

No risk, no fun!

Unser ganzes Leben ist eine einzige Chance – etwas zu erreichen, wenn man ein Wagnis eingeht. Und unser ganzes Leben ist ein einziges Risiko – etwas zu verlieren, wenn man ein Wagnis eingeht.

Unser Leben ist zusammengesetzt aus Möglichkeiten. Und es sind die Möglichkeiten, die es zusammenhalten. Gleichzeitig Antrieb, um vorwärtszukommen, und Leim, um zu einem Ganzen zu werden. Dabei muss ich genauso wenig jeden Tag als Risiko begreifen wie als Chance wahrnehmen. Das Leben braucht auch Zeiten, um Luft zu holen, sich auszu-ruhen, wahrzunehmen, still zu stehen, sich zu fokussieren und zu träumen. Dinge zu tun, die Sicherheit geben, weil sie ritualisiert sind. Die immer wiederkehren und uns geruhsam an den nächsten Tag denken lassen. Es geht nicht um immerwährenden Nervenkitzel, damit Sie spüren, dass Sie noch leben. Auch nicht darum, Situationen, deren Ausgang ungewiss ist, unbedingt zu suchen – aber auch nicht darum, sie unter allen Umständen zu meiden. Letztlich sind viele Momente und Phasen im Leben mit großen Risiken verbunden. Menschen, die sich das klarmachen, geraten häufig in Stress und unter Druck. Statt jede Entscheidung als Ausdruck ihres freien Willens zu begreifen, wären sie froh, wenn sie die ein oder andere abgenommen bekämen. Ohne zu erkennen, dass ihnen damit auch ein Stück Freiheit verloren ginge.

Ja, natürlich spitze ich gerade zu. Selbstverständlich darf Ihnen auch einmal etwas egal sein. Sei es Ihnen von Herzen gegönnt, wenn Sie zum Beispiel in einer Beziehung leben, die von Vertrauen gekennzeichnet ist und in der Sie eine Entscheidung auch mal aus der Hand geben können; sei sie freundschaftlicher, partnerschaftlicher oder beruflicher Natur. Vielleicht kündige ich an dieser Stelle schon einmal besser an, dass ich in diesem Buch fast immer die stärksten Ausschläge und damit die Spitzen Ihres Lebens bedenke und damit entsprechende Formulierungen einhergehen.

Dass es immer wieder Phasen gibt, in denen alles normal und in der Balance ist, wissen Sie, weiß ich, aber hier steht im Blickfeld, was hin und wieder Kopfzerbrechen bereitet: Es geht um Risikoentscheidungen. Um Entscheidungsverhalten. Und dabei vorrangig um Perspektiven. Die wir einnehmen sollten, bevor sie uns vereinnahmen. Es geht darum, dass aus sich selbst heraus eine Art Eigenleben entsteht, das unser reales Leben derart beeinflusst, dass wir sehr häufig lieber stehen bleiben, statt weiterzugehen. Das möchten wir dann als „Innehalten“ begreifen. Doch eher muss von einem „Aufhalten“ der Energien die Rede sein. Diese können sich erst entwickeln, wenn sie es auch dürfen. Potenziale entfalten sich nicht allein aus der Ruhe heraus. Viel-



Wer erinnert sich nicht an das Risiko,
das vom Strohalm dieses Getränks ausging?

mehr gilt es, Entspannung und Anspannung in die Waage zu bringen – doch müssen sie dafür erst einmal in die Waagschale geworfen werden.

Daher mein Appell: Wagen Sie es, zu Ihrer eigenen Waage zu werden. Nehmen Sie das Leben samt seiner riskanten Seiten an. Dafür müssen Sie nicht von heute auf morgen besonders verwegen werden, wenn Sie ansonsten ein eher besonnener Mensch sind. Es geht auch nicht darum, das Risiko im Lauf des Lebens als Fun- oder Spaßfaktor zu verinnerlichen. Aber hin und wieder kann es notwendig werden, dass Sie Ihre Komfortzone verlassen und Ihre Mutzone aufsuchen. Oder besser gesagt: Erweitern Sie Ihre Komfortzone um einen Bereich, der sich Mutzone nennt.

In der Komfortzone fluppt Ihr Leben, es fließt und Sie gleiten. Alles, was Sie gerne machen, was Sie gut kennen und können, was Ihrer Entspannung

dient, wobei Sie sich wohlfühlen und ein Gefühl der Sicherheit, ja sogar der Geborgenheit verspüren, bildet den Kontrast zur Angstzone. Darin wiederum liegt alles, wovor Sie sich fürchten, weil Sie es vielleicht noch nie gemacht haben oder weil Sie genau wissen, dass Sie daran scheitern werden. Dabei kommt es Ihnen so vor, als stockte nicht nur Ihr Atem, sondern auch das Leben; Sie gleiten nicht dahin, sondern stolpern oder rutschen ohne festen Halt herum. Und das auf ganz dünnem Eis, das knackst und jeden Moment einzubrechen droht – oder es sogar tut: eiskaltes Wasser, Strampeln, Panik –, das braucht kein Mensch. Warum sich also diesen Ängsten überhaupt erst aussetzen? Stimmt, da bin ich völlig bei Ihnen. Es gibt Ängste, die gründen auf Erfahrungen, die wir bereits häufiger gemacht haben und die wir auch ernst nehmen sollten. Manche Menschen integrieren sie in ihr Leben, indem sie deren Auslöser meiden, andere interagieren mit ihnen und gehen sie immer wieder offensiv an. Beides kann richtig sein, darauf komme ich noch. An dieser Stelle möchte ich Ihnen sagen: Dieses Buch will Sie zu nichts auffordern. Es wird Sie weder kleiner noch größer machen, weil es nichts bewertet. Es wird Sie ganz einfach da abholen, wo Sie stehen.

Sie alleine sind Ihres Lebens Spiegel. Sie können beeinflussen, wie Ihr Leben aussieht. Es liegt in Ihrer Hand, sich selbst hin und wieder anzusehen und zuzulächeln, sich mal zu- oder auch heranzuwinken: „Los, komm her, raus aus den weichen Federn der Komfortzone! Beweg dich und du wirst sehen, es lohnt sich, auch mal wieder neue Erfahrungen zu machen.“ Die gibt's aber nur in der Mutzone, der Schnittmenge von Komfort- und Angstzone. Das ist da, wo das Risiko zu Hause ist. Aber auch das Erfolgserlebnis. Genauso wie der Misserfolg. Hier werden Sie mit schwierigen Augenblicken konfrontiert. Mit unerforschtem Terrain und Sachen, die Sie noch nie gemacht haben, von denen Sie also gar nicht wissen können, wie sie sich auf Sie und Ihr Leben auswirken. Weil man sie nicht theoretisch durchdenken kann, sondern praktisch ausprobieren muss. Und wer weiß, vielleicht erweitern Sie dabei Ihre Komfortzone, weil es sich so prickelnd angefühlt hat. Vielleicht verspüren Sie den Kick des Nervenzitels, von dem Sie nicht mal ahnten, dass er auch Sie vereinnahmen könnte. Das Adrenalin in den Adern. Oder nichts von alledem ist geschehen, gar kein riesiger Ausschlag auf der Gefühlsskala, sondern ich habe es einfach gemacht, durchgezogen und abgehakt. Weil für gut befunden oder eben für: Das braucht

kein Mensch. Zumindest waren Sie dann aber aktiv und haben sich bewusst für das eine oder andere entschieden, statt der Passivität den Vorzug zu geben. Und damit sind Sie einen Schritt weitergegangen.

Sie sind der Dreh- und Angelpunkt Ihres Lebens. Ihr Innerstes bildet Ihr Kapital. Das ist der rote Faden dieses Buches, der Sie nicht umgarnen, sondern herausfordern wird. Dazu animieren, über sich nachzudenken. Und darüber hinaus. Zu reflektieren und Ansätze zu finden, warum Sie bislang eher gezögert haben, ein Wagnis einzugehen. Warum es vielleicht deshalb bisher nicht so gut geklappt hat mit Ihren Entscheidungsprozessen. Oder wie Sie bereits gute Ansätze weiter optimieren, um noch effizienter zu werden. Ich kann Ihnen nicht Ihr Leben stricken, das müssen und werden Sie selbst tun. Aber ich darf Ihnen eine Art Strickmuster an die Hand geben. Ausschlaggebend ist Ihre Haltung zu sich selbst und aus sich selbst heraus.

Diese gründet sich auf Ihr **Bewusstsein** (Kapitel 1) für Ihr bewusstes Sein, Ihr Selbstbewusstsein und Ihre Kompetenzen. Außerdem reguliert sie den Umfang Ihres Sicherheitsdenkens, denn Hürden sind nur dann wirkliche Hindernisse, wenn der Versuch unterbleibt, sie zu überwinden. Widerstände im Leben gehören zu jedermanns Alltag, egal ob im privaten, beruflichen oder unternehmerischen Bereich. Wenn sie unsere Lebenskraft hemmen, ist **Resilienz** (Kapitel 2) eine hilfreiche Stärke, auf die näher einzugehen deshalb ein ganzes Kapitel lohnt! Bevor wir uns dem widmen, was hinter dem Bestreben steht, Risiken nicht mehr aus dem Weg zu gehen: **Erfolg** zu haben im Leben (Kapitel 3)! Das ist niemals erreichbar ohne die Fähigkeit, **Entscheidungen** (Kapitel 4) zu treffen, für die es ganz häufig eine gehörige Portion Mut (Kapitel 5) braucht. Der Umgang mit dem **Risiko** (Kapitel 6) hat viele Facetten; viele Menschen suchen es sogar und ziehen es ganz bewusst in ihr Leben. Nach all der Theorie folgen handfeste und praktikable Tipps für den Vorgang der **Abwägung** (Kapitel 7). Abgerundet wird das Buch durch einige eindrucksvolle **Geschichten** aus dem Leben von Menschen und Zeitgenossen, die beweisen oder bewiesen haben, was alles möglich ist (Kapitel 8 und 9). Beispiele, Vorbilder – ganz wie Sie mögen. Letzten Endes kommt es nie darauf an, irgendetwem nachzueifern, sondern sein Leben mit eigenem Eifer zu gestalten.

Machen Sie sich das bewusst – viel mehr möchte ich gar nicht.