

SERVICE

Wichtig: Gesundheit und Familie

Die eigene Gesundheit und die Familie stehen für die meisten fürs neue Jahr auf ihrer persönlichen Wunschliste. Laut einer repräsentativen Umfrage des Marktforschungsinstituts InnoFact wollen 33 Prozent mehr auf ihren Körper achten. Direkt dahinter folgt der Wunsch, Freunde und Familie in den Mittelpunkt zu stellen. Mehr Zeit mit dem Partner zu verbringen, hat für 13 Prozent Priorität. Reiseabenteuer stehen für viele weiter hinten an, ebenso wie sportliche Abenteuer, etwa ein Marathon oder eine Yogareise (zwei Prozent). (sda)

Erreichbarkeit nach Feierabend

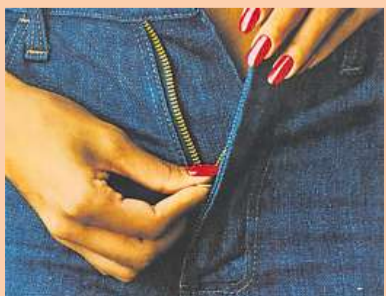
Viele Mitarbeiter haben das Gefühl, geschäftliche E-Mails auch nach Feierabend abrufen zu müssen. Nicht selten liegt das daran, dass unklar ist, was der Chef erwartet. Vorgesetzte sollten deshalb verbindliche Vorgaben machen. So könnten sie etwa noch einmal ausdrücklich darauf hinweisen, dass Mitarbeiter abends ihre E-Mails nicht abrufen sollen, wenn sie das nicht möchten. (sda)

Keinen Kaffee in der Nachtschicht

Arbeitnehmer sollten versuchen, in der zweiten Hälfte ihrer Nachtschicht keinen Kaffee zu trinken. Vielen fällt es schwer, nach der Arbeit in der Früh einzuschlafen – das Koffein hält dann zusätzlich wach. Wer Schlafprobleme hat, verzichtet ausserdem besser auf fettreiche Speisen wie Pizza, weil das Essen schwer im Magen liegt. Im Schlafzimmer ist es nach der Nachtschicht am besten möglichst dunkel. Das gilt selbst dann, wenn jemand nicht sehr lichtempfindlich ist und normalerweise Jalousien nicht herunterlässt. Menschen schlafen tagsüber deutlich schlechter als nachts – es hilft ihnen deshalb sehr, wenn es im Zimmer abgedunkelt ist. Die Zimmertemperatur liegt am besten bei unter 20 Grad. (sda)

Für Retro-Fans: Alles von gestern

Der Blog vongestern.com ist eine Art Archiv der erinnerungswürdigen Grausamkeiten vergangener Dekaden. Besucher des Blogs werden an tragbare Trockenhauben, an das 1981 wegen eines gefährlichen Inhaltsstoffes verbotene Herz-Kreislauf-Tonikum Frauengold oder das beinahe schon in Vergessenheit geratene Genre der Foto-Lovestory erinnert. Aber auch herrlich geschmacklose Werbung und skurrile Kontaktanzeigen aus den Sechziger- bis Neunzigerjahren sind auf dem Blog zu finden. Nach fünf Minuten pädagogisch und historisch wertvollem Verweilen auf vongestern.com wird klar: Früher war eben doch nicht alles besser. (sda)



Legendäre Wrangler-Jeans

«Die Liebe durchlebt gerade eine grosse Revolution»

In ihrem neuen Buch «Mindfuck Love» beschreibt Petra Bock, wie wir uns selber an unserem Liebesglück hindern. Und sie zeigt Lösungsansätze auf.

Mit Petra Bock sprach Milena Caderas

Frau Bock, Sie vertreten die These, dass wir uns alle selbst sabotieren. Wie sabotieren wir uns denn?

Petra Bock: Das passiert über verschiedene Denkmuster, die wir alle kennen. In Coachings mit vielen Tausend Menschen konnte ich sieben solche Muster beobachten. Ich nenne sie Mindfucks. Wir haben sozusagen einen Filter im Kopf, mit dem wir unsere Wahrnehmung auf eine Weise beeinträchtigen, mit der wir uns sehr stören und behindern.

Sabotieren wir uns alle selber?

Es ist egal, welchen Hintergrund jemand hat, welches Alter oder Geschlecht. Wir alle kennen Mindfucks.

«Jedes Paar hat seine DNA»

Haben Sie ein Beispiel für ein Denkmuster, das viele kennen?

Zum Beispiel die Selbstverleugnung. Viele Menschen haben das Gefühl, sie müssen sich immer erst fragen, was für andere wichtig ist, bevor sie selbst dran kommen. Die Kinder, der Ehepartner, der Chef, die Eltern, die Schwiegereltern scheinen wichtiger. Da bleibt nichts mehr für die Menschen selbst.

Ein weiteres Beispiel?

Ein anderer Mindfuck wäre, sich mit Angstscenarien verrückt zu machen. Jede Art von Veränderung könnte schlimme Konsequenz haben.

Wie kann man feststellen, welche Denkmuster einen daran hindern, sein ganzes Potenzial zu entwickeln?

Immer wenn wir uns etwas verbieten, was eigentlich gut für uns wäre, sollten wir uns fragen, mit welchem Gedanken wir uns zurückhalten. Das Bewusstsein ist schon der erste Schritt.

Oft handeln wir doch gerade in besonderen Stresssituationen nach eingefahrenen Mustern. Daran etwas zu verändern, ist extrem schwierig.

Das stimmt. Es ist sehr schwierig, aber nicht unmöglich. Das ist wie, wenn man sich körperlich fit machen möchte. Wichtig ist es, einen besseren inneren Dialog zu führen. Das ist ein Training.

Sie haben als Berufscoach angefangen. In Ihrem neuen Buch geht es aber um die Liebe. Warum die Liebe?

Die Themengebiete Leben, Beruf und Erfolg waren bei mir immer schon zusammenhängend. Leistung darf nie auf Kosten der Lebensqualität gehen. Immer mehr Menschen wollen mehr von ihrem Leben haben. Oft kommen die Menschen mit Fragen zum Beruf ins Coaching. Und irgendwann geht es dann doch um die Beziehung oder Liebe.

Wenn jetzt jemand sagt, dass man halt nicht alles haben kann: Karriere und Familie, also Liebe.

Das ist ein typischer Mindfuck. Wieso kann man nicht beides haben? Ich kenne so viele Menschen, die im Beruf und privat glücklich sind.

Und wenn jemand erzählt, dass er



«Wir alle kennen Mindfucks»: Petra Bock unterscheidet sieben verschiedene Arten von Mindfucks. Pressebild

schon länger allein ist, aber eigentlich ganz zufrieden?

Oft werden solche Aussagen mit wachsendem Vertrauen relativiert. 'Doch es könnte sich schon was verbessern', heisst es dann möglicherweise später. Es gibt auch Lebensphasen, wo es auch genau richtig ist, dass man alleine ist.

Ein typischer Mindfuck in der Liebe?

Bei den Singles wäre das bestimmt: Ich gerate eh immer an den Falschen oder den Traummann respektive die Traumfrau gibt es nicht. Das stecken sehr hohe Ansprüche dahinter, die niemand erfüllen kann.

Verbissen suchen sollte man nicht.

Auf keinen Fall. Liebe lebt von Leichtigkeit, Offenheit und Spass. Der erste Schritt wäre, mit seinem eigenen Leben zufrieden zu sein. Ein gutes Leben zu führen.

Aber in einem prallen Leben ist doch gar kein Platz für einen Partner oder eine Partnerin?

Das ist aber das Allerschönste, dafür Platz zu schaffen. Wenn man es wirklich will, schafft man Platz.

Und wie steht es um Paare, die nicht mehr glücklich sind?

Das sind manchmal Paare, die sich miteinander langweilen. Man kennt sich. Manchmal wird die Beziehung auch zum Kriegsschauplatz. Was diese Paare verloren haben, ist die DNA ihrer Liebesbeziehung. Viele denken ja, dass man sich verstellt, wenn man frisch verliebt ist. Meine These ist, dass wir genau dann alle Kraft zur Verfügung haben, der Mensch zu sein, der wir sein können. Es lohnt sich sehr, mit den Paaren in die Verliebtheitsphase zurückzugehen. Jedes Paar hat einen eigenen genetischen Code, eine DNA, wie ein Lebewesen. Es macht

unheimlich Spass diese Essenz wiederzuentdecken.

Wenn es zur Trennung kommt, entsteht ja nicht selten der Eindruck, den Partner nicht mehr richtig zu kennen.

Das ist auch so. Er hat sich dann ja aus diesem Beziehungsorganismus verabschiedet, ist also zwangsläufig ein anderer. Mit jedem Liebespartner leben wir andere Seiten von uns aus. Deshalb kommen uns Ex-Partner oft so fremd vor. Paare sind ein System. Mit einem neuen Partner oder als Neo-Single entsteht ein neues System.

Lohnt es sich, Probleme anzusprechen und ausdiskutieren?

Auf jeden Fall. Manche Menschen brauchen einfach ein bisschen Zeit. Man darf andere nicht festlegen. Dann wäre man im Druckmodus. Gefühle sind aber nichts, über das man sich ununterbrochen austauschen muss.

Sind es oft die Frauen, die Störungen orten und Rat suchen?

Frauen reflektieren mehr über die Beziehungsqualität. Das ist schon so. Bei Männern äussert sich das eher über Taten. Sie verlieben sich zum Beispiel in eine Kollegin, sind aber unglücklich mit dieser Situation.

Wenn es nicht mehr geht: Wie schafft man es, sich möglichst anständig zu trennen?

Es gibt wenig Situationen, die so Mindfuck anfällig sind wie Trennungen. Noch schöner als eine Mindfuck freie Trennung, ist es Mind Fuck frei verlassen zu werden. Verlassen zu werden ist eine maximal emotionale Belastung.

Trennen wir uns heute zu schnell?

Wenn ich das Gefühl habe, dass in einer Beziehung immer nur eitel Son-

nenschein herrschen muss, ist das eine Märchenvorstellung. Durststrecken gehören dazu. Eine schlechte Beziehung kann aber die Lebensqualität extrem beeinträchtigen. Wenn jemand nicht mehr liebt, hat es keinen Zweck mehr und braucht es den Mut zur Trennung.

Wie soll eine Trennung im Idealfall konkret ablaufen?

Wichtig im allerersten Moment ist, Abstand nehmen. Man könnte dann dem Partner zum Beispiel sagen, dass das jetzt eine ganz schlimme Nachricht ist, dass man sich traurig und verletzt fühlt, das Gegenüber aber gleichzeitig liebt. So könnte man wahrhaftige Gefühle ausdrücken. Es geht um die Kraft im Sowohl-als-auch. Das haut Männer und Frauen um. Und übrigens das Positive am Beziehungsende: Eine Trennung ist immer auch eine grosse Chance, eine nächste Begegnung zu erleben.

«Die Geschlechter sind sich näher, als wir denken»

Hat denn jeder und jede das Recht auf eine glückliche Beziehung?

Wenn eine Beziehung, dann eine gute. So würde ich es eher sagen. Welches Recht wirklich jeder für sich in Anspruch nehmen kann: zu entscheiden, ich möchte gerne glücklich sein und alles dafür zu tun. Das gestehe ich jedem Menschen zu. Es gibt keinen anderen Bereich in unserem Leben, wo wir als Erwachsene uns so wahrhaftig, intim und echt begegnen können wie in einer Liebesbeziehung.

Erwarten Männer und Frauen eigentlich das gleiche von einer Beziehung?

Die Geschlechter sind sich näher, als wir manchmal denken, zumindest was die Liebe betrifft. Vertrauen, Nähe, im Leben als Team aufzutreten, das wünschen sich Frauen und Männer genauso. Da dürfen wir Frauen den Männern auch was zutrauen.

Ist der Mensch überhaupt monogam?

Ich glaube, dass das sehr individuell ist. Es gibt Menschen, für die passt ein monogames Lebensmodell. Wichtig ist, dass sich zwei Erwachsene im Vertrauensverhältnis darüber abstimmen, wie sie miteinander leben wollen.

Das Konzept von Liebesbeziehungen hat sich stark verändert. Romantische Hochzeiten kennen wir erst seit knapp 300 Jahren. Früher wurde aus Vernunft geheiratet. Eine Chance?

Die Liebe durchlebt historisch gesehen gerade eine grosse Revolution. So frei, offen und auf Augenhöhe konnten wir noch nie miteinander sein. Das birgt Chancen, die wir unbedingt nutzen sollten.

Petra Bock...

... ist Autorin, Coach und Managementberaterin. Sie ist Preisträgerin des Coaching Award 2012 für «besondere Verdienste im Coaching». 2008 gründete sie die Dr. Bock Coaching Akademie in Berlin. Dort bildet sie Business und Life Coaches aus. Diese sollen Menschen dabei unterstützen, ihre Ziele zu erkennen und erfolgreich zu verwirklichen. (so)

Petra Bock. «Mindfuck Love». 240 Seiten. Droemer Knauer Verlag. 24.90 Franken.