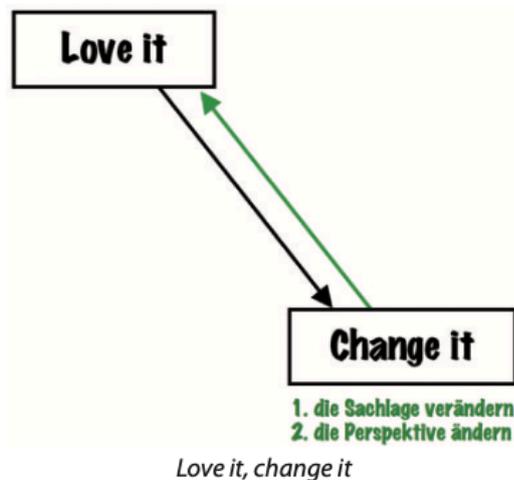


## Die drei Optionen: Love it - Change it - Leave it

Wenn Sie die Situation, in der Sie sich befinden, lieben (*Love it*), dann haben Sie keinerlei Konflikt darin und brauchen nichts an ihr zu ändern. Entspannen Sie sich und genießen Sie es.<sup>76</sup>

Manchmal allerdings tauchen Umstände auf, die Sie nicht lieben. Dann haben Sie einen Konflikt mit Ihrer Situation: „Ich hätte gern dies, habe aber das.“ Was sollen Sie tun? Die Antwort ist einfach. Verändern Sie die Situation so, dass der Konflikt verschwindet und Sie zum Zustand des *Love it* zurückkehren können.



Um eine ungeliebte Situation zu verändern haben Sie folgende Möglichkeiten:

1. Sie können versuchen, die Umstände, die Sie nicht mögen, zu verändern. Das setzt allerdings voraus, dass diese Umstände in Ihrem Territorium bzw. in Ihrem Einflussbereich liegen (siehe das Kapitel über Territorien). Wenn diese Umstände außerhalb Ihres Einflussbereichs liegen, können Sie immer noch versuchen, ihn mit Hilfe von Freunden oder Verbündeten zu erweitern. („*Du kennst doch den Mann, der für X verantwortlich ist. Würdest Du bitte mal mit ihm sprechen und ihn fragen, ob er nicht...*“). Aber dieses Erweitern von Territorien ist immer begrenzt. Also besteht eine gewisse Wahrscheinlichkeit, dass Sie nichts verändern können und zur zweiten Möglichkeit übergehen müssen.
2. Sie verändern Ihre Perspektive auf die Situation. Sie können einen Weg finden, mit dem neuen und ungeliebten Umstand in Ihrem Leben zurecht zu kommen, indem Sie entweder Ihre Erwartungen loslassen, oder dem ungeliebten Umstand eine neue Bedeutung zuschreiben.

Es läuft entweder auf eine Veränderung der Realität hinaus, oder auf eine Veränderung Ihrer Interpretation der Realität. Beides dient dem Zweck, ungeliebte Situationen in etwas zu verwandeln, das wir wieder lieben können, oder wovon wir in irgendeiner Weise profitieren.

<sup>76</sup> Der „Love it“-Zustand ist dem Smiley in der Landkarte der Emotionen sehr ähnlich.

*Das früheste Beispiel einer erfolgreichen Perspektivenveränderung gab mir meine Tante Marie als ich zwölf Jahre alt war. Sie war über siebzig, hatte eine kaputte Hüfte und ging unter offensichtlichen Schmerzen am Stock.*

*Eines Tages fragte ich sie: „Tut Dir die Hüfte sehr weh?“ Sie machte eine Pause bevor sie antwortete: „Ja, schon“, sagte sie, „aber weißt Du, das ist für meine Sünden.“ Sie hatte ihre sehr katholische Perspektive dazu verwendet, einer unveränderlichen Realität einen tieferen Sinn zu geben. Ich weiß nicht, ob sie dadurch schneller in den Himmel kam, aber sie opferte ihre Schmerzen auf dem Altar ihrer weltlichen Sünden. Ich muss hinzufügen, dass Sie sich niemals beschwert hat.*

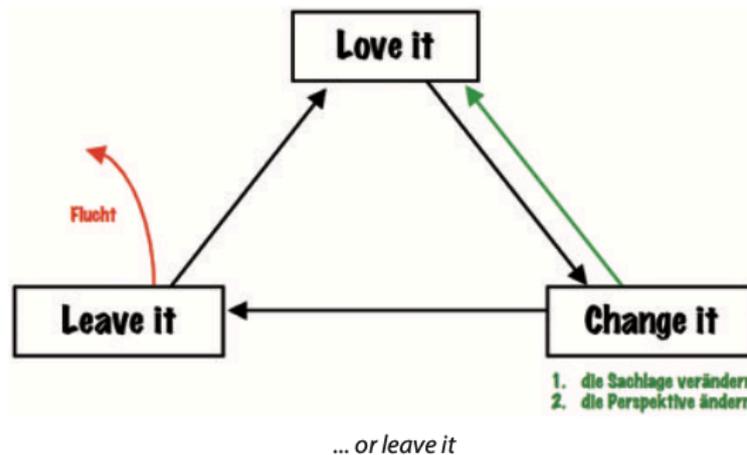
Seit damals habe ich nicht nur andere Menschen erlebt, die ihre Perspektive sehr wirksam veränderten, ich habe es auch selbst viele Male getan. Ich gebe Ihnen hier noch ein Beispiel. Es mag banal sein, aber es hat alle Merkmale einer wirksamen Veränderung der Perspektive zum Positiven.

*Bei einem psychologischen Symposium in Genf boten die renommierten Vertreter der verschiedenen Disziplinen Vorträge und Demonstrationen an. Die Auswahl war beeindruckend. Ich war hin- und hergerissen zwischen einem Amerikaner und einer Gruppe britischer Psychotherapeuten, die über „Provokative Psychotherapie“ sprechen wollten. Da ich selber in dieser Richtung schon interessante Erfahrungen gesammelt hatte, entschied ich mich für die Briten. Der Raum füllte sich schnell (mit mir genau in der Mitte). Als schließlich auch noch die Zugänge mit Zuhörern gefüllt hatten begannen die drei Sprecher mit ihrem Vortrag. Nach sehr kurzer Zeit wurde mir klar, dass die Ebene, auf der sie ihre Präsentation machten, mir mehr als vertraut war. Es würde kaum etwas Neues oder Wegweisendes geben, wie ich es eigentlich erhofft hatte. Ich war in Versuchung zu gehen und in den Nebenraum zu wechseln, aber ich saß in der Mitte der Zuhörer fest. Es wäre mir peinlich gewesen, gleich zu Beginn wieder zu gehen. Also musste ich mir etwas anderes einfallen lassen. Ich beschloss, mitzuzählen, wie oft die Sprecher in ihrem Vortrag den Buchstaben L verwendeten. (Ich weiß nicht warum ich mich damals für den Buchstaben L entschied. Heute verwende ich O's. Die sind ein bisschen leichter.) Da es drei einander abwechselnde Sprecher gab, musste ich drei verschiedene L-Konten führen, eines für jeden der Sprecher: (1. Sprecher:) 7 ..... 8 ... 9 ..... 10 ... ; (2. Sprecher:) 22 ..... 23 .. 24 .... 25..... (1.:) 11 ... 12 .. 13 ... (3. Sprecher:) 3 ... 4 ..... 5 ... (2.:) 26 .. 27 ..... 28 .. (1.:) 14 ... 15 ... (2.:) 26 ... (3.:) 6... 7 ... 8 ..... 9 .. 10 .. (1.:) 16 ..... 17 ... und so weiter. Das Mitzählen ließ mir genügend Aufmerksamkeit um gelegentlich interessante Inhalte auch noch mitzunehmen. Es war eine wunderbare Übung in mentalem Multitasking. Ich genoss sie so sehr, dass ich nach der Pause nicht zum amerikanischen Vortragenden in den Nebenraum wechselte, sondern wiederkam, um damit weiterzumachen.*

Die Tatsache, dass ich nach der Pause blieb, zeigt, dass ich es tatsächlich geschafft hatte, eine ungeliebte Situation in ein Love it zu verwandeln. Das Prinzip funktioniert in allen möglichen Situationen. Ein neuer Vorgesetzter mit einem

hitzigen Temperament kann Ihre gewohnte Arbeits- oder Kommunikationsweise empfindlich stören. Anstatt ihn zu hassen, können Sie ihn zu ihrem persönlichen Trainer in Nachsicht ernennen. Ein Verkehrsstau kann zu einer Geduldsübung, eine Krankheit zu einer willkommenen Pause umdefiniert werden. Schlechtes Wetter am Wochenende wird zu einer Gelegenheit, das Haus zu putzen, endlich wieder ein Buch zu lesen oder was auch immer. Diese Technik braucht eine positive Grundhaltung, mentale Flexibilität und die Fähigkeit, das Beste aus allen möglichen unwillkommenen Dingen und Situationen zu machen.<sup>77</sup> Es ist eine sehr gute Übung und kann dazu beitragen, trotz aller Widrigkeiten seinen Spaß zu haben.

Das *Change it*, ob wir nun versuchen, die Sachlage zu verändern oder unseren Blickwinkel, ist eine kreative Herausforderung. Das Ziel ist natürlich zum *Love it* zurückzufinden. Manchmal funktioniert das wunderbar. Zu anderen Zeiten tun wir eine Weile unser Bestes, nur um festzustellen, dass wir dennoch keinen Weg zum *Love it* finden, egal wie sehr wir uns bemühen, die ungeliebten Dinge zu verändern oder sie aus einem anderen Winkel zu betrachten. Dann bleibt nur eine letzte Option übrig: *Leave it*.



Eine ungeliebte Situation zu verlassen, sollte immer das Ziel haben, ein neues *Love it* zu finden. Das erfordert sorgfältige Planung und Vorbereitung. Es gibt natürlich auch die Möglichkeit, einfach wegzurennen, zu fliehen ohne jede Planung. (Ich habe es einmal getan und hatte das Glück, am Ende auf meine Füße zu fallen. Aber ich empfehle es nicht.) Idealerweise sollte ein solcher Schritt sorgsam geplant sein, ob es nun ein Arbeitsplatz ist, der verändert werden soll, eine Wohnung, oder der Familienstand. Man sollte sich immer zuvor um ein Sicherheitsnetz bemühen. Unser Netzwerk von Freunden kann hier helfen und sollte schon lange vor dem entscheidenden Schritt aktiviert werden. Sie könnten jemanden kennen, der gerade einen Mitarbeiter mit genau meinen Qualifikationen sucht. Sie könnten eine neue Wohnung wissen, wenn Sie umziehen müssen. Es ist unglaublich, wie viel Freunde wissen. Und wie hilfsbereit

<sup>77</sup> Genau wie ein Alchemist, der es versteht, aus minderwertigem Material Gold zu machen.

sie sein können, wenn wir sie brauchen. Gute Freunde werden alles nur Erdenkliche tun, um uns auf der Suche nach einem neuen *Love it* zu helfen.

Das *Leave it* hat allerdings einen (doppelten) Haken. Wenn Sie eine vergleichsweise sichere Situation verlassen, können Sie nie absolut sicher sein, dass alles gut ausgehen wird, egal wie sorgfältig Sie Ihren Schritt planen. Es bleibt immer ein gewisses Risiko, vom Regen in die Traufe zu kommen. Stellen Sie sich vor Sie suchen einen neuen Job. Ein Freund bringt Sie mit dem Personalchef eines Unternehmens zusammen, der schon lange auf jemanden mit Ihren Qualifikationen gewartet hat. Er will Sie sofort einstellen. Allerdings verlangen die Unternehmensrichtlinien bei allen Neueinstellungen eine Probezeit von zwölf Monaten. Weder Sie noch Ihr künftiger Arbeitgeber machen sich darum große Sorgen. Schließlich sind Sie der vom Himmel gesandte Spezialist. Im Laufe des Jahres ändert sich die Marktsituation und die Führung verfügt einen Einstellungsstop. Als dann Ihre Probezeit zu Ende geht, wird Ihnen gesagt „*So sehr wir Sie auch behalten möchten, unter den gegebenen Umständen können wir Ihren Vertrag einfach nicht verlängern. Es tut uns sehr leid.*“ Und was dann?

Die nicht von der Hand zu weisende Möglichkeit, dass es schief geht, erzeugt im Hintergrund Ihres Denkens Angst. Abschied zu nehmen, etwas Vertrautes loszulassen, ist immer von Unsicherheit und Angst begleitet.

Die andere Seite des Hakens ist, dass Sie bei einer Veränderung einige der Vorteile Ihrer bisherigen Situation aufgeben müssen. Sie mag auf Dauer nicht das sein, was sie wollen, aber sie hat doch ihre Vorteile. Vielleicht steht Ihnen ein Firmenwagen zur Verfügung, eine besonders vorteilhafte Altersvorsorge, eine hervorragende Kantine, ein kurzer Weg zur Arbeit, freundliche Kollegen oder ein schönes Büro. Wenn Sie gehen, werden Sie auf all diese Annehmlichkeiten verzichten müssen, ohne im voraus zu wissen, was Ihnen Ihr neuer Arbeitgeber zugestehen wird. Bei Ihrem Schritt müssen Sie nicht nur die zu erwartende Unsicherheit aushalten, Sie müssen auch bereit sein, Opfer zu bringen.

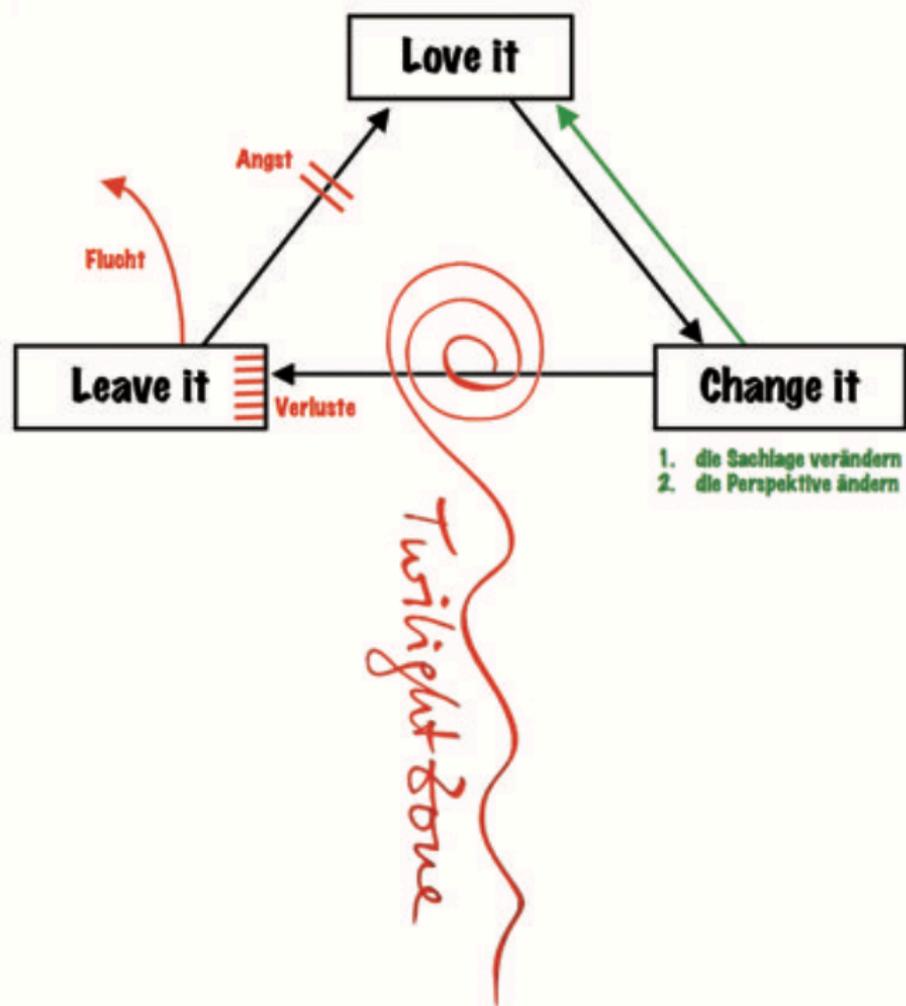
Diese zwei, die Angst vor dem Unbekannten einerseits und die Notwendigkeit, lieb gewonnene Gewohnheiten und Vorteile aufzugeben andererseits, halten viele Menschen davon ab, den notwendigen Schritt auf der Suche nach einem neuen *Love it* zu tun. Sie bleiben irgendwo im Niemandsland zwischen *Change it* und *Leave it* hängen. Es ist schon lange her, dass sie sich auf dem Weg zur Arbeit freuten (oder über ihre Wohnung, ihren Partner), aber sie bringen es nicht über sich, ein Risiko einzugehen, ihre Komfortzone zu verlassen, ihre Vorteile aufzugeben und zu gehen. Das Lächeln ist seit Jahren aus ihrem Gesicht verschwunden, ihre Augen funkeln nicht mehr. Sie sind sicher, aber gelangweilt, von ihrer Bequemlichkeit abgestumpft<sup>78</sup> und haben sich damit abgefunden, bis zu ihrer Pensionierung in ihrer ungeliebten Situation zu bleiben. Später könnte man wahrheitsgemäß auf ihren Grabstein schreiben: „*Gestorben mit 59, be-*

<sup>78</sup> Pink Floyd: „*I have become comfortably numb*“ (Comfortably numb/The Wall)

graben mit 72". Da ihre Gesellschaft für Andere deprimierend ist, beginnen ihre Freunde wegzubleiben. Irgendwann werden sie vielleicht krank, bekommen mentale Probleme, sind frustriert, werden depressiv. Ihre ganze Lebensenergie ist in einem uneingestandenen inneren Für-und-Wider, in einem inneren Konflikt gebunden. Eigentlich möchten sie ja gerne, aber...

Den Schritt in ein Neues nicht rechtzeitig zu wagen, kann zu einer langen Abwärtsspirale führen. Eine Frau, die in genau dieser Situation gefangen war (zwischen dem *Change it*, das ihr nicht gelingen wollte, und dem *Leave it*, für das sie bis zu dieser Einsicht nicht den Mut aufgebracht hatte), bezeichnete den Ort, an dem sie sich befand, als *Twilight Zone*, das Reich der lebenden Toten.

Es gibt nur drei Optionen: *Love it*, *Change it* oder *Leave it*. Für Menschen, die das Leben lieben, gibt es keine vierte.



*Love it - Change it - Leave it*

**Hüten Sie sich vor der Twilight Zone!**