



# „Sie schaffen das!“

ZU WISSEN, WAS MAN WILL UND ES  
DANN AUCH ZU ERREICHEN, IST ZWEIERLEI –

und manchmal gar nicht so einfach.

Coach Dr. Petra Bock, Bestsellerautorin („Mindfuck“) und Pionierin im Europäischen Life Coaching, sagt, wie Sie Selbstsabotage und innere Widerstände überwinden und Ihren Weg machen

## **Frau Dr. Bock, warum lässt sich die Frage „Wer willst du sein?“ manchmal so schwer beantworten?**

Diese Frage ist sehr aktuell und brennt unglaublich vielen Menschen unter den Nägeln. Gleichzeitig ist sie neu. Wir sind die Ersten, die überhaupt darüber nachdenken, wer sie sein wollen, und das auch realistisch umsetzen können. Vor uns konnte niemand sein Leben so frei gestalten wie wir. Viele Menschen wissen noch gar nicht, wie das geht, und das birgt die Gefahr, dass wir uns eher an anderen orientieren, als auf die Suche nach uns selbst zu gehen. Glücklich werden wir heute aber nur, wenn wir für uns persönlich stimmige Antworten finden.

## **Worauf sollte ich mich also konzentrieren?**

Aus meiner Sicht ist es wichtig, eigene Lebensziele zu entwickeln und ein Gefühl dafür zu bekommen, wann ich eine Idee nur aus dem Kopf heraus konstruiere oder wann sich das, was ich vorhabe, wirklich gut anfühlt und längerfristig tragen könnte. Gute Ziele stimmen für Bauch und Kopf, nicht nur für die eine Seite.

## **Woran merke ich, dass ich etwas in meinem Leben verändern sollte?**

Ich glaube, jeder, der zu diesem Heft greift, steht genau an diesem Punkt. Man merkt einfach, dass das eigene Leben noch Luft nach oben bietet, dass die

## Interview

Juliane Schaffrath

eigene Lebensqualität, das Gefühl von Erfüllung noch besser sein könnte. Dann hat man schon einen sehr wichtigen Punkt in seiner Entwicklung erreicht. Und es darf anfangen, einfach Freude zu machen, auf den Weg zu gehen.

## **Und wie finde ich mein Ziel?**

Dazu gibt es ein paar wirklich gute Fragen, die ich mir jederzeit und am besten immer wieder stellen kann. Wichtig ist, sehr ehrlich mit sich zu sein und, wie gesagt, sowohl mit dem Verstand als auch mit dem Gefühl ranzugehen. Was will ich erleben? Wie will ich mich in meinem eigenen Leben fühlen? Was will ich täglich tun? Womit mich immer mehr und öfter beschäftigen? Beruflich? Privat? In der Liebe? Was will ich da erleben und was selbst geben? Wann ist es wirklich richtig schön, nicht nur so lala? Jeder Mensch hat ein persönliches Potenzial an Glücksempfinden, Intensität und dem, welchen Beitrag er in seinem Leben und mit seinem Leben leisten möchte. Wann wären es für Sie hundert Prozent?

## **Hundert Prozent Leben?**

Ja. Wenn ich meine Klienten in dieser Frage begleite, gebe ich nicht eher Ruhe, bis ich ein Leuchten in ihren Augen sehe. Nicht übermotiviert, aber wirklich gut und rund sollte es sich anfühlen. Gut ist, wenn wir eine innere

Grenze erreichen, an der wir uns fast nicht trauen, das auszusprechen, was wir uns wünschen. Dann sind wir über unsere bisherige Komfortzone und die bisherigen Grenzen unserer Glücksmöglichkeiten hinausgegangen. Ein sehr guter Moment, sehr aufregend! Ich nenne das Glücksstretching, und ich finde, wir sollten mehr davon machen. Am besten regelmäßig. Yoga bringt auch nur etwas, wenn ich dranbleibe. Mit mentalem Stretching und Selbstcoaching ist das nicht anders.

**Wie unterscheide ich mein wesentliches persönliches Ziel von denen anderer oder von den eher unwichtigen Zielen, die ich ja vielleicht auch habe?**

Am wichtigsten ist es zu spüren, wo der größte Hebel liegt. Welches Ziel würde, wenn ich es wirklich angehe und ernst nehme, den stärksten Hebel in meinem Leben ausmachen? Sind es Partnerschaft und Liebe? Ist es der Beruf, weil ich mich erst im Job richtig gut fühlen möchte, um Kraft für alles andere zu sammeln? Wo ist Ihr persönlicher größter Glückshebel? Was brauchen Sie, um von dort aus in weiteren Feldern durchzustarten?

**Manchmal scheint aber auch das richtige Ziel mit Stress verbunden.**

Jedes wirklich attraktive Ziel bedeutet auch Veränderung. In unserem Denken, unserer Aufmerksamkeit, unserem Leben. Bereits damit, uns ein Lebensziel zu setzen und uns zu fragen, wer wir sein möchten, haben wir unser altes Leben ein Stück weit verlassen. Veränderung kann aber auch Angst machen. Heiraten ist laut Stressforschung genauso anstrengend wie ein Todesfall. Das ist doch erstaunlich, sollte uns aber nicht erschrecken, denn die Lebendigkeit, die mit jeder Veränderung einhergeht, ist zugleich aufregend. Das Leben ist nicht mehr nur Routine, es wird wieder nach vorn hin offen. Manchmal aber kommt es zu dem, was ich in meinen Büchern als „Mindfuck“ bezeichne, dann blockieren wir uns selbst, weil wir uns Angst machen, zurückpfeifen oder einfach nicht zutrauen, etwas zu erreichen. Ich habe es extra salopp und provokant Mindfuck genannt, damit es uns daran erinnert, dass es keine Krankheit ist, sondern in der Regel einfach ein Unsinn, den wir heute nicht mehr denken müssen und den niemand mehr braucht.

**Woher kommt dieser Unsinn mit all seinen Warnungen, Verboten und Geboten?**



**DR. PETRA BOCK**

...gehört zu den erfolgreichsten Coaches in Deutschland. Sie hat zunächst Geschichte und Politikwissenschaft studiert und arbeitet seit 2001 als Coach für Unternehmen und Privatkunden. Für die Aus- und Fortbildung gründete sie 2008 ihre eigene Coaching-Akademie in Berlin. Im Mittelpunkt ihrer Arbeit steht die Frage, wie Menschen ihr volles Potenzial entwickeln können. Die von Petra Bock entwickelte Mindfuck-Theorie (mehr darüber auf Seite 86) bietet einen Ansatz, um Muster und Gefühle aufzulösen, mit denen wir uns täglich selbst sabotieren. Über diese Methode hat sie bislang vier Bestseller geschrieben (siehe Buchtipps auf Seite 112)

Das ist eine wirklich lange Geschichte! (lacht) Um sie kurz zu machen: Es sind Denkgewohnheiten, die wir aus unserer Kultur, unserer familiären Prägung und unseren persönlichen, biografisch geprägten Eigenheiten mitbringen. Weil wir sie irgendwann einmal erlernt haben, können wir sie aber auch überwinden und verlernen. Sie sind wie ein Code, der unser Potenzial versperrt. Aber wir können diesen Code verstehen und knacken – und lernen dabei noch eine Menge über uns selbst. Es ist möglich, seine inneren Grenzen deutlich auszudehnen und immer freier darüber nachzudenken, wer man ist, sein will und sein kann, und das alles auch erfolgreich umzusetzen. Das hat nichts mit Tschakka-Optimismus oder Selbstoptimierung zu tun, sondern damit, sich von den Fesseln sehr alter Zeiten zu lösen und heute endlich der freie Mensch zu sein, der wir sein können und sein wollen.

**Und wie überwinde ich diese Grenzen?**

Das ist nicht ganz ohne. Ich habe den Weg in mittlerweile vier Büchern mit vielen Beispielen aus meiner Praxis ausführlich beschrieben. Blockaden zu erkennen, zu überwinden und sein volles persönliches Potenzial zu entfalten ist eine eigene Coaching-methode, die ich über mehr als ein Jahrzehnt entwickelt habe. Bei manchen Themen ist es gut, einen dafür ausgebildeten Coach an der Seite zu haben ([mindfuck-coaching.com](http://mindfuck-coaching.com)), bei anderen kommt man mit Selbstcoaching sehr, sehr gut voran. Wichtig ist zu merken, wann ein innerer Einwand oder eine Warnung von außen Mindfuck ist, mit dem man sich gerade behindert, um dann die Potenziale, die dahinterstehen, freizusetzen und sich selbst und das Thema dadurch völlig neu zu betrachten. Was immer hilft, ist die Notfrage: Wenn ich mich wirklich ernst nehme und davon ausgehe, dass ich eine freie, selbstwirksame Frau im eigenen Leben bin, was würde ich dann über das Thema, das mich gerade bewegt, denken? Wir halten uns häufig für viel zu klein, machtlos oder übernehmen andauernd Verantwortung für andere, statt uns als gestandene Frauen ernst zu nehmen.

**Wenn ich mit den ersten Schritten hier im Heft beginne – wann werde ich Veränderungen an mir feststellen?**

Ziemlich schnell. Schon durchs Nachdenken ändert sich etwas. Wir legen unsere Aufmerksamkeit auf unsere Lebensträume und wahren Ziele, das allein ▶

ist ein völlig neuer Suchauftrag für unser Gehirn. Und unser Gehirn ist spitzenmäßig darin, solche Aufträge zu erledigen. Übrigens auch dann, wenn wir uns auf Sorgen und Ängste konzentrieren ... Also lieber dieses Heft durcharbeiten!

### **Sollte ich mir schon am Anfang des Weges die zu erwartenden Hindernisse klarmachen und Lösungswege planen?**

Wenn wir uns gleich zu Beginn auf Hindernisse fokussieren, werden wir auch daran scheitern. Denn wie gesagt: Dorthin, wo unsere Aufmerksamkeit hinget, vertiefen sich die Dinge. Also lieber auf die Ziele, Chancen und Möglichkeiten konzentrieren und erst danach einen Check machen, was man jetzt, wo man weiß, was man will, zusätzlich beachten sollte. Veränderungsprozesse verlangen uns einiges ab. Da ist es besonders wichtig, sich mental auf das zu konzentrieren, was man erleben möchte. Wenn Mindfuck aufkommt, etwa Angst, Selbstzweifel, Misstrauen oder das Gefühl, zuerst für andere da sein zu müssen, bis man an sich denken darf, bremsen Sie ihn aus: „Moment mal, das kenne ich, das ist doch Mindfuck!“ Was denke ich stattdessen darüber, wenn ich mich als die selbstwirksame erwachsene Frau erlebe, die ich doch eigentlich bin?

### **Passiert auch etwas in meinem Körper, wenn ich mir vornehme, bestimmte Muster zu ändern?**

Ja, es fühlt sich gut an. Es stärkt. Sehr sogar. Es bringt uns den aufrechten Gang in jeder Lebenslage.

### **Wie könnte ich meinen neuen Weg noch befestigen?**

Indem Sie sich immer wieder mit diesem Heft beschäftigen. Legen Sie es neben Ihr Bett, blättern Sie schon morgens darin. Nehmen Sie sich jeden Tag Zeit für Ihr neues Leben. Schon fünf Minuten auf dem Heimweg genügen. Überlegen Sie, was Sie heute dafür getan haben, dass sich Ihr Leben ändert. Auch scheinbar unbedeutende Dinge sind wichtig. Es geht darum, das Ziel im Blick zu behalten und sich selbst mit diesem Wunsch ernst zu nehmen. Sorgen Sie für „quick wins“. Und nehmen Sie Abstand von Leuten, die Sie runterziehen und ein Interesse daran haben, dass Sie sich nicht verändern. Schützen Sie Ihre Anfangsenergie, wie man ein zartes Pflänzchen mit einem Gewächshaus drumherum schützt. Lassen Sie nicht alle kommentieren, was sie von Ihren Zielen und Träumen halten. Hören Sie nur denjenigen zu, die ebenso wie Sie auf dem

Weg und reif genug sind, auch Ihren Weg der Veränderung und Selbstentfaltung zu unterstützen.

### **Was wäre denn so ein „schneller Erfolg“?**

#### **Sie sprechen von „quick wins“.**

Nehmen Sie sich Sachen vor, die dem Unterbewusstsein sofort ein neues Signal geben. Belohnen Sie sich zum Beispiel, indem Sie in ein schickes Restaurant gehen. Aber reservieren Sie den Tisch jetzt. Sie träumen schon lange von einem Motorrad? Erkundigen Sie sich gleich heute nach der Möglichkeit, den entsprechenden Führerschein zu machen oder sich eine Maschine auszuleihen. Nicht warten! Die Gefahr des Zerdenkens ist enorm hoch. Die ersten drei Monate sind entscheidend für Ihren Weg, diese Zeit sollten Sie mit Belohnungen spicken. Treffen Sie sich bewusst mit Menschen, die Sie motivieren und stärken. Wer sich nur neue Pflichten auferlegt, signalisiert seinem Unterbewusstsein: Achtung, Arbeit! Das schreckt ab. Motivierender sind positive Signale ans Unterbewusstsein: Hier geht was los!

### **Und wenn sich mein Ziel nicht so schnell erreichen lässt?**

Es genügt, für den Punkt der größten Sehnsucht, der größten Ungeduld, einen Zeitrahmen festzulegen. Denken Sie nicht „irgendwann will ich“, sondern fassen Sie ein genaues Datum ins Auge. Es fühlt sich sofort anders an, wenn Sie sich vornehmen: „Am 1. November habe ich entschieden, wie es weitergeht. Und bis dahin nutze ich die Zeit, um dies oder jenes zu klären und vorzubereiten.“

### **Wenn ich das Gefühl habe, nicht voranzukommen: Kann das an meinem Alter liegen?**

Definitiv nein. Nullkommagarnicht! Die Praxis und Ergebnisse aus der Neurobiologie zeigen, dass wir bis ins hohe Alter lernfähig sind. Und manche haben sogar erst mit einem gewissen Alter den Mut und auch genug Wut im Bauch, um in ihrem Leben etwas zu verändern.

### **Brauche ich Verbündete?**

Natürlich ist es mit Verbündeten leichter, das Ziel zu erreichen. Aber es geht auch ohne. Jede Frau kann eine Heldin sein und ihren Weg allein gehen. Das Schöne ist ja: Sie werden unterwegs, selbst wenn jetzt niemand da zu sein scheint, neue Menschen kennenlernen und an unerwarteter Stelle Verbündete treffen. Vielleicht lernen Sie schon heute tolle neue Verbündete kennen.

### **Wer kann mein Verbündeter werden?**

Kurz gesagt: Jeder, der Ihnen etwas zutraut und Sie von Herzen unterstützt. Das muss kein erwachsener, gefestigter Mensch sein. Auch die eigenen, noch kleinen Kinder sind unter Umständen Verbündete, weil sie Sie menschlich stärken. Man kann auch gezielt Ausschau halten nach Leuten, die einem neue Erfahrungen, Wege oder Chancen eröffnen könnten.

### **Was wird anderen Menschen zuerst an mir auffallen?**

Dass Sie aktiver werden. Oder, wenn Aktivität das Problem war, ruhiger und gelassener. Sie gewinnen Souveränität und Lebendigkeit. Entsprechende Bemerkungen hören Sie vermutlich schon innerhalb einer Woche. Natürlich hängt das auch davon ab, wie nahe Sie dieser Person stehen. Aber denken Sie auch in dieser Situation daran, das Pflänzchen zu schützen. Halten Sie den Ball flach. Antworten Sie einfach: „Ich habe mir vorgenommen, mich besser um mich zu kümmern.“ Das genügt. Sie müssen Ihr Ziel nicht in die Welt hinausposaunen, wenn es Leute gibt, bei denen Sie bei klarem Verstand davon ausgehen können, dass sie darauf negativ reagieren.

### **Was ist Ihrer Erfahrung nach die häufigste erste Reaktion des Umfelds?**

Einige Menschen werden überrascht und begeistert reagieren. Das sind die richtigen, die brauchen Sie. Andere werden sagen „Was ist denn mit dir los?“ – und Sie damit abwerten. Das sind meist Menschen mit Angst vor Veränderung. Gehen Sie denen in nächster Zeit möglichst aus dem Weg.

### **Was wird mit meinen engen Beziehungen passieren?**

Stellen Sie sich ein Mobile vor, in dem Sie eine Figur antippen. Dadurch werden sich alle anderen auch bewegen. Wenn sich einer verändert, hat es Auswirkungen auf alle. So läuft es auch mit Ihnen und Ihren Beziehungen. Dann kommt es darauf an, offen zu sein. Sie dürfen durchaus sagen, dass Sie momentan nicht glücklich mit der Beziehung sind und das ändern möchten. Ihr Gegenüber, egal ob Ehepartner oder Freundin, ist vielleicht dankbar, weil er oder sie es ähnlich empfindet, aber sich nicht traute, das anzusprechen. Ihr Verhalten, Ihre Offenheit kann Ihr Gegenüber anregen, über sich selbst nachzudenken. Und es lädt Ihr Gegenüber ein zu verstehen, warum das bei Ihnen

gerade so ist. Auf keinen Fall sollten Sie andere belehren oder bekehren wollen, nach dem Motto: Mach das doch auch mal. So erzeugen Sie nur Widerstand.

### **Wie kann ich anderen meinen inneren Wandel verständlich machen?**

Keine Sorge, Sie sind ja nicht plötzlich eine andere Person! Sie bleiben Sie selbst. Die Entwicklung geht schrittweise voran, das gibt Ihren Mitmenschen Zeit, sich daran zu gewöhnen. Auf Nachfragen können Sie gern erklären, was in Ihnen vorgeht. Aber Sie müssen und sollten sich niemals rechtfertigen.

### **Viele Erwachsene kennen Gedanken wie „Das kann ich meinen Eltern nicht antun“. Welche Rolle spielt meine familiäre Prägung?**

Die hat jeder. Es ist wichtig, ein neues, zeitgemäßes und angemessenes Verhältnis dazu zu finden (siehe dazu auch „Mit Mama und Papa im Gepäck“ auf Seite 76). Das macht zunächst Angst, weil man an ein Tabu rührt. Es geht aber nicht darum, mit der Familie zu brechen, sondern darum, ein stimmiges Verhältnis zu denjenigen Aufgaben zu bekommen, die Sie selbst als solche anerkennen. Was ist richtig, und was ist einfach zu viel? Muss ich meine Eltern jeden Tag anrufen, oder reicht es einmal pro Woche? Der bisherige Trampelpfad des familiären Umgangs wurde vor Jahrzehnten angelegt und kann verändert werden! Wenn sich, wie wir heute aus der psychologischen Forschung wissen, sogar frühkindliche Prägungen überschreiben lassen, dann ist es auch möglich, Telefonzeiten zu verändern. (lacht)

### **Heutzutage ist viel von Achtsamkeit die Rede. Welche Rolle spielt die für meine Veränderungspläne?**

Achtsamkeit spielt auch in der praktischen Lebensführung eine große Rolle. Sich Ziele für das eigene Leben zu setzen und zu fragen, wer man sein möchte, ist bereits eine sehr reife und zeitgemäße Form von Achtsamkeit, dazu muss man nicht unbedingt meditieren. Es geht nicht darum, eine Heilige oder ein Buddha zu werden, aber wir können uns fragen: Worauf will ich in meinem einmaligen, wunderbaren, wertvollen Leben meinen Fokus legen? Womit will ich mich näher befassen? Wovon mehr in meinem Leben haben? Was tut mir gut, und wie kann ich genau damit ein sinnvolles, erfülltes Leben haben? Kurz gesagt: Legen Sie den Fokus auf das gute Leben. ◆

Nehmen  
Sie sich  
jeden  
Tag  
etwas  
Zeit  
für Ihr  
neues  
Leben

