

Authentisch leben

Coaching-Brief von Ilona & Rainer Wälde

Nr. 16 – Herbst 2015



Liebe Leserin, lieber Leser,

Europa ist im Umbruch – das zentrale Thema sind seit Monaten die Flüchtlinge, die in Scharen ihre Heimat verlassen und ein neues Zuhause suchen. Diese Welle löst auch bei vielen Deutschen Unsicherheit aus, sie haben Angst, dass ihre Heimat durch die Fremden auch für sie „fremd“ wird. Andere erinnern sich an die Großeltern, die vor Jahrzehnten ebenfalls fliehen mussten und werden jetzt aktiv. Ein guter Freund von uns hat sogar seine Stelle auf fünfzig Prozent reduziert, um in der anderen Hälfte seiner Zeit ehrenamtlich den Flüchtlingen in seiner Stadt helfen zu können, hier anzukommen.

Wir beide wurden oft an Teresa von Avila erinnert, die vor 500 Jahren in Spanien geboren wurde. Vor einigen Jahren waren wir in Avila, um einen Film über Teresas Leben zu drehen. Sie lebte ebenfalls in einer sehr unruhigen Zeit der Umbrüche. Die Bewohner schützten sich durch eine massive Stadtmauer mit 88 Türmen.

Doch Teresa war klar, dass jeder noch so starke Schutz fallen kann und sie entdeckte für sich einen inneren Schutzraum: In ihren Schriften beschreibt sie die menschliche Seele als eine Burg mit vielen Zimmern – in der innersten Kammer wohnt Gott. Dieses Bild hilft ihr auch, als sie schwer krank und immer wieder bewusstlos wird. Und rund um sie herum die Inquisition für Angst und Schrecken sorgt.

Wir beide sind überzeugt, dass die innere Seelenruhe, die Teresa von Avila für sich entdeckt hat, auch in diesen turbulenten Zeiten nötiger denn je ist: „Gott, Du bist mein Haus und meine Bleibe, bist meine Heimat für und für: Ich klopfe stets an deine Tür, daß dich kein Trachten von mir treibe. Und meinst du, ich sei fern von hier, dann rufe mich und du wirst erfassen, das ich dich keinen Schritt verlassen: und meine Seele sucht mich in dir.“

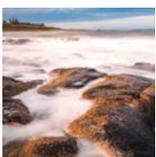
Ihre

Ilona + Rainer Wälde

Ilona & Rainer Wälde

Abonnieren Sie unseren persönlichen Blog als Newsletter:
www.typakademie.de

Aus dem Inhalt



Seite 2
Auf den Spuren irischer Mönche
Eine Woche in der Northumbria Community



Seite 4
Im Spätsommer meines Lebens
Welche Früchte kann ich ernten?



Seite 6
Authentisch in der Gesellschaft wirksam werden

Auf den Spuren irischer Mönche

Eine Woche in der Northumbria Community

Von Micha Kunze

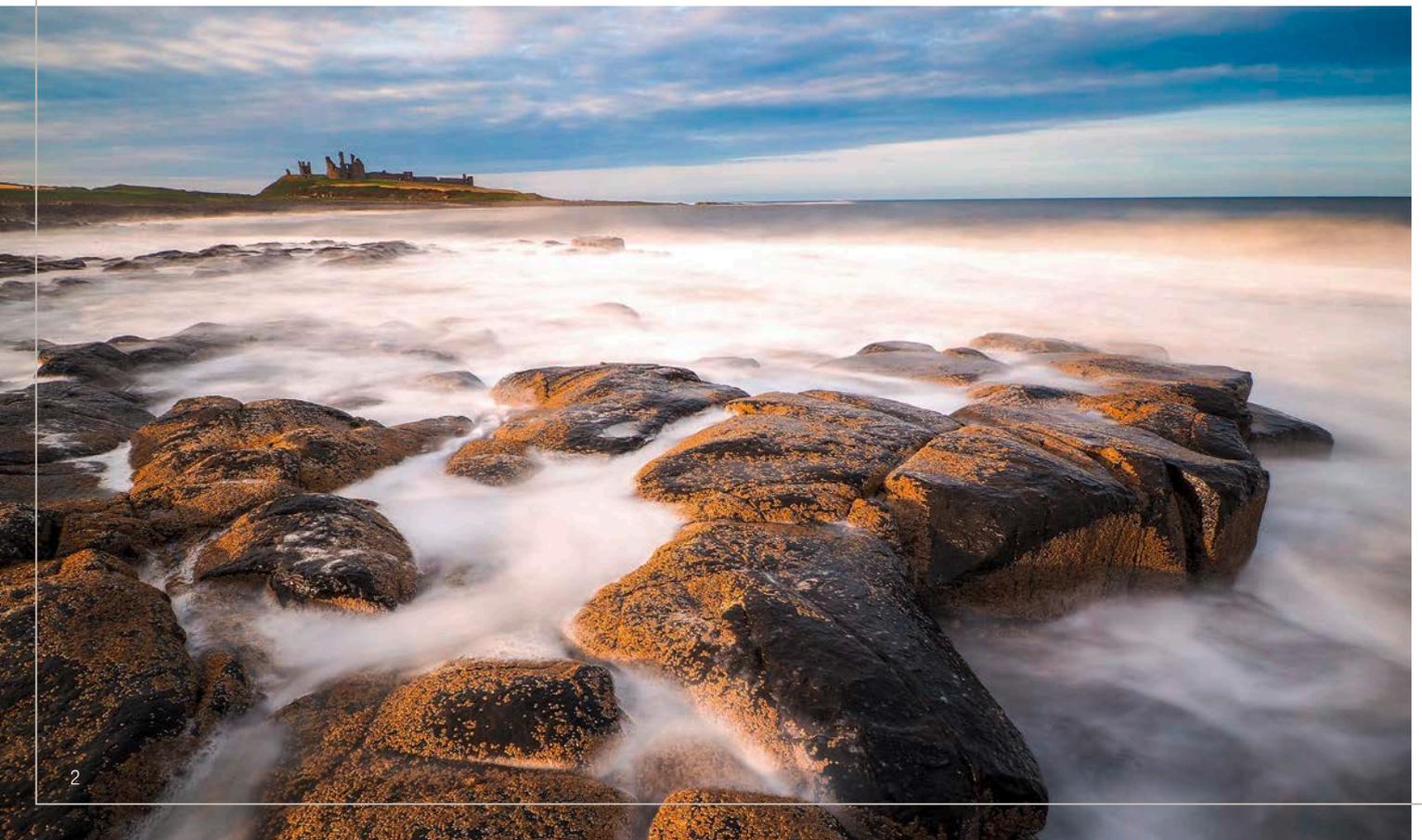
Im August fand sich eine Handvoll „Authentisch leben“-Leser am Düsseldorfer Flughafen ein – sie waren der Einladung zu einer spannenden Pilgerreise ins englische Northumbria gefolgt. Unter der Leitung von Ilona Dörr-Wälde folgten sie für fünf Tage den Spuren der iro-schottischen Mönche. Mein Erfahrungsbericht.

Willkommen im Kloster

Die Northumbria Community ist die Zusammenkunft unterschiedlichster Menschen, die, verbunden durch ihren christlichen Glauben, Leben teilen. Sie alle verschreiben sich einer neuen Form des Klosterlebens, pflegen gemeinsame Gebetszeiten, genießen aber auch Momente in Stille und Isolation. Überall in der Welt lassen sich mittlerweile Gemeinschaften wie diese finden, die sich den Gründungsort, genannt „Nether Springs“, zum Vorbild nehmen.

Auf dem Weg zu eben jenem Gründungsort entpuppt sich schon alleine die englische Landschaft mit ihrem satten Grün als kleines Highlight. Auch die Community liegt idyllisch zwischen grasbewachsenen Hügeln und unbebauten Flächen, an klaren Tagen ist sogar das Meer

in der Ferne sichtbar. Von den Bewohnern und Besuchern werden wir sofort herzlich empfangen. Schnell stellt sich heraus, dass diese Community Anlaufstelle für Gäste aus aller Welt ist. Ich komme mit Dawn ins Gespräch, die den langen Weg von Australien nach England auf sich genommen hat, obwohl sie mit 76 Jahren nicht mehr die Jüngste ist. „Für mich gab es keinen besseren Zeitpunkt, mich nochmal auf den Weg zu machen und diese Gemeinschaft selbst zu erleben“, sagt sie mit ihrer ansteckend schnippischen Art. Jeder Bewohner dieses Ortes hat seine eigene Geschichte, warum er sich für kürzere oder längere Zeit der Community angeschlossen hat: persönliche Selbstfindung, Auszeit vom Stress des Berufsalltags, spirituelle Sinnsuche. Auszeit suchen auch viele aus unserer Gruppe. Eine Teilnehmerin, die als Ärztin arbeitet, berichtet, wie es sich anfühlt, unter Dauerstress zu stehen.



Gebet als fester Bestandteil der Gemeinschaft

Vier Mal am Tag klingelt die Glocke. Sie hängt gut sichtbar im Innenhof der ehemaligen Stallungen, die nun zum Kloster umgebaut wurden. Gemeinsam findet man sich anschließend im gemütlich eingerichteten Wohnzimmer ein, schweigt einige Minuten, um sich und die Gegenwart Gottes wahrzunehmen. Je nach Tageszeit werden unterschiedliche Gebete der irischen und schottischen Heiligen gesprochen, die diesen Rhythmus schon vor Jahrhunderten pflegten. Morgens und abends wird auch für Menschen aus der Region gebetet; so zum Beispiel für den Bürgermeister oder den lokalen Friseursalon. Für mich werden diese Gebetszeiten zu einer angenehmen Routine. Wann nimmt man sich denn im Alltag vier Mal täglich die Zeit, im Gebet innezuhalten?

Die Stille in der Einsamkeit wird ein Thema, das auch unsere Gruppe beschäftigt. Ilona gibt uns immer wieder Impulse, denen wir in der Stille nachgehen. Etwa die Frage, was unsere Herzenswünsche sind oder welche Menschen wir Gefährten nennen können. „Mir sind viele Gefährten eingefallen“, meint ein Unternehmer. „Familie, gute Lehrer, aber auch Buchautoren, die mir geholfen haben, meinen Lebensweg so zu gehen, wie ich es heute tue.“

Die Beschäftigung mit diesen Fragen ist ein interessanter, manchmal fast schon befremdlicher Vorgang: sich bewusst abschotten, um seinen Herzensfragen nachzugehen. Auch das eine Praktik, für die ich im Alltag selten Zeit finde.

Jahrhunderte tot, doch aktueller denn je

Ein zentraler Bestandteil unserer kleinen Pilgerreise ist die Auseinandersetzung mit den frühen Mönchen, die im 7. Jahrhundert England missionierten. Gemeinsam machen wir uns auf, um verschiedene Stätten zu besichtigen und uns vor allem von der Weisheit eben jener Mönche inspirieren zu lassen. Einer dieser Plätze ist Cuthberts Cave. Legenden zufolge haben die Mönche des naheliegenden Klosters Lindisfarne auf der Flucht vor plündernden Dänen den Leichnam ihres verstorbenen Bischofs Saint Cuthbert mitgenommen und in einer Sandsteinhöhle versteckt. Die Landschaft rund um diese Höhle ist gigantisch. Wir steigen auf den höchsten Punkt und überblicken das Land. Hinter uns das Meer, vor uns kilometerweit unberührte Natur. Ein Anblick, den wir nicht mehr vergessen werden.

Mein persönlicher Favorit bleibt jedoch die Geschichte von Saint Aidan: ein irischer Mönch, der von König Oswald nach Northumbria gerufen wurde. Wohl wissend, wie kräftezehrend seine Missionsarbeit sein würde, entschied Aidan, sich auf der Insel Lindisfarne niederzulassen. Die Besonderheit: Alle sechs Stunden wird die Insel durch Ebbe und Flut vom Festland getrennt. Ein Umstand, den Aidan begrüßte. Während der Flut zog er sich in sein Kloster zurück, verbrachte Zeit mit sich selbst und Gott. Sobald die Ebbe den Weg zum Festland freigab, machte er sich auf, um in Northumbria seinen Dienst zu tun.



Dieses Verständnis von der Notwendigkeit der Ruhe und Isolation in einer hektischen Welt brennt sich in mein Gedächtnis ein. Schon vor Jahrhunderten hat Saint Aidan eine Erkenntnis gemacht, die heute aktueller nicht sein könnte. Eine Erkenntnis, der ich während unserer Wattwanderung zu eben jener Insel nachgehe. „Ich fand es wunderbar, dass wir uns nicht nur innerlich mit diesen Menschen und Orten auseinandergesetzt, sondern auch diese Orte wirklich besucht haben“, meint Simone, für die die zur Reflexion einladende Wattwanderung ebenfalls zu den Highlights gehört.

Die langen, informativen und doch erholsamen Tage bergen für jeden aus unserer Gruppe unterschiedliche Erkenntnisse. Ein Teilnehmer ist zum Beispiel mit der Frage konfrontiert, ob er seine Meisterjahre weiterhin in seinem Beruf verbringen oder doch noch einen anderen Weg einschlagen möchte. Es ist spannend zuzuhören, wie jeder Einzelne an verschiedenen Punkten herausgefordert ist und in der Stille oder in Gesprächen Antworten auf seine Fragen findet.

Erfrischt zurück in den Alltag

Die vielfältige Mischung aus Gemeinschaft, englischer Kultur, ehrlichem Austausch und herausfordernden Impulsen entlässt uns erfrischt und bereichert wieder in den Alltag. In diesen fünf Tagen durfte ich nicht nur erfahren, wie wohltuend die derart offene und herzliche Gemeinschaft der Northumbria Community ist, sondern auch neue Erkenntnisse über mich, meinen Glaubensalltag und die Weisheiten der alten Mönche gewinnen. Neben all den spirituellen, menschlichen Begegnungen soll aber auch noch ein weiteres Highlight unserer Gruppe Erwähnung finden: In einem urigen Lokal in Bamburgh entdeckten wir unsere Vorliebe für „Cream Tea“: englischer Tee mit Scones, Clotted Cream und Erdbeerkonfitüre. Eine regionale Spezialität, die unsere Pilgerreise perfekt abrundete.

Sie haben Interesse an einer Pilgerreise in Northumbria? Die nächste Reise startet im August 2016. Weitere Informationen erhalten Sie per Mail: office@typakademie.de

Im Spätsommer meines Lebens: Welche Früchte kann ich ernten?

Von Rainer Wälde



Die heißen Julitage sind vorbei. Jetzt im August wird es abends schon deutlich kühler. Im Klosterhof der Northumbria Community denke ich über meine Zukunft nach: Wenn mein Leben 12 Monate hat, bin ich mit Sicherheit schon im Hochsommer, vielleicht sogar im Spätsommer angekommen.

Wie viel Zeit bleibt mir noch?

Ich denke an ein Zitat aus dem Judentum: „Das Leben dauert 70 Jahre, wenn es hoch kommt, 80 Jahre!“ Mein Vater ist in seiner Familie eine Ausnahme: Im kommenden Januar wird er 93 Jahre alt – keines seiner sechs Geschwister hat so ein hohes Alter erreicht, und auch bei seinen Vorfahren gab es keinen, der so alt wurde wie er. Wenn ich ihn als „Benchmark“ nehme, bleiben mir vielleicht auch noch 40 Jahre. Damit bin ich bei der Schlüsselfrage: *Was will ich mit dieser verbleibenden Lebenszeit anfangen?*

Ich greife zum Taschenrechner und mache ein arithmetisches Gedankenpiel: Wenn ich die Lebenszeit meines Vaters durch 12 Monate teile, komme ich auf 7,75 Jahre. Mit meinen 54 Jahren bin ich demnach in meinem Leben Ende Juli angekommen. Der späte Sommer beginnt.

Zeit für die Ernte

Mein Blick schweift über die Felder. Das Korn ist reif, die Ähren wiegen goldgelb im Wind. Noch wenige Tage, dann beginnen die Mähdrescher ihre Runden zu drehen, um die kostbare Frucht einzubringen.

Für mich passt dies sehr gut zu meinem beruflichen Erleben: 2014 war für mich als Selbständiger ein sehr herausforderndes Jahr – Monate der beruflichen Krise und des Neubeginns. Obwohl ich genügend gesät und gedüngt hatte, war mein Sommer verregnet, die Ernte karg. Ich saß zu Hause, frustriert und ausgebremst, und fragte mich, wie es weitergehen sollte.

In dieser Zeit begann ich nachzudenken: Was willst Du in den kommenden sieben Jahren bis zum 60. Geburtstag wirklich tun? Es war ein längerer Prozess, in dem ich bewusst in der Stille nach einem Ausweg, nach Orientierung suchte: Was kannst du besonders gut? Wer braucht deine Unterstützung?

Konzentration auf das Wesentliche

In einer kreativen Woche – alleine am Meer – fand ich die Antwort: Die kommenden Jahre gehören Selbständigen und Unternehmern. Mit meinen journalistischen Erfahrungen will ich die Mittelständler unterstützen, dass sie in der digitalen Welt als stimmige Marke wahrgenommen werden und neue Kunden erreichen!

Gesagt, getan: Vor genau einem Jahr wagte ich den beruflichen Neubeginn. Es klang am Anfang wie das Rufen in einen unbekanntem Wald. Doch bereits nach vier Wochen kamen die ersten Kunden, viel früher als geplant. Mein Ziel war es, im Jahr 20 Unternehmer zu begleiten – diese Zahl habe ich bereits verdoppelt. Das Interesse ist deutlich höher als erwartet!

Nun habe ich ein „Luxusproblem“, das auch die Landwirte kennen, wenn mehr Ernte, mehr Ertrag auf sie wartet, als sie bewältigen können. Das sind die Tage, an denen alle verfügbaren Helfer und Maschinen im Einsatz sind, um das Korn einzuholen. In meinem Fall hat sich in den letzten Monaten ein Team von 15 Kollegen zusammengeschlossen, die Hand in Hand zusammenarbeiten, um der Nachfrage gerecht zu werden.

Klug mit den eigenen Ressourcen umgehen

In meiner Kindheit habe ich fasziniert die Landwirte beobachtet, die in unserem Dorf in der Nähe von Freiburg die Felder bewirtschaften:

Das „Welschkorn“ – wie im Badischen der Maisanbau genannt wird – spielt in dieser Region eine wichtige Rolle als Viehfutter. Als Kinder sind wir bei Tag und manchmal auch in der Nacht durch die hohen Maisfelder geradelt. Fasziniert standen wir vor den großen Silos, in denen die Maiskolben nach der Ernte gelagert und getrocknet wurden. Uns war bewusst, dass die große Menge an Futter auch den Winter über ausreichen würde, um die Tiere zu nähren.

Diese Bilder meiner Kindheit inspirieren mich auch heute im Spätsommer meines Lebens: Sie ermutigen mich, klug mit meinen Ressourcen umzugehen und nicht die ganze Ernte zu verbrauchen. Der Herbst steht vor der Tür – auch der biografische – und ich bin gespannt auf den September und einen „goldenen“ Oktober. Meine Frage: Welche zentralen Erfahrungen nehme ich mit in diese kommende Lebensphase? Was will ich bis dahin noch angehen? Welche Ziele konkret erreichen?



Rücklagen für den kommenden Frühling

Doch mein Herz schlägt vor allem für die kommende Generation. Das ist der nächste Frühling, der mir besonders wichtig ist. Von daher investiere ich seit Jahren einen Teil meiner „Ernte“ in die kommende Generation. Mich fasziniert die Generation „Maybe“ – junge Menschen zwischen 20 und 30 Jahren, die so viele Optionen haben und sich nur schwer entscheiden können, wofür sie ihr Leben einsetzen möchten. Als Mentor nehme ich mir aktiv Zeit, um sie ehrenamtlich zu begleiten. Das erfüllt mich sehr und gibt ihrem und meinem Leben Tiefgang und Sinn.



Rainer Wälde liebt es, durch Filme, Bücher und Vorträge seine Zuhörer in ihrer Originalität zu ermutigen. In seinem wöchentlichen Blog erzählt er ihre Geschichten: www.rainerwaelde.de



Authentisch in der Gesellschaft wirksam werden

Von Ilona Dörr-Wälde

Der Mensch wird von zwei maßgebliche Faktoren beeinflusst: dem Wunsch nach Beziehung und Sicherheit und der Suche nach der eigenen Bedeutung in der Welt. Beide Punkte bergen Konfliktpotenzial – sie helfen Ihnen auch, authentisch in der Gesellschaft aufzutreten.

Der unstillbare Drang, die Welt zu verändern

Schon als Kind spürte ich die Sehnsucht, meine spezielle Einzigartigkeit unter Beweis zu stellen und Bedeutung über die Familie hinaus in der Welt zu finden. Dies nahm ich immer dann wahr, wenn ich mit meinem Nachbarn auf seinem Pferdewagen unterwegs Richtung Ackerland war und er mir Geschichten von der großen, weiten Welt erzählte. Es war unheimlich spannend zuzuhören, wie Menschen damals um bessere Lebensbedingungen kämpften. In mir spürte ich den Wunsch, später einen ebenso wichtigen Beitrag für die Welt zu leisten. Die Grundsehnsucht mitzugestalten, brachte mich in Bewegung – raus aus dem gewohnten, hinein in ein berufliches Umfeld.

Beides entspricht den sozialen Grundbedürfnissen. Einerseits die Suche nach Beziehung und Verbundenheit, andererseits das Finden einer sinnvollen Aufgabe. Wir suchen Leistung und möchten die eigene Kompetenz steigern. Wir möchten uns im Beruf und in der Gesellschaft verwirklichen.

Genau aus diesem Grund lernte ich auch die Welt der Industrie kennen. Der Weg war klar vorgezeichnet: erst die Ausbildung, dann ein allgemein bekannter Titel. Ich genoss entsprechende Anerkennung in meiner Umgebung. Wenn ich gefragt wurde, was ich beruflich mache, konnte ich ohne zu überlegen antworten und alle verstanden sofort, was gemeint war. Meine soziale Identität war klar verständlich und brachte mir entsprechend finanzielle Stabilität und eine Einordnung in die Industriegesellschaft.

Was tun, wenn nur noch die Leistung zählt?

Nun war ich jedoch Teil einer unpersönlichen „Sie“-Kultur, an der Effizienz an oberster Stelle stand. Gerade in meiner Abteilung erlebte ich eine hohe Zweckorientierung. Ein Büro ist zum Arbeiten da. Was braucht es da Außenfenster, die man öffnen könnte, Neonlicht tut es doch auch. Hauptsache ein Schreibtisch – wie die Möbel aussehen, spielt keine Rolle. Ich erinnere mich noch gut an die Reaktionen,



als ich eines Tages mit einem Blumentopf ankam. Anteilnahme an persönlichen Bedürfnissen oder gar ein kleiner Umtrunk zum Geburtstag standen nicht auf der Agenda.

Nach außen schien es so, als passe alles für mich. Ich fand finanzielle Sicherheit, soziale Anerkennung und hatte ein klares Image. Innerlich litt ich jedoch unter der Veräußerlichung. Mein Herz, die inneren Bilder, die ich mit sinnvollem Leben verband, wollten nicht so recht passen. Nach acht Jahren fasste ich den Mut, einen neuen Weg einzuschlagen.

In meiner eigenen Geschichte war ich herausgefordert, meinen Beruf und meine gesellschaftliche Einbindung neu zu definieren. Insgesamt lebte ich an sieben verschiedenen Orten, studierte und machte mehrere nebenberufliche Ausbildungen. Die vorherrschende Differenzierung der Gesellschaft fand auch in meiner kleinen Welt statt. Meine soziale Identität wurde immer facettenreicher. Gerade in den Phasen, wo der Weg von einer Station zur nächsten weiterging, gab es Momente, in denen ich mich unsicher fühlte. Meine Berufsbezeichnungen waren in Umbruchsphasen nicht mehr eindeutig.

Suchen und entdecken Sie Ihre Facetten

Die Leistungsseite möchte sich gut darstellen, denn sie will wirksam werden und sie ist überzeugt, dass sie einen Beitrag zum Besseren leisten kann. Die Beziehungsseite möchte Vertrauen aufbauen, muss die fremde Welt erst kennenlernen. Die Identitätsarbeit, die normalerweise unbewusst und zuverlässig arbeitet, kommt hier an Grenzen.

In uns findet ein ständiger Abgleich zwischen den Vorstellungen und Erwartungen unserer Umwelt und den Vorstellungen und Erwartungen statt, die wir an uns selbst haben. Ein Abgleich mit den tiefen Bildern, die uns im Kern ausmachen. In meiner Biographie sehe ich sehr deutlich, wie verschiedene Facetten meiner Beziehungs- und Leistungsseite immer wieder auf sich aufmerksam machen. Es gibt eine natürliche Seite, die während meiner Kindheit im Dorf geprägt wurde. Die werteorientierte Seite, die während des Studiums ausgeformt wurde. Die wilde Seite brach immer wieder auf, um neues Land zu entdecken. Die effiziente Seite schätzt optimale Abläufe und Qualität. Gleichzeitig träumt die kreative Seite von gestalterischer Freiheit. Mal

meldet sich die beziehungsorientierte Prinzessin in mir, die einfach nur geliebt werden will und gerne liebt. Für mich ist es ein wichtiger Schritt, ganzheitlich all diese unterschiedlichen Facetten wahrzunehmen und immer wieder zu prüfen, wo ich persönlich stehe.

In der Realität hindern uns jedoch knappe Zeit und die Vielschichtigkeit der unterschiedlichen Gruppierungen oft daran, beide Facetten zu berücksichtigen. Dieser Sachverhalt legt zwei Extreme nahe: entweder den Abgleich mit den inneren Bildern aufzugeben und sich den jeweiligen Anforderungen anzupassen oder Rückzug nach innen und inaktiv werden. Wer kann sich schon überall engagieren? Beide Reaktionen, extrem gelebt, führen weg von einem erfüllten Leben.

Seine Konzentration über längere Zeit auf ein konkretes Projekt in einem konkreten gesellschaftlichen Umfeld zu richten, kann großen Erfolg bedeuten. Es könnte allerdings sein, dass dabei der innere Mensch oder wichtige Beziehungen verloren gehen. Bekommen dagegen der innere Mensch und die Individualität eine einseitige Aufmerksamkeit, könnte es passieren, dass der Anschluss an die Gesellschaft verpasst wird. Das könnte wirtschaftliche Defizite mit sich bringen und das Bedürfnis nach Bedeutung leidet. Ein wichtiger Beitrag fehlt.



Wer weiß, wofür er steht, findet auch seinen Weg

Ich ermutige Sie, Ihr authentisches Image aktiv zu gestalten und sowohl Ihre Beziehungs- als auch Ihre Leistungsseite zu entdecken und wertzuschätzen. Das bringt Sie mit den gesellschaftlichen Gruppen und Menschen in Kontakt, denen Sie etwas zu geben haben. In Zeiten schneller Veränderungen brauchen wir Haltungen, die von innen kommen. Eine überzeugende Selbstdarstellung und -wahrnehmung führt zu den Kunden, Kollegen, der passenden Firma oder dem Netzwerk, den Freunden oder der kulturellen Gruppe, die zu Ihnen passen. Also zu einer gesellschaftlichen Verortung, wo Schnittmengen ein fruchtbares Miteinander ermöglichen.

Auf die Dauer ist ein authentisches Image der wirksamere Weg. Es lohnt sich, sich Zeit zu nehmen, um sich jenseits von den aktuellen Lebensbereichen mit seinen Imagewirkungen auseinanderzusetzen. Welche Aufgaben haben Sie übernommen in Politik, Bildung, Wirtschaft, Kultur, Religion und Ihrer persönlichen Entwicklung? Wofür stehen Sie, haben Sie Verantwortung übernommen, fühlen Sie sich gerufen? Wo entdecken Sie Konfliktpotenzial zwischen den Erwartungen, die andere an Sie haben, und Ihren inneren Vorstellungen?

Das eigene Selbstverständnis spielt die entscheidende Rolle. Dieses Selbstverständnis entwickelt sich in der intensiven Auseinandersetzung mit unserem Inneren, unserem Kern. So weiß man genau, wer man ist, was Bedeutung hat und wofür man steht: eine Sicherheit, die uns vor allem in der leistungsorientierten Arbeitswelt Halt und Richtung gibt.

Innere Haltung, äußere Wirkung

Neben der Kompetenz spielen Erscheinungsbild, Kommunikation und Verhalten eine wesentliche Rolle in der Imagearbeit. Die folgenden Fragen verwenden wir in unserer Beratung wenn es darum geht, sich mit der authentischen Selbstdarstellung auseinanderzusetzen:

- *Wie sehen Sie sich? Was brennt in Ihnen?*
- *Wie werden Sie von Ihrer Umgebung wahrgenommen?*
- *Wie wollen Sie von Ihrer Umgebung gesehen werden?*
- *Was erwartet Ihre Umgebung von Ihnen?*

In dem alten Spielfilm „Drei Männer im Schnee“ kommt ein Millionär auf die Idee, mit einem schäbigen alten Anzug, einem Koffer mit starken Gebrauchsspuren und einem sehr lausbübischen Benehmen in ein Luxushotel in den Urlaub zu fahren. Er will herausfinden, ob er einfach für sein Menschsein in diesem Hotel wie ein König behandelt wird oder ob er seinen sozialen Stand, den sein äußere Erscheinung darstellt, zu spüren bekommt. Und es kommt, wie es kommen muss: Das Hotel bringt ihn in einer unbeheizten Dachkammer unter.

Zwei Bedürfnisse treffen aufeinander. Der Gast möchte um seiner selbst willen geachtet werden. Die Hotelmitarbeiter möchten, dass die Kultur des Hauses respektiert wird. Angemessenes Handeln lässt sich nicht mit



starrten Regeln festlegen, sondern erfordert Wachheit für die aktuelle Situation.

Auch die Kleiderwahl zählt

Wenn ein Gastgeber zu einem wichtigen Anlass in ein Restaurant mit perfekt eingedeckter Tafel auf weißer Tischdecke einlädt, wäre es unstimmig, mit einem zerlumpten Pulli zu erscheinen. Die Kultur des Gastgebers würde missachtet. Auch die eigene Überzeugung, andere wertzuschätzen, wird ignoriert. Deshalb ist eine gute Kommunikation über die jeweiligen Erwartungen unerlässlich. Es geht nicht um herzlose Anpassung oder Rebellion, sondern um von innen motivierte bewusste Entscheidungen.

Gerade in neuen Lebenssituationen kann es eine Hilfe sein, sich anlassgerecht sortiert zu haben. Es geht um die Elemente Selbstverständnis, Körpersprache, Kleidung, Umgangsformen und Kommunikationsmittel im echten Leben.

Morgens vor dem Kleiderschrank, der bereits meine stimmigen Farben und Formen enthält, stellt sich die Frage, wo ich heute hingeh? Wer bin ich heute? Was ist der Anlass?

Möglicherweise bin ich heute der sportliche, dynamische Typ, der weiter daran arbeitet, seine Medaille zu gewinnen. Oder ich trete mit meinem Modern-Business-Hosenanzug bei einem regionalen Unternehmerinnennetzwerk auf – seriös, aber doch mit einer klaren kreativen Note, die mein Inneres widerspiegelt. Auch Präsentation, Visitenkarten, Onlineauftritt sind stimmig mit meinen Lebensstilt Themen.

Zunächst ist die Voraussetzung, dass Sie Ihren eigenen Stil gefunden haben und Ihr stimmiges Sendungsstatement oder Ihren Claim. Dieses Selbstverständnis prägt Ihre Körpersprache und Ihre Umgangsformen, denn die kommen von innen. In einem nach Imagewirkung sortierten Kleiderschrank finden Sie die passende Kleidung, Ihre Kommunikationsmittel bauen Sie passend zu Ihrem Claim auf. Vielleicht hilft Ihnen auch ein Umgangsformentraining, Ihre innere Haltung zielgruppengerecht zu optimieren.

Ich ermutige Sie, sich ganzheitlich mit all Ihren Facetten als Original zu sehen – so wirken Sie für Ihr Gegenüber zutiefst authentisch und finden einen stimmigen, persönlichen Weg. Verbiegen Sie sich nicht zu sehr, um den äußeren Bedingungen zu entsprechen. Fragen Sie sich stattdessen immer wieder, ob das, was Sie tun, Ihr Auftreten, Ihre Ziele, auch wirklich mit Ihrem Inneren übereinstimmen. Wenn Sie Ihre innere Stimme mit all ihren Eigenarten kennen, wird es Ihnen viel leichter fallen, Ihr äußeres Auftreten stimmig anzupassen. So vereinen Sie beides: Sie folgen Ihrer Herzensstimme und präsentieren sich seriös und authentisch.



Ilona Dörr-Wälde ist Studienleiterin der TYP Akademie. Nach ihrer zehnjährigen Qualifizierungen im theologisch-pädagogischen Bereich ist sie seit 1997 als Master-Trainerin tätig.

Mehr unter: www.typakademie.de/doerr-waelde

Über Alltagsstürme und Rettungsinselfn

Wie wir Ruhe in unserem hektischen Leben finden

Von Micha Kunze

Zwischen etlichen Terminen, ständig klingelndem Handy, digitaler Informationsflut und unzähligen persönlichen Baustellen weiß ich oft selbst nicht mehr, wo mir der Kopf steht. Geschweige denn, wie ich Ruhe in das Tohuwabohu meines Alltags bekomme. Vor einem Jahr fand ich unverhofft Antwort auf diese Frage – auf den weiten Seen Finnlands.



Abgeschottet von der Außenwelt

Nachdem zwei sehr gute Freunde und ich letztes Jahr mit unserer Bachelorarbeit eine weitere Hürde in unserer Laufbahn überwunden hatten, planten wir gemeinsam einen Kanu-Trip in Finnland. Wir sehnten uns nach Entspannung, Erholung, guter Gemeinschaft und somit auch nach der Belohnung für die Strapazen des Studiums. Zugegeben, im Herbst über die verwinkelten, mitunter stürmischen Seen Finnlands zu rudern, klingt zunächst eher weniger nach Erholung. Dennoch war es genau das, was wir während unseres zweiwöchigen Trips erleben sollten.

Die finnische Landschaft vereinnahmte uns unmittelbar, nachdem wir die Wanderrucksäcke geschultert und losmarschiert waren. Teils dichte, teils vereinzelt stehende Nadelbäume, mit Moos bewachsene Felsvorsprünge und diese gigantischen Seen, die sich über Kilometer hinziehen, um irgendwo in der Ferne im Nichts zu verschwinden. Oftmals hielten wir inne, um mit offenen Mündern das Panorama, das sich vor uns erstreckte, in uns aufzusaugen. Tagsüber paddelten wir durch die endlose Seenlandschaft, fingen Fische und bereiteten diese abends unter freiem Himmel am Lagerfeuer zu. Abenteuerlich! Unsere Handys blieben aus, um sie für Notfälle funktionstüchtig zu haben. Damit waren wir abgeschottet von der Außenwelt; es gab nur noch uns und die unberührte Natur Finnlands. Ich muss zugeben, dass es der erste Moment seit Jahren war, den ich ohne medialen Einfluss verbracht habe. Unerreichbar, weit ab vom Schuss. Keine Probleme, kein Stress drang zu mir vor. Die innere Ruhe und Entspannung, die sich daraufhin einstellte, war eine unbezahlbare Erfahrung, die mir Kraft schenkte.

Ruhe auch im Sturm?

Nun ist es leider so, dass sich mein Alltag ein bisschen anders gestaltet. Meistens bin ich auf dem Sprung, immer mit vollem Terminkalender, stets abrufbar – ich bin ein chronischer „Macher“. Und leider steht vor meinem Haus kein Kanu, mit dem ich mal eben wegfahren kann, wenn mich die Wellen der Verpflichtungen und Anfragen erfassen und unter Wasser drücken. Aber ich habe gemerkt, dass es das auch gar nicht unbedingt braucht. Mangelnde Auszeiten sind nämlich in erster Linie mir geschuldet – weil ich sie mir nicht nehme. Mittlerweile habe ich es mir angewöhnt, eine halbe Stunde am Tag auf die Felder außerhalb meiner Heimatstadt zu gehen. Den Gedanken freien Lauf lassen, entspannt vor mich hin schlendern, Natur genießen – und vor allem die Stille, die mich umgibt. Diese Auszeiten sind für mich heute nicht mehr wegzudenken. Die Welt wird wegen meiner kurzen Unerreichbarkeit sicherlich nicht untergehen, ich jedoch tanke dabei Kraft, die ich im ständigen Sturm meines Alltags unbedingt brauche. Und ich habe die Möglichkeit, mich neu auszurichten.

Trotz peitschenden Regens ausgeglichen

Generell halte ich es für sinnvoll, immer wieder Zeiten zu haben, in denen das Handy zu Hause bleibt. In denen man sich voll auf den



Moment, seinen Gesprächspartner oder die Natur konzentrieren kann – wie ich es vor einem Jahr in Finnland erlebte. Die Erholbarkeit, die solche ungeteilten Momente in sich tragen, habe ich lange nicht wahrgenommen. Jetzt weiß ich sie immer mehr zu schätzen und zu nutzen, werde trotz der Alltagsstürme immer ausgeglichener. Und ich merke nun auch genau, was passiert, wenn ich diese Auszeiten nicht bekomme: Der Stresspegel steigt, ich hetze, anstatt auch mal zu genießen, fühle mich unwohl und sehne mich nach einer Rettungsinsel, die mich für einen Moment heraushebt aus dem Ozean der Verpflichtungen.

Ich denke, wir alle haben unsere „Rettungsinseln“ des Alltags. Die Frage ist, ob wir diese auch wirklich aufsuchen, uns die Möglichkeit geben, hin und wieder alles stehen und liegen zu lassen und uns abgeschottet von allem nur noch auf uns und unsere Umgebung zu fokussieren. Ich habe die gute Erfahrung gemacht, dass eben diese Momente ohne Hektik, Stress und Erreichbarkeit wie Schätze sind, die es uns erlauben, die Akkus wieder aufzuladen und den Moment, in dem wir uns befinden, voll genießen zu können. Ich wünsche uns, dass wir immer mehr um solche Momente kämpfen und im Sturm des Alltags immer wieder unsere eigene, persönliche Rettungsinsel aufsuchen.



Micha Kunze hat Angewandte Medien studiert und absolviert sein Volontariat bei Rainer Wälde media. Nebenberuflich arbeitet er als Redakteur und ist im Vorstand des Filmvereins just be creative e. V. tätig.

Wo bleibt die männliche Eitelkeit?



Markante Gesichtszüge, kräftige Statur, gelungene Proportionen und dann DAS! Eine Beule am Oberschenkel? Eine erschreckende Wölbung am linken Gesäß? Eine stark verdickte linke Brust? Liebe Leser, ich hoffe, Sie schmunzeln bei meinen Worten, aber ich spreche aus der Erfahrung langjähriger Beobachtung.

Schätze in der Hosentasche

Vor Kurzem habe ich bei einem Seminar den Inhalt männlicher Hosen- und Jackettaschen bestaunen dürfen. Was da zum Vorschein kam, ähnelte dem Inhalt einer weiblichen Handtasche: Geldbörse, Visitenkarten (mit und ohne Etui), Kreditkartenetuis, Autoschlüssel, Schlüsselbünde, Lippenpflegestift, Taschenmesser, Taschentücher, Augentropfen, Kugelschreiber, Handys, iPod ...

Aber wehe mir, wenn ich den Besitzern dieser Schätze vorschlage, das Ganze in eine Tasche zu packen. „Wie unmännlich, von vorgestern, dämlich, absolut undenkbar“, sind noch die harmloseren Kommentare, die ich zu hören bekomme. Bei meinem Seminar reagierten die Teilnehmer natürlich ähnlich. Daraufhin habe ich die Herren vor einen Ganzkörperspiegel gestellt und ihnen gezeigt, welche Auswirkungen diese Sammlungen in Hosen-, Gesäß- und Jackettaschen haben. Ich kann dazu nur sagen, sie verschandeln die ganze Optik! Und ich bin überzeugt, dass moderne Männer, die Wert auf ihr Äußeres legen, diesen Eindruck nicht möchten.

„Ausgebeulte Hosentaschen sind ein Relikt der alten Zeit“ (Zeit online)

Aber wohin denn dann mit all diesen Dingen? Häufig bekomme ich die Antwort, dass im Privatleben ja ihre jeweilige Begleiterin ihre Handtasche dabei habe ... wie uncool! Sicher sind die Handgelenktaschen der 60er-Jahre inzwischen überholt und nur noch ein Thema für den Small-Talk. Aber es gibt heute wirklich stilvolle Möglichkeiten für den trendigen Mann, seine „Accessoires“ zu verstauen. Im Beruf erfüllen schicke Aktentaschen, Briefmappen oder Laptop-Taschen diesen Zweck. Und auch für private Anlässe wird man schnell fündig: ein schicker Lederrucksack, eine modische Lederumhängetasche oder auch eine sportive Canvas-Tasche bieten tolle Möglichkeiten.

Deshalb meine Bitte an die Männerwelt: **Seien Sie eitel!** Verunstalten Sie Ihre Optik nicht mit ausgebeulten Hosentaschen und Jacketts, die vom Gewicht der Taschen schief gezogen werden! .



Brigitte Grotz leitet die TYP Consult Agentur für Businessberatung. Als langjähriger Image Consultant berät sie Mitarbeiter und Führungskräfte in Stilfragen.

www.typconsult.de/grotz

Impressum

Authentisch leben – Coachingbrief von Ilona & Rainer Wälde

Herausgeber: Ilona & Rainer Wälde (V. i. S. d. P.)

Verlag: Rainer Wälde media, Fahrgasse 5, D-65549 Limburg,

Tel. (+49) 6431-21 94 35, Fax (+49) 6431-21 94 96

E-Mail: info@waeldemedia.de

www.authentisch-leben.info

Autoren: Ilona Dörr-Wälde, Brigitte Grotz, Micha Kunze, Rainer Wälde

Lektorat: Dorothee Köhler, www.dorothee-koehler.de

Layout/Satz: neolog Communications, www.neolog.com

Druck: Schmidt printmedien

Fotos: Janine Guldener, www.janine-guldener.com Shutterstock

Gedruckt auf umweltfreundlichem, chlorfrei gebleichtem Papier. Alle Rechte vorbehalten. Wiedergabe, auch auszugsweise, nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages.

ISSN: 2193-6137

Postvertriebsstück: ZKZ 24882

Erscheinungsweise: 4 x jährlich

Jahresabo: 12 Euro inkl. MwSt und Versand (D)