

Ich?

Hätte ich nicht gedacht!

Arbeitsstand von Alex Hörber, März 2026

Hinweis zum Entwurfsstand

Dies ist eine unveröffentlichte Arbeitsfassung meines Buches „*Ich? Hätte ich nicht gedacht!*“
Der Text ist ausschließlich für den persönlichen Gebrauch gedacht.

Wenn du jemandem davon erzählen willst: gerne.

Den Text selbst bitte nicht weitergeben, vervielfältigen oder teilen.

Danke, dass du sorgsam damit umgehst.

Jetzt aber viel Spaß damit!

Grüße

Alex (Hörber)

Inhalt

Inhalt	2
1. Intro – Ich? Hätte ich nicht gedacht.	5
Dein Buch. Dein Weg.	7
2. Das ist Selbstwert wirklich	9
3. Drei Menschen – Sechs Alltage.....	14
3.1. Alltag Sophie	14
3.1.1. Sophies Ego-Feed	14
3.1.2. Sophies Selbstwert-Feed	15
3.2. Alltag Can	16
3.2.1. Cans Ego-Feed.....	16
3.2.2. Cans Selbstwert-Feed.....	18
3.3. Alltag Mira.....	19
3.3.1. Miras Ego-Feed	19
3.3.2. Miras Selbstwert-Feed	20
3.4. Gleiche Menschen – Unterschiedliche Welten.....	22
4. Wirkung auf verschiedene Lebensbereiche	23
4.1. Lebensbereich Bildung	24
4.1.1. Bildung – Ego-Feed	24
4.1.2. Bildung – Dein innerer Switch	25
4.1.3. Bildung – Große Wirkung	26
4.1.4. Bildung – Dein konkreter Nutzen	27
4.2. Lebensbereich Privatleben	27
4.3. Privatleben – Ego-Feed.....	27
4.3.1. Privatleben – Dein innerer Switch.....	28
4.3.2. Privatleben –Große Wirkung.....	29
4.3.3. Privatleben - Dein konkreter Nutzen.....	30
4.4. Lebensbereich Arbeitswelt.....	30

4.4.1. Arbeitswelt – Ego-Feed	30
4.4.2. Arbeitswelt – Dein innerer Switch.....	32
4.4.3. Arbeitswelt – Große Wirkung.....	33
4.4.4. Arbeitswelt – Dein konkreter Nutzen.....	33
5. Mein „Ich? Hätte ich nicht gedacht...“ - Moment	35
5.1. Der Autopilot.....	36
5.2. Der Moment, der alles verändert hat.....	37
5.3. Sicherheit – Die Lüge, die mir jahrelang erzählt wurde	38
5.4. Was sich nicht nur im Job verändert hat	39
5.5. Wie stabiler Selbstwert sich wirklich anfühlt.....	40
5.6. Wie schön es ist, wenn andere „Ich? Hätte ich nicht gedacht!“-Moment haben	41
6. Was ist dein Startpunkt auf dieser Reise?.....	43
7. Wie du dein Umfeld auf deiner Reise mitnimmst.....	53
8. Wenn zwei Eisberge aufeinandertreffen.....	56
9. Deine Route, dein Stil – Jetzt geht’s um dich	61
ZONE: WAS DIR WIRKLICH WICHTIG IST – DEINE WERTE	70
1. Zwei Beispiele aus dem echten Leben – mit Ego-Feed & Selbstwert-Dialog.....	70
2. Stell dir vor, du bist wie eine Zwiebel.	71
3. Dein Wertetool – deine Gefühle verstehen	73
4. Werterad (optional, aber empfehlenswert)	76
5. Dein nächster Schritt	77
6. Wie geht’s jetzt weiter?	79
ZONE: WAS DICH WIRKLICH AUSMACHT -DEINE STÄRKEN.....	82
1. Du kannst mehr, als du denkst	82
2. Denkfehler-Check: Warum dein Stärkenbild bisher unscharf war	84
3. Was eine Stärke wirklich ist.....	90
4. Wo es sich im Alltag lohnt hinzuschauen	94
5. Stärken-Scanner und dein Stärkenetzwerk.....	96
Phase 1 – Situation wählen.....	96
Phase 2 – Situation stoppen & Verhalten beschreiben	97
Phase 3 – Verhalten genauer betrachten.....	99

Phase 4 – Deine Stärken erkennen	101
Phase 5 – Wirkung deiner Stärken	103
Phase 6 – Dein Stärkennetzwerk sichtbar machen	104
Phase 7 – Bedeutung erkennen	108
6. Was du jetzt damit machen kannst	110
10. Zwischen den Zonen – Was Werte und Stärken miteinander zu tun haben	111
Zone Orientieren, entscheiden, loslaufen	116
1. Was denken andere über meine Entscheidung	117
2. Tool 1: Dein Ich-bald-Bild	121

1. Intro – Ich? Hätte ich nicht gedacht.

1. Wie gut, dass du hier gelandet bist.

Vielleicht hast du genau so ein Buch gesucht. Vielleicht ist es dir einfach in die Hände gefallen. Egal wie – du bist jetzt hier. Und das ist kein Zufall.

2. Du hältst kein klassisches Ratgeberbuch in der Hand.

Keine klugen Sprüche, keine Anleitung fürs perfekte Leben.
Sondern einen Wegbegleiter, der dir hilft herauszufinden, was für dich richtig ist.
Ich kann dir nicht sagen, was das Beste für dich ist – dafür bist du zu einzigartig.
Aber ich zeige dir alles, was du brauchst, um es selbst herauszufinden.

3. Dieses Buch hilft dir, dich besser zu verstehen – nicht, dich zu verändern.

Du brauchst kein Upgrade. Kein Anpassen an den Rest.
Was du brauchst, ist Klarheit über das, was längst in dir steckt.
Genau das findest du hier.

4. Der Titel ist kein Witz, sondern Programm.

„Ich? Hätte ich nicht gedacht!“ – dieser Satz hat Power.
Er taucht auf, wenn du dich selbst überraschst.
Wenn andere etwas in dir sehen, was du selbst noch nicht erkannt hast.
Genau solche Momente sammeln wir hier. Und es werden einige werden.

5. Ich hätte selbst nie gedacht, dass ich mal ein Buch schreibe.

Aber ich konnte nicht anders.
Weil ich nicht länger zusehen wollte, wie viele glauben, sie wären nicht genug.
Dabei stimmt genau das Gegenteil.

6. Dieses Buch ist kein Coaching, kein Kurs, kein Selbstoptimierungskram.

Es ist eine Entdeckungsreise.
Es lädt dich ein, dich selbst neu kennenzulernen.
Nicht aus Sicht anderer, sondern mit deinen eigenen Augen – klarer, echter und Schritt für Schritt.

7. Und ganz ehrlich: Dieses Buch ist wie du.

Echt. Mit Ecken und Kanten. Mal laut, mal leise.
Manchmal schwer zu verstehen.
Aber immer mit einer Geschichte, die es wert ist, entdeckt zu werden.

8. Viele sehen nicht auf den ersten Blick, was in dir steckt.

Manchmal du selbst auch nicht.
Aber je besser du dich kennenlernst, desto mehr erkennst du, wie richtig du bist. Nicht mehr verstellen und vergleichen, sondern gut finden, wie du bist. Vielleicht ist das genau die Sichtweise, die hier auf dich wartet.

9. Dieses Buch will dich nicht verbessern. Es will dir Klarheit geben.

Darüber, wer du bist, wenn du dich nicht ständig vergleichst oder verbiegst.
Darüber, was du willst, wenn du nicht nur funktionierst.
Darüber, wie viel mehr in dir steckt, als du bisher geglaubt hast.

10. Du hast jetzt zwei Möglichkeiten:

Das Buch zuklappen – oder weiterlesen.

Beides ist okay. Es ist dein Leben.

Aber wenn du bleibst, hast du die Chance, jemanden kennenzulernen, der dich überraschen wird:

Dich.

Und du wirst dabei Seiten an dir entdecken, von denen du heute noch denkst:

„Ich? Hätte ich nicht gedacht.“

Dein Buch. Dein Weg.

Wenn du bis hierher gelesen hast, bist du schon mittendrin.

Jetzt hast du die Wahl, wie du weitergehst.

Dieses Buch ist nicht dafür gemacht, von vorne bis hinten „richtig“ gelesen zu werden.

Es ist dafür gemacht, **zu dir zu passen**.

Du kannst dir Zeit nehmen.

Oder direkt loslegen.

Beides ist stimmig.

Möglichkeit 1: Schritt für Schritt einsteigen

Wenn du Zusammenhänge verstehen willst, lohnt sich der Weg durch die ersten Kapitel.

Kapitel 2 bis 8 zeigen dir zwei Welten:

Alltage, Gedanken und Situationen, die dir vermutlich vertraut vorkommen.

Du lernst drei Menschen kennen, siehst, wie Selbstwert wirkt und wo er fehlt.

Du bekommst erste Aha-Momente, Perspektiven und Tools, um dich selbst besser einzuordnen.

Dieser Weg ist ruhig, erklärend und einladend.

Er hilft dir, das große Bild zu sehen.

Möglichkeit 2: Direkt bei dir starten

Wenn du merkst, dass du nicht mehr erklären willst, sondern erleben,
kannst du direkt zu **Kapitel 9** springen.

Ab dort geht es nur noch um dich.

Um deine Werte, deine Stärken, deine Entscheidungen, deine Ziele.

Die Kapitel sind keine Reihenfolge, sondern Entscheidungsräume.

Du wählst selbst, wo du einsteigst und wie tief du gehst.

Hier beginnt dein eigener Weg durch das Buch.

Egal, wie du einsteigst:

Du kannst jederzeit wechseln.

Zurückblättern. Vorspringen. Pausieren.

Es gibt kein Richtig und kein Falsch.

Nur das, was sich für dich gerade stimmig anfühlt.

So ist das Buch aufgebaut

(Hier folgt noch die Visualisierung)

Die linke Seite zeigt dir den Weg durch die ersten Kapitel.

Sie geben Orientierung, Kontext und Einordnung.

Die rechte Seite öffnet Räume.

Ab Kapitel 9 wird das Buch zu deinem Feld.

Du entscheidest, wo du eintrittst und wie lange du bleibst.

2. Das ist Selbstwert wirklich

Wenn du dieses Buch in der Hand hältst, dann vielleicht, weil du Lust hast, dich selbst besser kennenzulernen.

Oder weil du spürst: Da geht noch mehr – aber ich weiß gerade nicht, wo anfangen.

Vielleicht auch, weil du noch gar keinen Plan hast, wo du eigentlich hinwillst. Oder auch einfach nur weil du merkst, dass irgendwas nicht passt.

Egal wie – du bist hier. Und das ist das Entscheidende.

Du hast im Intro schon gesehen, worum es in diesem Buch geht:

Es geht nicht darum, dich zu verändern – sondern herauszufinden, **was in dir steckt, wenn du aufhörst, dich zu verbiegen.**

Wenn du dich nicht vergleichst, nicht größer machst als du bist – aber auch nicht kleiner.

Einfach: dich kennen und mit allen Facetten gut finden.

Denn genau das macht den Unterschied.

Ob du weißt, was du kannst – und dir zutraust, es zu zeigen.

Ob du dich ständig fragst, was andere denken – oder Entscheidungen triffst, die zu dir passen.

Ob du dich anpasst, um dazuzugehören – oder ob du spürst: Ich kann so bleiben, wie ich bin, und trotzdem dazugehören.

Und das wirkt sich aus:

Auf deinen Weg. Und auf die Entscheidungen, die du beruflich triffst.

Darauf, wie du mit anderen umgehst und wie du mit dir umgehen lässt – in Beziehungen, in Konflikten, bei der Arbeit.

Auf deine Ziele. Deinen Mut. Und am Ende: auf das Gefühl, dein Leben in der Hand zu haben – so, wie es zu dir passt.

Deshalb lohnt sich der Blick auf den Selbstwert.

Das klingt erstmal groß. Oder abstrakt. Vielleicht auch ein bisschen seltsam.

Aber im Kern geht's um was ziemlich Alltägliches:

Selbstwert ist nicht einfach ein gutes Gefühl. Es ist aber mehr als nur vordergründiges Selbstvertrauen oder schnell zu erschütternde Selbstbewusstseins.

Bevor wir weitermachen, sortieren wir drei Begriffe, die oft durcheinanderfliegen.

Viele sagen „selbstbewusst“, meinen aber irgendwas zwischen Auftreten, Können und innerer Stabilität. Damit wir im Buch über dasselbe sprechen, hier die klare Trennung.

Selbstbewusstsein heißt:

Ich erkenne, was in mir los ist.

Du merkst, was du gerade fühlst, was dich triggert, was du brauchst. Du bekommst mit, wann du dich kleiner machst, wann du dich überschätzt, wann du dich anpasst.

Selbstvertrauen heißt:

Ich traue mir zu, etwas zu können oder zu lernen.

Du gehst Aufgaben an, probierst aus, hältst Lernkurven aus. Das kann je nach Bereich stark schwanken. In einem Feld bist du mutig, im nächsten vorsichtig.

Selbstwert heißt:

Ich bleibe okay, egal wie es ausgeht.

Du hängst deinen Wert als Mensch nicht an Note, Zusage, Like oder Zustimmung. Du kannst Feedback sortieren, ohne dich sofort zu verteidigen. Du kannst wählen, statt dich zu beweisen.

Wenn du diese drei Ebenen einmal sauber trennst, wird vieles im Alltag verständlicher. Du kannst selbstbewusst wirken und trotzdem innerlich wackeln. Du kannst viel Selbstvertrauen in einem Bereich haben und dich in einem anderen komplett klein fühlen. Selbstwert ist die Ebene darunter. Sie hält dich innerlich stabil, auch wenn Feedback kommt, etwas schiefgeht oder andere dich gerade nicht feiern.

Und noch etwas, das viele unterschätzen: Außenwirkung ist oft ein Schutzsystem.

Außen: Dominanz, Coolness, Humor, Perfektion, starke Meinung.

Innen: Druck vor Bedeutungslosigkeit, Austauschbarkeit, Ablehnung, Kontrollverlust.

Wenn Selbstwert wackelt, wird Auftreten manchmal zu einem Job: Wirkung herstellen, Risiken minimieren, Angriffsflächen schließen. Das passiert bei ganz normalen Leuten, die einfach nicht angreifbar sein wollen. Das sieht man auch bei Menschen, die andere kleinmachen oder andere runtermachen: Die wirken oft souverän und „unangreifbar“, sind innerlich aber alles andere als stabil. Das erklärt das Verhalten, macht es aber nicht ok.

Ein gutes Unterscheidungsmerkmal: **Selbstvertrauen zeigt sich vor allem vor der Aufgabe. Selbstwert zeigt sich vor allem nach der Aufgabe und dem Feedback.**

Vorher: „Ich krieg das hin.“

Nachher: „Ich bleibe okay, auch wenn es Kritik gibt, wenn es peinlich war oder wenn es nicht klappt.“

Es ist eher wie eine innere Haltung – oft leise, aber wirksam. Sie beeinflusst, in welche Richtung du gehst – selbst wenn außen alles wackelt oder neblig ist.

Und genau da steigen wir jetzt ein.

Selbstwert – wie dein Social-Media-Algorithmus

Stell dir vor, dein Selbstwert funktioniert ein bisschen wie dein persönlicher Social-Media-Algorithmus.

Du kennst das: Wenn du auf TikTok oder Insta immer wieder auf ein Thema reagierst oder hängen bleibst – z. B. Fitness, Fail-Videos oder „Motivation“ –, dann bekommst du vom Algorithmus mehr davon.

Er denkt: *Ah, das willst du sehen!* – und serviert dir genau das.

Mit dem Blick auf deinen Selbstwert ist es ähnlich.

Je nachdem, worauf du innerlich reagierst, worauf du dich fokussierst, was du dir selbst glaubst – genau das verstärkt sich.

Wenn du also häufig denkst:

- „Ich kann gar nichts.“
- „Ich krieg das eh nicht hin.“
- „Die anderen sind alle besser.“

...dann merkt dein innerer Algorithmus: *Das ist dein Fokus. Das scheint wichtig zu sein.*

Also bekommst du innerlich immer mehr davon: neue Zweifel, neue Vergleiche, neue Unsicherheit.

Und plötzlich ist dein ganzer innerer Feed voll von Beiträgen und Videos mit dem Gefühl:

„Ich bin nicht genug.“

Zwei Algorithmen, zwei Feeds

Vielleicht hast du auch schon erlebt, dass in dir zwei Algorithmen laufen, die wie zwei Stimmen zu dir sprechen.

Die eine ist laut, kritisch, fordernd:

- „Du musst besser sein als die anderen.“
- „Wenn du das vermasselst, bist du raus.“
- „Schau, was andere für ein spektakuläres Leben haben.“
- „Andere sind schon viel weiter. Was willst du da noch reißen?“

Du kennst diese Stimme.

Die, die dich antreibt – aber auch Druck macht.

Die, die vergleicht, bewertet, zweifeln lässt.

Die manchmal klingt wie dein Lehrer, deine Chefin, deine Eltern, dein unbändiger Ehrgeiz.

Sie sorgt dafür, dass dein innerer Feed voll ist mit Druck, Scham oder Rückzug.

Dies nennen manche die Ego- Stimme. Andere nennen sie Kritiker, Antreiber oder einfach innerer Stresspegel.

Wie auch immer – sie will dich oft schützen. Aber sie kostet Kraft.

Sie will, dass du dich beweist. Immer wieder. Und bekommt nie genug.

Aber manchmal blitzt auch ein weiterer, leiserer Algorithmus in Form der Selbstwert-Stimme auf:

– „Worin bin ich eigentlich richtig gut – ganz unabhängig von anderen?“

– „Was habe ich gelernt – gerade da, wo’s schiefging?“

– „Was in mir will raus – und warum halte ich’s zurück?“

– „Was will ich entscheiden – für mich?“

Das ist deine Selbstwert-Stimme.

Leiser, manchmal zu leise. Aber umso klarer, wenn man auf sie achtet.

Sie vergleicht nicht – sie fragt.

Sie bewertet nicht – sie wertschätzt.

Sie gibt dir Gelassenheit und Gewissheit für deinen Weg – sie bestärkt.

Du entscheidest, welcher Stimme du mehr Aufmerksamkeit gibst. Und damit: wie dein innerer Feed aussieht. Demnach entscheidet sich:

Wie du mit dir selbst umgehst.

Was du dir zutraust – oder nicht.

Wie du über dich denkst.

Wie du zu Entscheidungen kommst, wenn es darauf ankommt.

Und jetzt stell dir vor...

du wachst morgen auf – und alles, was dich sonst zweifeln lässt, verstummt.

Kein innerer Vergleich. Kein Kleinmachen. Kein Negativ-Denken.

Nur diese eine, leise Stimme in dir.

Du weißt, wer du bist.

Du spürst, was dir wichtig ist.

Du siehst, was du ändern willst – und findest deinen Weg, es anzugehen.

Du musst niemandem etwas beweisen.

Nur du weißt, ob du dein Potenzial nutzt. Und wenn nicht: woran es liegt.

Du bestimmst, wo du hinwillst.

Wie du dorthin kommst. Und was du dafür brauchst.

Keine Parolen. Kein Ego-Boost.

Hast du nicht nötig.

Nur eine innere Klarheit, die sagt:

„Du musst nicht besser sein. Sondern du selbst. Und das reicht.“

Was würde sich verändern, wenn du dieser Stimme öfter zuhörst?

Wenn dein innerer Algorithmus dich nicht runterzieht – sondern dich erinnert, wer du längst bist?

Genau darum geht's ab jetzt.

Und jetzt?

Im nächsten Kapitel schauen wir uns an, **wie unterschiedlich der Alltag aussehen kann – je nachdem, ob dein innerer Algorithmus dich stärkt oder bremst.**

Kein Fachtext, kein Vortrag.

Sondern drei echte Lebenssituationen – Schule, Ausbildung, Studium. Du kannst entscheiden, ob du alle drei lesen möchtest, oder nur die Lebenssituation, die auf dich zutrifft.

Einmal mit wackelndem Selbstwert. Und einmal mit stabilem.

Damit du erkennst, **was möglich wäre – auch in deinem Alltag.**

3. Drei Menschen – Sechs Alltage

Dieses Buch heißt: „Ich? Hätte ich nicht gedacht!“ – vielleicht fühlst du diesen Satz nach dem nächsten Kapitel noch stärker.

Ich will dir zeigen, was sich in deinem Alltag verändern kann. Nicht durch Zaubertricks oder krasse Mindset-Sprüche. Sondern, weil du deinen inneren Algorithmus beeinflussen kannst – Schritt für Schritt.

Ich kenne deinen Alltag nicht bis ins Detail. Aber ich bin mir sicher, dass du dich in den folgenden Beispielen wiederfinden kannst.

Also: schau dir an, wie ein ganz normaler Tag aussehen kann – einmal so, wie du ihn vielleicht kennst. Und einmal so, wie er mit einem stärkeren Selbstwertgefühl aussehen könnte.

Zwei Welten. Ein Leben. Deine Entscheidung, wohin es gehen soll.

3.1. Alltag Sophie

3.1.1. Sophies Ego-Feed

Der Alltag von Sophie, Schülerin, 16 Jahre, mit **schwankendem** Selbstwert:

Unruhig geschlafen. Bis 2 Uhr auf Social Media unterwegs gewesen und mit dem Handy eingeschlafen. Letzter Gedanke: Wow, was für ein Leben andere führen – scheinbar nur Geld, gute Laune und perfekte Körper.

Der Wecker klingelt. Mein erster Gedanke: Mist, heute ist Mathe dran – und ich bin vermutlich der letzte, der noch drankommt. Vor der Lehrerin hab ich echt Respekt – oder eher Angst.

Was soll ich bloß anziehen? Wenn ich bei der Abfrage schon versage und mein Crush sich vielleicht über mich lustig macht, will ich wenigstens gut aussehen. Mein Lieblingspulli muss her – da sieht man meine Problemzonen am wenigsten.

Frühstück? Keine Lust. Der Magen ist eh flau. Aber ich weiß, dass die Frage kommt: "Hast du schon was gefrühstückt?" – Ich ess ein paar Löffel Müsli, um Diskussionen zu vermeiden. Und dann wieder: "Nimm eine Jacke mit...". Als würde ich selbst nicht merken, dass es kalt ist. Ein "Viel Erfolg für Mathe" wär mir lieber.

Die ersten Stunden schleppen sich dahin. Ich bin todmüde. Englisch? Interessiert mich null. Das, was ich für Social-Media brauche, kann ich einigermaßen. Pause. Wie erwartet: Sprüche über meinen Pulli. Ja, er ist alt. Und? Ich mag ihn. Ich muss nicht jeden Trend mitmachen. In den meisten Klamotten fühl ich mich eh nicht

wohl. Mathe rückt näher. Die Angst steigt. Ich hab 'nen Blackout. Steh da, wie in Schockstarre. Die Lehrerin gibt mir den Rest – meint vor der ganzen Klasse, dass ich faul bin. Dabei hab ich gestern noch geübt. Ich hatte fast die gleiche Aufgabe gelöst. Jetzt: Alles weg. Nur noch Blicke, die mich auslachen. Wozu überhaupt Mathe, Englisch, Bio?! Tag gelaufen.

Erzähl meiner besten Freundin vom Blackout. Sie versteht mich. Sagt, ihr geht's ähnlich. Aber sie hat 'ne Zwei. Ich 'ne Vier. Hilft mir nicht wirklich.

Abends Training. Ich geh halt hin. Macht nicht mal mehr Spaß. Ich geb Gas – trotzdem Bank. Immer die gleichen in der Startelf. Trainer scheint seine Lieblinge zu haben. Frust statt Freude. Mal wieder Bankplatz beim Spiel am Wochenende. Klasse.

Zuhause dieselbe Leier: "Räum dein Zimmer auf!" und "Guck nicht so genervt!". Keine Frage zu meinem Tag. Ich hau mich ins Bett, Handy an. Mist – 2 Uhr. Schon wieder.

3.1.2. Sophies Selbstwert-Feed

Der Alltag von Sophie, Schülerin, 16 Jahre, mit **stabilem** Selbstwert:

Der Wecker klingelt. Ich bin halbwegs fit und freu mich auf meine Leute in der Schule. Mathe steht an – nicht mein Lieblingsfach, aber ich weiß, wofür ich's brauche. Gestern hab ich noch ein paar YouTube-Videos geschaut, damit ich besser durchblicke.

Ich steh vorm Spiegel. Klar seh ich nicht aus wie die meisten Influencer – aber ich find mich gut. Und das fühlt sich ehrlich an. Nicht perfekt, aber dafür echt. Ich weiß, was zu mir passt und worin ich mich wohlfühle. Klamotten raussuchen? Kein Thema. Lieblingspulli an und los.

Frühstück? Direkt nach dem Aufstehen nicht meins. Also sag ich: 'Ich nehm mir was mit für die Pause, okay? Heute steht Mathe-Abfrage an, da will ich fit sein' Und gut ist. Im Kopf gehe ich nochmal ein paar Mathe Aufgaben durch und mache mich fertig.

Nimm eine Jacke mit!" – Klassiker. Statt genervt zu sein, frag ich einfach: 'Warum sagst du das eigentlich immer?' Die Antwort: Sorge. Ist okay. Ich sag: 'Dann sag's mir halt so – nicht wie ein Befehl.'

In Englisch geb ich mir Mühe. Ich will später mal ins Ausland, da brauch ich's. Ich stell mir vor, wie ich später über die Themen spreche – das hilft beim Dranbleiben. Und wenn ich mal beim „th“ stolper, lach ich mit.

Pausenbrot statt Bäcker – und mein alter Pulli. Klar kommen Sprüche. Aber ich denk mir: Muss wohl wer kompensieren. Ich mag den Pulli. Ich weiß, was ich will. Und ich weiß, dass dumme Sprüche mehr über die anderen sagen als über mich. "Probier's bei wem anders." Ich kann ja nix für seine Unsicherheit.

Matheabfrage. Ich werde wirklich drangenommen. Auf dem Weg zur Tafel denk ich: Chill, du hast dich vorbereitet. Die Lehrerin ist streng, aber das hat sicher auch ihre Gründe. Vielleicht war sie mal motivierter

– wer weiß. Ich will einfach rausfinden, wie viel hängengeblieben ist. Hab nicht alles gewusst, aber viel war da. Und als sie meinte, ich sei faul, hab ich einfach gefragt: 'Hilft mir das grad irgendwie weiter?' In dem Moment wurde mir klar: Ich hab nicht versagt – ich war einfach blockiert. Nach der Stunde geh ich zu ihr. Sag ehrlich: 'Ich hab mich vorbereitet, aber in der Abfrage ging's trotzdem schief. Ich hab manchmal richtig Schiss vor Mathe – nicht nur vor den Aufgaben, sondern davor, wieder wie die Blöde dazustehen. Ich glaub, ich kann mehr, als ich zeige. Können Sie mir sagen, was ich besser machen kann? Ich will das echt checken – für mich.' Die Stimmung war ganz anders danach. Wir haben uns ausgetauscht – ich weiß jetzt, was ihr wichtig ist, und sie kennt meine Sicht. Und zum ersten Mal hatte ich das Gefühl: Ich wurde ernst genommen.

Auf dem Heimweg quatsch ich mit meiner Freundin. Sie stellt gute Fragen: 'Was könntest du noch anders machen? Wie gehst du nächstes Mal mit der Lehrerin um?' Ich merk: Das Gespräch bringt mich weiter. Und einiges davon passt sogar auf mein Training.

Beim Training geb ich Gas. Ich sitz zwar wieder auf der Bank – aber diesmal sprech ich den Trainer direkt an: 'Ich geb mir Mühe, aber bin wieder nicht in der Startelf. Was kann ich besser machen?' Wir reden offen. Ich nehm mit, was mir fehlt – und kann entscheiden, ob ich das angehen will oder mir vielleicht 'nen anderen Verein such. Hauptsache, ich hab wieder Bock.

Zuhause kommt gleich wieder: 'Du wolltest doch dein Zimmer aufräumen!' und 'Schau nicht so gelangweilt!' Ich denk mir: Ich hatte eigentlich nen ziemlich guten Tag. Mein Gesicht sagt halt nicht immer alles. Ich sag: 'Zimmer ist noch nicht gemacht, stimmt. Aber deine Laune wirkt so, als wär das nicht der wahre Grund. Magst du reden?' Bringt nix. Also Plan B: 'Okay, ich räum's später. Aber ich würd dir gern was von meinem Tag erzählen. Ich hatte heut das Gefühl, ein kleines Stück weiterzukommen.' Und plötzlich war Verständnis da. Aber auch der Wunsch: mehr Unterstützung zuhause. Fairer Punkt.

Abends scroll ich noch kurz durch TikTok. Fällt mir auf: Viele posten nur, statt mal echte Konflikte zu klären. Und hängen voll an Likes und Kommentare. Ich guck mir das an, find's spannend – aber leg das Handy bald weg. Morgen ist wieder Mathe. Und ich bin gespannt, wie's läuft. Schlaf gut.

3.2. Alltag Can

3.2.1. Cans Ego-Feed

Der Alltag von Can, Azubi im 1. Lehrjahr, 19 Jahre, mit **schwankendem** Selbstwert:

Wecker. 6:10 Uhr. Ich bleib noch kurz liegen. Die ersten Gedanken? Vielleicht ist der blöde Bus ja heute zu spät, dann muss ich nicht pünktlich im Betrieb sein. Kein guter Start – aber ganz ehrlich: Ich hab keinen Bock. Schon wieder Werkstatt und dann auch noch Halbjahres-Gespräch mit dem Ausbildungsleiter

Beim Zähneputzen schau ich mich im Spiegel an. Sieht okay aus. Hoodie sitzt. Ich geh dreimal die Woche zum Sport, aber fast alle sehen durchtrainierter aus als ich. Auf Social-Media sowieso. Das kann doch nicht sein.

Beim Frühstück sagt meine Mutter: „Heute wieder Betrieb, oder?“ Ich nicke nur. Kein Bock auf das Gespräch. Sie meint: „Streng dich an, Can. Zeig, was du kannst.“ Ich sag: „Mach ich.“ Aber innerlich denk ich: Nerv mich doch nicht jeden Morgen. Wofür soll ich mich überhaupt anstrengen? Vom Halbjahres-Gespräch möchte ich erst gar nichts erzählen.

Im Bus sitzen ein paar aus meiner Berufsschulklasse. Ich setz mich ein paar Reihen dahinter. Die reden über die Zwischenprüfung. Ich tu so, als hör ich Musik. Eigentlich hör ich zu. Ich versteh nicht mal die Hälfte von dem, was sie da diskutieren.

Im Betrieb: Mein Ausbilder winkt mich ran. „Can, wir machen heut Fehlersuche an der Steuerung.“ Ich nicke. Ich kenn das Bauteil nicht wirklich, aber ich tu so, als hätt ich’s im Griff. Ich will nicht der Typ sein, der dauernd nachfragt. Ich will jemand sein, der das einfach kann – so einer, bei dem andere denken: Der hat’s drauf. Ich fang an, die Anlage durchzumessen – und natürlich bau ich Mist. Hab das Messgerät falsch verwendet und fast ’ne Sicherung geschossen. Mein Ausbilder sagt trocken: „Wenn du was nicht weißt, frag.“ Ich sag: „Passt schon, war mein Fehler.“ Ich bin genervt. Von mir, vom Ausbilder, vom ganzen Tag. Vielleicht auch ein bisschen vom Leben gerade. Vermisse die Schule, da war alles entspannter.

Im Halbjahres-Gespräch bekomme ich natürlich genau die Rückmeldung. „Du könntest schon weiter sein. Machst noch viele leichte Fehler. Wir glauben fest daran, dass du es drauf hast, aber du musst es öfter zeigen.“ Irgendwie schalte ich innerlich ab, sage nicht viel dazu, aber irgendwie fühle ich mich nach dem Gespräch echt nicht gut. Von wegen: Der hat’s drauf. Weiß ja nicht mal was ich öfter zeigen soll. Gibt ja schließlich immer einen der’s besser kann als ich.

In der Pause: Die anderen essen zusammen. Ich hock mich dazu, aber sag nicht viel. Einer erzählt, dass er in seinem Halbjahres-Gespräch viel über seine Stärken gesprochen hat und sein Ausbilder in gezielter einsetzen möchte – kreative Lösungen, Planung. Ich denk mir: Was sind eigentlich meine Stärken?

Nachdem ich mich durch den restlichen Tag geschleppt habe, frage ich mich beim Rausgehen: Ist das hier eigentlich das Richtige? Ich will nicht schon wieder was abbrechen. Aber ich fühl mich wie jemand, der einfach mitläuft, ohne wirklich zu wissen, wo's hingeht.

Zuhause fragt meine Mutter: „Und, wie lief's?“ Ich sag: „War okay.“ Und sie: „Okay oder gut?“ Ich: „Keine Ahnung.“

Ich schmeiß mich aufs Bett. TikTok auf. Endlich wieder neue Posts von meinen Fitness-Influencern. Das könnte ich stundenlang anschauen. Ich swipe durch, like irgendwas. Denk mir: Ich krieg das auch hin. Muss ich halt mal anfangen. Zwischen Schaltschränken und Fitness-Vorbildern. Beide fühlen sich grad meilenweit weg an.

Dann leg ich das Handy weg. Aber der Gedanke bleibt: Vielleicht kann ich das gar nicht. Vielleicht merken die das bald alle. Und manchmal frag ich mich, wie lange ich das noch überzeugend vorspielen kann – vor anderen, vor mir selbst.

3.2.2. Cans Selbstwert-Feed

Der Alltag von Can, Azubi im 1. Lehrjahr, 19 Jahre, mit **stabilem** Selbstwert:

Wecker. 6:10 Uhr. Ich bleib noch kurz liegen. Nicht aus Müdigkeit – einfach, um kurz durchzuatmen. Heute ist Werkstatt. Und das Halbjahres-Gespräch. Hab mir gestern ein paar Gedanken gemacht, was ich sagen will.

Beim Zähneputzen check ich mein Spiegelbild. Hoodie sitzt, Haare okay. Hab noch leichten Muskelkater vom Sport. Das lässt mich gut fühlen. Gestern auch noch persönlichen Rekord geknackt. Darf gerne so weiter gehen.

In der Küche fragt meine Mutter: „Heute wieder Betrieb?“ Ich nicke. Diesmal sag ich: „Ja. Halbjahresgespräch steht auch an.“ Sie: „Na dann – gib Gas.“ Ich schieb ein „Mach ich“ hinterher, aber nicht, um das Gespräch abzuwürgen. Ich mein's ernst. Ich will zeigen, was in mir steckt – und vor allem für mich klären, was gerade passt und was nicht.

Im Bus sitzen ein paar aus meiner Klasse. Die reden über Zwischenprüfungsinhalte. Ich setz mich dazu. Sag zwar nicht viel, aber ich hör mit und hab sogar zwei Fragen gestellt, wie sie an die Sache rangehen. Hatte in letzter Zeit meinen Fokus woanders, aber gut, hole ich jetzt nach.

Im Betrieb kommt mein Ausbilder auf mich zu. „Fehlersuche an der Steuerung. Du bist dran.“ Ich nicke. Und frag: „Können wir kurz drüber schauen, bevor ich loslege? Ich will sicher sein, dass ich's richtig angehe.“ Er guckt überrascht – aber sagt: „Klar. Besser als falsch loslegen.“ Wir gehen's gemeinsam durch. Ich merk: Wenn ich klar sage, was ich brauche, kommt kein Spruch – sondern Hilfe.

Im Halbjahresgespräch sagen sie, dass ich Potenzial hab, aber noch mehr zeigen muss. Früher wäre ich still gewesen. Heute sag ich: „Ich fühl mich manchmal, als würde ich zu wenig richtig machen. Dabei streng ich mich an. Können Sie mir sagen, woran Sie sehen würden, dass ich Fortschritte mach?“ Mein

Ausbildungsleiter schaut mich an, dann meint er: „Das ist ne gute Frage. Ich glaub, wir schauen zu sehr auf Fehler – und zu wenig auf das, was du lernst. Lass uns das zukünftig anders angehen.“ Das Gespräch läuft nicht perfekt, aber echt. Er nennt mir auch noch einige Stärken, die mir so nicht bewusst waren. Klar, ich muss jetzt liefern, aber sie sehen was in mir – und vielleicht fang ich langsam an, es auch selbst zu sehen.

In der Pause setzt sich einer aus der Klasse zu mir. Er erzählt, dass er mit seinem Ausbilder über Stärken gesprochen hat. Ich erzähl auch ehrlich, wie mein Gespräch lief. War nicht leicht – aber hat was verändert – guter Austausch. Und ich fang an zu überlegen: Worin bin ich eigentlich gut? Vielleicht in Situationen, wo andere den Überblick verlieren. Ich kann ruhig bleiben. Das hat auch mal ein Lehrer gesagt – hab ich fast vergessen.

Am Ende des Tages bleib ich kurz allein im Werkstattraum. Ich schau mir die Schaltschränke an. Und ganz kurz – nur für mich – fühl ich mich wie jemand, der hierhergehört. Früher war das alles Chaos für mich. Heute merk ich: Ich versteh immer mehr – und hab keine Angst mehr, Fragen zu stellen. Ich hab den Anspruch, dazuzulernen – nicht alles wissen zu müssen.

Zuhause fragt meine Mutter: „Und – wie war’s?“ Ich sag: „War intensiv, aber gut. Ich hab klar gesagt, was ich noch lernen will. Aber mir sind auch einige Stärken klar geworden.“ Sie nickt. Kein großes Gespräch, aber ich spür: Es kommt an.

Später im Bett scroll ich noch durch TikTok. Fitness, Lifestyle, Motivation – alles dabei. Ich schau kurz, aber diesmal vergleiche ich nicht. Ich denk: Wenn ich was verändern will, dann fang ich klein an. Morgen nehme ich mir was Konkretes vor. Und das zieh ich auch durch. Nicht, weil ich’s muss. Sondern weil ich’s kann. Und langsam glaub ich mir das auch.

3.3. Alltag Mira

3.3.1. Miras Ego-Feed

Der Alltag von Mira, Studentin im 5. Semester Soziale Arbeit, 22 Jahre, mit **schwankendem** Selbstwert:

Montag. Mein Wecker klingelt um halb acht. Ich drück ihn weg. Zwei Mal. Ich fühl mich irgendwie leer.

Seminar um neun – Gruppenarbeit, mein Endgegner. Ich raff mich auf, aber alles in mir schreit: „Warum tust du dir das eigentlich an?“

Im Bad starr ich mich im Spiegel an. Haare irgendwie okay. Augenringe. Ich schminke mich, aber ehrlich gesagt nicht für mich. Eher, damit ich nicht wieder wie „Die alternative Stuhlkreis-Diplomatin“ aussehe. Als würde ich meine Zukunft nicht im Griff haben.

In der Küche läuft mein Mitbewohner rum – BWL. Er redet schon wieder über sein neues Projekt, irgendein Start-up-Ding, bei dem er jetzt als Werkstudent mitmisch. Ich nicke, sag „klingt spannend“, aber eigentlich denk ich: Ich hab letzte Woche mit einer Klientin in der Einrichtung gesprochen, die endlich eine Wohnung gefunden hat. Das hat mich berührt. Aber sag ich das? Nee. Das kommt nie so an wie es sich für mich anfühlt.

Im Seminar sind wir zu viert. Die anderen reden viel, ich bin still. Nicht weil ich nichts zu sagen hätte – ich hab sogar ein Beispiel aus dem Praktikum. Aber irgendwie hab ich das Gefühl, es interessiert niemanden. Der Typ aus dem dritten Semester unterbricht mich nach drei Sätzen. "Ja, aber das steht ja schon im Text ...". Mehr habe ich nicht mehr zugehört. Ich lächle. "Stimmt." Und sag nichts mehr.

Nach dem Seminar bleib ich kurz mit der Dozentin, im Raum. Ich will ihr sagen, dass ich mich manchmal frage, ob ich überhaupt für das Studium gemacht bin. Aber sie schaut auf die Uhr und sagt: „Ich muss gleich weiter, aber wir können das gerne mal in der Sprechstunde besprechen. Ich nicke. „Klar, mach ich.“ Aber ich weiß genau, dass ich's nicht mache. Vielleicht, weil ich gar nicht hören will, dass mein Zweifel berechtigt ist. Beim Rausgehen sagte sie noch: „Übrigens tolle Arbeit, die du in der Einrichtung leistest. Ich kenne dort einige, die mir das gesagt haben. Die können dich brauchen und du bist genau die Richtige dort.“ Mache ich doch einen guten Job?

Später in der Einrichtung. Ich begleite einen jungen Mann zum Jobcenter. Er ist total nervös, hat Angst, dass wieder was schief läuft. Ich beruhige ihn, sag ihm, wie er's erklären kann. Am Ende läuft alles gut. Er grinst mich an und sagt: „Danke, ohne dich hätt ich das nicht gepackt.“ Ich lache und sag: „Klar, das hättest du.“ Für einen Moment fühl ich mich gebraucht. Dann kommt der Gedanke: Bringt das überhaupt was? Ich bin doch nur Praktikantin. Aber vielleicht war ich heute genau die Richtige für diesen Moment. Keine Ahnung.

Abends sitzen wir zu dritt in der Küche. Mein Mitbewohner erzählt begeistert von einem neuen Investorenpitch. Ich frag, halb im Scherz: „Kann man so ein Modell auch für den sozialen Bereich machen?“ Er sagt: „Glaub kaum, dass da jemand Rendite sieht.“ Ich lache mit, aber in mir zieht sich was zusammen. Warum wirkt das, was mir wichtig ist, immer wie ein Nice-to-have?

Später im Bett denk ich an den Jobcenter-Termin. Vielleicht geht's gar nicht darum, alle zu überzeugen. Aber wozu brauche ich dafür ein Studium? Vielleicht lerne ich hier gerade nicht, wie man Karriere macht – sondern wie man Mensch bleibt. Bis ich todmüde einschlafe, treibt mich immer wieder die Frage um: Ist es das richtige, was ich hier mache?

3.3.2. Miras Selbstwert-Feed

Der Alltag von Mira, Studentin im 5. Semester Soziale Arbeit, 22 Jahre, mit **stabilem** Selbstwert:

Montag. Mein Wecker klingelt um halb acht. Ich bleib noch kurz liegen. Nicht, weil ich zu müde bin – eher, weil ich kurz an den Tag denken will. Seminar um neun. Gruppenarbeit. Nicht mein Lieblingsformat, aber ich hab was beizutragen. Ich will, dass es was Gutes wird.

Im Bad check ich mein Spiegelbild. Haare okay. Leichte Augenringe, aber das bin ich halt gerade. Ich schminke mich ein bisschen. Nicht um irgendwas zu verstecken – ich mag das einfach an mir. Das hilft mir, klar in den Tag zu gehen.

In der Küche ist mein Mitbewohner schon wach. BWL. Er erzählt von seinem Start-up-Projekt, das gerade eine Finanzierungsrunde plant. Ich hör zu, frag nach. Ehrlich interessiert, auch wenn's eine ganz andere Welt ist. Ich erzähl ihm von einer Klientin in der Einrichtung, die letzte Woche endlich eine Wohnung bekommen hat. Er schaut kurz überrascht, dann sagt er: „Krass. Das hätte ich nicht gedacht, dass du sowas in deinem Praktikum machst.“ Ich nicke. Ich auch nicht..

Im Seminar: Gruppenarbeit. Wir sind zu viert. Ich erzähl von einem Fall aus meinem Praktikum. Diesmal klar, nicht anbiedernd. Als mich einer aus dem dritten Semester unterbrechen will, halte ich kurz inne – und sag dann ruhig: „Lass mich bitte noch kurz zu Ende erzählen, das passt ganz gut zu unserem Projekt.“ Er hält tatsächlich den Mund. Er fand es auch wichtig. Ich merk: Ich mache vieles gut und hab auch was zu erzählen.

Nach dem Seminar will ich gerade gehen, da sagt die Dozentin: „Mira – danke für den Einblick aus der Praxis. Hat das Thema gut eingeordnet.“ Ich nicke. „Gerne.“ Und sie schiebt noch hinterher: „Ich höre übrigens viel Gutes über deine Arbeit in der Einrichtung.“ Ich lächle. „Das freut mich. Es fühlt sich auch sinnvoll an.“ Ich mein's ernst.

Später in der Einrichtung. Ich begleite einen jungen Mann zum Jobcenter. Er ist nervös, aber wir haben uns vorbereitet. Ich erinnere ihn daran, worauf er achten wollte. Er macht das gut. Und als alles durch ist, sagt er: „Danke – dass du mit warst.“ Ich sag: „Hättest du auch allein geschafft. Aber ich geh den Weg gern mit.“ Das meint er so, und ich auch.

Abends in der Küche. Mein Mitbewohner erzählt begeistert vom Investorenpitch. Ich frag: „Glaubst du, man könnte so ein Modell auch für soziale Projekte denken?“ Er überlegt. „Müsste halt den Wert anders definieren.“ Wir diskutieren. Es bleibt offen, aber ich hab was angestoßen. Und ich spür: Mein Thema ist nicht weniger wert – es hat nur eine andere Währung.

Später im Bett denk ich nochmal an den Jobcenter-Termin. An die Gruppenarbeit. An die Dozentin. Ich weiß, es gibt Tage, da bin ich im Zweifel-Modus. Aber heute nicht. Heute fühl ich: Ich bin zur richtigen Zeit am richtigen Ort. Vielleicht wird das keine Raketenkarriere – aber ein Leben mit Wirkung. Und das ist genau das, wofür ich's mach. Weil es zu mir passt.

3.4. Gleiche Menschen – Unterschiedliche Welten

Du hast gerade erlebt, wie unterschiedlich sich ein Alltag anfühlen kann – je nachdem, mit welchem inneren Blick man ihn lebt.

Vielleicht hast du dich in einzelnen Momenten wiedergefunden. Vielleicht auch nicht.

Das ist normal. Nicht jede Situation wird eins zu eins zu deinem Leben passen. Aber was sich durch alle Geschichten zieht, ist etwas anderes:

Wie stark der innere Algorithmus unseren Alltag mitbestimmt. Welche Stimmen wir in uns lauter drehen.

Und wie sehr das unsere Entscheidungen, unser Verhalten – und am Ende auch unser Lebensgefühl verändert.

Denn: **Die Menschen sind in beiden Versionen dieselben.**

Sophie bleibt Sophie. Can bleibt Can. Mira bleibt Mira.

Mit denselben Stärken. Denselben Macken. Demselben Umfeld.

Was sich ändert, ist die Brille, mit der sie auf ihr Leben schauen.

Manchmal klarer. Manchmal ängstlicher. Manchmal selbstbewusster.

Der Unterschied liegt nicht darin, **wer** sie sind – sondern **wie** sie sich selbst sehen.

Wie sie sich erleben, einschätzen, verhalten. Und was das bei anderen auslöst.

Wenn Sophie sich nicht dauernd vergleicht, wird der Schulalltag leichter.

Wenn Can ehrlich nach Hilfe fragt, wird er ernst genommen.

Wenn Mira sich klar positioniert, entsteht Platz für Dialog.

Es geht nicht darum, sich „zu verbessern“ oder jemand anders zu werden.

Es geht darum, sich bewusster zu sehen. Den inneren Algorithmus zu kennen, der dir sagt, was du über dich denkst – und was du für möglich hältst.

Und dann Stück für Stück zu entscheiden, welche Stimme du fütterst.

Wie du das lernst – deinen Algorithmus zu verstehen und bewusst zu gestalten – **darum geht's in den nächsten Kapiteln.**

Da bekommst du einfache Tools, mit denen du dir selbst auf die Spur kommst:

Was dir wichtig ist. Was du kannst. Was dich stark macht. Und was du wirklich brauchst.

Aber bevor wir da einsteigen, lohnt sich noch ein Blick nach außen.

Denn vielleicht hast du in den Alltagseinblicken schon gemerkt:

Wenn sich **eine Person** anders sieht – sich klarer verhält – verändert sich oft **mehr als nur ihr eigenes Leben.**

Es wirkt auf Mitschülerinnen. Auf Ausbilder. Auf Mitbewohner. Auf ganze Gruppen.

Ein stabilerer Selbstwert ist kein Ego-Boost. Er ist eine andere Art, sich in der Welt zu bewegen.

Ehrlicher. Klarer. Und oft auch wirksamer.

Und jetzt stell dir vor, es wären nicht nur einzelne Momente – sondern ganze Lebensbereiche, in denen dieser Perspektivwechsel stattfindet – nicht nur von einem Menschen, sondern von vielen. Nicht als Traumwelt. Sondern als Entwicklung, die Schritt für Schritt möglich ist.

Im nächsten Kapitel schauen wir uns genau das an:

Wie würde unsere Bildung, unser Privatleben und unser Arbeitsleben aussehen – wenn mehr Menschen diesen inneren Wandel erleben?

Kein „Happy End“-Versprechen. Aber eine Einladung, weiterzudenken.

Denn du bist Teil dieser Welt. Und kannst sie prägen – auch durch den Blick, den du auf dich selbst wirfst.

4. Wirkung auf verschiedene Lebensbereiche

Im vorherigen Kapitel hast du drei Alltagssituationen erlebt – aus der Sicht von Schüler:innen, Azubis und Studierenden. Vielleicht hast du dich an der einen oder anderen Stelle wiedererkannt. Vielleicht hast du gespürt, wie sehr es im Leben auf den inneren Algorithmus ankommt – gerade dann, wenn man unter Beobachtung steht, wenn Erwartungen drücken oder wenn man sich fragt: Was ist hier eigentlich gerade los mit mir?

Wahrscheinlich hast du gemerkt: Die Menschen in den Szenen waren immer dieselben. Die gleichen Stärken, die gleichen Macken, das gleiche Umfeld. Und doch fühlten sich die Tage ganz anders an. Warum? Weil sie mit einer anderen Brille auf sich geschaut haben. Weil der Algorithmus, den sie innerlich gefüttert haben, entweder verunsichert oder gestärkt hat. Genau das macht den Unterschied: ob du weißt, was du brauchst. Ob du erkennst, was dir wichtig ist. Und ob du dich so verhältst, wie du es auch fühlst.

Es wird sicher nicht alles auf dich zutreffen. Aber vielleicht hast du gespürt, wie sehr dieser innere Algorithmus nicht nur deine Gedanken prägt – sondern auch deinen Blick auf die Welt. Und damit auch, wie du dich in ihr verhältst. Wie du sprichst. Wie du gesehen wirst.

Was das mit deinem Umfeld macht? Viel mehr, als man denkt.

Wenn du dich selbst anders siehst, verhältst du dich anders.

Und wenn du dich anders verhältst, wirkt das auf andere.

Manchmal reicht eine Person, die klar sagt, was sie denkt.

Oder eine, die ehrlich fragt, statt sich zu verstecken.

Und plötzlich verändert sich auch ein Gespräch, ein Team oder eine Beziehung.

So fängt Veränderung an: still, aber nicht unsichtbar.

In diesem Kapitel weiten wir den Blick:

Weg von einzelnen Geschichten – hin zu drei großen Lebensbereichen.

Wie sieht unsere Welt aus, wenn sie vom Ego-Algorithmus gesteuert wird?

Und wie könnte sie sich anfühlen, wenn mehr Menschen aus einem stabilen Selbstwert heraus handeln würden?

Es geht nicht um eine perfekte Traumwelt. Es geht darum zu spüren, was möglich wäre – und was du selbst dazu beitragen kannst.

Nimm dir beim Lesen bewusst einen Moment, dir diese Bereiche in deinem eigenen Leben vorzustellen – so wie sie jetzt sind und so, wie sie mit stabilem Selbstwert aussehen könnten. Je klarer du diese Bilder vor Augen hast, desto stärker wirkt das Kapitel.

4.1. Lebensbereich Bildung

4.1.1. Bildung – Ego-Feed

Sophie sitzt in der dritten Reihe. Der Lehrer fragt, ob alles klar ist – aber wartet keine Antwort ab. Sophie hätte eine Frage. Aber sie stellt sie nicht. Schon oft hat sie erlebt, dass Nachfragen genervt aufgenommen wurden. Also schreibt sie mit, nickt – wie immer. Sie möchte lernen. Aber sie will nicht auffallen. Und wer viel fragt, fällt auf.

Can ist in der Werkstatt. Heute ging etwas schief. Ein Fehler bei der Montage. Der Ausbilder schaut ihn scharf an: „Das sollte in deinem Alter aber schon sitzen.“ Can nickt. Sagt nichts. Tut so, als wüsste er, was falsch lief. Bloß nicht zugeben, dass er es nicht ganz verstanden hat. Wer Fragen stellt, steht als dumm da. Wer einen Fehler macht, wird nicht besser gemacht – sondern bewertet.

Mira sitzt in der Uni. Der Dozent liest Folien vor, als würde niemand im Raum sitzen. Keine Rückfragen, keine Diskussion. Danach heißt es: „Reflektieren Sie bitte den heutigen Stoff und entwickeln Sie eigene Lösungsansätze.“ Mira fragt sich, wie das gehen soll – wenn niemand je gefragt hat, wie sie denkt. Und wie sie lernt. Oder was sie schon mitbringt.

Lernen fühlt sich an wie ein Takt, den andere vorgeben. Wer nicht reinpasst, hat verloren. Feedback gibt's in Noten. Alles soll messbar sein – aber nichts fühlt sich richtig an.

„Interessiert hier eigentlich jemand, was ich hier wirklich mitnehme? Oder geht's nur ums Bewerten? Wozu lerne ich das hier überhaupt? Was bringt mir eigentlich der nächste Abschluss?“
Und wenn diese Fragen lauter werden – dann kommt Frust, Enttäuschung und Orientierungslosigkeit auf. Von Motivation keine Spur.

Stell dir vor du wachst auf und stellst fest, dass sich gerade etwas ändert – nicht alles auf einmal, aber spürbar.

4.1.2. Bildung – Dein innerer Switch

Du gehst nicht mehr in den Unterricht, um Fehler zu vermeiden.

Du gehst, weil du für dich etwas lernen willst.

Du musst nichts mehr vorspielen. Du darfst du selbst sein –im Klassenzimmer, in der Werkstatt, im Hörsaal, im Büro.

Dein innerer Algorithmus ist klar: Du weißt, wann du nachfragst. Wann du dich traust, auch mal zu widersprechen. Wann du etwas einfach ausprobieren willst. Wann du dich auf deine Stärken verlässt.

Du vergleichst dich nicht mehr nur mit anderen. Sondern fragst dich: Wo will ich hin? Was muss ich dafür lernen?

Sophie stellt eine Frage – obwohl sie ahnungslos wirken könnte. Sie merkt: Die Lehrerin nimmt sie ernst. Vielleicht nicht jedes Mal perfekt. Aber Sophie will dazulernen, anstatt nicht aufzufallen. Und sie bleibt dran. Sie hört auf, zu zerdenken, was andere vielleicht über sie denken könnten. Und plötzlich fragen auch andere.

Der Raum fühlt sich anders an. Weniger Bewertung, mehr Beteiligung.

Can sagt im Ausbildungsbetrieb, dass er mit einer Aufgabe nicht weiterkommt. Nicht aus Schwäche – sondern weil er es ernst meint.

Und sein Ausbilder? Sagt nicht: „Dann üb das halt noch mal.“ Sondern: „Okay, schauen wir zusammen drauf.“

Nicht immer. Nicht bei jedem. Aber Can merkt: Wer mit Haltung kommuniziert, wird anders gehört.

Und wenn nicht – dann liegt's nicht an ihm.

Mira diskutiert im Seminar. Sie sagt: „Ich finde, wir müssten das Thema mehr aus Sicht der Kinder denken.“

Der Dozent fragt nach. Nicht aus Ironie – sondern wirklich interessiert.

Vielleicht entsteht kein tiefes Gespräch. Aber Mira bleibt ruhig.

Sie hat keine Angst mehr vor Ablehnung. Keine Angst, naiv zu wirken.

Sie weiß, dass sie gute Gedanken hat. Und dass sie nicht perfekt sein muss, um wertvoll zu sein.

Selbstwert verändert das Lernen.

Nicht in den Inhalten – sondern im Wie.

Lernen mit Beteiligung. Platz für Nicht-Wissen. Freude über Neugier. Begeisterung für Neues.

Kein Stillhalten. Kein Durchhalten. Kein Raushalten.

Sondern dabeibleiben. Fragen stellen. Verantwortung übernehmen.

Und dann merkst du:

Du sitzt nicht nur deine Zeit ab und lässt es über dich ergehen – du gestaltest die Lernumgebung so, dass du auch etwas lernen kannst.

4.1.3. Bildung – Große Wirkung

Stell dir vor: Nicht nur du stehst stabil.

Sondern auch die Menschen um dich herum.

Lehrkräfte, die nicht nur unterrichten, sondern zuhören.

Ausbilder:innen, die nicht bloß bewerten, sondern mit an den Werkstisch gehen und sagen: „Zeig mal, wie du's gemacht hast.“

Dozent:innen, die sich nicht hinter PowerPoint-Folien verstecken – sondern echten Austausch zulassen.

Das verändert das Lernen.

Weil es nicht mehr nur um Stoff geht.

Sondern um Menschen, um Entwicklung, um echtes Interesse.

Plötzlich ist Platz da:

Für Fragen, die tiefer gehen.

Für Fehler, die dazugehören.

Für Gespräche, die weiterbringen.

Für Entwicklung - wo Lernen auch heißen darf: sich zeigen, ausprobieren, wachsen.

Man steht nicht mehr über den Lernenden – sondern mittendrin.

Man braucht kein Machtspiel, keine Show, keine perfekte Fassade.

Nur den Mut, sich echt zu zeigen – und die Haltung, gemeinsam zu lernen.

Vielleicht wird Sophie später Lehrerin – und begegnet ihren Schüler:innen anders als ihre Mathelehrerin ihr damals.

Vielleicht wird Can Ausbilder – und schafft ein Umfeld, in dem junge Menschen echt fragen dürfen, statt nur so zu tun, als wüssten sie alles.

Vielleicht geht Mira später in eine Leitungsfunktion – und führt nicht mit Druck, sondern mit Haltung.

So beginnt Wandel:

Wenn Menschen, die es anders erlebt haben, es später anders machen.

Vielleicht gehörst du genau zu denen, die damit anfangen.

4.1.4. Bildung – Dein konkreter Nutzen

Wenn mehr Menschen mit stabilem Selbstwert lernen und lehren...

- ...hörst du im Klassenzimmer, in der Werkstatt oder im Seminar häufiger ein echtes „Gut, dass du fragst“ – und nicht nur „Steht doch im Skript“.
- ...bekommst du Rückmeldungen, die dir wirklich helfen, statt dich kleinzumachen.
- ...gibt es Aufgaben, bei denen du dich traust, Neues auszuprobieren – ohne Angst, dich zu blamieren.
- ...fühlen sich Prüfungen weniger wie ein Urteil an – und mehr wie ein Zwischenstopp auf deinem Weg.
- ...finden Gespräche statt, in denen beide Seiten lernen – Lehrende und Lernende.
- ...wird Bildung zu etwas, das dich stärkt – nicht nur bewertet.

Vielleicht spürst du: So ein Lernumfeld verändert alles.

Und es beginnt oft mit einem Menschen, der sich traut, anders zu sein.

Du musst nicht laut sein, um etwas zu bewirken.

Du musst nicht perfekt sein, um etwas zu verändern.

Vielleicht bist du genau der Mensch, bei dem andere merken:

Lernen kann sich auch gut anfühlen.

4.2. Lebensbereich Privatleben

4.3. Privatleben – Ego-Feed

Sophie sitzt in der Runde. Alle lachen, reden durcheinander, machen Witze über andere aus der Schule. Sie lächelt, sagt wenig. Zu laut ist falsch, zu leise auch. Eine falsche Bemerkung – und du bist raus. Also lieber still bleiben. Ihre Sorgen über die Zeit nach der Schule? Behält sie für sich. Das passt hier nicht rein. Was kann ich sagen und was nicht?

Can versucht cool zu wirken, wenn er mit seinen Kumpels unterwegs ist. Bloß keinen Zweifel zeigen. Die innere Unsicherheit verstecken. Lieber über andere Lachen als das über mich gelacht wird. Gefühle? Gibt's nicht. Also spielt er mit, obwohl's ihn innerlich zerreißt. Niemanden zum Reden. Es scheint auch niemanden zu interessieren. Also spielt er mit – wirkt cool.

Mira ist auf einer Dating-Plattform. In ihrem Profil steht, dass sie Soziale Arbeit studiert. Einer schreibt: „Sorry, ich steh nicht auf Weltverbesserinnen“ – und blockt sie. Ein anderer kommentiert: „Soziale Arbeit? Nö, Danke.“ Aber jedes Match ist schon auch gut fürs Ego. Sie will sich die Kommentare nicht zu Herzen nehmen. Aber wie lange kann man das?

Privatleben fühlt sich an wie ein Ranking. Wer hat mehr Likes, wer sieht besser aus, wer kommt besser an? Alles wird gescannt, verglichen, bewertet – online und offline. Wer anders tickt, fällt raus. Wer zu viel von sich zeigt, wirkt schwach. Du merkst, wenn du mal nicht funktionierst, ist niemand da. Und wenn du mal echt bist, sind andere verwundert. Und irgendwann fragst du dich: Wie muss ich sein, damit ich gesehen werde?

Der innere Algorithmus lernt schnell: Laut sein ist riskant. Ehrlich sein auch. Gefühle zeigen? Ehrliche Gedanken äußern? Macht es kompliziert - . Und irgendwann hörst du dich selbst sagen: „Stell dich nicht so an.“ Nicht, weil du so denkst – sondern weil’s alle so machen. So funktioniert die Ego-Welt im Privatleben: schnell urteilen, statt verstehen. Likes statt echtes Interesse. Und viel zu selten die Frage: Wie geht’s dir wirklich? Was ist dir wirklich wichtig?

4.3.1. Privatleben – Dein innerer Switch

Du spielst keine Rolle mehr.

Du bist genauso wie du bist.

Kannst über deine Gefühle und Gedanken sprechen. Weißt, was dir wichtig ist und was dir guttut. Du hast eine Haltung dir gegenüber entwickelt, die sich gut anfühlt. Dein innerer Algorithmus ist klar.

Du weißt, wann du es dir erlaubst, auch mal anderer Meinung zu sein. Wann ein Feedback hilfreich ist.

Wann Ablehnung gar nichts mit dir zu tun hat. Kannst aber auch das akzeptieren, denn du bist dir selbst genug.

Es darf jeder in dein Leben kommen, aber es muss niemand in deinem Leben sein, um dich zu erfüllen, glücklich zu machen oder dir Bestätigung zu geben.

Was für ein tolles Gefühl.

Jeder weiß, wie man bei dir dran ist. Jeder spricht mit deinem echten Ich. Kriegt echte Antworten, echte Reaktionen und auch echte Gefühle. Das macht das Leben für dich und dein Umfeld einfacher, entspannter – und eben ehrlicher.

Sophie merkt, dass sie das Lästern in ihrer Clique nicht mehr mittragen will. Sie spricht es an – ruhig, aber klar. Oder sie lenkt das Gespräch bewusst in eine andere Richtung. Sie teilt ihre Gedanken zur Zeit nach der Schule, redet offen über ihre Sorgen. Vielleicht wird der Freundeskreis dadurch kleiner. Vielleicht auch

größer – weil sie nicht mehr mitmacht, sondern sie selbst ist. Und weil sie andere lässt, wie sie sind.

Gespräche werden tiefer. Ehrlicher. Konflikte verlieren ihren Schrecken, weil sie nicht mehr bedeuten, dass man rausfliegt. Man kann sich uneinig sein – und sich trotzdem mögen.

Das lässt Sophie aufblühen. Sie passt nicht mehr nur – sie passt auf sich auf.

Can muss nicht mehr wirken.

Er will sich nicht mehr verstellen, um nicht aufzufallen oder dazuzugehören.

Er spricht über das, was ihn beschäftigt – ohne Scham, ohne Angst, uncool zu wirken.

Manche in seinem Umfeld können damit erst mal wenig anfangen. Aber das ist okay.

Selbstwert trifft auf Ego-Feed – und Can weiß: Nicht alle können sofort mitziehen. Aber manche spüren, was das verändert. Und bleiben.

Es braucht Mut, sich so zu zeigen. Aber Can hat nicht nur diesen Mut – er hat auch Verständnis. Für sich. Und für andere.

Mira fühlt sich nicht mehr klein, wenn jemand sie beurteilt.

Sie kennt ihren Wert – und den bestimmt kein Kommentar.

Sie freut sich über echte Matches. Nicht über Bestätigung – sondern über Verbindung.

Sie swipet nicht mehr, um zu gefallen. Sie entscheidet bewusst. Auch auf Social Media.

Sie vergleicht sich nicht mehr mit dem BWL-Mitbewohner, der beim Startup anheuert. Sie weiß, warum sie soziale Arbeit studiert – und für wen.

Sie muss nicht besser sein, um sich gut zu fühlen.

Sie ist gut, weil sie weiß, wer sie ist.

4.3.2. Privatleben –Große Wirkung

Wenn nicht nur du aufhörst, dich zu verstellen – sondern andere auch, ändert sich was. Nicht von heute auf morgen, aber Schritt für Schritt.

Sophie ist nicht mehr die Einzige, die sich traut, ehrlich zu sagen, was sie denkt. Andere merken: Man muss sich nicht über andere stellen, um dazuzugehören. Das Lästern wird weniger. Die Gespräche echter. Der Druck raus.

Can erlebt: Auch in seiner Clique ist einer froh, dass endlich mal jemand über den Stress daheim redet. Und ein anderer gibt zu, dass er die Ausbildung abbrechen will, weil er sich überfordert fühlt. Auf einmal entstehen Gespräche, wo früher nur Floskeln waren. Nicht jeder zieht mit – aber manche blühen auf, weil sie zum ersten Mal merken: Ich bin nicht der Einzige, dem's manchmal so geht.

Und Mira? Sie ist kein Einzelfall mehr. Ihre Haltung steckt an. In Gruppen, in Beziehungen, in ihren Posts.

Andere beginnen, ebenfalls bewusster zu filtern: Wen lasse ich in mein Leben? Und was will ich eigentlich selbst ausstrahlen?

Privatleben wird zu einem Ort, an dem man sein darf, statt wirken zu müssen. Wo man zuhört, statt nur zu senden. Wo man sich gegenseitig Rückhalt gibt – weil man gelernt hat, dass echter Kontakt wichtiger ist als Status.

4.3.3. Privatleben - Dein konkreter Nutzen

Wenn mehr Menschen mit stabilem Selbstwert durchs Leben gehen...

- ...gibt es weniger Gespräche, die sich nach Wettbewerb anfühlen – und mehr, die dich wirklich weiterbringen.
- ...musst du dich nicht ständig beweisen – und wirst trotzdem gesehen.
- ...hast du Beziehungen, die nicht auf Rollen beruhen, sondern auf gegenseitigem Respekt.
- ...musst du nicht gefallen, um gemocht zu werden.
- ...kannst du dich zeigen, wie du bist – mit deinen Zweifeln, deinem Humor, deinen Grenzen.
- ...bekommst du Feedback, das dich stärkt – statt dich zu verunsichern.

Vielleicht merkst du schon: So ein Umfeld entsteht nicht von selbst. Aber es ist möglich – und du kannst es mitgestalten.

Du bist nicht allein. Und du musst nicht perfekt sein, um ein Teil davon zu sein.

Und vielleicht bist du genau der Mensch, bei dem andere merken: Es geht auch anders.

4.4. Lebensbereich Arbeitswelt

4.4.1. Arbeitswelt – Ego-Feed

Der Arbeitstag beginnt selten mit Vorfreude und Neugier. Er beginnt mit To-do-Listen und Deadlines. Das Postfach quillt über mit Mails, die alle nach „Dringend“ klingen – auch wenn sie es nicht sind. In Meetings reden oft dieselben. Wer zu lange überlegt, wird nicht gefragt – und nicht gehört. Fehler? Da wird zuerst nach Verantwortlichen gesucht, dann lange über Ursachen philosophiert – und am Ende der Haken „erledigt“ gesetzt.

Neue Kolleg:innen fühlen sich wie Gäste auf einer Party, bei der niemand erklärt, wie die Spielregeln laufen. Man beobachtet genau, wer wie viel macht – und ob jemand länger bleibt. Nicht, weil es wirklich wichtig ist, sondern weil es gesehen wird.

Hinter diesem Verhalten steckt oft kein böser Wille. Es ist der Ego-Feed des Gegenübers, der läuft:

1. **Die Chefin, die im Meeting laut und deutlich wird**, will Autorität zeigen, um nicht schwach zu wirken.
2. **Der Kollege, der sich in Meetings vordrängelt**, will als kompetent wahrgenommen werden, um nicht übersehen zu werden.
3. **Die Führungskraft, die Deadlines immer kürzer setzt**, glaubt, so die Leute zu ihrer Höchstleistung zu bringen.

Und was kommt auf der anderen Seite an?

- **Bei den Neuen:** „Ich muss sofort zeigen, was ich draufhabe. Fragen lassen mich ahnungslos wirken.“
- **Bei den Vorsichtigen:** „Ich muss schneller reagieren, auch wenn ich noch nicht sicher bin.“
- **Bei allen:** „Es geht mehr darum, richtig zu wirken als gemeinsam gute Arbeit zu machen.“

Sophie sitzt in ihrem Schülerpraktikum im Team-Meeting. Ein neuer Mitarbeiter stellt eine Frage – der Chef winkt ab: „Das sollten Sie längst wissen.“ Sein Ego-Feed: Kompetenz zeigen, keinen Zweifel an seiner Autorität zulassen. Bei Sophie kommt an: „Fragen sind hier riskant.“ Sie notiert sich innerlich: So will sie später nicht arbeiten – und fühlt sich gleichzeitig klein, weil sie selbst gerade etwas fragen wollte.

Can erlebt es in seiner Ausbildung. Ein Azubi aus dem zweiten Lehrjahr tippt im Team-Chat eine Frage zu einem Thema. Die Ausbilderin: „Steht in der Anleitung. Lies halt.“ Der Ego-Feed der Ausbilderin: nicht unvorbereitet wirken, den eigenen Status verteidigen. Bei Can löst es aus: „Ich sollte keine Fragen stellen, sonst gelte ich auch als unfähig.“

Mira ist im Pflichtpraktikum in einer Behörde. Sie schlägt vor, einen Fall aus Sicht der Klient:innen zu betrachten. Der Vorgesetzte lächelt kühl: „Wir machen das hier schon immer so.“ Sein Ego-Feed: nicht als unsicher oder modernisierungsbedürftig wirken. Bei Mira kommt an: „Neue Blickwinkel sind hier eher Störung als Beitrag.“

So schaukelt sich der Ego-Algorithmus hoch: Jeder passt sich an, um zu bestehen – und verstärkt damit unbewusst die gleiche Haltung bei den anderen.

Genau hier wird der Zusammenhang sichtbar: Unser Algorithmus bestimmt, wie wir reagieren. Ob wir uns trauen, offen zu fragen. Ob wir Verantwortung teilen oder verteidigen. Ob wir uns zeigen – oder zurückhalten.

Wer seinen Selbstwert stabil hält, kann diesen Kreislauf unterbrechen. Aber dazu später mehr.

4.4.2. Arbeitswelt – Dein innerer Switch

Du gehst nicht ins Büro, in die Werkstatt oder ins Meeting, um dich zu beweisen. Um eine Rolle vorzuspielen.

Du gehst, um gute Arbeit zu machen – für dich, weil es auf dein Ziel einzahlt, für dein Team, für das Team-Ziel.

Du musst nicht den Eindruck erwecken, immer alles im Griff zu haben.

Du darfst sagen, wenn du etwas nicht weißt – und trotzdem respektiert werden.

Dein innerer Algorithmus ist klar:

Du weißt, wann du nachfragst.

Wann du vorschlägst, etwas anders zu machen.

Wann du dich auf deine Stärken verlässt – und wann du bewusst andere einbezieht.

Sophie sitzt im Schülerpraktikum und fragt ihren Betreuer offen: „Können Sie mir kurz zeigen, wie das hier funktioniert? Ich will es wirklich verstehen.“ Der Betreuer nickt, erklärt – und Sophie merkt: Es ist kein Makel, etwas nicht zu wissen. Sie schreibt mit, probiert aus – und traut sich später, auch eine eigene Idee vorzuschlagen.

Can spricht im Ausbildungsbetrieb einen Fehler an: „Mir ist bei der Montage was schiefgelaufen, und ich bin nicht sicher, wo.“ Sein Ausbilder reagiert sachlich: „Okay, wir schauen uns das an.“ Für Can ist das keine Niederlage, sondern eine Chance zu lernen. Er merkt, dass er nicht an Status verliert, wenn er offen ist – im Gegenteil.

Mira bringt im Behördenteam eine neue Perspektive ein: „Mir hat ein Klient dazu etwas anderes gesagt.“ Diesmal wird sie nicht abgebugelt, sondern gefragt: „Erzähl mal mehr.“ Mira weiß, dass nicht jede Idee umgesetzt wird – aber sie traut sich, ihren Blick einzubringen, ohne vorher abzuschätzen, ob es ihrem Status schadet.

Selbstwert verändert die Arbeit.

Nicht in den Aufgaben – sondern im Miteinander.

Arbeiten mit Beteiligung. Platz für Nicht-Wissen. Freude an Lösungen, die gemeinsam entstehen.

Keine Ego-Diskussionen, es geht um die Sache. Die besten Lösungen und Ansätze verfolgen, auch wenn es nicht die eigenen sind. Keine andere Rolle spielen.

Sondern zuhören, beitragen, mitgestalten.

Und dann merkst du:

Du gehst nicht nur zur Arbeit, um deine To-do-Liste abzuarbeiten – du gestaltest mit, wie gearbeitet wird.

Du setzt deine Stärken ein, kannst zeigen was du kannst und hast Spaß, weil du weißt wofür du es machst.

4.4.3. Arbeitswelt – Große Wirkung

Arbeitswelt ist kein fertiges Gebilde.

Sie entsteht jeden Tag neu – durch das Verhalten, die Entscheidungen und die Haltung der Menschen, die in ihr arbeiten. Führungskräfte prägen sie, genauso wie Kolleg:innen, Kund:innen oder Auszubildende. Und umgekehrt prägt die Kultur wieder die Menschen.

Wenn in diesem Kreislauf mehr stabile Selbstwerte wirken, verändert sich das ganze System.

Nicht nur, weil einzelne netter miteinander reden – sondern weil andere Regeln spürbar werden:

- Wissen wird geteilt, nicht für sich behalten.
- Fehler werden genutzt, nicht versteckt.
- Fragen sind normal, nicht mutig.
- Vielfalt der Menschen und deren Stärken und Ansichten ist bereichernd
- Leistung heißt nicht: schneller als die anderen – sondern: besser gemeinsam.

Das zeigt sich in vielen Situationen:

Ein Meeting, in dem die Agenda nicht nur durchgepeitscht wird, sondern Platz für Rückfragen ist.

Eine Projektbesprechung, in der Probleme offen angesprochen werden, bevor sie eskalieren.

Ein Start für neue Mitarbeitende, der nicht nur aus Checklisten besteht, sondern sie von Anfang an ins Team integriert und man spürt, dass man willkommen ist.

Sophie und ihre Perspektiven werden ernstgenommen. Jede Frage wird beantwortet.

Can weiß, dass er so sein kann wie er ist. Er will dazu lernen. Man schätzt seine Stärken und unterstützt ihn bei den Entwicklungsfeldern.

Mira merkt, wie viel Einfluss sie hat und wie wichtig ihre Arbeit ist. Es macht einfach Sinn.

So entsteht eine andere Arbeitswelt – nicht, weil jemand sagt wie es zu laufen hat, sondern weil Menschen in vielen kleinen Momenten anders handeln.

Wer seinen Selbstwert stabil hält, traut sich eher, diese Momente zu gestalten.

Und wenn viele so handeln, verändert sich der Ton, die Geschwindigkeit und die Qualität der Arbeit.

Vielleicht kannst du nicht alles ändern. Aber du kannst heute damit anfangen, den Kreis in deiner Reichweite zu beeinflussen – und sehen, wie er größer wird.

4.4.4. Arbeitswelt – Dein konkreter Nutzen

Wenn du mit stabilem Selbstwert in die Arbeitswelt gehst...

- ...trittst du bei **Bewerbungsgesprächen** klarer auf.
Du musst dich nicht verstellen oder Antworten geben, von denen du glaubst, dass sie „gut klingen“. Du kannst ausdrücken, was dir wichtig ist. Kannst das mit den Erwartungen der Firma abgleichen und eine gute Entscheidung für dich treffen.
- ...gehst selbstbewusst in ein **Mitarbeitergespräch**.
Du wartest nicht, bis dein Chef deine Leistung erkennt – du sprichst an, was gut läuft, was du gelernt hast, und was du brauchst, um noch besser zu werden. Kannst dir Feedback einholen und schauen, ob sich deine Wahrnehmung mit der anderer deckt.
- ...kannst gezielter deine **Arbeitsbedingungen** beeinflussen.
Du hast gezeigt, was du drauf hast und weißt, welche Art der Wertschätzung dir wichtig ist – ob das flexible Arbeitszeiten, ein bestimmtes Gehaltsniveau oder Weiterbildungen sind – und kannst es klar formulieren. So kannst du mit deiner Führungskraft zusammen schauen, was möglich ist.
- ...kommst du in **Teams schneller an**.
Du wartest nicht darauf, dass dich jemand einbindet – du gehst von dir aus in den Austausch und lässt durchblicken, wie du gerne arbeitest. So wird Zusammenarbeit leichter und Missverständnisse seltener.
- ...bist du in **Konflikten klarer**.
Du erkennst, wann es um die Sache geht – und wann um verletzte Egos. Das hilft dir, ruhig zu bleiben und Lösungen zu finden, ohne selbst in Abwehr oder Angriff zu gehen.

Vielleicht merkst du schon: Stabiler Selbstwert heißt nicht, dass jeder Wunsch sofort erfüllt wird. Aber er gibt dir eine innere Haltung, die Gespräche, Entscheidungen und Verhandlungen leichter machen – und dafür sorgt, dass du nicht nur „irgendwo deine Lebenszeit absitzt“, sondern **an einem Ort arbeitest, der zu dir passt und an dem du das Gefühl hast etwas bewirken zu können**.

Alles, was du in diesem Kapitel gelesen hast, läuft auf eine klare Erkenntnis hinaus:

Drei Lebensbereiche, ein Muster. Dein innerer Algorithmus prägt, wie du denkst, sprichst, handelst – und er färbt ab. Auf Klassenräume. Auf Teams. Auf Freundeskreise. Jede Frage, jeder Satz, jede Reaktion wirkt sich aus. Prägt dich. Prägt andere. Prägt die Kultur, in der ihr lebt.

Genau darin steckt deine Hebelwirkung:

Dein Verhalten wirkt auf andere Menschen, auf deren Algorithmus, auf deren Feed und auf deren Verhalten. Diese Kette setzt sich immer weiter fort. Es wird ein ganz anderes Miteinander – egal in welchem Lebensbereich. Erst im Kleinen, dann im Größeren.

Und jetzt stell dir vor, dieser Switch passiert bei vielen.

Mehr Zuhören als Zurschaustellen.

Mehr Verantwortung als Rechtfertigung.

Mehr Miteinander als Nebeneinander.

Das ist keine Traumwelt. Das ist die Summe aus vielen kleinen, realen Schritten – deinen eingeschlossen.

Ich bin dir jetzt schon dankbar, dass du hier bist und Teil davon bist.

Und wie geht's weiter?

Du hast jetzt gesehen, wie sich unser Alltag verändert, wenn Selbstwert ins Spiel kommt.

Nicht nur für dich – sondern auch für andere.

Und vielleicht hast du gemerkt: Es geht nicht um perfekte Lebensbereiche, sondern um echte Menschen, die anfangen, anders zu denken, zu handeln, zu wirken.

Menschen wie du.

Und vielleicht hast du dich an der ein oder anderen Stelle gefragt:

„Wie sieht das eigentlich bei mir aus? Woher weiß ich, was mein Weg ist – und was einfach nur von außen kommt?“

Oder:

„Wie merkt man überhaupt, wo der eigene Selbstwert steht?“

Im nächsten Kapitel nehme ich dich mit in einen persönlichen Moment.

Denn ich kenne diese Fragen nur zu gut.

Ich dachte lange, ich hätte keine. Keine Fragen, keine Zweifel – alles im Griff.

Und dann kam dieser eine Moment.

Der alles verändert hat.

Bereit für meine Geschichte?

Dann lies weiter – und vielleicht denkst du am Ende dasselbe wie ich:

Ich? Hätte ich nicht gedacht...

5. Mein „Ich? Hätte ich nicht gedacht...“ - Moment

Check dich doch mal – du wirst dich selbst überraschen.

Ich hätte nie gedacht, dass ich mal ein Buch schreibe.

Und schon gar nicht eins über Selbstwert.

Denn wenn du mich vor zehn Jahren gefragt hättest, ob ich Probleme mit meinem Selbstwert habe, hätte ich gesagt: Nein. Läuft doch. Ich hatte einen guten Job, ein gutes Gehalt, Leute um mich, die sagten: „Boah, läuft bei dir.“ Und ich hab’s ihnen geglaubt. Kurz zumindest.

Aber wenn ich ehrlich bin – und genau darum geht’s in diesem Buch, um Ehrlichkeit mit sich selbst – dann war ich die meiste Zeit in einem Film, den andere für mich geschrieben haben. Und ich habe brav mitgespielt.

5.1. Der Autopilot

Ich bin jemand, der extrem neugierig ist. Wissbegierig. Wenn ich irgendwo anfangen will, will ich alles verstehen. Jedes Detail. Jeder Zusammenhang. Ich sauge Wissen auf wie ein Schwamm. Das war in der Schule noch nicht so – andere Geschichte, aber da hat es sich für mich immer so angefühlt, als müsse ich es lernen oder es zwingt mir jemand auf. Habe den Nutzen für mich damals nicht gesehen. Aber im Studium und in jedem Job, war es so, dass ich alles verstehen wollte.

Und genau das hat mich lange getragen.

Ich habe BWL studiert. Nicht, weil ich morgens aufgewacht bin und gedacht habe: BWL, das ist meine Berufung! Man muss dazu sagen, dass ich einfach keine Ahnung hatte, was ich machen sollte. Dann gab es viele Stimmen von außen: „Nimm BWL, da bist du am flexibelsten.“, „Als BWLer findest du danach auf jeden Fall einen sicheren Job.“ Also empfand ich es als richtig. Richtig im Sinne von: sicher. Vernünftig. Gut angesehen. Meine Eltern fanden’s gut. Mein Umfeld fand’s gut. Also muss es ja passen, oder?

Nach dem dualen Studium zeichnete sich eine Richtung ab. Nicht, weil ich sie bewusst gewählt habe, sondern weil sie sich so ergeben hat. Logistik. Nach zwei weiteren Jahren in dem Unternehmen war die Lernkurve ausgereizt. Nichts neues mehr. Das Thema hat mich eh nicht wirklich interessiert. Dann wechselte ich. Großer Name. Große Firma. München. Glänzende Fassade. Einer der größten Automobilhersteller der Welt. Von außen: Jackpot.

Und von außen hat es auch funktioniert. Ich habe Anerkennung bekommen. Neid teilweise. Leute waren beeindruckt, wenn ich erzählt habe, wo ich arbeite. Mein Ego-Feed lief auf Hochtouren.

Aber in mir drin?

In mir drin war Leere.

Was in mir wirklich los war

Ich war in Meetings, in denen ich dachte: Was mach ich hier eigentlich? Ich habe Rollen durchgezogen, die nicht meine waren. Ich habe mich angepasst – an Erwartungen, an Strukturen, an ein System, das mir äußerlich Bestätigung gegeben hat, aber mich innerlich leer gelassen hat.

Ich konnte meine Stärken kaum einbringen. Das, was mich wirklich ausmacht – meine Art, Menschen zu sehen, meine Neugier, mein Bedürfnis, Dinge wirklich zu verstehen und nicht nur abzuarbeiten – das war in

dieser Rolle nicht gefragt. Nicht, weil die Firma schlecht war. Nicht, weil mein Chef ein Idiot war. Sondern weil es einfach kein Match gab. Zwischen mir und der Rolle.

Es war wie ein goldener Käfig: Außen glitzert es, alle beneiden dich darum. Aber drinnen? Eng. Fremdbestimmt. Anstrengend.

Und das Schlimmste: Ich habe versucht, die Unzufriedenheit mit noch mehr äußerer Bestätigung auszugleichen. Noch ein Lob. Noch ein Projekt. Noch ein Karriereschritt. Es war wie bei Social Media: Je mehr du scrollst, desto leerer fühlst du dich – aber du hörst nicht auf.

Das Muster, das ich nicht gesehen habe

Und dann bin ich gegangen. Neue Firma. Neues Umfeld. Steile Lernkurve. Wieder alles aufsaugen, wieder alles verstehen wollen. Die ersten Monate: genial. Ich war im Flow. Neue Themen, neue Herausforderungen, neues Wissen.

Und dann?

Nichts Neues mehr.

Sobald die Lernkurve abgeflacht war, war wieder nichts mehr da, was mich gehalten hätte. Weil ich meine Stärken wieder nicht nutzen konnte. Weil meine Werte wieder nicht zu dem passten, was die Rolle von mir verlangt hat. Und dann kam wieder diese Unruhe. Diese innere Stimme, die sagt: Das bist du nicht.

Das Muster war immer gleich: Neuer Job. Begeisterung. Lernen. Nichts Neues mehr. Unzufriedenheit. Nächster Job.

Und jedes Mal dachte ich: Diesmal wird's anders. Diesmal passt es.

Aber es lag nie am Job. Es lag daran, dass ich mich selbst nicht kannte. Nicht wirklich. Ich kannte meine Noten, meinen Lebenslauf, meinen Marktwert. Aber ich kannte nicht meine Werte. Nicht meine echten Stärken. Nicht das, was mich ausmacht, wenn niemand zuschaut.

5.2. Der Moment, der alles verändert hat

Der Aha-Moment kam nicht mit einem Knall. Sondern mit einer Frage.

Ein Trainer hat mich in einem Stärkentraining gefragt:

„Was fällt dir so leicht, dass du gar nicht merkst, wie besonders das ist?“

Ich wusste keine Antwort. Ehrlich gesagt: Ich verstand die Frage nicht mal richtig. Weil alles, was mir leichtfiel, für mich wertlos war. Wenn mir was leichtfällt, kann das ja jeder – so dachte ich. So denken viele. So denkst vielleicht auch du.

Falsch gedacht.

Diese eine Frage hat etwas in Bewegung gebracht, das ich vorher nicht greifen konnte. Plötzlich habe ich gemerkt: Ich hatte meine Stärken jahrelang übersehen. Nicht weil sie nicht da waren – sondern weil sie mir

selbstverständlich waren. Und weil niemand in meinem beruflichen Umfeld jemals danach gefragt hatte. Es ging immer nur um Ergebnisse, Zahlen, Output. Nie um: Wie machst du das eigentlich? Was steckt dahinter?

Was meine Stärken mir gezeigt haben

Als ich dann wirklich hingeschaut habe, wurde mir etwas klar, das sich durch alle meine Jobs gezogen hat – egal wie unterschiedlich die Rollen waren. Was mir immer am meisten Spaß gemacht hat: mit Menschen reden. Zuhören. Ideen aufschnappen, sie weiterdenken, versuchen sie zu platzieren. Menschen dabei zusehen, wie sie etwas verstehen, was sie vorher nicht greifen konnten.

Das war in jedem Job da. Nur hat es nie auf meiner Stellenbeschreibung gestanden.

In Rücksprache mit dem Trainer wurde mir klar: Coaching könnte mein Weg sein. Andere Menschen dabei unterstützen, ihr Potenzial zu entdecken. Und daran selbst Freude haben – nicht als nettes Add-on, sondern als das, was mich antreibt.

Also habe ich eine Coaching-Ausbildung gemacht. Und weil ich das nicht nur im 1-zu-1-Setting machen wollte, sondern auch in Schulklassen, mit Azubi-Jahrgängen, in größeren Gruppen – auch noch eine Ausbildung zum systemischen Outdoor-Teamtrainer.

Und dann habe ich mich ausprobiert. In echten Sessions. Mit echten Menschen. Und gemerkt: Das ist es. Das passt zu meinen Stärken. Das passt zu meinen Werten. Das gibt mir Energie statt sie mir zu nehmen.

Inzwischen bin ich so weit, dass ich andere Coaches mit ausbilden darf. Nicht, weil ich irgendein Zertifikat an der Wand hängen habe – sondern weil ich es lebe. Jeden Tag. In jeder Session.

Und genau dieses Wissen – wie man Stärken findet, Werte klärt, einen eigenen Weg baut – steckt in diesem Buch.

Was danach kam – und warum es nicht einfach war

Ich wünschte, ich könnte dir sagen: Nach diesem Moment war alles klar. Ich habe meine Stärken erkannt, mein Leben geändert, fertig.

So war es nicht.

Was danach kam, war ein langer Prozess. Weil du nicht einfach aufwachst und plötzlich alles anders siehst. Es gab Tage, an denen ich zurückfallen wollte in die alte Sicherheit. Tage, an denen ich dachte: Vielleicht ist der sichere Job doch besser als das hier. Tage, an denen das Urteil anderer lauter war als meine eigene Stimme.

Besonders ein Thema hat mich lange gebremst: Sicherheit.

5.3. Sicherheit – Die Lüge, die mir jahrelang erzählt wurde

Ich hatte von meinen Eltern den Wert Sicherheit mitbekommen. Und Sicherheit hieß: große Firma, festes Gehalt, Vertrag, vielleicht bis zur Rente. Das war keine böse Absicht. Im Gegenteil – meine Eltern wollten

nur, dass es mir gut geht. Aber diese Definition von Sicherheit hat dafür gesorgt, dass ich Rollen festgehalten habe, die nicht meine waren. Weil Sicherheit immer an einen Arbeitsvertrag gekoppelt war.

Irgendwann habe ich diese Definition umgeschrieben.

Sicherheit gibt mir nicht ein Arbeitsvertrag. Sicherheit gibt mir das Wissen, wer ich bin, was ich kann und wohin ich will.

Wenn ich das weiß – wirklich weiß, nicht nur ein gutes Gefühl habe – dann werde ich immer Wege finden. Egal ob angestellt oder selbstständig. Egal wie sich wirtschaftliche Situationen verändern. Weil meine Sicherheit nicht von außen kommt, sondern aus mir.

Und genau das ist das, was ich mir für dich wünsche. Dass du nicht glaubst, Sicherheit gibt's nur bei einem namhaften Unternehmen. Sondern dass du spürst: Sicherheit kriege ich, wenn ich das mache, was zu mir passt. Wo ich gut drin bin. Was mich meinem Ich-bald-Bild näherbringt.

Was sich verändert hat – und wie es sich anfühlt

Heute bin ich selbstständig. Und zum ersten Mal in meinem beruflichen Leben spüre ich, wie es sich anfühlt, wenn es passt. Wirklich passt. Nicht „passt schon“, sondern: Das bin ich.

Ich kann so arbeiten, wie es meinen Stärken entspricht. Meine Werte leben. Meine Neugier nutzen. Und ich merke: Das Zufriedenheitslevel ist ein komplett anderes. Nicht weil jetzt alles einfach ist – reich bin ich dadurch auch nicht. Sondern weil ich weiß, warum ich es mache. Und weil es mein Weg ist. Nicht der Weg, den jemand anderes für mich vorgesehen hat.

Der Weg dahin war nicht gerade. Er hatte Umwege. Pläne, die nicht aufgegangen sind. Momente, in denen ich fast aufgegeben hätte. Aber jeder dieser Umwege hat mir etwas gezeigt, dass ich vorher nicht sehen konnte.

Und das ist vielleicht die wichtigste Sache, die ich dir sagen kann:

Es muss nicht gerade sein. Es muss nur deins sein.

5.4. Was sich nicht nur im Job verändert hat

Was ich dir bisher erzählt habe, klingt nach einem beruflichen Thema. War es aber nicht. Oder zumindest: nicht nur.

Ich hatte vier längere Beziehungen. Und alle vier sind auseinandergegangen. Auf eine ähnliche Art. Mit ähnlichen Mustern. Ähnlichen Konflikten. Ähnlichen Enttäuschungen.

Irgendwann habe ich realisiert: Die einzige Konstante in diesen vier Beziehungen war ich.

Das heißt nicht, dass ich an allem schuld war. Aber es heißt, dass ich einen Anteil hatte. Und dass ich verstehen wollte, welchen.

Ich hatte das Gefühl: Ich stehe mir selbst im Weg. Und ich möchte das in Zukunft nicht mehr. Das war die Überschrift, mit der ich mir professionelle Unterstützung geholt habe. Kein Drama. Kein Zusammenbruch. Einfach der ehrliche Wunsch, mich besser zu verstehen.

Was ich dabei gelernt habe, hat alles verändert. Nicht über Nacht. Aber nachhaltig.

Ich habe gelernt, Grenzen zu setzen. Klingt so einfach – war es nicht. Ich habe gelernt, meine Bedürfnisse klar zu kommunizieren, ohne Angst davor, deshalb weniger gemocht zu werden. Ich habe gelernt, mich von der permanenten Bestätigung von außen zu lösen. Und ich habe aufgehört, die Verantwortung für mein Glück an meine Partnerin abzugeben – nach dem Motto: Mach du mich glücklich, ich schaff's allein nicht.

Erst durch den stabileren Selbstwert bin ich überhaupt in der Lage, eine Beziehung so zu führen, wie ich sie jetzt führen kann. Mit einer tollen Partnerin. Ehrlich. Auf Augenhöhe. Mit Raum für beide.

Und nicht nur Beziehungen. Auch Freundschaften. Auch die Beziehung zu meiner Familie. Weil ich angefangen habe, Rollen abzulegen, die mir zugeschrieben wurden, die aber nicht meine waren. Das hat am Anfang für Irritation gesorgt – klar, die Menschen um mich herum waren anderes gewohnt.

Aber in 90 Prozent der Fälle hat es dazu geführt, dass die Beziehungen besser wurden. Ehrlicher. Näher. Weil die anderen mich endlich wirklich kennenlernen konnten – nicht die Version, die ich gespielt habe, um gemocht zu werden.

Und die Angst, Freunde zu verlieren, allein dazustehen, keine Partnerin zu finden? Die war laut. Die war real in meinem Kopf. Aber sie war ein Ego-Feed-Gedanke. Mein stabiler Selbstwert hat mir das exakte Gegenteil bewiesen.

Das ist eine Erkenntnis, die ich jedem wünsche: Nicht nur beruflich, sondern auch privat – wenn du dich ehrlich und authentisch zeigst, gibst du den anderen erst die Chance, dich wirklich kennenzulernen. Und das verändert alles.

5.5. Wie stabiler Selbstwert sich wirklich anfühlt

Vielleicht denkst du jetzt: Okay, schön für dich. Aber wie fühlt sich das konkret an? Ist stabiler Selbstwert so ein Zustand, in dem man keine Angst mehr hat?

Nein. Definitiv nicht.

Ich erzähl dir mal, was bei mir noch vor zwei, drei Jahren passiert ist: Ich sollte ein Video drehen. Für Social Media. Öffentlich. Sichtbar. Und ich hatte richtig Angst davor.

Nicht wegen der Technik. Nicht wegen des Inhalts. Sondern wegen der Leute, die mich kennen. Meine Bekannten, mein Freundeskreis – die kannten mich als den, der gern auf Partys war, der Spaß hatte, der lustig war. Nicht als jemanden, der über Selbstwert redet und Coaching macht. Ich hatte Angst, ausgelacht zu werden. Angst, dass die sagen: Was macht der denn jetzt?

Mich auf den Marienplatz stellen und ein Video drehen? Da hat mein Ego-Feed geschrien. Peinlich. Die lachen dich aus.

Und dann habe ich es trotzdem gemacht.

Nicht weil die Angst weg war. Sondern weil mein übergeordnetes Ziel – junge Menschen dabei zu unterstützen, einen stabilen Selbstwert aufzubauen – größer war als mein Ego-Feed. Weil ich für mich wusste, für wen ich es mache. Und wenn andere es belächeln oder kritisieren? Dann hat das vielleicht eher mit ihrem Ego-Feed zu tun. Oder es spricht meinen an. Aber auf den will ich nicht mehr so ausgeprägt hören.

Das war für mich die größte Entlastung. Und sie hat mir ermöglicht, tatsächlich dieses Buch zu schreiben.

Und jetzt? Jetzt teile ich es gerne. Ich lasse andere Menschen das Buch lesen und freue mich auf das Feedback. Vor allem auf das kritische. Weil das für mich nicht mehr heißt: Du bist schlecht. Sondern: An der Stelle muss ich nachschärfen, damit jemand das Buch unbedingt weiterlesen möchte.

Die spannendste Frage, die ich meinen Testlesern stelle, ist:

„Wann hast du gedacht: Das Buch ist so langweilig, ich leg es weg?“

Früher hätte mich diese Frage zerstört. Heute ist sie das wertvollste Feedback, das ich bekommen kann. Weil mein oberstes Ziel ist: So viele Menschen wie möglich erreichen. Und das geht nur, wenn ich bereit bin, Kritik nicht als Angriff auf mich zu sehen – sondern als Hinweis, wo ich besser werden kann.

Das ist stabiler Selbstwert. Nicht: Keine Angst haben. Sondern: Wissen, wofür du es machst. Und deshalb trotzdem losgehen.

5.6. Wie schön es ist, wenn andere „Ich? Hätte ich nicht gedacht!“-Moment haben

Ich erinnere mich an eine Schülerin einer Montessori-Schule. Sie war verunsichert. Unsichtbar in der Klasse. Schlechte Noten in Deutsch und Mathe, und null Vertrauen in sich.

Als ich sie nach ihren Stärken fragte, zuckte sie nur mit den Schultern.

Dann versuchte ich's anders: „Stell dir vor, ich spreche mit deiner besten Freundin. Was würde sie sagen – was ist das Besondere an dir?“

Da wurde sie still. Und sagte dann:

„Also... sie würden wahrscheinlich sagen, dass ich aus fünf zufälligen Wörtern immer spannende Geschichten machen kann. So richtig mit Plot, Figuren, allem. In der Pause hören dann alle zu.“

Bäm. Da war sie – eine Superpower. Nur hatte sie sie nie als solche gesehen.

Wegen zwei schlechter Noten dachte sie, sie kann nichts und ist zu doof. Dabei hat sie mit Fantasie und Storytelling alle in ihren Bann gezogen.

Was danach passierte, war kein Wunder. Es war Arbeit. Aber eine andere Art von Arbeit.

Sie hat angefangen, ihre Geschichten bewusster zu nutzen. Erst in Deutsch – plötzlich hat Aufsätzeschreiben Spaß gemacht, weil sie verstanden hat: Das ist nicht „eine Pflichtaufgabe“, das ist genau das, was ich kann. Dann in Mathe – sie hat entdeckt, dass hinter dem Storytelling auch eine andere Stärke steckt: Probleme analysieren, um die Ecke denken, kreative Lösungen finden. Die Stärken unter der Oberfläche.

Es war kein gerader Weg. Es gab Rückschläge. Tage, an denen die alten Gedanken lauter waren als die neuen. Tage, an denen sie sich wieder für doof gehalten hat. Aber der Unterschied war: Sie wusste jetzt, was sie kann. Und dieses Wissen hat nicht aufgehört, auch wenn die Zweifel manchmal zurückkamen.

Heute studiert sie Architektur.

Weil sie verstanden hat:

„Ich kreierte. Ich erschaffe. Ich mag Herausforderungen und löse sie. Ich kann das. Und ich will das.“

Wir haben heute noch ab und zu Kontakt. Sie schreibt mir manchmal, erzählt von ihrem Studium, reflektiert ganz bewusst, wie sehr ihr das Bewusstsein für ihre Stärken hilft. Natürlich ist das Studium herausfordernd. Aber es ist ihr Weg. Und ich erinnere sie immer wieder gern daran, was sie kann – nicht, um ihr etwas abzunehmen, sondern um ihre eigene Stimme zu stärken.

„Ich? Architektur? Hätte ich nie gedacht...“

Und jetzt geht sie genau diesen Weg.

Und du?

Vielleicht kennst du solche Momente auch. Wo du dachtest: „Das kann ich doch nicht.“ Oder: „Das ist doch nichts Besonderes.“ Oder: „Das traue ich mir nie.“

Vielleicht sitzt du gerade in einem Job, einem Studiengang, einer Ausbildung und spürst: Das bin nicht ich. Aber du bleibst, weil es sich sicher anfühlt. Weil es von außen gut aussieht. Weil du Angst hast, was passiert, wenn du gehst. Oder du spürst, dass dich irgendetwas hält. Vielleicht passt es doch, nur du übersiehst etwas.

Ich kenne das. Ich war da. Und es lohnt sich, mal genauer hinzuschauen, was man kann, was einem wichtig ist und wo man hin will. Das setzt so viel Motivation und Power frei, dass man dadurch die Sicherheit bekommt, die man braucht.

Dieses Buch ist mein Versuch, dir die Werkzeuge zu geben, die ich damals nicht hatte. Die Fragen, die mir niemand gestellt hat. Die Perspektive auf mich selbst, die ich erst spät entdeckt habe.

Nicht, damit du mein Leben lebst. Sondern damit du deins früher findest als ich. Gute Entscheidungen treffen kannst. Dein bestes Leben führen kannst. Das hast du verdient.

Und vielleicht denkst du am Ende dasselbe wie ich:

Ich? Hätte ich nicht gedacht...

Was jetzt kommt

Du hast jetzt meine Geschichte gelesen. Oder zumindest einen Teil davon.

Vielleicht hast du dich wiedererkannt. Vielleicht nicht. Beides ist okay.

Was jetzt kommt, ab jetzt geht es um dich. Um deinen Standort. Um deinen inneren Algorithmus. Und um die Frage: Wo stehst du gerade – ehrlich?

Im nächsten Kapitel machen wir einen kleinen Self-Check. Keine Bewertung, kein Urteil. Nur Klarheit.

Bereit?

Dann weiter.

6. Was ist dein Startpunkt auf dieser Reise?

Check dich doch mal – Was läuft denn wirklich in deinem Feed ab?

Jetzt kommt ein Aha-Moment – nicht nur beim Lesen, sondern beim Ausprobieren.

Die letzten Kapitel haben dir gezeigt, wie sich der Ego-Feed und der Selbstwert-Feed anfühlen können. Vielleicht hast du dich an der einen oder anderen Stelle wiedererkannt. Vielleicht warst du auch einfach neugierig, was da noch kommt.

Aber jetzt wird's konkret. Jetzt geht es um dich.

Nicht um Sophie, Can oder Mira. Oder große Lebensbereiche.

Sondern nur um das, was bei dir so los ist, was dich beschäftigt.

Denn da läuft jeden Tag ein Algorithmus mit – dein innerer.

Und der bestimmt ziemlich viel:

Worauf du anspringst. Was dich stresst. Was dir guttut.

Das hast du inzwischen verinnerlicht.

Jetzt geht es das erste Mal darum, dass wir gemeinsam ganz konkret bei dir hinschauen.

Heute geht's nicht ums Gefallen. Nicht um die meiste Punktzahl.

Das beste Ergebnis: je ehrlicher, desto besser.

Was gleich kommt, ist dein erster Self-Check.

Welche Grundstimmung brauchst du, damit du auch das beste Ergebnis erzielen kannst?

Stell dir vor du sitzt im Bus. Vor dir unterhalten sich zwei Leute über etwas, das dich irgendwie interessiert.

Du hörst zu. Und innerlich denkst du: "Ja, stimmt." Oder: "Nee, bei mir ist das ganz anders."

Genau in diese Stimmung darfst du jetzt reingehen.

Ein bisschen Beobachter:in sein. Je ehrlicher zu dir selbst, desto besser.

Und dann wirst du feststellen: Je klarer du weißt, was gerade in deinem Feed läuft, desto besser kannst du entscheiden, wie's für dich weitergeht. Welche Kapitel genau für dich besonders interessant sind. Was du dir mal genauer anschauen willst.

Wie beim Hunger: Wenn du genau weißt, worauf du Hunger hast, kannst du entscheiden, ob du dir einen Snack holst, selbst was kochst oder Pizza bestellst.

Es gibt kein besser oder schlechter. Nur: Klarheit hilft. Die verschaffen wir dir jetzt.

Wie funktioniert der Selbst-Check?

Du bekommst gleich **10 Aussagen aus echten Alltagsmomenten**.

Aber du wählst nur **5 davon aus**, die dich am meisten ansprechen.

Diese 5 Sätze treten dann gegeneinander an – immer zwei im direkten Vergleich.

Du entscheidest intuitiv, **welche Aussage stärker auf dich zutrifft**.

Dazu bekommst du bei jedem Vergleich einen kleinen Denkipuls.

Am Ende entsteht ein individuelles Muster: **Dein aktueller Feed-Modus**. Er zeigt dir nicht, wie gut du bist – sondern wie du gerade tickst.

Deine 10 Aussagen (bitte 5 auswählen)

1. Wenn ich eine schlechte Rückmeldung auf meine Leistung bekomme, frag ich mich oft, ob ich hier richtig bin oder werde sauer.
2. Wenn ich bei Aufgaben einen Fehler mache, hab ich sofort Angst, dass jemand denkt, ich kann nichts.
3. Auch wenn ich manchmal zweifle, weiß ich ziemlich genau, warum ich diesen Weg gewählt hab.
4. Wenn ich bei etwas nicht einbezogen werde, denke ich schnell: So richtig gehöre ich wohl nicht dazu.
5. Ich will Menschen um mich, die mich auch mit meinen Macken mögen.
6. Wenn's schwierig wird, versuch ich, die Stimmung zu retten, statt das Thema anzusprechen.
7. Ich seh mich im Spiegel und denk mir: Das bin halt ich – nicht perfekt, aber okay.

8. Wenn ich an meine Zukunft denke, hab ich das Gefühl, dass ich nicht wirklich weiß, was ich will.
9. Ich sage auch mal Treffen mit anderen ab, ohne Angst zu haben, dass ich jetzt raus bin.
10. Ich frag mich manchmal, wieso ich alleine ganz anders bin als unter anderen.

Denkimpulse für den Vergleich (Beispiel: 1 vs. 10) – Nur für die App – nicht im Buch

Bei jedem Vergleich entscheidest du: **Welche Aussage trifft gerade öfter auf dich zu?**

Denke an deine letzten Wochen. In welchen Situationen war das Thema präsenter? Welche Aussage spiegelt deine Gedankenwelt genauer? Welcher Satz beschreibt dein typisches Verhalten oder Gefühl stärker?

Nutze dein Bauchgefühl.

Beispiel: **Vergleich: 1 vs. 10**

„Was ist gerade mehr Teil deiner Welt: Dass dich Kritik stark beschäftigt – oder dass du dich oft anders erlebst, wenn andere dabei sind?“

(Wiederhole für alle 10 Vergleichsfelder mit Kurzimpuls wie oben.)

Entscheidungsmatrix (Self-Check-Tool)

Hinweis: Die nächsten Seiten zeigen dir Schritt für Schritt, wie du mit der Entscheidungsmatrix arbeitest. Du trägst deine 5 gewählten Aussagen ein, vergleichst sie paarweise und findest heraus, welche Aussagen bei dir besonders häufig treffen.

Beispiel – Zur Erklärung

ENTSCHEIDUNGS-MATRIX

2. Wenn ich bei Aufgaben einen Fehler mache, hab ich sofort Angst, dass jemand denkt, ich kann nichts.

1 2

4. Wenn ich bei etwas nicht einbezogen werde, denke ich schnell: So richtig gehöre ich wohl nicht dazu.

1 3

2 3

5. Ich will Menschen um mich, die mich auch mit meinen Macken mögen.

1 4

2 4

3 4

7. Ich seh mich im Spiegel und denk mir: Das bin halt ich – nicht perfekt, aber okay.

1 5

2 5

3 5

4 5

9. Ich sage auch mal Treffen mit anderen ab, ohne Angst zu haben, dass ich jetzt raus bin.

Meine Rangliste

1.

2.

3.

4.

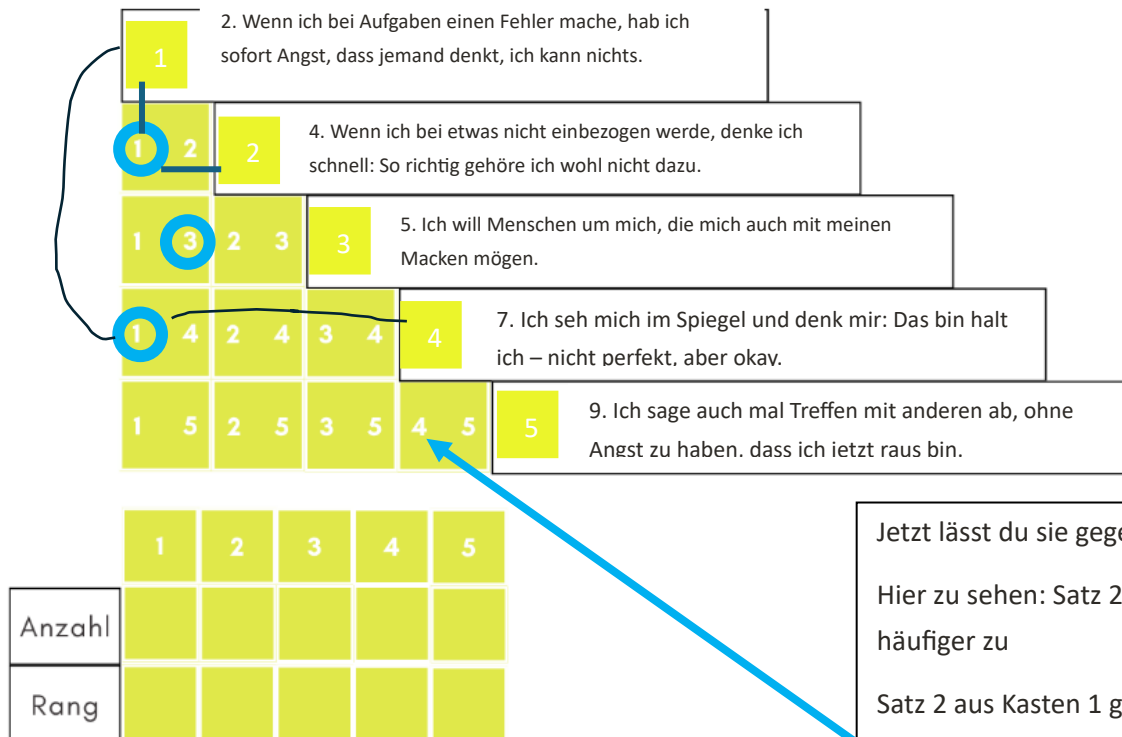
5.

	1	2	3	4	5
Anzahl					
Rang					

Schreibe deine 5 ausgewählten Sätze in irgendeiner Reihenfolge hier links in die Kästen

ENTSCHEIDUNGS-MATRIX

Beispiel – Zur Erklärung



Meine Rangliste	
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	

Jetzt lässt du sie gegeneinander antreten.

Hier zu sehen: Satz 2 aus Kasten 1 gegen Satz 4 aus Kasten 2 $\rightarrow$ Satz 2 trifft häufiger zu

Satz 2 aus Kasten 1 gegen Satz 7 aus Kasten 4 → Satz 2 trifft häufiger zu

So gehst du alle Felder durch und markierst den Satz, der von den beiden häufiger zutrifft.

Usw.

Beispiel – Zur Erklärung

ENTSCHEIDUNGS-MATRIX

1	2. Wenn ich bei Aufgaben einen Fehler mache, hab ich sofort Angst, dass jemand denkt, ich kann nichts.
1 2	2 4. Wenn ich bei etwas nicht einbezogen werde, denke ich schnell: So richtig gehöre ich wohl nicht dazu.
1 3 2 3	3 5. Ich will Menschen um mich, die mich auch mit meinen Macken mögen.
1 4 2 4 3 4	4 7. Ich seh mich im Spiegel und denk mir: Das bin halt ich – nicht perfekt, aber okay.
1 5 2 5 3 5 4 5	5 9. Ich sage auch mal Treffen mit anderen ab, ohne Angst zu haben, dass ich jetzt raus bin.

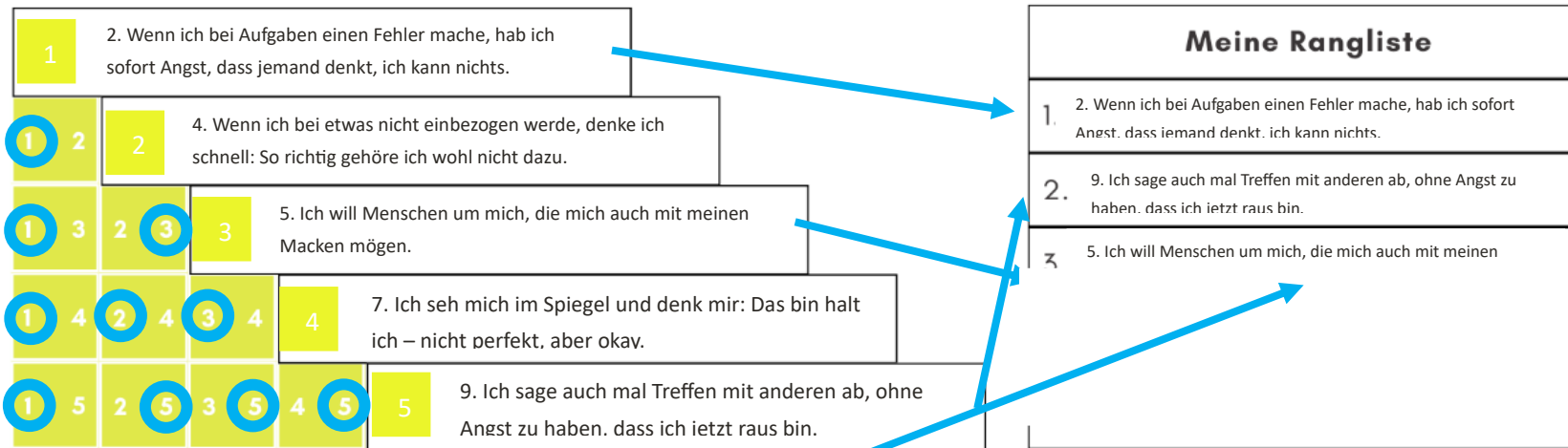
Meine Rangliste
1.
2.
3.
4.
5.

	1	2	3	4	5
Anzahl	4	1	2	0	3
Rang	1.	4.	3.	4.	2..

Wenn du alle Sätze gegeneinander hast antreten lassen, zählst du die wie oft welcher Satz „gewonnen“ hat und schreibst die Anzahl in die Zeile. Danach bestimmst du den Rang der einzelnen Sätze.

ENTSCHEIDUNGS-MATRIX

Beispiel – Zur Erklärung



	1	2	3	4	5
Anzahl	4	1	2	0	3
Rang	1.	4.	3.	4.	2..

ENTSCHEIDUNGS-MATRIX

Auswertung deines Self-Checks

Am Ende hast du deine Aussagen intuitiv priorisiert. Jetzt kommt deine Auswertung.

Du siehst deine persönliche **Top 3** – also die Aussagen, die dir beim Vergleichen am häufigsten wichtiger erschienen sind.

Diese Sätze sind dein aktueller Standort.

So gehst du jetzt vor:

1. Lies dir deine drei häufigsten Aussagen nochmal genau durch.
 2. Schau, **was sie gemeinsam haben**, was sie über deinen inneren Feed verraten.
 3. Hol dir Impulse, **welche Kapitel du dir besonders anschauen solltest**.
-

Deine drei häufigsten Aussagen – was steckt dahinter?

Hier findest du alle 10 Aussagen nochmal mit einer kurzen Auswertung.

Markiere die drei, die bei dir am häufigsten aufgetaucht sind – dann lies jeweils die Bedeutung und die Kapitelempfehlungen.

Deine drei häufigsten Aussagen – was steckt dahinter?

1. ▲ Wenn ich eine schlechte Rückmeldung auf meine Leistung bekomme, frag ich mich oft, ob ich hier richtig bin oder werde sauer.
 Kritik verunsichert dich? Vielleicht zu oft. Manchmal reicht ein einziger Satz – und du zweifelst an allem oder fühlst dich angegriffen. Dabei hast du gelernt. Du warst vorbereitet. Du warst drin.
→ Kapitel 8 (Umfeld) & 9 (Eisberg)
2. ▲ Wenn ich bei Aufgaben einen Fehler mache, hab ich sofort Angst, dass jemand denkt, ich kann nichts.
 Fehler bedeuten für dich: Du bist nicht gut und andere sehen das auch so. Du denkst: Jetzt ist's vorbei. Jetzt merken's alle. Vielleicht weißt du sogar, dass du nicht perfekt sein musst – aber es fühlt sich so an.
→ Kapitel 13 (Innere Hindernisse)
3. ■ Auch wenn ich manchmal zweifle, weiß ich ziemlich genau, warum ich diesen Weg gewählt hab.
 Dein innerer Feed ist schon ganz gut eingestellt – auch wenn's nicht immer leicht ist. Manche würden das schon Selbstwert nennen. Du musst dich nicht beweisen, du machst nur das, was dir guttut.
→ Kapitel 11 (Stärken)

4. ☐ Wenn ich bei etwas nicht einbezogen werde, denke ich schnell: So richtig gehöre ich wohl nicht dazu.
 Du hast ein feines Gespür für Beziehungen – auch für das, was fehlt. Vielleicht bist du sehr sensibel für Zwischentöne. Und manchmal ziehst du daraus Schlüsse über dich.
→ Kapitel 9 (Eisberg)
5. ☐ Ich will Menschen um mich, die mich auch mit meinen Macken mögen.
 Du willst kein Fake-Leben führen – verständlich. Vielleicht bist du müde vom Gefallen-Wollen. Vielleicht merkst du gerade, dass du dich auch mit Macken gut findest.
→ Kapitel 11 (Stärken & Selbstannahme)
6. ☐ Wenn's schwierig wird, versuch ich, die Stimmung zu retten, statt das Thema anzusprechen.
 Harmonie ist dir wichtig – vielleicht zu wichtig. Du nimmst dich zurück, um andere nicht zu belasten. Die Frage ist: Wer bleibt dabei auf der Strecke?
→ Kapitel 8 (Umfeld) & 9 (Eisberg)
7. ☒ Ich seh mich im Spiegel und denk mir: Das bin halt ich – nicht perfekt, aber okay.
 Du siehst dich, ohne Filter, sondern so wie du eben bist und nimmst dich so an – stark. Dieser Satz sagt viel über deinen aktuellen Stand. Vielleicht brauchst du keine Show mehr. Sondern bist bereit auf deinen Weg zu gehen.
→ Kapitel 12 (Ziele & Selbstbild)
8. ☐ Wenn ich an meine Zukunft denke, hab ich das Gefühl, dass ich nicht wirklich weiß, was ich will.
 Zukunftsfragen können Druck machen – vor allem, wenn du denkst, du müsstest es schon wissen. Vielleicht vergleichst du dich oft. Vielleicht suchst du noch – oder hast zu viele Optionen.
→ Kapitel 12 (Ziele & Klarheit)
9. ☒ Ich sage auch mal Treffen mit anderen ab, ohne Angst zu haben, dass ich jetzt raus bin.
 Grenzen setzen kann ein Zeichen von Stärke sein. Du hörst auf deine Bedürfnisse. Du merkst, wann's zu viel wird. Das ist kein Rückzug – das ist Selbstfürsorge.
→ Kapitel 10 (Werte & Selbstfürsorge)
10. ☐ Ich frag mich manchmal, wieso ich alleine ganz anders bin als unter anderen.
 Du merkst, dass du dich in Situationen verstellst – vielleicht öfter als dir lieb ist. Vielleicht bist du sensibel für Rollen, Erwartungen, Anpassung. Du willst wissen, was davon wirklich „du“ bist.
→ Kapitel 9 (Eisberg), 10 (Werte), 11 (Selbstbild)

Jetzt kommt der Symbol-Check

Wie dir vermutlich aufgefallen ist, trägt jede Aussage ein kleines Symbol. Die verraten dir, in welchem Modus dein innerer Feed gerade unterwegs ist:

▲ = Ego-Feed

○ = Zwischenmodus

■ = Selbstwert-Feed

Diese Symbole zeigen nur, in welchem Modus du dich im Moment häufiger bewegst. Das hilft dir, deine nächsten Schritte zu wählen.

 Feed-Modus einordnen – So geht's:

Zähle die Symbole vor deinen drei häufigsten Aussagen:

- Zweimal oder mehr ▲ →  Ego-Feed-Signale
- Zweimal oder mehr ■ →  Stabiler Selbstwert
- Alles gemischt oder mehr ○ →  Schwankender Selbstwert

Dein aktueller Feed-Modus

 Ego-Feed-Signale

Du legst momentan viel Wert darauf, was andere von dir erwarten und wie du ankommst. Du willst gefallen, nichts falsch machen, dich beweisen.

→ Empfehlung: Kapitel 8 (Umfeld), Kapitel 10 (Werte), Kapitel 11 (Stärken), Kapitel 13 (Innere Hindernisse)

 Schwankender Selbstwert

Mal bist du bei dir, mal zweifelst du. Du bist mitten im Verstehen, Ausprobieren, Stabilisieren.

→ Empfehlung: Kapitel 9 (Eisberg), Kapitel 10 (Werte), Kapitel 14 (Entscheidungen)

 Stabiler Selbstwert

Du wirkst reflektiert, klar und bei dir. Vielleicht ist es Zeit, neue Wege zu gehen – bewusst und mit innerer Klarheit.

→ Empfehlung: Kapitel 12 (Ziele), Kapitel 15 (Loslegen)

 Dein Ergebnis: Erkenntnis statt Urteil

Keine Punktzahl. Kein Stempel. Kein Urteil.

Sondern: ein ehrlicher Blick auf das, was gerade in dir wirkt.

Danke, dass du dich auf diese Übung eingelassen hast. Vielleicht war's gar nicht so leicht. Aber gerade das macht den Unterschied:

Du hast nicht performt, sondern hingeschaut. Und genau das ist der Anfang von allem.

Jetzt weißt du, wo deine Reise beginnt.

Und genau deshalb kannst du jetzt bewusster entscheiden:

- Wo kann ich jetzt ansetzen
- Wo willst du genauer hinschauen?
- Was braucht dein innerer Feed?

Denn:

Jede Reise beginnt woanders.

Und deine beginnt genau hier.

Wie du vielleicht schon bemerkt hast, ist dieses Buch etwas anders – weil es mir wichtig ist, dass es ein Buch für alle ist, aber trotzdem DU im Mittelpunkt stehst. Genau so soll es sich auch anfühlen. Deshalb gebe auch nicht ich vor, wie du dieses Buch zu lesen hast. Ich biete dir einen roten Faden an, aber du entscheidest, was du als nächstes brauchst, was du vertiefen möchtest und was für dich weniger relevant ist.

Im nächsten Kapitel zeige ich dir deshalb mal einen Überblick und wie du das Buch benutzen kannst.

Sei gespannt. Es wird anders. Einzigartig, weil du es auch bist.

7. Wie du dein Umfeld auf deiner Reise mitnimmst

„Du bist in letzter Zeit so anders.“ – diesen Satz hörst du plötzlich öfter.

Früher hätte er dich verunsichert. Heute merkst du: Er stimmt – und es fühlt sich gut an.

Du bist gewachsen – und das bleibt nicht unbemerkt. Dein Umfeld reagiert: manchmal begeistert, manchmal erstaunt, manchmal verwirrt, manchmal genervt. Das Schöne: Es spielt sich nur in deren Feed ab – er steuert, wie sie deine Entwicklung wahrnehmen. Dein Selbstwert wirkt – auch auf andere.

Manche lassen sich von deiner Energie anstecken. Andere gehen auf Abstand – nicht, weil du falsch bist, sondern weil du nicht mehr nur ihre Erwartungen erfüllst, sondern einfach mehr du bist. Das ist normal.

Deine Entwicklung ist spürbar – für dich und für alle, die dir nahestehen. Manche feiern das, andere brauchen Zeit, um damit umgehen zu können.

Du bist auf einer Reise voller Erkenntnisse, Aha-Momente und neuem Verhalten. Jeder Schritt führt dich weiter aus der Ego-Welt. Hab Verständnis für alle, die diesen Weg nicht kennen, ihn noch nicht gehen oder ihn kritisch sehen – sie starten an einem anderen Punkt.

Es geht nicht darum, dein Umfeld hinter dir zu lassen – im Gegenteil. Es kann bereichernd sein, sie mitzunehmen. Teile Erfahrungen, Erkenntnisse, Gefühle, Rückschritte, Motivation, Erfolge. Das inspiriert, eigene Gewohnheiten zu hinterfragen – und hilft, zu verstehen, warum dein Verhalten jetzt stabiler wirkt.

Sie können sich mitfreuen, dich neu kennenlernen – und vielleicht selbst den ersten Schritt in ihre Veränderung machen.

Du freust dich über jeden, der dich begleitet, unterstützt oder selbst losgeht. Gleichzeitig trägst du keine Verantwortung dafür, ob jemand seinen Weg selbst antritt. Du kannst Erfahrungen teilen – aber finden und gehen muss ihn jeder allein.

Deine Haltung zeigt sich auch darin, dass du dich nicht über andere stellst. Du entwickelst Verständnis und erkennst, wenn jemand in seinem Ego-Feed unterwegs ist. Das ist keine Schwäche – nur Gewohnheit. Aus deiner brichst du gerade aus.

Und ja, Ego-Feed trifft auf Selbstwert-Feed – das ist okay, es gehört dazu. Deshalb bekommst du hier konkrete Ansätze, wie du damit umgehen kannst.

Konkret: So kannst du dein Umfeld mitnehmen

1. Gemeinsamkeiten finden

Frag dich: Was verbindet uns – trotz Veränderungen?

Du bist nach wie vor der gleiche Mensch. Andere nehmen nur ein anderes Verhalten oder neue Ansichten wahr.

Es gibt immer noch genügend Aktivitäten, Interessen oder Ziele, die euch verbinden. So merken andere schnell, dass du noch ganz der oder die Alte bist – nur klarer.

2. In kleinen Schritten miterleben lassen statt belehren

Ein kleiner Aha-Moment wirkt oft stärker als eine große Rede.

Neulich hast du bei einer Unterhaltung unter Freunden deinen Standpunkt klar vertreten. Gleichzeitig warst du neugierig auf Gegenargumente, ohne diese persönlich zu nehmen. Du warst entspannt, statt wie gewohnt sehr emotional. Das ist allen Beteiligten auch aufgefallen. Jeder ging aus der Unterhaltung mit neuen Perspektiven raus. Danach hast du geteilt, wie du es inzwischen schaffst so entspannt mit anderen Ansichten umzugehen.

Du erlebst deine Reise Schritt für Schritt – lass andere das auch.

3. Optionen bieten

Menschen mögen Wahlmöglichkeiten.

Neulich wollte sich ein Freund mit dir über den Umgang mit Stress unterhalten. Statt „Du solltest XY machen!“ sagtest du: „Ich habe X ausprobiert – das hat mir bei Y geholfen. Vielleicht passt das auch für dich?“

So öffnest du Türen ohne Druck – und machst neugierig.

4. Andersdenkende als Sparringspartner sehen

Wer anders tickt, ist nicht automatisch Gegner.

Stell dir vor, ihr seid zwei Trainingspartner:innen: unterschiedliche Stile – und ihr könnt beide voneinander lernen.

Neulich hast du mit jemandem diskutiert, der komplett anderer Meinung war. Statt dich zu ärgern, hast du zugehört – und gemerkt, dass dein Selbstwert-Algorithmus hält. Fällst du in alte Muster, fokussiere dich neu – das klappt jedes Mal besser.

5. Klarheit in schwierigen Momenten

Manche Konflikte fordern dich heraus.

Vielleicht sagt ein Kollege im Flur: „Du bist in letzter Zeit so anders – irgendwie anstrengend.“

Dein Ego will zurückschießen – aber ist das hilfreich?

Oder bist du stolz auf deine Entwicklung? Fühlt sie sich richtig an?

Vielleicht steckt dahinter eher: „Ich komme nicht mehr mit“, „Irgendwas ist anders“ oder „Ich habe Angst, dass wir auseinanderdriften.“

Bleib klar bei dir, erkenne die Botschaft – und versuche gegenseitiges Verständnis zu schaffen.

Fazit

Dein Umfeld mitzunehmen heißt nicht, alle zu überzeugen.

Es heißt: offen bleiben – und deinen Weg gehen.

Manchmal klappt das mühelos. Manchmal spürst du eine unsichtbare Wand zwischen euch – und fragst dich: Was passiert hier gerade zwischen uns?

Genau da setzt das nächste Kapitel an: Was haben Eisberge mit Menschen zu tun? Was passiert, wenn Emotionen hochkochen – und warum klappt es mit manchen fast von selbst, während es sich mit anderen anstrengend anfühlt?

8. Wenn zwei Eisberge aufeinandertreffen

Manchmal hast du alles getan, um dein Umfeld mitzunehmen – und trotzdem merkst du: Da ist eine unsichtbare Wand.

Du warst offen, hast zugehört, deine Sicht erklärt.

Und doch reagiert jemand kühl, genervt oder gar nicht.

Es geht darum, besser zu verstehen, wie wir Menschen ticken.

Warum dein Gegenüber plötzlich emotional reagiert.

Oder warum in dir auf einmal Gefühle hochkommen, die du nicht sofort einordnen kannst.

Oft ist es so: Das Verhalten des anderen löst in uns eine Emotion aus – und umgekehrt.

Wir sehen oder hören etwas, fühlen etwas dazu, können aber nicht immer sagen, woher dieses Gefühl kommt.

Genauso wissen wir oft nicht, was den anderen zu seinem Verhalten gebracht hat.

Also deuten wir, was wir sehen – durch unsere eigene Sichtweise, geprägt von Erfahrungen, Werten und Überzeugungen.

Und der andere macht genau das Gleiche bei uns.

Das führt leicht zu Missverständnissen oder Konflikten – obwohl beide gute Absichten haben und sich eigentlich Verbindung wünschen.

Genau darum geht es jetzt:

Um ein Modell, das dir hilft, die Herkunft solcher Emotionen zu verstehen – und daraus eine innere Haltung zu entwickeln.

Haltung heißt hier: deine Sichtweise auf Situationen, Menschen und die Welt.

Dieses Modell erklärt, warum gute Absichten trotzdem aneinanderprallen.

Es zeigt dir, wie du Missverständnisse vermeiden kannst – und warum dein Verhalten mit stabilem Selbstwert für andere manchmal irritierend wirkt.

Stell dir vor, jeder Mensch wäre ein Eisberg...

Das Eisbergmodell

Stell dir einen Eisberg vor: Nur ein kleiner Teil ragt aus dem Wasser – die Spitze, die sofort sichtbar ist. Der viel größere Teil liegt darunter – unsichtbar, aber entscheidend dafür, wie sich der Eisberg bewegt.

Bei Menschen ist es genauso.

Das, was andere von dir sehen – dein Verhalten: Worte, Gesten, Mimik, Handlungen – ist nur die

Spitze.

Darunter liegt der weitaus größere Teil:

- Erfahrungen und Erziehung
- Werte und Überzeugungen
- Stärken
- Absichten und Ziele
- Haltung und Ansichten

Dieser unsichtbare Teil steuert den sichtbaren.

Auf deiner Reise geht es deshalb auch darum, deinen unsichtbaren Teil besser kennenzulernen – denn je klarer er dir ist, desto bewusster kannst du dein Verhalten verstehen und steuern.

Und wenn du verinnerlichst, dass jeder Mensch diesen unsichtbaren Teil hat, erkennst du:
Es lohnt sich, genauer hinzuschauen, bevor du ein Verhalten bewertest.

Denn oft prallen nicht Handlungen aufeinander, sondern Werte, Ziele oder Erfahrungen, die dahinterstehen – gute Absichten, die sich nur in unterschiedlichem Verhalten zeigen.

Die Brille, durch die wir schauen

Wir alle bewerten das Verhalten anderer durch unsere eigene Brille – geprägt von dem, was unter unserem Eisberg liegt.

Das Problem: Wir schauen meist nur auf die Spitze des Eisbergs des anderen und urteilen über das, was wir sehen.

Freunde-Beispiel:

Dein Wert: Pünktlichkeit = Respekt.

Ein Freund kommt zu eurem Treffen 20 Minuten zu spät.

Gedanke in deinem Kopf: „Der nimmt mich nicht ernst.“ – du beurteilst sein Verhalten durch deine Brille.

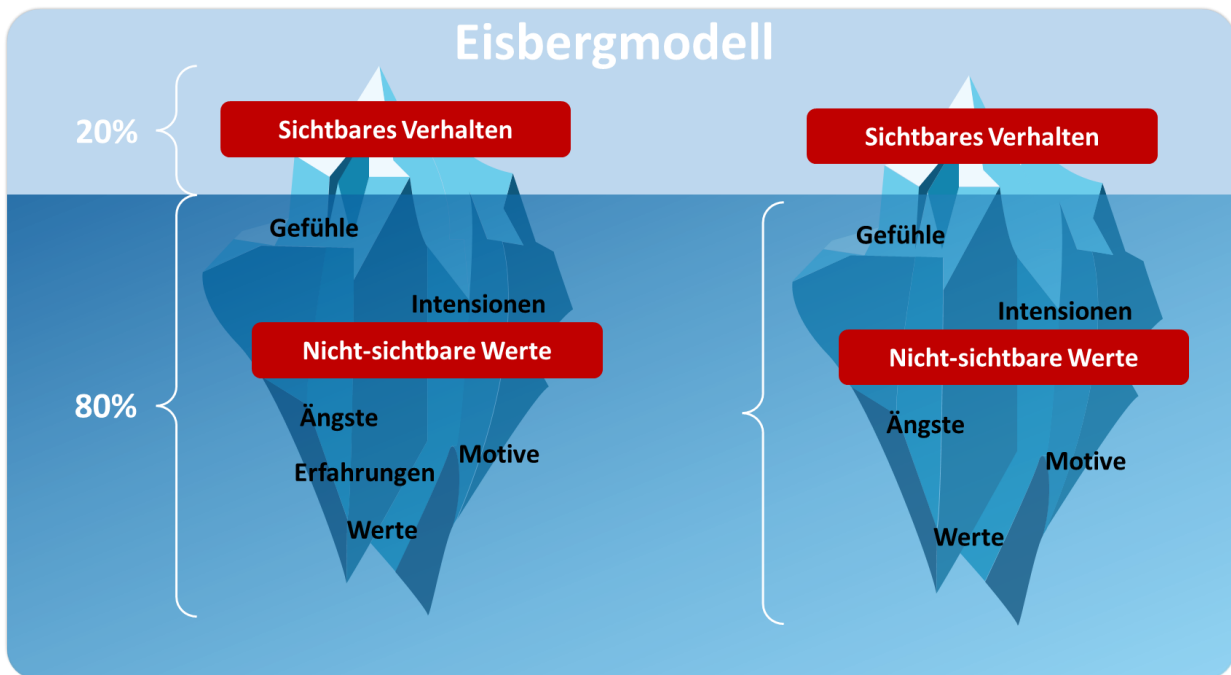
Der unsichtbare Teil seines Eisbergs: Der Wert Hilfsbereitschaft steht ganz oben – er hat noch einem Nachbarn geholfen, ein Sofa hochzutragen.

Zwei gute Absichten, trotzdem Reibung.

Mögliche Lösungen:

- **Nachfragen statt urteilen:** „Alles okay bei dir? War noch was los?“ – so erfährst du, was in seinem unsichtbaren Bereich zur Verspätung geführt hat.
- **Eigenen Wert sichtbar machen:** „Ich finds uncool, wenn du mich warten lässt – wäre super, wenn du kurz Bescheid gibst, wenn du später kommst.“

- **Verständnis zeigen und Vereinbarung treffen:** „Sag mir einfach, wenn es zeitlich eng wird – dann kannst du in Ruhe helfen und ich komm etwas später.“



Ego-Feed vs. Selbstwert-Feed

Im Ego-Feed bleibt der Blick an der Wasseroberfläche hängen.

Wir interpretieren Verhalten sofort – oft negativ.

Unser eigenes Verhalten bewerten wir dagegen nur nach unseren guten Absichten.

Wir machen uns selten die Mühe, den unteren Teil des Eisbergs anderer zu erkunden.

Im Selbstwert-Feed passiert das Gegenteil:

- „Was könnte unter der Oberfläche bei dieser Person gerade los sein?“
- „Welche Werte oder Ziele könnten das Verhalten erklären?“

Eltern-Beispiel:

Mutter: „Zieh dir die Jacke an, es ist kalt.“

Dein Wert: Selbstständigkeit/Freiheit – wird getriggert.

Ihr Wert: Beschützen, fürsorglich sein.

Ego-Feed: „Sie behandelt mich wie ein Kleinkind.“

Selbstwert-Feed: „Sie sorgt sich, weil sie will, dass ich nicht krank werde.“

Mögliche Lösungen:

- **Nachfragen statt genervt reagieren:** „Warum ist dir das so wichtig, dass ich die Jacke anziehe?“ – so verstehst du ihren Hintergrund.

- **Eigenen Wert sichtbar machen:** „Ich will auch nicht krank werden, aber würde gerne selber entscheiden, ob ich eine Jacke mitnehme.“
 - **Gemeinsamen Weg finden:** „Ich nehme die Jacke mit und ziehe sie an, wenn mir wirklich kalt ist.“
-

Den eigenen Eisberg zeigen

Manchmal reicht es, selbst ein Stück deines unsichtbaren Teils zu zeigen, um Missverständnisse zu vermeiden.

Studenten-Beispiel:

Professor teilt die Projektgruppen ein.

Du bekommst ein Thema, das dich null interessiert.

Dein Wert: Selbstverwirklichung / Stärken einsetzen – wird blockiert.

Sein Wert: Effizienz / Gleichmäßige Verteilung.

Ego-Feed: „Er will mich klein halten.“

Selbstwert-Feed: „Er weiß wahrscheinlich nicht, welche Themen mich interessieren.“

Mögliche Lösungen:

- **Nachfragen statt frustriert hinnehmen:** „Gibt es einen Grund, warum ich dieses Thema bekommen habe?“ – so verstehst du seine Perspektive.
 - **Eigenen Wert sichtbar machen:** „Mir ist wichtig, Projekte zu bearbeiten, bei denen ich meine Stärken einsetzen kann – darf ich kurz sagen, was das wäre?“
 - **Kompromiss anbieten:** „Ich kann dieses Thema übernehmen, wenn ich einen Teilaspekt wählen darf, der zu meinen Interessen passt.“
-

„Wenn du dieses Modell verinnerlichst, hast du einen großen Schritt gemacht. Du erkennst, wie Verhalten, Emotionen und deine inneren Anteile – Werte, Erfahrungen, Ziele – zusammenhängen.“. Kannst dir also auch das Verhalten anderer Menschen besser erklären, oder weißt was du tun kannst, wenn du es nicht einordnen kannst.

Warum das dein Umfeld mitnimmt

Wer bereit ist, auch den unsichtbaren Teil des anderen zu sehen, reduziert Missverständnisse und reagiert gelassener.

Wenn du deinen eigenen Eisberg sichtbar machst, verstehen andere besser, warum du so handelst, wie du handelst – selbst wenn ihr nicht immer einer Meinung seid. So nimmst du sie mit, ohne dich zu verbiegen.

Das gibt dir Sicherheit in deinem Selbstwert: Du kannst gelassen mit unerwarteten oder kritischen Reaktionen umgehen und gleichzeitig tiefere, stabilere Beziehungen aufbauen.

Was du aus diesem Modell mitnehmen solltest:

Du kannst den Eisberg anderer Menschen nicht verändern – aber du kannst lernen, anders damit umzugehen.

Wenn du verstehst, wie unsichtbare Anteile wie Werte, Erfahrungen oder Ziele das Verhalten prägen, wirst du weniger schnell überreagieren. Statt dich impulsiv zu verteidigen oder zurückzuschließen, kannst du innehalten. Das schützt dich und andere – vor Sätzen, die man später bereut. Denn im Ego-Feed fühlt sich eine scharfe Reaktion oft richtig an. Aber schon kurz darauf kommt das schlechte Gewissen. Mehr innere Haltung heißt: weniger Situationen, die du später bereust.

Du machst es dir nicht mehr einfach. Denkst nicht sofort: „Der mag mich nicht.“ Nur weil jemand sich distanziert verhält. Du traust dich, tiefer zu schauen:

Was steckt unter der Oberfläche?

Habe ich vielleicht ungewollt einen Wert verletzt?

Gibt es eine ganz andere Geschichte hinter seinem Verhalten?

Und auch bei dir selbst beginnst du anders hinzuschauen. Wenn du dich ärgerst, ablenkst, dich sabotierst oder in alte Muster fällst – suchst du nicht nur Ausreden im Außen: beim Ausbilder, der Professorin, dem Wetter oder deinem Ex.

Du beginnst, deinen eigenen Eisberg zu erforschen.

Dort liegt die Antwort.

Was passiert jetzt?

Jetzt weißt du, wie du mit deinem Umfeld umgehen kannst, wenn dein stabiler Selbstwert Irritation auslöst. Du weißt auch, was es mit Eisbergen auf sich hat, kennst die Zusammenhänge zwischen Emotion und Verhalten und weißt, wie du das für dich und andere nutzen kannst.

Damit Selbstwert wirklich stabil wird, müssen wir tiefer tauchen – zu dem, was bei dir unter der Oberfläche liegt: deine Werte, Stärken, Ziele.

Das ist das Fundament deines Selbstwerts.

Im nächsten Kapitel schauen wir uns deshalb an, welche Werte du in dir trägst – und wie du sie so klar bekommst, dass sie dir in jeder Situation Orientierung geben.

Was du bisher gelernt hast, war wichtig – aber nur die Spitze deines Eisbergs. Jetzt wird's tief. Und richtig spannend.

9. Deine Route, dein Stil – Jetzt geht's um dich

Deine Route, dein Stil – Jetzt geht's um dich	Paradigmenwechsel: Leser:in wird Gestalter:in, visuelle Navigation der Zonen (Kap. 10–16)	Visualisierung der Zonen	„Was brauchst du gerade – Orientierung, Tiefe oder Momentum?“
--	--	-------------------------------------	--

Hier kommt visueller Überblick:

Landkarte / Weg der Reise mit allen Stationen. Roter Faden. „Hier solltest du auf jeden Fall vorbei kommen“ – „Hier kannst du abbiegen, wenn du etwas vertiefen möchtest oder das für dich besonders interessant/hilfreich ist“. „Hier kannst du auch überspringen, da es gut sein kann, aber nicht zwingend erforderlich ist – Du entscheidest auch hier“

Abbiegen heißt:

- QR-Code mit Link zu
 - o Podcast (zum Thema zur Vertiefung, mit einem ehemaligen Coachee, um sich eine Coaching-Session anzuhören, etc.)
 - o Video (Erklärung, Spezial-Themen: Beispiele für Lebenskrisen, Stress mit Eltern, Trennungen, etc. alles was junge Menschen so umtreibt, Erfahrungen von mir)
 - o Tool (Download, App, etc.)
 - o Text (Kurzgeschichten, Erklärungen, „wissenschaftlichere“ Texte)
 - o Community (Link zu Themen-Gruppen, Gruppen-Termine, Supervisionen, Q+A-Sessions, etc.)

Ziel: Generische Buch / die Lernreise zum stabilen Selbstwert soll sich wie ein individuelles Coaching anfühlen – ohne dass hier jemals das Wort Coaching auftaucht. Individuell im Sinne von „Ich kann entscheiden, was mein nächster Schritt ist“

Deine Route, dein Stil – Jetzt geht's um dich

Einstieg – Zwei Wege, ein Ziel

Du startest hier – direkt bei Kapitel 9?

Dann willkommen. Vielleicht hast du dir gedacht:

„Ich will direkt loslegen – nicht erst Input zu dem Thema.“

Fair. Hier bekommst du eine Kurz-Zusammenfassung – und die Einladung, das Buch zu deinem Buch zu machen.

Worum geht's hier eigentlich?

Kurz gesagt: Um deinen inneren Feed, der tagtäglich in dir abläuft – wie dein Social-Media-Feed, denn du dir erarbeitet hast.

Der Teil in dir, der ständig mit Eindrücken, Meinungen und Emotionen gefüttert wird – und daraus ableitet, wie du denkst, handelst und dich fühlst.

Viele von uns hängen jahrelang in einem **Ego-Feed** fest:

Er zeigt dir, was du (angeblich) nicht kannst. Was andere besser machen. Wie du sein solltest.

Er vergleicht, bewertet – und macht dich kleiner.

Doch es gibt auch einen anderen Feed – deinen **Selbstwert-Feed**.

Der ist ruhiger, aber viel kraftvoller.

Er erinnert dich daran, was du kannst, was dir wichtig ist – und worauf du vertrauen kannst.

Er hilft dir, Entscheidungen zu treffen, die wirklich zu dir passen.

Im vorderen Teil des Buches findest du mehr dazu.

Wichtig ist: Ab hier geht's darum, wie du deinen Selbstwert-Feed aktiv steuerst – und zwar auf deine Art.

Wenn du wissen willst, wo du aktuell stehst, schau nochmal in Kapitel 6.

Da findest du den Self-Check – deine Standortbestimmung.

Ego-Feed oder Selbstwert-Feed?

Danach kannst du jederzeit hierher zurückspringen.

Oder du liest einfach weiter. Dein Weg. Ganz wie du willst.

Für alle, die das Buch von Anfang an lesen:

Stark! Du bist durch Szenarien, Gedanken und Gefühle gegangen, hast Muster erkannt, Aha-Momente erlebt – und jetzt einfach Lust, richtig loszulegen.

Du weißt jetzt, worum es geht.

Und genau deshalb kommt jetzt der wichtigste Schritt:

Das „Wie krieg ich das jetzt alles hin?“

Ab hier geht's nicht mehr nur ums Verstehen – sondern ums Machen.

In deinem Stil. Nicht wie andere es machen würden.

Sondern so, dass es sich für dich richtig anfühlt.

** Warum dieses Kapitel so wichtig ist**

Was jetzt kommt, ist mehr als ein weiteres Kapitel.

Hier wird's konkret – weil sich jetzt alles um dich dreht.

Und weil du hier alles bekommst, um dein Leben mit stabilem Selbstwert anzugehen.

Dein eigener Weg beginnt – nicht mehr nur im Kopf, sondern in deinem echten Leben.

Du entscheidest:

→ Wo du einsteigst.

→ Was du brauchst.

→ Was dich wirklich weiterbringt.

Du steuerst jetzt deinen inneren Feed.

Du legst die Reihenfolge fest.

Du gibst das Tempo vor.

Du wählst, was für dich am besten passt.

Dieses Buch gibt dir alle Tools, Ideen, neue Perspektiven, die du brauchst – und ehrliche Checkpoints, damit du jederzeit prüfen kannst:

Bin ich noch auf meinem Weg?



Deine Zonen – dein Weg durch die nächsten Kapitel

Jedes der kommenden Kapitel ist wie eine Zone – ein Bereich, der deinen Selbstwert gezielt stärken kann.

Du kannst von vorne nach hinten lesen oder deine eigene Reihenfolge festlegen.

Du kannst zurückspringen, ergänzen, kombinieren.

Es ist dein Weg – der kann, aber muss nicht geradeauslaufen.

Was wäre, wenn du ab heute nicht mehr dein altes Ich weiterschreibst – sondern dein echtes?

Wenn du nicht weißt, wo du anfangen sollst:

Zone 1 – Werte ist ein sehr guter Startpunkt.



Zone 1: Werte

Hier klärst du, **was dir wirklich wichtig ist** – und warum sich manche Entscheidungen richtig anfühlen und andere nicht.

Werte wirken im Hintergrund.

Sie beeinflussen, wofür du Energie hast, wo du innerlich Widerstand spürst und warum dich manches triggert.

In dieser Zone bringst du Ordnung rein.

Du erkennst, was für dich zählt.

Und woran du Entscheidungen ausrichten kannst.

Danach entscheidest du klarer.

Schneller.

Stimmiger.

Empfehlung:

Wenn du vor Entscheidungen stehst oder oft zweifelst, was wirklich gut für dich ist – fang hier an.

Gute Entscheidungen brauchen keine Perfektion.

Sie brauchen Richtung.

 Zone 2: Stärken

Hier findest du heraus, **was du wirklich kannst**.

Das, was du bisher oft übersehen hast, weil es für dich selbstverständlich ist.

In dieser Zone entdeckst du deine einzelnen Stärken.

Aber vor allem: **wie sie zusammenwirken**.

Du erkennst Muster.

Warum dir manche Dinge leichtfallen.

Warum andere dich Energie kosten.

Warum du dich in manchen Situationen stark fühlst – und in anderen klein.

Aus einzelnen Stärken wird ein Netzwerk.

Und dieses Netzwerk erklärt dein Verhalten, deine Wirkung und dein Selbstbild.

Danach triffst Du Entscheidungen, die zu deinen Stärken passen.

Du setzt sie gezielt im Alltag ein.

Und verstehst schneller, woran es liegt, wenn es dir gut geht – oder eben nicht.

Empfehlung:

Wenn du wissen willst, was wirklich in dir steckt, warum du so funktionierst, wie du funktionierst, und wie du daraus Stabilität entwickelst – das ist deine Zone.

Hier entsteht Selbstwert.

Weil du dich endlich verstehst.

 Zone 3: Ziele

Hier geht es um deine Richtung nach vorne.
Nicht um Ziele, die man haben sollte.
Sondern um Ziele, **die wirklich zu dir passen**.

Wenn du deine Werte kennst und weißt, was du kannst, verändert sich etwas Entscheidendes:
Du setzt dir Ziele, die dir gut tun.
Und die du auch verfolgen willst.

In dieser Zone verbindest du beides.
Was dir wichtig ist.
Und womit du wirksam bist.

So entstehen Ziele, die Sinn machen.
Die motivieren.
Und die sich nicht wie Druck anfühlen.

*Danach arbeitest du klarer.
Nicht, weil du musst.
Sondern weil du weißt, wofür.*

Empfehlung:

Wenn du Orientierung für deine Zukunft suchst oder merkst, dass dir gerade der innere Antrieb fehlt, ist das deine Zone.
Hier spürst du, wie viel Energie entsteht, wenn dein Ziel wirklich deins ist.

**Zone 4: Kommunikation & Wirkung**

Du lernst, dich so zu zeigen, wie du wirklich bist – ohne Rolle, ohne Maske.
Danach wirst du merken, wie entspannt Gespräche werden können.
Du wirkst klarer, wirst besser verstanden und kommst mit anderen auf Augenhöhe ins Gespräch.
Konflikte verlaufen anders. Gespräche fühlen sich echter an.
Und du bleibst bei dir – das wirkt.

Empfehlung:

Wenn du dich oft falsch verstanden fühlst oder mehr Verbindung willst – das ist deine Zone.
Danach wird Kommunikation einfacher. Und ehrlicher.

**Zone 5: Umgang mit Erwartungen & Druck**

In dieser Zone lernst du, wie du zwischen dem, was andere erwarten – Eltern, Schule, Chefs, Umfeld – und dem, was du wirklich willst, unterscheiden kannst.

Danach wirst du dich freier fühlen. Weniger gestresst.
Und gleichzeitig klarer in dem, wofür du stehst.
Du wirst besser abgrenzen können – ohne dich schuldig zu fühlen.

Empfehlung:

Wenn du oft das Gefühl hast, nur zu funktionieren – dann ist das deine Zone.
Danach weißt du wieder, was du willst.

** Zone 6: Gedanken, Zweifel & Gefühle verstehen**

In dieser Zone lernst du, wie du innere Blockaden erkennst und löst.
Du entlarvst Denkspiralen, die dich klein halten – und ersetzt sie durch Muster, die dir helfen.
Du verstehst, was dich innerlich bremst – und findest Wege, wieder in Bewegung zu kommen.
Danach kannst du besser mit dir selbst umgehen. Du zweifelst weniger.
Und du findest schneller zurück auf deinen Weg, wenn es mal hakt.

Empfehlung:

Wenn du oft grübelst, dich selbst klein machst oder emotional festhängst – dann ist das deine Zone.
Danach fühlt sich dein Kopf freier an. Und du gewinnst wieder Klarheit.

** Zone 7: Ziele: Beruf & Zukunft gestalten**

Hier entwickelst du deine berufliche und persönliche Zukunft – nicht auf Zuruf von außen, sondern aus dir heraus.
Ausbildung, Studium, eigene Projekte?
Du erkennst, was zu dir passt – weil du dich kennst.
Du entwickelst ein Ziel, das dich wirklich motiviert. Kein Plan für andere. Sondern deiner.
Danach hast du ein starkes inneres „Warum“.
Du weißt, wohin du willst – und was du dafür brauchst.
Und genau deshalb gehst du los.

Empfehlung:

Wenn du Klarheit über deine Richtung brauchst oder deine Zukunft aktiv gestalten willst – dann ist das deine Zone.
Danach fühlt sich Zukunft machbar an – und richtig.

Damit du den Überblick behältst, findest du hier eine Visualisierung deiner Zonen.
Sie zeigt dir, wie du Buch ab jetzt nutzen kannst – nicht als feste Reihenfolge, sondern als Angebot.

Jede Zone steht für einen Bereich, der deinen Selbstwert gezielt stärken kann.
Du kannst frei wählen, wo du beginnst. Oder Schritt für Schritt alles entdecken.
Dein Weg. Dein Stil.

[Visualisierung: Doppelseite mit Überblick]

Noch unsicher, ob das hier wirklich was für dich ist?

Stell dir vor, das hier ist nicht einfach ein Buch.
Sondern vielleicht das erste Buch, das wirklich was mit dir zu tun hat.
Nicht, weil es schlauer sein will – sondern weil es dir hilft, dich selbst besser zu checken.
Vielleicht meldet sich gerade dein Ego-Feed:
„Ich hasse Bücher... bringt doch eh nix und die Hälfte versteh ich eh nicht.“
Verständlich. Viele Bücher geben einem eher das Gefühl, dass man zu dumm dafür ist.

Dieses hier will mit dir reden. Auf Augenhöhe.
Es sagt dir nicht, wer du sein sollst. Es hat nur ein Thema – und das bist du.
Es fragt dich, wer du wirklich bist. Und das Beste: Die Antworten hast du schon längst in dir.
Vielleicht ist das der Unterschied.
Was, wenn genau dieses Buch der Punkt ist, an dem du nicht mehr vom Ego-Feed gesteuert wirst – sondern dein bestes Leben wirklich anfängt?

Was sich für dich verändert

Wenn du dich durch diese Zonen bewegst, wird sich etwas verändern.
Nicht über Nacht – aber spürbar und echt.

- Du triffst Entscheidungen, die dir gut tun – weil sie wirklich von dir kommen.
 - Du weißt, warum du Dinge tust – und du kannst dazu stehen.
 - Du merkst: Du lebst nicht für Likes, Erwartungen oder Rollen – sondern echt. Für dich.
 - Du entdeckst, wie viel schon in dir steckt – und beginnst, genau das zu nutzen.
 - Du entwickelst dich – nicht aus Druck, sondern aus echtem innerem Antrieb.
 - Du gestaltest deinen Feed bewusst – mit Dingen, Menschen und Gedanken, die guttun.
 - Du zeigst dich, wie du bist – klar, unverstellt, genau richtig.
-

Was es dafür von dir braucht

Was du dafür mitbringen darfst:

- Ehrlichkeit – vor allem dir selbst gegenüber.
- Geduld – weil Veränderung auch Zeit braucht.
- Mut – hinzuschauen, auszuprobieren, Neues zuzulassen.
- Und den Willen, nicht nur zu verstehen – sondern zu machen. Dranzubleiben.

Dieses Buch verändert dein Leben nicht für dich.

Aber es gibt dir alles, damit du es für dich verändern kannst – wenn du bereit bist, es zu deinem zu machen.

Und ich bin dabei

Ich stelle dir Fragen.

Zeige dir Optionen. Neue Perspektiven.

Manchmal halte ich dir den Spiegel vor. Nicht immer bequem. Aber immer zu deinem Besten.

Ich erinnere dich daran, was in dir steckt. Und was möglich ist.

Ich glaube daran, dass du alles hast, was du brauchst, um deinen Weg zu gehen.

Aber gehen – das darfst du selbst.

Und vielleicht fühlt es sich genau deshalb so gut an.

Weil es dein ganz eigener Weg ist. Weil du es für dich tust.

In deinem Tempo. Mit deinem Stil.

Dein nächster Schritt

Such dir jetzt deine Zone aus – oder starte bei Zone 1.

Lies nicht nur – erlebe dich. Neu. Echt.

Mach die Übungen. Für dich. Nicht für Noten, nicht für andere. Sondern für dich.

Sei ehrlich. Sei neugierig. Schreib deine eigene Geschichte.

Du bist der wichtigste Autor in diesem Buch.

Und vergiss nie:

Dieses Buch ist wie du – nicht perfekt. Aber voller Potenzial. Und verdammt vielversprechend.

ZONE 1

Werte

ZONE: WAS DIR WIRKLICH WICHTIG IST – DEINE WERTE

Vielleicht kennst du das: Du freust dich aufs Wochenende mit deinen Leuten. Hast Ideen, was ihr machen könntet – aber niemand hört dir so richtig zu. Am Ende wird was anderes entschieden. Du sagst nichts, aber innerlich brodelt's. Du fühlst dich übersehen, nicht ernst genommen. Es kommt auf jeden Fall zu Emotionen – die werden von Werten verursacht.

Und dann das Gegenteil: Du schaust eine ganz normale Serie. Plötzlich kommt eine Szene, die dich emotional packt – jemand ist ehrlich, wächst über sich hinaus oder steht für andere ein. Du denkst: „Was geht denn jetzt ab?“ Auch das ist ein Moment, in dem deine Werte aufleuchten. Deine Werte springen an, wenn etwas dich innerlich berührt.

Genau solche Gefühle verraten dir mehr über dich, als du denkst – sie zeigen dir, was dir wirklich wichtig ist.

Denn: Was dich nervt oder begeistert oder Emotionen auslöst, zeigt dir deine Werte.

Es sind oft die kleinen Alltagsmomente, in denen deine Werte sichtbar werden. Genau darum geht's jetzt: Klarheit über das, was dir im Leben wichtig ist – und wie du es erkennst.

Mach dich bereit, deinen eigenen Werten auf die Spur zu kommen. Es ist einfacher (und spannender!), als du denkst.

1. Zwei Beispiele aus dem echten Leben – mit Ego-Feed & Selbstwert-Dialog

Beispiel 1 – Übergangen

Du freust dich aufs Wochenende mit deinen Freund:innen. Du hast Ideen, aber niemand hört dir wirklich zu. Am Ende wird etwas anderes entschieden. Du sagst nichts – innerlich negative Emotionen pur.

Ego-Feed: „Unmöglich, wie die dich übergehen. Bleib zuhause. Oder knall's ihnen hin – aber das wirst du eh nicht machen. Selbst schuld.“

Selbstwert-Feed – dein innerer Dialog: Selbstwert-Feed: Was genau hat dich in der Situation gestört?**Du:** Dass die einfach über mich hinweggegangen sind.**Selbstwert-Feed:** Wie hat sich das angefühlt?

Beispiel 2 – Berührt

Du schaust eine Serie – nichts Besonderes. Plötzlich trifft dich eine Szene. Sie berührt dich, ohne dass du sofort weißt, warum.

Ego-Feed: „Ist doch nur Fernsehen. Reiß dich zusammen. Übertrieben, dass dich das so mitnimmt.“

Selbstwert-Feed – dein innerer Dialog: Selbstwert-Feed: Was hat dich berührt? \n**Du:** Jemand war ehrlich über seine Gefühle. \n**Selbstwert-Feed:** Wie war das für dich? \n**Du:** Unerwartet echt – ich

\nDu: Als wäre ich egal. Respektlos. \nSelbstwert-Feed: Was hättest du gebraucht? \nDu: Eine Nachfrage: „Worauf hättest du Lust?“ \nSelbstwert-Feed: Was erwartest du an Verhalten? \nDu: Zuhören, Einbeziehen, ernst nehmen. \nSelbstwert-Feed: Was sagt das über deine Werte? \nDu: Dass mir Respekt wichtig ist – aber nicht nur so gesagt, sondern als echtes Verhalten: Zuhören, Rücksicht, Einbeziehen, Ernstnehmen.

konnte mitfühlen. \nSelbstwert-Feed: Was wünschst du dir für dich? \nDu: So ehrlich sein zu können – ohne Angst vor Sprüchen. \nSelbstwert-Feed: Was beeindruckt dich daran? \nDu: Mut und Offenheit. \nSelbstwert-Feed: Welche Werte erkennst du? \nDu: Echtheit, Mut, emotionale Offenheit, Vertrauen und Tiefgang.

In beiden Situationen zeigen ganz normale Momente deine Werte – sobald du dir die richtigen Fragen stellst.

Tipp: Schreib dir deine Antworten so auf, wie du auch sprichst. Kein Fachchinesisch. Deine Sprache macht es greifbarer – für dich und andere.

Bereit, deinen Werten noch genauer auf die Spur zu kommen? Gleich kommt ein Tool, das dich Schritt für Schritt durchführt. Mehr brauchst du nicht als Neugier und ehrliches Interesse an dir selbst.

2. Stell dir vor, du bist wie eine Zwiebel.

Stell dir vor, du bist wie eine Zwiebel: viele Schichten, die alle zusammenhängen.

Außen: dein Verhalten – das, was andere sehen: wie du sprichst, reagierst, dich gibst.

Darunter: deine Werte – das, was dir wirklich wichtig ist, auch wenn du's nicht sofort benennen kannst.

Ganz innen: deine Identität – wer du bist, unabhängig von dem, was du tust.

Um dich herum: deine Umwelt – Familie, Schule, Job, Freund:innen.

Sie beeinflusst, wie du dich verhältst und wie du dich fühlst.

Gleichzeitig veränderst du mit deinem Verhalten auch deine Umwelt.

Zwiebel und Umwelt wirken aufeinander.

Genau da liegt dein Hebel.

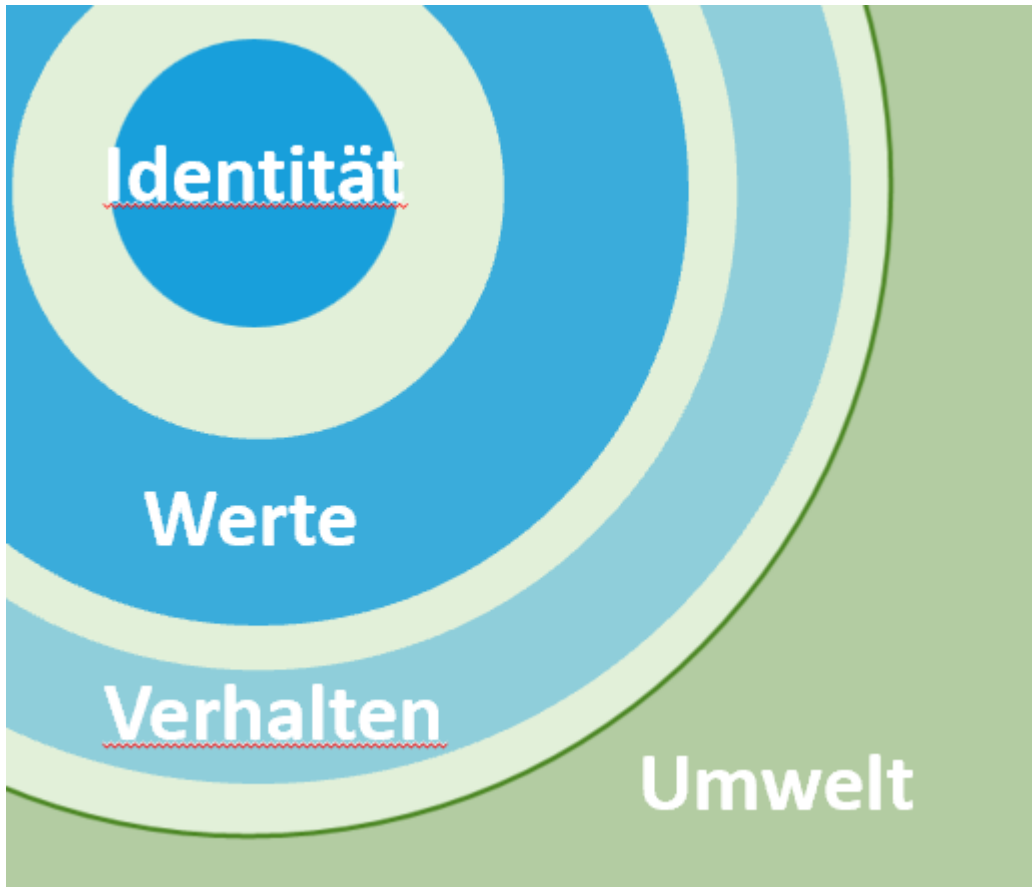
☞ Wenn du dich anders verhältst, als es zu deinen Werten passt, fühlt es sich falsch an.

☞ Wenn dein Verhalten zu deinen Werten passt, fühlt sich alles stimmig an.

☞ Wenn deine Umwelt das **unterstützt**, fühlt es sich rund an.

Werte erklären Verhalten. Verhalten wirkt auf die Umwelt. Umwelt beeinflusst Verhalten. Verhalten erklären Werte.

Und du? Du kannst etwas verändern – wenn du deine Werte kennst und sie klar ausdrückst.



Von der Theorie in den Alltag

Du hast gerade das Zwiebelschalenmodell kennengelernt.

Ein Modell klingt erstmal nach Theorie – spannend, aber noch etwas weit weg vom echten Leben. Also machen wir es jetzt praktisch. Denn:

Wenn du weißt, wie Werte, Verhalten und Umwelt zusammenhängen, kannst du das Modell wie ein Werkzeug nutzen – direkt für deinen Alltag.

Das geht in beide Richtungen:

☞ **Richtung 1:** Dir fällt etwas in deiner Umwelt auf – ein Verhalten, eine Situation, eine Stimmung. Dann gehst du von außen nach innen: Was ist da passiert? Wie hast du reagiert? Welche Emotion kam hoch – und welcher Wert steckt dahinter?

👉 Richtung 2: Es geht auch andersrum:

Ein bestimmter Wert ist dir superwichtig? Dann frag dich: Wie zeigst du ihn im Alltag? Was macht dein Verhalten mit deiner Umwelt? Wo merkst du schon vorher: Da könnte's krachen? Und wie kannst du dich trotzdem so verhalten, dass es zu dir passt?

Kurz gesagt: Du lernst dich besser kennen – und handelst bewusster.

3. Dein Wertetool – deine Gefühle verstehen

Jetzt wird's praktisch.

Denk an eine Situation aus deinem Alltag, die in dir etwas ausgelöst hat: Wut, Ärger, Genervtsein. Oder auch Dankbarkeit, Freude, Berührung.

Solche Emotionen sind wie kleine Hinweislichter: Sie zeigen dir, dass etwas passiert ist, das mit dir zu tun hat – mit dem, was dir wichtig ist.

👉 **Dein Ziel:**

Herausfinden, welcher Wert in dieser Situation verletzt oder erfüllt wurde. Das erklärt dein Gefühl – und oft auch dein Verhalten.

Dafür nutzt du das Modell wie ein Tool.

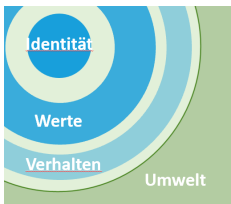
Je ehrlicher du bist, desto mehr lernst du über dich. Und: Es gibt kein „richtig“ oder „falsch“. Nur das, was sich für dich stimmig anfühlt.

Das Tool funktioniert in zwei Richtungen – such dir je nach Situation die aus, die für dich passt.

🔍 Wertetool – Von außen nach innen

👉 Richtung 1: Von außen nach innen. \nDu startest bei der Umwelt und gehst Schritt für Schritt nach innen: Was passiert ist → wie du dich daraufhin verhalten hast → was du dabei gefühlt hast → welcher Wert dahintersteckt. (Umwelt → Verhalten → Emotion → Wert)

👉 Richtung 2: Von innen nach außen. \n Du startest bei einem Wert, der dir wichtig ist, und schaust: Welche Gefühle löst er aus, wenn er erfüllt/verletzt wird? Wie verhältst du dich dann? Wie wirkt sich das auf dein Umfeld aus? (Wert → Emotion → Verhalten Umwelt)



Du brauchst dafür keine perfekte Erinnerung und kein tiefes Gespräch. Ein kleiner Moment aus deinem Alltag reicht schon – etwas, das dich geärgert, berührt oder überrascht hat. Diese Situation spielst du einmal durch. Von außen nach innen oder von innen nach außen – ganz so, wie es für dich passt.

Schritt-für-Schritt: So nutzt du dein Wertetool

Das Wertetool ist dein Shortcut, um Alltagssituationen zu verstehen – und deine Werte darin zu entdecken. So gehst du vor:

Schritt 1 – Such dir einen Startpunkt.

-  Entweder eine klitzekleine Alltagssituation, die dich geärgert, berührt oder überrascht hat.
-  Oder einen Wert, von dem du weißt: Der ist dir richtig wichtig.

Falls dir gerade nichts einfällt, helfen dir diese Fragen zur Inspiration:

- Was war dein letzter Streit?
- In welchen Situationen regst du dich so richtig auf?
- Was hat dich zuletzt emotional berührt?
- Was hat dich zum Strahlen gebracht?
- Welche Videos in deinem Feed findest du gut / schlimm?
- Welche Personen faszinieren dich? Was macht die Person aus?
- Worüber warst du zuletzt enttäuscht?
- Was macht dich stolz?
- Welcher Beruf hat dich als Kind begeistert – und warum?

Schritt 2 – Geh Ebene für Ebene durch.

Überlege dir zu jeder Ebene ein paar Antworten. Du kannst von außen nach innen (Umwelt → Verhalten → Emotion → Wert) oder von innen nach außen starten (Wert → Emotion → Verhalten → Umwelt).

Ebene	Was du dir anschauen kannst	Fragen, die dir helfen
 Umwelt	Was ist in deiner Umgebung passiert?	– Was war genau los? – Wer war beteiligt? – Welche Atmosphäre herrschte? – Gab es einen Auslöser?
 Verhalten	Wie hast du reagiert?	– Was hast du gemacht? – Wie hast du dich verhalten? – Was hast du gesagt – oder verschwiegen? – Hattest du das Gefühl, dich zu verstellen?
 Emotion	Was hast du gefühlt?	– Was war das erste Gefühl? – Wie stark war's? – Kam es sofort – oder hat es sich aufgebaut? – Hat dich deine Reaktion überrascht?
 Wert	Was steckt dahinter?	– Was war dir wichtig? – Was hättest du dir gewünscht? – Wurde etwas verletzt oder erfüllt? – Was sagt dir das über dich? – Welche Rolle spielt dieser Wert in deinem Alltag?

 Du musst nicht jede Frage beantworten. Schon ein, zwei ehrliche Antworten bringen dich näher an das ran, was dir wirklich wichtig ist.

Schritt 3 – Zieh deine Erkenntnis.

Frag dich am Ende:

-  Welcher Wert steckt hinter dieser Situation?
-  Was erklärt das über mein Gefühl und mein Verhalten?
-  Was bedeutet das für meinen Alltag?

Schritt 4 – Schreib's auf.

Notier dir deine Werte – in deinen eigenen Worten. Das darf ein einzelnes Wort sein („Respekt“), aber genauso ein Halbsatz („ich finde es wichtig zu reflektieren“, „Ich mag es, wenn Menschen sich zuhören“, etc.). Wichtig ist, dass es für dich verständlich ist und das ausdrückt, was dir wichtig ist.

Tipp: Oft wird ein Wert, den du schon lange lebst, fast automatisch auch zu einer Stärke. Beispiel: Dir ist wichtig, dass Menschen reflektieren → dadurch bist du selbst besonders reflektiert und offen für Feedback. Genau solche Zusammenhänge wirst du später in der Stärken-Zone noch klarer sehen.

✦ Und jetzt der wichtigste Punkt: Mach dir keinen Druck.

Es geht hier nicht darum, perfekt zu sein oder dein Verhalten immer lückenlos erklären zu können. Du darfst Gefühle haben, auch mal überreagieren. Aber schon jetzt, mit dieser Klarheit über deine Werte, wirst du die Welt anders wahrnehmen:

- Du stellst dir neue Fragen.
- Du erkennst schneller, warum dich etwas triggert.
- Du siehst, dass andere Menschen manchmal aus ganz anderen Werten heraus handeln.

✦ Allein dieses Bewusstsein verändert schon unglaublich viel. Schon jetzt wirst du mit anderen Augen durch die Welt gehen. Du erkennst Momente, in denen Werte sichtbar werden – bei dir und bei anderen. Vielleicht merkst du schon bei der nächsten Entscheidung: „Stimmt, das passt eigentlich nicht zu meinen Werten.“ Oder du entdeckst, was dir besonders wichtig ist und sagst klarer: „Genau das brauche ich.“

💡 Tipp: Schreib deine Werte so auf, wie du auch darüber sprechen würdest. Dann kannst du sie leichter mit anderen teilen. Rede mit Freund:innen oder Kolleg:innen darüber, beobachte, wie sie reagieren. Allein das Sprechen über Werte bringt oft neue Erkenntnisse.

Gib dir Zeit. Wertearbeit ist kein Einmal-Projekt, sondern ein Prozess. Mit jeder Situation, die du mit dem Tool durchgehst, lernst du dazu. Hast du einen neuen Moment erlebt – zack, geh nochmal die Schritte durch. So wächst deine Klarheit immer weiter.

Und später wirst du sehen: Werte sind nicht nur ein innerer Kompass. Es geht auch darum, wie du sie nach außen zeigst. Dein Verhalten hat immer eine Wirkung auf deine Umwelt. Manchmal passt diese Wirkung perfekt zu deinen Zielen – manchmal steht sie dir im Weg. Wie du dein Verhalten so feintunst, dass es dich unterstützt (ohne dich zu verbiegen), das schauen wir uns in den kommenden Zonen an. Jetzt aber erstmal: richtig stark, dass du deine Werte klargezogen hast. Mit deinen Stärken baust du gleich das zweite Fundament.

4. Werterad (optional, aber empfehlenswert)

Werterad – dein Überblick

Manchmal ist es schwer zu spüren, welche Werte gerade erfüllt sind – und welche nicht. Das Werterad gibt dir einen schnellen Überblick.

So geht's:

1. Wähle 6 Werte, die dich im Moment am meisten beschäftigen. Nimm die, die dir beim letzten Abschnitt aufgefallen sind – oder eigene Formulierungen in deinen Worten.
2. Zeichne einen Kreis und teile ihn in sechs Tortenstücke. Jedes Stück steht für einen deiner Werte.
3. Überlege dir für jeden Wert: Auf einer Skala von 0 bis 10 mit der Überschrift „Wie stark lebst du diesen Wert gerade?“, bei der 0 „gar nicht“ und 10 „voll und ganz“ bedeutet, wo würdest du dich da gerade einordnen? –Trag deine Zahl ein und mal den Bereich aus.
4. Mach das Stück für Stück mit allen Werten.

Am Ende siehst du:

- Welche Werte gerade viel Platz in deinem Leben haben.
- Welche etwas untergehen.
- Wie zufrieden du gerade bist – oder wo du etwas verändern möchtest.

💡 Wichtig: Das ist keine Bewertung und kein Test. Es ist einfach dein Standort – heute, in diesem Moment. Morgen könnte es schon anders aussehen.

So kannst du weiterdenken

- Frag dich: Was macht z. B. deine „7“ bei Ehrlichkeit aus? Wie hast du es bis dahin geschafft?
- Welcher kleine Schritt könnte dich von X auf X+1 bringen? (von 7 auf 8, von 4 auf 5, etc.)
- Welche Werte beeinflussen sich gegenseitig positiv?
- Welche geraten in Konflikt?
- In welcher Umwelt ist der Wert höher/niedriger? (Job, Team, Familie, etc.)
- Wie kann ich den Wert im Alltag mehr ausleben?

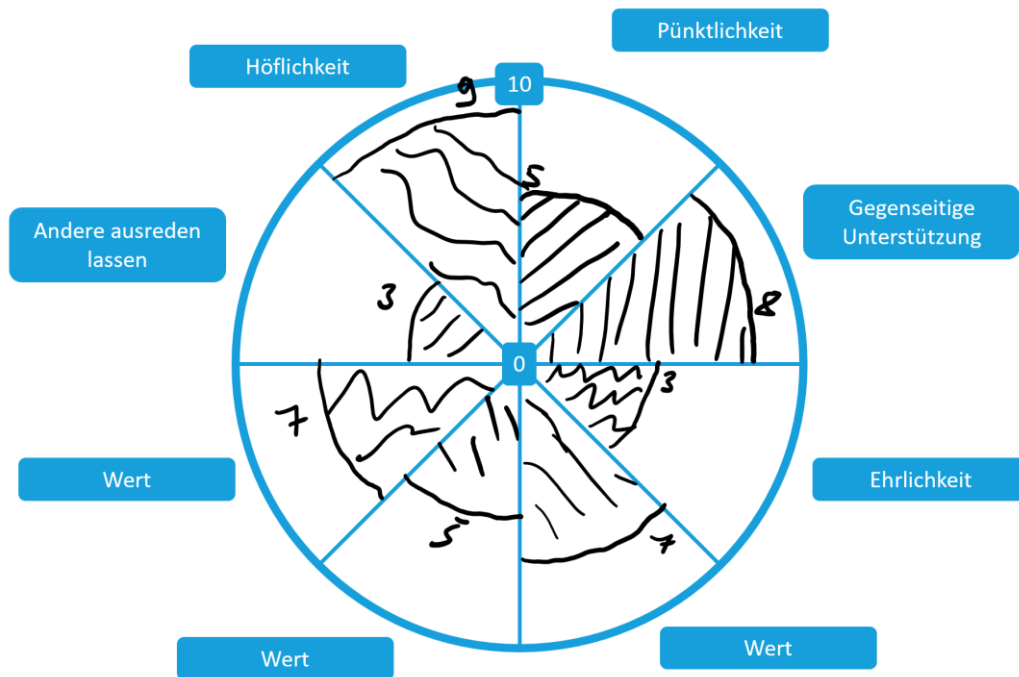
🔗 Das Ziel ist nicht die „perfekte 10“. Sondern, dass du Klarheit gewinnst – und deine Werte im Blick behältst.

5. Dein nächster Schritt

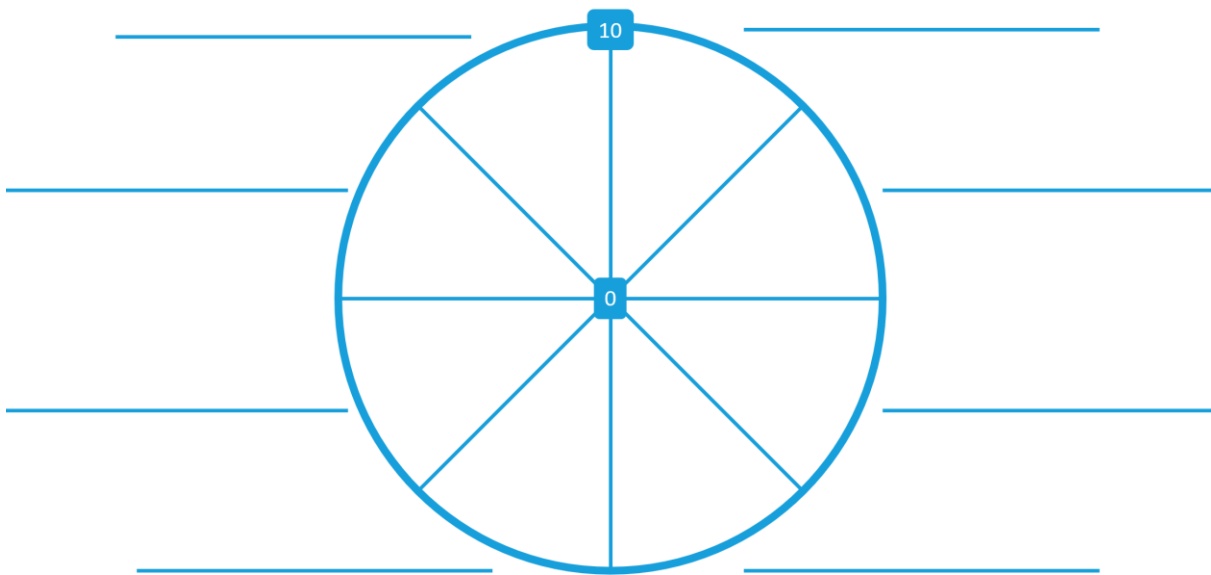
Notier dir deine Ergebnisse. Und beobachte, ob sich etwas verändert: Vielleicht triffst du Entscheidungen anders, vielleicht fällt dir auf, dass bestimmte Werte dir fehlen.

So oder so: Das Werterad macht sichtbar, was sonst oft unsichtbar bleibt.

Beispiel:



Vorlage



+ Mehr Klarheit: Deine Werte in Reihenfolge bringen (Entscheidungsmatrix, Kapitel 6)

Manche wollen ihre Werte nicht nur sammeln, sondern auch sortieren: Was ist mein wichtigster Wert? Was kommt direkt danach? Wenn dir das hilft, noch mehr Klarheit zu bekommen, dann ist die Entscheidungsmatrix perfekt für dich.

🧠 So geht's (Kurzversion – die ausführliche Anleitung findest du in Kapitel 6):

1. Wähle 5 Werte, die dich im Moment am meisten beschäftigen.

– Welche bestimmen gerade dein Verhalten?

– Welche lösen starke Emotionen aus, wenn sie verletzt werden?

– Welche sind dir zuletzt immer wieder aufgefallen?

2. Vergleiche sie direkt miteinander.

In der Matrix stellst du die Werte im Duell gegenüber: Welcher ist dir jetzt gerade wichtiger?

3. Zähle am Ende, wie oft jeder Wert gewinnt.

So entsteht automatisch eine Rangfolge.

4. Nutze deine Top-Werte.

– Als Orientierung für Entscheidungen.

– Um Zusammenhänge besser zu verstehen.

– Oder einfach, um sicher zu wissen: Das ist mir wirklich am wichtigsten.

🔮 Die Matrix gibt dir nicht mehr Werte – sondern eine klare Reihenfolge. Für manche ist das genau der Aha-Moment: den eigenen wichtigsten Wert schwarz auf weiß vor sich zu sehen.

Wenn du beides gemacht hast – Glückwunsch.

Du hast jetzt eine richtig starke Grundlage.

Für Gespräche, für Entscheidungen, für den nächsten Schritt.

Vielleicht willst du jetzt mehr über deine Stärken wissen.

Oder darüber, wie du dich selbst oder andere besser verstehen kannst.

Dein nächster Schritt? Ganz bei dir.

6. Wie geht's jetzt weiter?

🔮 Glückwunsch – du hast jetzt eine richtig starke Grundlage.

Für Gespräche, für Entscheidungen, für den nächsten Schritt.

Allein, dass du dich mit deinen Werten beschäftigt hast, macht schon einen Unterschied. Viele Menschen tun das nie.

Vielleicht war es nicht immer einfach, deine Werte zu benennen. Vielleicht bist du dir bei manchen noch unsicher. Das ist völlig normal. Werte zeigen sich oft erst nach und nach – in kleinen Alltagssituationen. Schon ein paar erste Antworten reichen, um klarer zu sehen.

👉 Tipp: Sprich mit jemandem darüber. Erklär einem Freund oder einer Freundin, welche Werte dir wichtig sind. Oft merkst du beim Reden: „Ja, das bin ich wirklich.“ Und manchmal entdeckst du dabei noch etwas Neues: „Das hätte ich nicht gedacht – aber es fühlt sich richtig an.“

👉 Noch ein Tipp: Fang klein an. Achte einfach mal im Alltag auf Momente, die dich bewegen – positiv oder negativ. Notier sie dir kurz ins Handy. Später kannst du sie mit dem Tool durchgehen. So wächst deine Klarheit Stück für Stück.

Und vergiss nicht: Nur du weißt, was dir wirklich wichtig ist. Mit jedem Mal, das du deine Werte bewusster lebst, wirst du merken, wie dein Selbstwert stabiler wird.

✦ Dein nächster Schritt?

Als Nächstes würde es sich anbieten deine Stärken herauszufinden – die Dinge, die du kannst, die dir oft selbstverständlich vorkommen, die aber dein Leben tragen. Zusammen mit deinen Werten sind sie dein Fundament. Und genau das können wir uns als nächstes anschauen. Wenn du lieber mit dem Wissen über deine Werte gleich in eine andere Zone starten willst – mach das. Dein Buch, deine Entscheidung.

Und noch was: Es ist vollkommen okay, wenn du diese Zone erstmal wirken lässt, bevor du weitermachst. Nimm dir Zeit, beobachte deinen Alltag, probier deine Erkenntnisse aus. Vielleicht legst du das Buch ein paar Tage oder Wochen zur Seite – und kommst dann mit frischem Kopf zurück.

Das hier soll sich nicht wie ein Rennen oder Abarbeiten anfühlen. Es soll dir Spaß machen – weil du merkst: „Da steckt echt viel für mich drin.“ Wenn dieser Moment kommt, hast du automatisch Lust, die nächste Zone anzugehen. Dann schnappst du dir das Buch wieder – und machst weiter. Es geht um dich und deinen Selbstwert. Dein Tempo, deine Entscheidung.

Und wenn du es überhaupt nicht erwarten kannst – auf zur nächsten Zone.

ZONE 2

Stärken

ZONE: WAS DICH WIRKLICH AUSMACHT - DEINE STÄRKEN

1. Du kannst mehr, als du denkst

Das, was du für deine Stärken hältst, ist nur die Oberfläche – deine eigentliche Superpower liegt darunter. Viele Menschen unterschätzen sich jahrelang – nicht weil sie wenig können, sondern weil sie nie dorthin schauen, wo ihre eigentlichen Stärken wirken.

Lass uns deshalb mal mit einem ganz neuen Blick auf Stärken schauen. Denn hier gibt es Denkfehler. Die uns zu falschen Entscheidungen verleiten. Die dein Selbstbild verzerren. Die auch deinen Selbstwert beeinflussen.

Vielleicht würdest du – wenn dich jemand fragt, was du gut kannst – sowas sagen wie:

Zocken.

Kochen.

Dinge Reparieren.

Und vielleicht kommt direkt danach der Gedanke:

„Ja, schön – aber was bringt mir das?

Hilft mir das in der Schule?

In der Ausbildung?

Im Studium?

Oder später im Beruf?“

Wieder andere ziehen daraus schnelle Schlüsse: „Dann mache ich das eben beruflich. Und mache eine Koch-Ausbildung.“

Klingt logisch – ist es aber meistens nicht.

Es geht nie nur um die Tätigkeit, die du gut kannst. (Zocken. Kochen. Reparieren)

Es geht darum, welche Mischung an Stärken bei dir automatisch anspringt, wenn du etwas machst.

Und genau diese Mischung – nicht die Tätigkeit selbst – entscheidet, wo du stark bist:
im Unterricht, in der Ausbildung, im Studium, im Nebenjob, im späteren Beruf.

Zocken braucht Reaktionsschnelligkeit, Strategie, Fokus, Frustrationstoleranz.

Kochen braucht Planung, Timing, Kreativität, Sorgfalt.

Reparieren braucht Lösungsorientierung, Verständnis, Dranbleiben, Selbständigkeit.

Was du tust, ist sichtbar.

Was dich wirklich stark macht, arbeitet darunter.

Darunter liegt dein Stärken-Netzwerk – dein persönliches System aus Fähigkeiten, das in ganz vielen Situationen mitläuft. Bisher wahrscheinlich eher unbewusst.

Und wenn du dieses Netzwerk (er-)kennst, passiert etwas Entscheidendes:

Auf einmal siehst du deine Stärken

- im Unterricht
- in der Ausbildung
- im Studium
- im Nebenjob
- im Team
- sogar in Aufgaben, die du bisher gehasst hast.

Dann verstehst du, warum dir manche Dinge so leichtfallen. Die Stärken, die dir beim Zocken, Kochen oder Reparieren Spaß machen, stecken auch in Aufgaben, die bisher genervt haben – beim Referat oder Gruppenprojekt (Schule), beim Werkstattkehren (Ausbildung), beim Schreiben einer Hausarbeit (Studium).

Die Welt wird klarer.

Du wirst klarer.

Pflichtaufgaben fühlen sich weniger wie Pflicht an.

Motivation entsteht nicht mehr „aus dem Nichts“, sondern aus dir selbst, weil du dabei deine Stärken nutzen kannst.

Der Unterschied ist oft riesig:

„Boah, wie soll ich das aushalten?“

zu „Okay – das kann ja sogar meins sein.“

Dein Ego-Feed möchte deinen Blick aber auf etwas anderes richten. Er will, dass du dich vergleichst:

„Ja, aber andere können das doch viel besser.“

„Das ist nix Besonderes.“

„Macht jeder so.“

Und genau deshalb rutscht dir oft das Entscheidende durch – das, was du wirklich kannst.

In dieser Zone wirst du sehen, wie du dein Stärken-Netzwerk sichtbar machst.

Wie du es aus Alltagssituationen herauslesen kannst.

Wie du es in Bereiche überträgst, die dir bisher schwerfielen oder auf die du keine Lust hattest – und wie dadurch Klarheit, Sicherheit und Leichtigkeit entsteht.

Und genau das verändert deinen Blick auf dich – und auf deine Zukunft.

Ready?

Dann lass alles los, was du bisher über „Stärken“ gedacht hast.

Jetzt kommt dein echter Blick auf dich selbst.

2. Denkfehler-Check: Warum dein Stärkenbild bisher unscharf war

In diesem Abschnitt setzt du dir eine neue Brille auf – die Art von Brille, bei der man sich fragt, warum man nicht viel früher so hingeschaut hat.

Viele merken erst in diesem Moment, dass ihr Blick auf Stärken bisher eher an der Oberfläche hing.

Das liegt nicht an dir.

Und auch nicht daran, dass du etwas „übersehen“ hättest.

Die meisten Menschen schauen bei der Suche nach Stärken einfach dort hin, wo es am sichtbarsten ist – auf das Verhalten.

Und genau dort entstehen drei Denkfehler, die fast alle im Blick auf ihre Stärken haben.

Sie sorgen dafür, dass wir:

- das abwerten, was uns leichtfällt
- Verhalten mit Stärken verwechseln
- uns unfair vergleichen

Diese Denkfehler sind so verbreitet, dass sie sich wie normal anfühlen.

Hier räumen wir sie auf – damit du klarer siehst, was dich wirklich einzigartig macht.

Denkfehler Nr. 1: Was mir leichtfällt, kann keine Stärke sein.

Viele Menschen übersehen genau das, was ihnen eigentlich zeigen würde, wo sie richtig stark sind. Und zwar aus einem einfachen Grund: Es fühlt sich so leicht an, dass man es nicht ernst nimmt.

Dieser Denkfehler ist der unsichtbarste – und trifft viele genau dort, wo ihre stärksten Fähigkeiten liegen. Er taucht immer dann auf, wenn dir etwas so leichtfällt, dass du kaum merkst, dass du gerade etwas gut machst.

Und dann schießt ein Satz rein wie:

„Das ist doch nichts Besonderes. Bilde dir bloß nichts drauf ein.“

Genau dieser Satz sorgt dafür, dass du deine wichtigsten Stärken übersiehst.

Warum das passiert:

Wenn du etwas schon immer konntest, fühlt es sich nicht nach einer „besonderen Fähigkeit“ an.

Du brauchst keine Vorbereitung.

Du musst dich nicht überwinden.

Du machst es mit Leichtigkeit.– ohne Aufwand, ohne Nachdenken.

Für dich wirkt das normal.

Für andere wäre genau das schwierig.

Was wirklich dahintersteckt:

Leichtigkeit entsteht nicht zufällig.

Sie entsteht, weil dein Stärken-Netzwerk im Hintergrund arbeitet – mehrere Fähigkeiten greifen ineinander, ohne dass du es bewusst steuerst.

Was im Kopf passiert:

Weil sich etwas leicht anfühlt, stuft dein Ego-Feed es automatisch runter:

„Das kann jeder.“

„Andere können beeindruckendere Sachen.“

„Du strengst dich ja nicht mal an.“

„Such dir mal was Anspruchsvolleres.“

So entwertest du ausgerechnet das, was dir am deutlichsten zeigen könnte, wo deine größten Stärken liegen.

Der Denkfehler

Du bewertest Stärken nach Anstrengung – nicht nach Wirkung.

Die innere Gleichung lautet dann:

Leicht = unbedeutend.

In Wahrheit ist es umgekehrt:

Leicht = deutlicher Hinweis auf eine deiner stärksten Fähigkeiten.

Warum das wichtig ist

Wenn du Leichtigkeit abwertest, passiert Folgendes:

- Du erkennst deine wertvollsten Stärken nicht.
- Du suchst sie an Orten, wo sie gar nicht liegen.
- Du unterschätzt, wieviel Power dein Stärken-Netzwerk hat
- Dein Selbstwert hängt an Bereichen, die gar nicht „deine“ sind
- Du triffst Entscheidungen, die an deinem Stärken-Netzwerk vorbeigehen

Wenn du Leichtigkeit spürst, lohnt es sich genauer hinzuschauen. Hier stecken ziemlich sicher Stärken.

Genau an dieser Stelle rutschen viele in den nächsten Denkfehler: Sie nehmen das, was ihnen leichtfällt – und machen es vorschnell zu ihrer „Stärke“.

Das wirkt logisch. Aber so nimmst du dir die Chance, dein ganzes Stärken-Netzwerk zu sehen – nicht nur den sichtbaren Teil.

Denkfehler Nr. 2 – Mir fällt das leicht – also ist das meine Stärke

Nachdem du Leichtigkeit als Hinweis auf Stärken erkannt hast, kommt der nächste Schritt: nicht die Tätigkeit selbst für die Stärke zu halten.

Bevor du dich also zu früh festlegst, schauen wir uns an, was hinter diesem zweiten Denkfehler steckt.

Du machst etwas gut und leitest direkt daraus ab, was deine Stärke sein müsste:

- „Ich habe in der Gruppenarbeit präsentiert – dann kann ich wohl gut reden.“
- „Ich habe im Projekt für Ordnung und Struktur gesorgt – dann muss das meine Stärke sein.“
- „Ich verstehe Dinge schnell – dann ist das wohl meine Stärke.“

Klingt logisch.

Stimmt aber nur zur Hälfte.

Denn zwei Menschen können sich bei **genau derselben Aufgabe ähnlich verhalten** und **trotzdem komplett andere Stärken nutzen**, um sie zu meistern.

Beispiel: Gruppenpräsentation (Schule / Ausbildung / Studium)

Zwei Menschen übernehmen die Rolle des „Präsentierenden“ für das Ergebnis einer Gruppenaufgabe und beide machen es gut.

Von außen wirkt es identisch: klar, verständlich, selbstbewusst.

Person A

bereitet sich vorher sehr genau vor, strukturiert alles, checkt Fakten, übt Übergänge. Wirkendes Stärken-Netzwerk: **Struktur, Planung, Genauigkeit, Verlässlichkeit**

Person B

steigt locker ein, reagiert auf den Raum, baut spontan Beispiele ein, schafft Atmosphäre, bringt komplexe Dinge einfach rüber.

Stärkenmix: **Spontaneität, Präsenz, Menschengefühl, Flexibilität**

Die Wirkung ist gleich. Beide **verhalten** sich wie gute „Präsentatoren/-innen“.

Die Stärken dahinter könnten kaum unterschiedlicher sein.

Warum das wichtig ist

Wenn du dein Verhalten direkt als Stärke interpretierst („Ich moderiere gut → Ich muss was mit großen Gruppen machen“), übersiehst du, was wirklich zählt:

Nicht WAS du machst, sondern WIE du es machst.

Das Verhalten ist nur die sichtbare Ebene.

Die Stärke ist die Art, wie du innerlich arbeitest.

Um bei den beiden Personen aus dem Beispiel zu bleiben:

Person A ist vielleicht in Jobs gut aufgehoben, in denen man präzise Dinge nach einem Plan abarbeiten kann.

Person B ist vielleicht in Jobs gut aufgehoben, in denen man mit vielen Menschen zusammenarbeitet und Spaß an sich verändernden Rahmenbedingungen hat.

Deshalb ist es so wertvoll für dich, dass du nicht auf der Verhaltens-Ebene bleibst, sondern darunter entdeckst, was dich ausmacht.

Denn genau diese innere Mischung – dein Stärken-Netzwerk – lässt dich viel bessere Entscheidungen darüber treffen:

- welche Aufgaben sich für dich richtig anfühlen
- welche Art von Teamarbeit zu dir passt
- welche Berufe dich langfristig zufrieden machen
- wie du deine momentanen Aufgaben motivierter angehen kannst
- und wo du deine Energie verlierst

Der Denkfehler liegt also nicht bei dir – sondern in der verbreiteten Annahme, an welcher Stelle man nach Stärken suchen sollte.

Verhalten ist sichtbar.

Stärken liegen tiefer.

Und genau dort schauen wir in dieser Zone hin.

Denkfehler Nr. 3 – „Andere können das besser – also ist das keine Stärke.“

Der dritte Denkfehler erwisch dich genau in dem Moment, in dem du eigentlich stolz auf dich sein könntest.

Du kannst etwas gut –
und sofort taucht jemand auf, der darin noch besser ist.

- jemand, der bei deiner Lieblingssportart viel besser ist
- eine Mitstudentin, die Inhalte schneller aufnimmt
- der Schnellchecker aus der Ausbildungsgruppe
- die eine Person, die alle am stylischsten finden

Und schon fühlt sich das, was du kannst und bist, „nicht mehr besonders“ an.

Das ist der Fehler:

Du vergleichst dich **punktuell**, aber ziehst **Schlüsse für dein ganzes Selbstbild**.

Dein Ego-Feed liebt das.

Der Mechanismus dahinter

Fast alle richten den Vergleich genau dorthin, wo andere am stärksten sind – und machen sich dadurch automatisch klein.

Du suchst dir ausgerechnet die Person, die in **einem einzigen Bereich** außergewöhnlich stark ist.
Und dann vergleichst du diese eine Stärke mit deiner einen Stärke - und lässt dein ganzes Stärken-Netzwerk völlig außer Acht.

Das kann nur unfair ausgehen.

Was im Kopf passiert

Du siehst nur die sichtbare Leistungs-Spitze der anderen – und blendest alles aus, was du sonst noch alles kannst.

Dinge, die andere vielleicht **gar nicht** können.

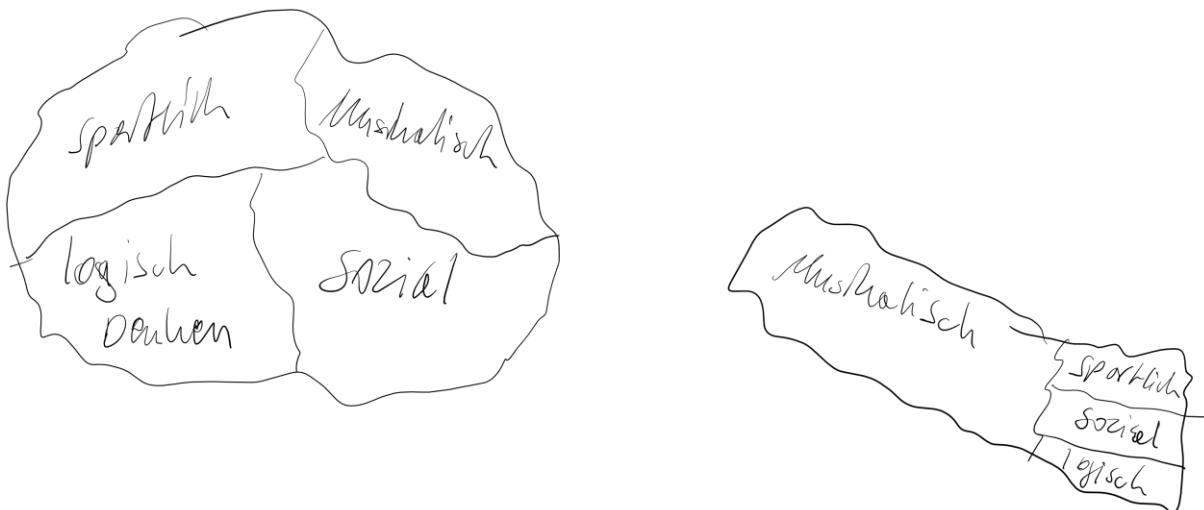
So verzerrt sich dein Blick automatisch.

Du stellst eine einzelne, stark ausgeprägte Stärke einer Person gegen eine einzelne Stärke aus deinem ganzen Stärken-Netzwerk – und ziehst daraus ein Urteil über dich.

Wenn Vergleichen überhaupt Sinn ergeben soll,
dann müsstest du die **Netzwerke** vergleichen – nicht einzelne Spitzen.
Und dann würde dein Selbstwert schnell wieder stabiler werden.
Der Ego-Feed wäre leiser.

Platzhalter für Visualisierung

[VISUALISIERUNG – Doppelttes Stärken-Netzwerk: einmal breit & ausgeglichen, einmal mit einer stark dominanten Spitze. Mit kurzem Einstiegssatz davor und Rückführung danach.]



Alternative: Text * (siehe bei „3. Was eine Stärke wirklich ist“)

Warum das wichtig ist

Wenn du deine gesamte Selbstwahrnehmung auf den stärksten Bereich anderer Menschen fokussierst, passiert Folgendes:

- Du unterschätzt deine Breite.
- Du unterschätzt deine Tiefe.
- Du unterschätzt dein Stärken-Netzwerk.
- Du ziehst falsche Schlüsse darüber, was dich einzigartig macht.

Fair wird der Vergleich erst, wenn du verstehst:

Menschen bestehen nicht aus einer Stärke –
sondern aus einem Stärken-Netzwerk.
Und jedes Netzwerk sieht anders aus.

Du hast Bereiche, in denen du solide bist.

Bereiche, in denen du stark bist.

Und du hast Bereiche, in denen du anders stark bist – auf deine Art.

Erst wenn du das ganze Bild siehst, erkennst du, **wie viel bei dir wirklich drinsteckt**.

Was jetzt?

Wenn du die drei Denkfehler einmal klar vor dir hast, verändert sich der Blick auf dich sofort.

Du suchst nicht mehr nur an der Oberfläche.

Du bewertest Leichtigkeit nicht mehr als „nichts Besonderes“.

Du verwechselst Verhalten nicht mehr mit der Stärke dahinter.

Du vergleichst dich nicht mehr mit einzelnen Spitzen – sondern beginnst, dein eigenes Netzwerk zu sehen.

Genau dadurch wird dein Stärkenbild präziser.

Du erkennst Muster, die vorher unsichtbar waren.

Und du bekommst eine Vorstellung davon, wie viel in dir steckt – nicht nur in einzelnen Momenten, sondern in deinem ganzen Alltag.

Im nächsten Abschnitt schauen wir deshalb auf die entscheidende Frage:

Was ist eine Stärke wirklich – und wie erkennst du sie, wenn sie dir begegnet?

3. Was eine Stärke wirklich ist

Vielleicht kennst du das.

Jemand fragt dich, was du gut kannst.

Lehrer. Ausbilderin. Eltern. Jemand aus dem Kurs.

Und plötzlich merkst du, wie du innerlich suchst – und nichts findest, das groß genug klingt.

Kochen?

Zocken?

Zeichnen?

Teamfähig?

Alles stimmt.

Aber nichts davon fühlt sich stark an.

Eher wie: „Ja... aber das zählt ja nicht wirklich.“

Genau hier beginnt das Missverständnis, das fast alle haben.

Viele schauen auf **Tätigkeiten**.

Auf das Sichtbare.

Auf das, was man schnell sagen kann.

Aber Tätigkeiten sind nur die Oberfläche.

Das, was dich wirklich ausmacht, liegt darunter.

Ein Beispiel, das es sofort klar macht

Stell dir vor, du sitzt in einem Bewerbungsgespräch.

Nebenjob. Ausbildung. Praktikum. Egal.

Die Person fragt dich:

„Was sind deine Stärken?“

Du sagst:

– Ich kann gut kochen.

– Ich bin gut im Zocken.

– Ich bin teamfähig.

Alles richtig.

Aber es wirkt nicht besonders.

Flach.

Austauschbar.

Und du spürst vielleicht selbst:

Das bin ich doch nicht wirklich. Da steckt mehr in mir. Aber wie soll ich das sagen?

Jetzt dieselbe Situation – nur mit einem anderen Blick.

Bleiben wir beim Kochen.

Du kochst nicht nur.

Du planst Abläufe.

Du bleibst ruhig, wenn es hektisch wird.

Du koordinierst mehrere Dinge gleichzeitig.

Du arbeitest auf ein Ergebnis hin.

Du triffst Entscheidungen.

Du merkst, wer was mag und passt an.

Das ist ein ganzes Profil aus nur einer Sache, die du gut kannst oder gerne machst.

Zocken? Dasselbe.

Du spielst nicht nur.

Du führst Teams.

Du gibst Richtung.

Du entwickelst Strategien.

Du sortierst Chaos.

Du triffst schnelle Entscheidungen.

Du kommunizierst auf Englisch.

Du bleibst unter Druck klar.

Das ist weit mehr, als du bisher über dich gesagt hast.

Und es ist auch weit mehr, als du dir selbst zugeschrieben hast.

Und jetzt der Moment, der alles dreht

Diese Stärken tauchen **überall** auf.

In der Schule.

In Gruppenarbeiten.

In der Ausbildung.

Im Studium.

Im Nebenjob.

In stressigen Situationen.

In Momenten, in denen andere aussteigen.

Du benutzt sie längst.

Nur oft, ohne es zu merken.

Das Smartphone-Bild, das alles auf einmal verständlich macht

Stell dir vor, jemand fragt dich:

„Was kann dein Smartphone?“

Und du antwortest:

„Es kann telefonieren.“

Stimmt.

Aber es beschreibt es nicht mal ansatzweise.

Es beschreibt auch kein Smartphone.

Denn die interessanten Dinge liegen darunter:

Kamera. Speicher. Geschwindigkeit. Navigation. Apps. Touch-Bedienung. KI-Assistenten.

Und vor allem: wie alles zusammenarbeitet.

Jetzt der Teil, der vielen den Druck nimmt:

Ein Navigationsgerät findet Wege besser.

Eine Spiegelreflex-Kamera macht bessere Fotos.

Ein Satelliten-Telefon hat besseren Empfang.

Aber keines von ihnen kann alles gleichzeitig.

Keines ist besser als das Smartphone, nur weil es in einem Punkt glänzt.

Ein Smartphone ist stark, weil es vielseitig ist.

Weil es viele Funktionen in einem System verbindet.

Weil es nicht perfekt in einer Sache sein muss, um wertvoll zu sein.

Genau so funktionieren die meisten Menschen. Es gibt natürlich Hochleistungssportler, Super-Modells, Mega-Influencer, etc. Aber das sind eben die Spezialisten auf ihrem Gebiet.

Du bist kein Spezialwerkzeug.

Du bist ein System.

Deine Stärken sind nicht die einzelnen Dinge, die du tust.

Sondern das Muster, das immer wieder durchkommt.

Die Art, wie du handelst.

Wie du Entscheidungen triffst.

Wie du mit Situationen umgehst.

Warum das so wichtig ist

Viele glauben, sie müssen die eine große Stärke finden.

Den einen Satz, der gut klingt.

Den einen Treffer, der sofort zu einem Beruf passt.

Kochen führt zu Koch-Ausbildung.

Zocken führt zu Game-Design.

Ordnung führt zu Bürojob.

Klingt logisch.

Ist aber selten richtig.

Nicht die Tätigkeit entscheidet.

Sondern deine **Art**, Situationen zu lösen.

Das ist deine eigentliche Stärke.

Und sie besteht nie aus einem Punkt.

Sondern aus vielen.

Ein Netzwerk.

Genau das nennt man dein **Stärkennetzwerk**.

Wenn du dieses Netzwerk erkennst, passiert etwas Wichtiges

Druck fällt ab.

Vergleich wird leiser.

Du bekommst Boden unter den Füßen.

Selbstwert wird stabiler.

Nicht weil alles plötzlich perfekt ist.

Sondern weil du verstehst, wie du funktionierst.

Was dir liegt.

Was dir Energie gibt.

Und wo du sie verlierst.

Auf einmal siehst du Möglichkeiten.

Nicht weil du dich neu erfindest.

Sondern, weil du dich neu beobachtest.

Und jetzt kommt der Punkt, an dem der Stärken-Scanner wichtig wird

Du brauchst keine perfekten Worte.

Keine Fachbegriffe.

Keinen Lebenslauf voller Highlights.

Du brauchst nur deinen Alltag.

Denn er ist voller Hinweise.

Kochen. Zocken. Lernen. Gruppenarbeiten.

Alles zeigt dir, wie du funktionierst.

Der Scanner macht genau das sichtbar.

Ehrlich.

Einfach.

Schritt für Schritt.

Du musst dich nicht größer machen.

Du musst dich nicht beeindrucken.

Du musst nur hinschauen.

Das, was dich stark macht, ist längst da.

4. Wo es sich im Alltag lohnt hinzuschauen

Du weißt jetzt, dass deine Stärken nicht in Tätigkeiten stecken, sondern in der Art, wie du handelst.

Bevor du gleich mit dem Scanner arbeitest, brauchst du nur eins:

einen Blick dafür, wo du deine Stärken im echten Leben findest.

Dafür musst du keine Tests bestehen.

Du musst nichts wissen.

Du musst nur anders hinschauen.

Hier sind vier Stellen, an denen deine Stärken *immer* wirken – sogar, wenn du sie bisher übersehen hast.

1. Wenn dir etwas gelingt, ohne dass du darüber nachdenkst

Das ist kein Zufall.

Das ist dein Netzwerk, das arbeitet.

Jemand sagt „Wie hast du das so schnell hinbekommen?“

Und du denkst: „Keine Ahnung. Einfach gemacht.“

Genau hier steckt eine Stärke.

Vielleicht Struktur. Vielleicht Ruhe. Vielleicht Übersicht.

Oder etwas ganz anderes, das du gleich herausfindest.

2. Wenn andere gestresst sind – und du überraschend stabil bleibst

Es gibt Momente, die andere überfordern.

Chaos in der Gruppe.

Zeitdruck.

Ein unerwartetes Problem.

Und du merkst plötzlich:

Irgendwie bleibe ich ruhig. Irgendwie sehe ich, was zu tun ist.

Das ist nie Zufall.

Das sind Stärken, die im Hintergrund ziehen.

3. Wenn andere dich für etwas loben, das für dich normal ist

Vielleicht sagt jemand:

„Krass, du erklärst das so verständlich.“

„Gut, dass du hier Ordnung reinbringst.“

„Ohne dich wären wir total lost gewesen.“

Und du denkst:

„Echt? War doch nichts Besonderes.“

Genau diese Dinge sind oft deine wichtigsten Stärken –
weil sie sich für dich normal anfühlen.

4. Wenn dich etwas interessiert, selbst wenn du nicht gut darin bist

Interesse ist ein Hinweis auf deine Art zu denken.

Nicht weil du die Tätigkeit beherrschst –
sondern weil sie etwas in dir anspricht.

Interesse zeigt die Richtung, nicht das Ergebnis.

Warum das alles wichtig ist

Du musst deine Stärken nicht erraten.

Du musst sie nur im Alltag wiederfinden.

Sie zeigen sich ständig – in kleinen Momenten, in Nebensätzen, in Situationen, die du längst vergessen hast.

Und genau dort setzt der Scanner gleich an.

Er hilft dir, diese Momente zu sammeln, zu sortieren und sichtbar zu machen.

Nicht theoretisch, sondern genau so, wie du wirklich bist.

Dein Stärkenetzwerk ist längst da.

Jetzt holen wir es nach vorne.

5. Stärken-Scanner und dein Stärkennetzwerk

Phase 1 – Situation wählen

Wir fangen nicht bei null an. Wir schauen dorthin, wo du schon längst funktionierst.

Bevor du gleich denkst: „Ich weiß gar nicht, was ich nehmen soll“ – stopp.

Du brauchst keine Heldentat.

Keine Leistung.

Kein Highlight.

Es reicht eine Szene aus deinem Alltag.

Irgendwas, das funktioniert hat.

Oder zumindest nicht schiefgelaufen ist.

Ich frag dich jetzt so, wie ich's auch in einem Gespräch machen würde:

Was war die letzte ganz normale Situation, in der du irgendwas geregelt, gemacht, entschieden oder gelöst hast – ohne groß drüber nachzudenken?

Wenn du magst, geh mal innerlich den Tag durch.

Oder gestern. Oder letzte Woche.

Vielleicht fällt dir was ein, dass du sonst übergehst, weil es dir „zu normal“ vorkommt.

Falls es dir schwerfällt, hier noch eine kleine Unterstützung:

- Was machst du am liebsten, wenn du ganz allein bist und dir niemand zuschaut?
- Was war die letzte Situation, in der sich jemand bei dir bedankt hat, weil du geholfen hast?
- Denk an Situationen mit mehreren Menschen: Klasse, Team, Clique, Verein. Was machst du dann oft automatisch?
- An welche kleine Entscheidung oder welches kleine Problem der letzten Zeit erinnerst du dich, das du selbst geklärt hast?
- Wobei vergisst du die Zeit?
- Denk an eine Situation, auf die du keinen Bock hattest oder die stressig war, die du aber trotzdem irgendwie geschafft hast.

Wenn du jetzt eine Situation im Kopf hast und denkst:

„Aber das war doch nichts...“

Dann sag ich dir:

„Perfekt. Dann passt es.“

Aber genau da will ich hin.

Denn wir machen jetzt kein Bewerbungstraining.

Keinen Persönlichkeitstest.

Wir schauen einfach mal dahin, wo dein Alltag von dir selbst erzählt – ohne dass du's vielleicht mitbekommst.

Such dir jetzt eine Szene raus.

Nur eine.

Am besten eine, bei der du dich nicht verstellen musst.

Wo du einfach gemacht hast, wie du's eben machst.

Und wenn du gerade nichts findest – kein Stress. Dann geh nochmal einen Tag zurück. Oder nimm eine dieser Beispielszenen:

„Ich hab das Zimmer aufgeräumt.“

„Ich hab mit meiner Mutter geredet, obwohl ich eigentlich keinen Bock hatte.“

„Ich hab im Spiel mein Team zusammengehalten, obwohl es schlecht lief.“

„Ich hab eine Nachricht geschrieben, die ich lange rausgeschoben hab.“

„Ich hab Ordnung reingebracht, wo vorher Chaos war.“

„Ich hab die Spülmaschine ausgeräumt.“

Das ist jetzt deine Situation.

Die wird dir jetzt zeigen, wo deine Stärken liegen.

Phase 2 – Situation stoppen & Verhalten beschreiben

Jetzt geht es darum, die Situation zu beschreiben. Wichtig: Nicht bewerten, sondern nur so genau wie möglich zu beschreiben. Stell dir vor, ich weiß absolut gar nicht, was du da gemacht hast. Hab es noch nie gesehen, gehört oder selbst gemacht. Du sollst es mir so erklären, dass ich es danach selbst machen könnte. Jeden Handgriff, jede Bewegung, jede Entscheidung.

Lass uns starten.

Du hast jetzt eine Szene vor Augen.

Jetzt gehen wir da rein.

Aber nicht in die ganze Geschichte.

Nicht in den Anfang, nicht ins Ende.

Sondern mitten rein.

Wir drücken auf Pause.

Und du frierst die Situation genau den Moment ein, in dem du gerade „mittendrin“ bist.

Du machst gerade etwas.

Oder denkst.

Oder entscheidest.

Jetzt kommt meine Frage – so, wie ich’s im echten Gespräch sagen würde:

Was genau passiert da gerade – in diesem Moment, den wir eingefroren haben?

Falls dein erster Antwort-Impuls ungefähr so ist:

„Ich räume halt die Spülmaschine aus.“

Dann erklär es mir so, als hätte ich **noch nie** eine Spülmaschine oder einen Menschen gesehen, der sie ausräumt.

Als wär ich jemand, der keine Ahnung hat, was das ist.

Oder was du da machst.

Ich brauch eine Schritt-für-Schritt-Erklärung.

Weil ich sonst nicht verstehe, **was dich ausmacht** in dieser Szene.

Und wenn du jetzt denkst:

„Ja, aber das ist doch egal...“

Dann sage ich dir:

Genau da wird’s spannend.

Denn viele Dinge, die du tust, laufen automatisch, aber keinesfalls zufällig.

Du überlegst nicht lange – du machst.

Und genau deshalb merkst du gar nicht, **wie du es machst**.

Und das wollen wir rausfinden. Nicht, was du getan hast – sondern wie.

Also schreib auf, was dir auffällt:

- Wo stehst du?
- Was ist um dich herum?
- Was liegt vor dir?
- Was hast du genau gemacht?
- Was hast du danach gemacht?
- Was hast du parallel gemacht?

Du bist der Einzige, der weiß, wie es wirklich abgelaufen ist.

Und wenn du nochmal einen Schritt zurückgehen willst: gerne.

Du kannst die Szene nochmal abspielen.

Nochmal neu einfrieren.

Ein bisschen früher. Oder ein bisschen später.

Wichtig ist nur:

Bleib drin.

Nicht analysieren. Nicht bewerten.

Nur beschreiben. Aber auch aufschreiben.

Phase 3 – Verhalten genauer betrachten

Was du in der Situation getan hast, ist dir jetzt bewusst, aber wahrscheinlich noch nicht, wie du es gemacht hast.

Du hast dir eben eine Situation ausgesucht. Hast beschrieben, was du getan hast – vielleicht nur in Stichworten.

Aber ich war ja nicht dabei.

Ich habe keine Ahnung, wie du das gemacht hast.

Stell dir vor ich bin komplett unwissend – wirklich.

Als ob ich noch nie gesehen hätte, wie man eine Spülmaschine ausräumt.

Oder wie man im Bus einen Streit schlichtet.

Oder wie man ein Game gewinnt, obwohl alle im Team rummeckern.

Ich frage dich jetzt wieder so, wie ich's auch in einem Gespräch tun würde:

Wie hast du das eigentlich GENAU gemacht?

Du merkst jetzt vielleicht:

Das, was du da getan hast, war gar nicht so banal.

Und genau da steigen wir ein.

Jetzt kommt ein kleiner Perspektivwechsel.

Schau nochmal auf die Szene. Der Stopp-Button ist immer noch gedrückt.

Du hast das auf deine ganze eigene Art und Weise gemacht. Die wollen wir jetzt mal beleuchten.

Was hast du da gezeigt – von dir selbst?

Ich helfe dir mit ein paar Fragen. Keine muss passen. Aber vielleicht bringt eine davon was in Bewegung:

- Wieso in dieser Reihenfolge?
- Was machst du anders als andere?
- Wie hast du entschieden, womit du anfängst?
- Hast du einen Schritt weggelassen, weil du's unlogisch fandst?
- Hast du schon an den nächsten Schritt gedacht? Oder einfach gemacht?
- Hast du das vorher geplant – oder intuitiv entschieden?
- Was war dabei wichtig für dich?
- Was war in dem Moment hilfreich – für dich oder für andere?
- Was hast du getan, damit es funktioniert?
- Was kannst du in solchen Situationen irgendwie automatisch gut?

- Was wäre schiefgelaufen, wenn du nicht so gehandelt hättest?
- Was denken andere oft über dich in solchen Momenten – auch wenn sie's nicht sagen?

Vielleicht kommen dir jetzt schon 1–2 Gedanken in den Kopf.

Vielleicht auch gar nichts.

Dann kein Stress.

Nimm nochmal eine andere Szene – vielleicht fällt's dir da leichter.

Oder lies dir nochmal deine Notizen von eben durch.

Such dir zwei, drei Handlungen in der Situation raus, wo du spürst:

„Ah, da war ich irgendwie in meinem Element.“

Jetzt kommt zugegebenermaßen eine kleine Herausforderung. Versuch mal 3 oder 4 kleine Sätze über die Art und Weise, wie du gehandelt hast, aufzuschreiben.

Es geht darum, dass du mir, als deinen ahnungslosen Gesprächspartner, in ein paar Sätzen erklärst, wie DU das gemacht hast. Was dir jetzt klar geworden ist, weil du vielleicht zum ersten Mal so eine Alltagssituation mit der Brille betrachtet hast.

Der Erfolgsfaktor ist: Nicht bewerten, nicht auf die Denkfehler reinfallen, sondern akzeptieren, dass du eine ganz eigene einzigartige Art hast, Dinge anzugehen.

Denk dir bitte deine ganz eigenen Sätze, in deiner Sprache, mit deinem Blick und deinen Erkenntnissen aus. Diese Beispiel sollen nur zeigen was am Ende dieser Phase rauskommen soll.

- „Ich hab gemerkt, dass ich da ruhig bleibe, wenn andere rumschreien.“
- „Ich seh dann schnell, was als Nächstes dran ist.“
- „Ich fang einfach an, während andere noch überlegen.“
- „Ich sortier das für alle mit – ohne dass es mir auffällt.“

Die Sätze müssen keinesfalls perfekt sein oder dich als Superheld darstellen.

Aber sie zeigen, **wie du tickst**.

Wenn es dir hilft, kannst du auch so tun, als würdest du mir die Sätze direkt „erzählen“. Ich würde sie tatsächlich unglaublich gerne hören.

Egal, ob du es zu dir oder laut sagst. Es bringt dir Klarheit.

Genau das ist der Moment, wo du dich selbst beginnst zu verstehen.

Nicht aus Zufall. Sondern weil du hinschaust.

Wenn dich diese Szene nervt oder leer anfühlt:

Wechsel. Nimm eine andere.

Das hier ist kein Test.

Und wie jedes Tool, braucht es manchmal etwas Übung.

Phase 4 – Deine Stärken erkennen

Was davon ist mehr als ein Verhalten – was davon ist wirklich eine Stärke von dir?

Okay.

Bis hierher hast du eine Szene beschrieben.

Du hast erzählt, was du gemacht hast.

Wie du's gemacht hast.

Und vielleicht auch, warum du's so gemacht hast.

Du hast einfach mal auf dich geschaut – ehrlich, neugierig, ungeschönt.

In der vorherigen Phase hast du einige Fähigkeiten in deinen Sätzen gesammelt, die in deiner Situation vorkommen. Jetzt geht es darum, daraus deine wichtigsten Stärken herauszufiltern und sie wirklich zu verstehen.

Welche Wörter in deinen Sätzen zeigen dir: Das ist mehr als Verhalten – das ist eine Stärke von mir?

Jetzt geht es darum aus deinen Sätzen die Stärken rauszulesen. Du findest deine eigenen Wörter oder Formulierungen. Das sind nur ein paar Beispiele:

Vielleicht merkst du:

- Ich hab Ruhe reingebracht → **Ruhe, Umgang mit Stress**
- Ich hab den Überblick behalten → **Überblick**
- Ich hab einfach angefangen → **Umsetzungstärke**
- Ich hab auf andere geachtet → **Einfühlungsvermögen**
- Ich hab die Struktur erkannt → **Ordnungsdenken**
- Ich hab's nicht unterbrochen → **Dranbleiben**

Du musst es nicht in einem Wort sagen. Es können auch wieder kurze Sätze sein.

Manche Stärken klingen bei dir vielleicht so:

- Ich schau immer, wie's für alle passt
- Ich lass mich nicht so leicht aus der Ruhe bringen
- Ich will, dass man sich auf mich verlassen kann
- Ich hab oft schnell ein Bild im Kopf, wie was laufen kann
- Ich denk erst mal für mich, bevor ich was sage

Entscheidend ist, dass wenn du die Wörter oder Sätze liest, du innerlich zustimmst und sofort eine Situation im Kopf hast, in der du die Stärke gezeigt hast. Eine Situation in der du auf deine ganz eigene Art und Weise gehandelt hast.

Schreib dir **deine persönliche Stärkenliste** auf.

Das, was du **jetzt, in dieser einen Situation**, wirklich gezeigt hast.

Nimm dir:

- deine Notizen
- deine Gedanken
- deine Sätze

und markiere alles, wo du innerlich spürst:

„Das bin ich. Das passiert bei mir nicht aus Versehen.“

Vielleicht findest du:

- 5 Begriffe
- oder 8 Halbsätze
- oder 10 Sätze, die du nie laut gesagt hast, aber die stimmen.

Was auch immer es ist:

Schreib's auf. Klar. Für dich. Als Liste.

Ohne Sortierung.

Ohne Kategorie.

Einfach so, wie's kommt.

Das ist deine Stärkenliste.

Und die ist nicht banal.

Die ist ein Statement.

Über dich.

Nicht aus einem Test. Sondern von dir selbst beobachtet.

Wenn du das gemacht hast, kannst du dich schon mal feiern. Und dir ist hoffentlich klar:

Diese Liste ist nicht das Ende. Sie ist der Anfang.

Du kannst jetzt bei ganz vielen Alltagssituation oder größeren Momenten selbständig und immer wieder auf die Suche gehen.

Du hast zum ersten Mal aufgeschrieben, was dich stark macht.

Nicht erfunden. Nicht geraten.

Gesehen.

Du hast bis hier schon richtig viel geschafft. Es ist also auch vollkommen okay Mal eine Pause einzulegen und die Erkenntnisse wirken zu lassen. Im Alltag beobachten, ob sich schon etwas verändert hat. Genieße deine Stärken.

[EVTL VISUALISIERUNG – Pausen-Meme]

Wenn du innerlich denkst: Boah, wie geht's jetzt weiter?!? Dann lies gerne direkt weiter.

Wir legen noch eins drauf. Wir schauen nochmal genau auf deine Stärken, damit du exakt weißt, wie sie wirken, wie du sie nutzt.

Phase 5 – Wirkung deiner Stärken

Du hast soeben deine Stärkenliste erstellt. Die ist die Grundlage für den nächsten Schritt. Wir schauen nochmal genau hin.

Stell dir vor, dass wir jede Stärke mit verschiedenen Brillen nochmal anschauen. Das hier sind die Brillen:

1. Wirkung auf andere
2. Nutzen in deinem Leben
3. Übertreibung
4. Blockade
5. Herkunft
6. Zusammenspiel mit anderen Stärken

1. Wirkung auf andere

- Woran merken andere diese Stärke an dir
- Was wird für andere dadurch leichter oder klarer

2. Nutzen für dich

- In welchen Situationen der letzten Zeit hat dir diese Stärke geholfen
- Was wäre ohne diese Stärke an diesen Stellen wahrscheinlich anders gelaufen

3. Wenn du übertreibst

- Woran merkst du, dass du mit dieser Stärke überziehst
- Was nervt andere dann oder macht es ihnen schwer

4. Wenn sie blockiert ist

- In welchen Situationen fällt es dir schwer, diese Stärke zu zeigen
- Vor welcher Art Situation hättest du Angst, weil diese Stärke dort kaum Platz hätte

5. Wo sie herkommt

- Gibt es Erinnerungen aus Kindheit oder Jugend, in denen du diese Seite schon hattest
- Kam diese Stärke eher daher, dass du etwas übernommen hast oder eher daher, dass du etwas ganz anders machen wolltest als früher

6. Zusammenspiel mit deinen anderen Stärken

- Mit welcher deiner anderen Kernstärken passt sie besonders gut zusammen
- Mit welcher deiner anderen Stärken gerät sie manchmal in Konflikt

Du musst nicht zu allen Brillen Romane schreiben.

Ein paar ehrliche Stichworte reichen. Jetzt steht auf deiner Liste nicht mehr nur Stärken. Du hast einen klaren Plan, wie sie wirken und wie du sie nutzen kannst.

Phase 6 – Dein Stärkenetzwerk sichtbar machen

Was passiert, wenn deine Stärken nicht nebeneinander stehen – sondern miteinander arbeiten?

Du hast jetzt eine Stärken-Liste inkl. Wirkung.

Deine ganz eigene Liste.

Dein Blick auf dich.

Was du tust, wie du's tust, und was dich dabei stark macht.

Und du kannst auf jeden einzelnen Punkt zeigen und sagen:

„Das hab ich mir nicht ausgedacht – das hab ich beobachtet.“

Ein guter Moment, um auch mal zu überlegen, wo du herkamst. Vielleicht von „Ich bin gut im Zocken / Kochen / Reparieren.“ Und jetzt schau dir diese Liste an.

Allein das ist schon stark.

Denn viele Menschen kommen nie an diesen Punkt.

Sie suchen Stärken in Kategorien.

Oder in Eigenschaften, die gut klingen.

Du hast stattdessen gesehen, wie du wirklich funktionierst.

Jetzt kommt der nächste Schritt.

Nicht um was Neues zu finden.

Sondern um zu erkennen,

wie diese Stärken bei dir zusammenspielen.

Denn das ist die eigentliche Magie:

Denn alle deine Stärken sind keine Liste. Sie bilden ein Netzwerk. Dein einzigartiges System aus deinen Stärken. Die machen dich aus. Wenn du dein Stärken-Netzwerk kennst, dann weißt du wie du tickst, wobei du Spaß hast, was dich erfolgreich macht, worauf du zurückgreifen kannst, wenn du richtig gefordert wirst.

Du nimmst die Stärken von deiner Liste und trägst sie in die Kreise ein. Du kannst beliebig viele nehmen. Du wirst aber merken, dass sich bei dir 5-10 Stärken von den anderen abheben. Du nutzt sie öfter, oder die sind stärker ausgeprägt. Dein Bauchgefühl wird es dir sagen.

Schreib in jeden Kreis eine deiner Stärken.

Jetzt schauen wir mal drauf, wie sie miteinander vernetzt sind.

1. Welche Stärken treten bei dir oft gemeinsam auf?

Nicht nur manchmal.

Sondern so, dass du denkst:

„Immer wenn ich die eine nutze, ist die andere auch dabei.“

So wie:

- Wenn ich ruhig bleibe, sortier ich meistens auch schon innerlich.
- Wenn ich anfangen will, bleib ich auch dran.
- Wenn ich für andere mitdenke, hab ich meistens auch schon einen Plan im Kopf.
- Wenn ich Ordnung schaffe, seh ich automatisch, was noch fehlt.

Verbinde die Kreise, die oft gemeinsam aktiv sind, mit einer Linie.

Mach dir ruhig kleine Notizen dazu:

- „kommt oft zusammen“
 - „passiert automatisch“
 - „hab ich nie bewusst gesteuert“
-

2. Welche Stärke bringt eine andere erst so richtig in Fahrt?

Manche Stärken sind wie Verstärker.

Die sind allein okay – aber mit einer zweiten zusammen werden sie richtig spürbar.

So wie:

- Ich bin erst entscheidungsstark, wenn ich vorher klar strukturiert hab.
- Ich traue mich erst was, wenn ich ruhig und sortiert bin.
- Ich werde kreativ, wenn ich weiß, dass ich abschließen kann.

Das sind Kombinationen, die du **nicht geplant hast**.

Die passieren einfach.

Zieh hier eine dickere Verbindungslinie.

Oder schreib daneben: „*verstärkt sich gegenseitig*“

3. Welche Stärken kommen sich manchmal in die Quere?

Jetzt wird's interessant.

Denn manche Stärken machen sich gegenseitig kleiner, wenn sie zu stark auftreten.

Und das ist kein Fehler – das ist ein Hinweis.

Beispiele:

- Wenn ich zu sehr auf Struktur gehe, wird's manchmal unflexibel.
- Wenn ich zu viel für andere mitdenke, komme ich selbst zu kurz.
- Wenn ich zu sehr dranbleiben will, übergehe ich mein eigenes Tempo.
- Wenn ich alle abholen will, sage ich nicht mehr klar, was ich denke.

Das passiert.

Aber du kannst jetzt sehen, **wo deine internen Spannungen liegen**.

Mach hier eine gestrichelte Linie.

Oder markier die Linie mit einem Blitz.

Sie sind kein Problem – aber es ist eine wichtige Erkenntnis.

Du weißt in Situationen, was durch diese Stärken passiert, kannst es verhindern. In dem du eine Stärke bewusst etwas runterfährst, dir Unterstützung holst, etc.

4. Welche Stärken balancieren sich gut aus?

Frag dich:

- Welche Stärke tut einer anderen gut, damit sie gesund bleibt

Zum Beispiel:

- „Struktur“ braucht vielleicht „Flexibilität“, damit du nicht starr wirst.
- „Empathie“ braucht vielleicht „Abgrenzung“, damit du dich nicht verlierst.

Zieh eine Linie und notiere kurz, wie die Balance für dich aussieht.

Wenn du alle Linien gezogen hast, siehst du dein Netzwerk aus Stärken.

Du hast etwas **sichtbar gemacht**, das vorher nur **in dir drin war**.

Es ist dein Bild, wie du die Welt gestaltest.

Und jetzt kommt zum Abschluss nochmal ein wichtiger Blick:

Schau nochmal drauf. Und frag dich:

Was fällt dir auf?

Vielleicht:

- Bestimmte Stärken sind überall vernetzt.
- Manche stehen isoliert.
- Manche Stärken kippen oft – aber nur, wenn eine andere fehlt.
- Zwei Stärken, die du nie zusammengedacht hast, sind in fast jeder Szene gemeinsam aufgetaucht.

Mach dir ein paar Notizen dazu.

Damit du das Bild lesen kannst, wenn du's später nochmal brauchst.

Denn wenn du in drei Wochen zweifelst,
oder in einem Konflikt festhängst,
oder in einer Entscheidung blockiert bist –

dann kannst du auf dieses Netzwerk schauen und merken:

„Ah, stimmt. Da hab ich gerade meine Stärke XY weggelassen.“

Oder: „Die zwei blockieren sich gerade – ich brauch eine dritte dazu.“

Du musst dieses Netzwerk nicht auswendig können.

Aber du solltest es **einmal gesehen haben**.

Denn danach erkennst du dich nicht nur im Rückblick.

Sondern auch **mitten in der Situation**.

Und das ist der Moment,

wo aus Selbstreflexion Selbststeuerung wird.

Phase 7 – Bedeutung erkennen

Was sagt dir dieses Bild – über dich, dein Denken, dein Handeln, dein Leben?

Du hast jetzt etwas vor dir, das viele nie sehen:

Ein echtes, selbst entdecktes Bild deiner vernetzten Stärken.

Keine Liste, die jemand anderes für dich geschrieben hat.

Keine Fremdworte, keine Kategorien.

Nur du – in deiner Sprache, deiner Reihenfolge, deiner Logik.

Da ist ein Muster.

Ein Zusammenspiel.

Ein Netz.

Und wenn du dieses Netz betrachtest, kommt jetzt die entscheidende Frage:

Was bedeutet das für dich?

Nicht theoretisch.

Nicht allgemein.

Sondern ganz konkret:

Was verstehst du jetzt besser – über dich?

Ich frag dich so neugierig, wie ich es in einem gemeinsamen Gespräch machen würde:

- Wenn du das Bild anschaust: Was fällt dir zuerst auf?
- Welche Stärke ist für dich sehr bedeutsam?
- Welche ist dein Ruhepol?
- Welche bringt dich in Bewegung?
- Welche Kombination überrascht dich?
- Welche Stärke brauchst du öfter, als du denkst?
- Und welche kommt vielleicht zu selten zum Zug?
- Was mich dich stolz, wenn du auf dieses Bild schaust?

Jetzt stell dir vor, jemand anderes würde dieses Netzwerk sehen – ohne zu wissen, dass es von dir ist.

Was würde er sagen? Wie würde er die Person beschreiben?

Was würde er an dir vielleicht zum ersten Mal verstehen?

Was könnte er dir erklären – dass du bisher selbst nicht greifen konntest?

Und jetzt kommt der Teil, der gerne vergessen wird.

Was heißt das für dich – im Alltag?

- Wo bringt dir dein Netzwerk gerade Ruhe – obwohl's draußen laut ist?
- Wo hilft dir deine Kombi aus Stärken, Entscheidungen zu treffen – ohne ständig zu zweifeln?
- Wo gibt dir dein Netz Energie – auch in Dingen, auf die du eigentlich keinen Bock hast?
- Und wo könntest du es nutzen, um dich in einem Bereich sicherer zu fühlen, wo's gerade noch wackelt?

Du musst nichts tun.

Aber du darfst anders hinschauen.

Und wenn du willst, kannst du dir aus diesem Bild kleine Vorsätze machen:

- Welche Stärke willst du öfter bewusst einsetzen?
 - Welche zwei willst du besser balancieren?
 - Welche Stärke willst du einfach mal anerkennen – ohne sie zu verbessern?
-

Denn genau das ist der Unterschied:

Du bist jetzt nicht besser als vorher.

Du bist auch nicht „fertig“.

Du **verstehst dich nur klarer**.

Du kannst dich **steuern**.

Nicht perfekt. Nicht immer. Aber ehrlich. Echt. Alltagsnah.

Und genau das verändert, wie du dich selbst siehst.

Wie du Entscheidungen triffst.

Wie du dich in Gruppen erlebst.

Wie du reagierst, wenn's eng wird.

Und wenn du jetzt denkst:

„Das war doch nur eine Szene mit der Spülmaschine.“

Dann sag ich dir:

Ja – und genau da hat sich dein Netzwerk gezeigt.

Das, was dich wirklich stark macht, zeigt sich im Kleinen, wie im Großen.

Wow! Du hast hier wirklich etwas beeindruckendes geschafft. Sei stolz auf dich. Hast allen Grund dazu.

Damit wird dein Selbstwert um einiges stabiler. Weiter so!

6. Was du jetzt damit machen kannst

Du musst nichts tun – aber du kannst ab jetzt anders entscheiden.

Wenn du ehrlich bist, hast du gerade etwas gemacht, das viele nie machen:

Du hast dich nicht gefragt, wie du *wirken* willst –
sondern wie du wirklich funktionierst und dadurch auch wirkst.

Und allein das verändert etwas.

Weil du jetzt genauer siehst, **was bei dir wie zusammenhängt.**

Und wo du im Alltag oft gegen dich selbst arbeitest – oder genau in einen Flow kommst.

Du hast ein inneres Modell, das du Nutzen kannst – nicht als Bild an der Wand, sondern als Werkzeug im Alltag.

Vielleicht siehst du ab jetzt ein paar Situationen anders:

- In Gruppenarbeiten, in denen du sonst zurückgesteckt hast
- In Gesprächen, in denen du dich oft missverstanden fühlst
- In Momenten, wo du denkst: „Wieso zieh ich das hier eigentlich durch?“
- Oder auch in Dingen, die dir bisher egal waren – und jetzt vielleicht einen neuen Sinn bekommen

Denn jetzt kannst du fragen:

Welche meiner Stärken steckt da drin?

Welche fehlt mir hier vielleicht gerade?

Und was wäre, wenn ich mein eigenes Stärken-Netzwerk mal bewusst einsetze – anstatt einfach nur zu funktionieren?

Das ist kein Appell.

Kein Aufruf, jetzt alles umzubauen.

Sondern eher eine Erinnerung:

Du kannst ab jetzt anders wählen.

Nicht aus dem Nichts.

Sondern aus dem, was du über dich herausgefunden hast.

Du wirst klarer entscheiden.

Weil du dich besser kennst.

Du wirst in schwierigen Situationen andere Schlüsse ziehen.

Weil du deine Stärken schneller nutzen kannst.

Und du wirst im Alltag schneller spüren, was zu dir passt –
weil du es nicht mehr suchen musst.

Und du entscheidest selbst:

- Gehst du direkt weiter?
- Oder bleibst du erstmal hier stehen?
- Willst du nochmal zurück zu einer Szene?
- Oder willst du erst den nächsten Alltag beobachten – bevor du weiterliest?

Egal, wie du dich entscheidest:

Du kannst ab jetzt anders navigieren.

Denn du hast etwas verstanden, das bleibt.

10. Zwischen den Zonen – Was Werte und Stärken miteinander zu tun haben

Warum du dich so verhältst – und wie du es schaffst, genau so zu handeln

Wenn du gerade mit der Stärkenzone gearbeitet hast, hast du viel über dich beobachtet.

Was du tust.

Wie du's tust.

Was dich dabei ausmacht.

Wie deine Stärken miteinander vernetzt sind.

Vielleicht hast du vorher schon die Werte-Zone gemacht.

Vielleicht auch nicht.

Beides passt.

Aber falls du schon dort warst, könnte jetzt ein interessanter Zusammenhang auftauchen.

Denn bei fast allem, was wir tun, stecken zwei Kräfte dahinter:

Ein Warum – und ein Wie.

Wenn du zum Beispiel jemandem hilfst,

oder dich durchbeißt,

oder dich raushältst,

oder etwas klärst,
oder Ordnung machst,
oder für gute Stimmung sorgst –
dann passiert da mehr als nur *Verhalten*.

Dann ist da oft:

- **ein innerer Wert**, der dir sagt, dass es dir wichtig ist
- **eine Stärke**, die dir hilft, es umzusetzen
- **und ein Verhalten**, das am Ende sichtbar wird

Stell's dir vor wie ein Dreieck.

Oben: dein **Verhalten**

Unten links: dein **Wert** – das Warum

Unten rechts: deine **Stärken** – das Wie

Ein Beispiel:

Du machst dir ein gesundes Essen.

Warum?

Weil dir **Gesundheit wichtig ist** (Wert).

Wie schaffst du das, dass dein Wert Gesundheit erfüllt wird?

Weil du gelernt hast,

- vorausschauend einzukaufen
- kreativ mit Zutaten umzugehen
- konzentriert zu kochen
- dran zu bleiben, auch wenn Fastfood verlockend ist

Das sind deine **Stärken**.

Und das gesunde Essen zu kochen ist am Ende das **Verhalten**, das man sieht.

Noch ein Beispiel:

Du hilfst jemandem, obwohl du selbst wenig Zeit hast.

Warum?

Weil dir **Verlässlichkeit oder Mitgefühl** wichtig ist (Wert).

Wie schaffst du das?

Weil du in der Lage bist,

- dich schnell zu entscheiden
- den Überblick zu behalten
- deine Energie gut einzuteilen
- für andere mitgedacht hast

Wieder: **Verhalten = Wert + Stärke in Aktion**

Und vielleicht merkst du gerade:

„Stimmt – ich mach viele Dinge, weil mir etwas wichtig ist. Und ich schaff sie, weil ich bestimmte Stärken in mir nutze.“

Dann kannst du jetzt, wenn du willst, nochmal auf deine Werte schauen.

Welche hast du in deiner Szene aus der Stärkenzone vielleicht **ausgelebt**, ohne sie direkt zu benennen?

Oder andersrum:

Wenn du in der Werte-Zone schon wusstest, was dir wichtig ist –

Wie hast du das im Alltag umgesetzt? Welche Stärken waren da im Spiel?

Es kann helfen, den Blick zu schärfen:

„Ich verhalte mich nicht zufällig so.

Und ich schaff das auch nicht einfach so.

Ich hab Gründe. Und ich hab Fähigkeiten.“

Und manchmal kommt noch etwas Drittes dazu:

Ich hab mir bestimmte Fähigkeiten überhaupt erst angeeignet, weil mir etwas wirklich wichtig war.

Ein Beispiel:

Wenn dir **Pünktlichkeit** wichtig ist, wirst du nicht einfach hoffen, dass du's schaffst.

Du wirst über die Zeit Wege gefunden haben, **pünktlich zu sein – auch wenn's stressig ist.**

Du hast vielleicht gelernt,

- wie du Pufferzeiten einbaust
- wie du Alternativen vorbereitest
- wie du mit Unerwartetem umgehst
- wie du im Kopf mitrechnest, wann du los musst
- wie du rechtzeitig absagst, wenn's eng wird

Das sind alles **Stärken, die durch deinen Wert entstanden sind.**

Nicht, weil du „so geboren“ wurdest.

Sondern weil du dir Fähigkeiten zugelegt hast, um deinem eigenen Anspruch gerecht zu werden.

Nicht jede Stärke kommt also „einfach so“.

Manche **sind gewachsen** – weil ein Wert dir wichtig genug war, um dranzubleiben.

Auch das ist ein Teil deiner Geschichte.

Und je mehr du das erkennst, desto klarer wird:

Werte und Stärken sind keine getrennten Listen.

Sie sind ein System.

Hier kommt bald die nächste Zone:

ZONE 3

Orientieren, entscheiden, loslaufen

Zone Orientieren, entscheiden, loslaufen

Es gibt drei Momente, in denen alles in dir anfängt zu diskutieren.

Du stehst vor einer Entscheidung und merkst: Egal wohin du schaust, überall sind Meinungen. Familie, Freundeskreis, Schule, Betrieb, Social Media. Alle tun so, als wäre es offensichtlich. Und du denkst nur: Woher soll ich das bitte wissen.

Oder du bist schon drin. Nach außen läuft es. Du gehst hin, machst deine Sachen, funktionierst. Und trotzdem kommt dieser Gedanke immer öfter: Passt das eigentlich. War das eine gute Entscheidung. Oder rede ich mir das gerade schön. Du kannst es nicht klar greifen, aber du merkst, dass es dich beschäftigt.

Oder du bist an dem Punkt, an dem du es ziemlich sicher weißt: Das hier ist es nicht. Nicht für mich. Nicht so. Da ist dieses innere Nein. Und direkt danach kommt die Frage, die richtig Druck macht: Okay. Und was ist es dann.

Wenn du gerade in einem dieser Momente steckst, heißt das nicht, dass du dich verrannt hast oder dir etwas verbaut hast. Es heißt nur: Du bist an einem echten Wegpunkt.

Und jetzt kommt der Teil, den viele nicht hören wollen, der aber entlastet.

Du kannst eine Entscheidung nicht so treffen, dass sie garantiert perfekt wird.

Weil du die Zukunft nicht kennst. Weil du nicht alle Infos hast. Weil du dich veränderst. Weil sich die Welt verändert. Und ein Teil von dir vielleicht immer denkt: Vielleicht gibt es noch was Besseres.

Also was bleibt dann. Wie soll man überhaupt eine gute Entscheidung treffen.

Genau darum geht es hier.

Nicht um den perfekten Plan.

Sondern um etwas, das dir in allen drei Situationen hilft: ein System, mit dem du dich immer wieder sortierst, eine Entscheidung triffst und losläufst. Und dann ehrlich prüfst, was passt, was du anpassen kannst, was du durchziehst und wo du korrigierst.

Eine Entscheidung ist weder endgültig noch unumkehrbar. Sie ist ein Schritt. Unter Bedingungen, die nie komplett sauber sind.

Und noch etwas ist wichtig: Deine Entscheidungen sollten zu deiner Schrittgröße passen. Wenn du so unter Druck stehst, dass du gar nicht loskommst, bist nicht du das Problem. Dann ist der Schritt zu groß. Was das heißt und wie du das runterbrichst, schauen wir uns in dieser Zone an.

Und dieser Druck kommt selten nur aus dir. Der kommt auch daher, dass du ständig Beispiele siehst, die so tun, als wäre das Leben ein Wettlauf. Wer hat den besseren Plan. Wer hat den besseren Weg. Wer ist schon

weiter. Wer verdient mehr. Wer wirkt souveräner. Das Problem ist nicht, dass du dir Dinge anschaust. Das Problem ist, dass dein Kopf daraus eine Regel baut. Wenn andere etwas feiern, muss es richtig sein. Wenn andere etwas belächeln, muss es falsch sein. Und wenn irgendwo noch eine bessere Option sein könnte, darfst du dich erst recht nicht festlegen. Das ist FOBO. Fear of Better Options. Du willst dich nicht falsch entscheiden, also entscheidest du erstmal gar nicht. Oder du entscheidest dich und hältst innerlich schon die Hintertür offen, nur für den Fall. Das gilt übrigens bei der Jobsuche genauso wie bei der Partnersuche.

Und genau hier wird es unmöglich. Weil du dann nicht nur eine Entscheidung triffst. Du trittst gleichzeitig gegen tausend fremde Maßstäbe an, die gar nichts mit deinem Leben zu tun haben. Deshalb machen wir das in dieser Zone anders. Nicht größer denken, sondern kleiner. Nicht: Welche Entscheidung ist perfekt. Sondern: Welcher nächste Schritt passt zu mir und ist gut genug, um loszugehen. Und damit das nicht nur gut klingt, sondern dir wirklich hilft, brauchst du zwei Dinge. Erstens: ein Bild davon, worauf du überhaupt hinaus willst. Kein Traumleben zum Angeben. Sondern dein Ich-bald-Bild. Wie sich ein Leben anfühlt, das zu dir passt. Zweitens: einen klaren Überblick für echte Situationen. Damit du dich schnell sortierst und gezielt entscheiden kannst. Wenn du festhängst. Wenn du zweifelst. Wenn du weg willst. Wir bauen das jetzt so, dass du es jedes Mal wieder verwenden kannst. Wie eine kleine Routine: sortieren, entscheiden, testen. Nicht als großes Projekt. Sondern als machbarer nächster Schritt.

Und wenn du gerade denkst: Ja toll. Und wie soll ich das rausfinden, ohne mich wieder zu verrennen oder danach unglücklich zu sein. Dann kommt jetzt der Teil, der für dich sehr wichtig ist.

1. Was denken andere über meine Entscheidung

Viele Entscheidungen fühlen sich nicht nur deshalb schwer an, weil du unsicher bist. Sondern weil du wahrscheinlich beim Entscheiden heimlich noch etwas Zweites mitentscheidest: Wie wirkt meine Entscheidung auf andere. Bekomme ich dafür Zustimmung. Muss ich es erklären. Wird darüber geschmunzelt, oder gibt es Anerkennung und Bestätigung.

Das ist kein Drama, das ist menschlich. Anerkennung fühlt sich erstmal an wie Sicherheit. Ein Unternehmen, das jeder kennt. Ein Weg, den jeder auch gerne gehen würde. Ein Beruf, wo keiner fragend schaut. Und plötzlich ist "passt zu mir" nicht mehr die erste Frage. Sondern "Krieg ich für die Entscheidung Anerkennung oder sogar Bewunderung?".

Und dann kommt noch ein anderer Effekt dazu, der richtig oft unterschätzt wird: Du bleibst innerlich auf dem Sprung. Egal, was du wählst, ein Teil von dir scannt weiter. Nicht, weil du unbedingt mehr willst. Sondern weil du dir selbst nicht wirklich glaubst, dass deine Entscheidung und der damit eingeschlagene Weg passen könnte. Dann wird jede Option automatisch zur Zwischenlösung. Du gehst rein, aber mit offener Hintertür. FOBO. Fear of better Options. Das kann sogar soweit führen, dass man erst gar keine Entscheidung mehr trifft. Das gilt übrigens in allen Lebensbereichen, nicht nur bei beruflichen Entscheidungen.

Beispiel Handykauf. Du entscheidest dich, bist kurz zufrieden und drei Wochen später macht dein Kopf wieder das Schaufenster auf: günstiger, neuer, besser, mehr. Nicht weil dein Handy plötzlich schlecht ist. Sondern weil du im Vergleichsmodus geblieben bist. Geht nicht mehr drum, ob du mit deinem Handy zufrieden bist, sondern nur, ob jemand anderes schon wieder ein Neuere hat. Ego-Feed statt Selbstwert-Feed.

Genau das passiert auch bei Ausbildung, Studium, erster Job. Du entscheidest dich, aber innerlich läuft parallel die Suche nach der besseren Option. Und dadurch gibst du der Option, die du gewählt hast, kaum eine echte Chance. Weil "passt das" nicht mehr durch Erfahrung beantwortet wird, sondern durch Grübeln und Vergleichen.

Das ist der Punkt, an dem Zone 3 praktisch wird.

Wir machen zwei Dinge gleichzeitig:

Erstens: Wir sorgen dafür, dass du überhaupt eine eigene Richtung hast. Nicht als Traumleben zum Vorzeigen, sondern als „Ich-bald-Bild“. Wie eben dein Leben bald aussieht, das zu dir passt, wenn niemand klatscht aber auch niemand die Augen verdreht. Nicht perfekt. Aber echt. Deins.

Zweitens: Wir bauen dir eine kleine Entscheidungsroutine, die dich rausbringt aus dem Dauerscannen. Sortieren, entscheiden, testen. Mit Schrittgröße. So, dass du nicht sofort "für immer" wählen musst, sondern eine Option so wählst, dass du dich deiner besten Option in kleinen Schritten annäherst und Schritt für Schritt merkst, was passt und was (noch) nicht. So wird die gewählte Option sicher besser passen und du weißt auch, wieso sie besser passt. Weil sie zu deinen Stärken, Werten und weil sie dich in Richtung deines „Ich-bald-Bild“ bringt.

Dann wird aus "Ich weiß es nicht" etwas, das du steuern kannst.

Und aus "Vielleicht gibt es was Besseres" wird eine ruhigere Frage: Passt es zu mir, wenn ich es ernsthaft teste. Oder macht es mich kleiner, obwohl ich alles versucht habe.

Entscheidungen treffen kann sich manchmal anfühlen, als stehst du an einer Klippe und musst springen. Unten wartet entweder ein harter Aufprall oder das erhoffte Glück.

Wie fühlt es sich oben an: Du blickst nach unten in die Tiefe. Siehst aber nur Nebel und nicht, was unten auf dich wartet. In deinem Kopf nur Worst-Case-Szenarien. Entweder es wird genial oder es tut weh. Genau so fühlen sich viele Entscheidungen an: Ausbildung, Studium, Job, Stadt wechseln, Beziehungen, nochmal reisen, direkt arbeiten. Alles wirkt wie Hop oder Top. Richtig oder falsch. Anerkennung oder Niederlage.

Genau das macht Angst oder Druck. Verständlich.

„Ich muss mich jetzt entscheiden“, „Ich kann mich nicht entscheiden“, „Was, wenn ich die falsche Wahl treffe“, „Was, wenn die andere Option doch besser gewesen wäre“. Solche Sätze kennst du vielleicht.

Das Problem ist nur: Die Klippe ist ein mieses Bild für dein echtes Leben.

Denn der Druck kommt oft nicht nur aus dir. Er kommt auch aus Stimmen von außen und aus dem, was du dir dazu denkst. „Das wäre genau richtig für dich.“ „Mach das, das wirkt solide.“ „Überleg dir das gut, das beeinflusst dein ganzes Leben.“ Und dann laufen parallel Fragen im Kopf: Kommt das gut an. Muss ich mich dafür erklären. Lacht jemand drüber. Gibt es dafür Anerkennung. Und natürlich: Was, wenn es noch etwas Besseres gibt.

Wenn das alles zusammenkommt, fühlt sich jede Entscheidung größer an, als sie sein müsste. Dann sieht es aus, als gäbe es nur zwei Optionen: springen oder stehen bleiben.

Stell dir stattdessen Folgendes vor: Du hast kurz einen klaren Moment. So einen Moment, in dem du dich wieder an dich erinnerst. An das, was dir wichtig ist. An das, was du kannst. Und an das Gefühl, wie dein Leben aussehen soll, wenn niemand klatscht, aber auch niemand die Augen verdreht.

In so einem Moment siehst du etwas, das vorher nicht sichtbar war.

Stell dir vor, da ist eine Treppe, die nach unten führt.

Als echte Alternative zum Sprung.

Es gibt nicht nur schmerzhaft oder Glück gehabt.

Du gehst eine Stufe. Dann noch eine. Und mit jeder Stufe wird der Nebel ein bisschen dünner.

Du merkst unterwegs, wie es sich anfühlt. Ob es dich anzieht oder ob dein Körper schon beim Gedanken dichtmacht. Ob du neugierig wirst oder nur noch durchhältst. Das kannst du bei jeder kleinen Stufe prüfen. Dann entscheidest du: weiter, Richtung ändern, kurz zurück, oder zwei Stufen auf einmal, weil es stimmig ist.

Der Trick ist: Jede Stufe bringt dir Klarheit. Und jede Stufe kann dich näher an dein Ich-bald-Bild bringen. Und wenn du dich beim nächsten Schritt blockiert fühlst, heißt das nicht automatisch: falscher Weg. Oft heißt es nur: Schritt zu groß. Dann brauchst du eine Zwischenstufe. So klein, dass du sie wirklich gehen kannst. Wenn sich jede Stufe wie eine Klippe anfühlt, sind die Stufen zu groß. Dann machst du sie kleiner.

So bleibst du in Bewegung. Du orientierst dich. Du korrigierst. Du gehst weiter.

Du hast Werte. Du hast Stärken. Und du baust dir hier noch dein Ich-bald-Bild.

Dieses Bild gibt dir Orientierung, sobald sich etwas verändert oder sobald es wieder laut wird. Es ist kein Traumleben zum Vorzeigen. Es ist ein Lebensgefühl, das zu dir passt. Dein Bild. Nicht das Bild, das andere für dich malen. Du kannst dir Ideen holen, klar. Aber am Ende ist es deins.

Wenn du das im Kopf hast, passiert etwas Entscheidendes: Du kannst bei jedem Schritt checken, ob er auf dein Ich-bald-Bild einzahlt oder nicht. So gehst du Schritt für Schritt nach unten. Unten bleiben dann nur noch wenige Optionen übrig, weil du vorher schon aussortiert hast, was nur laut klingt, aber nicht zu dir passt.

Und wenn am Ende noch drei Optionen übrig sind, ist das kein Zeichen, dass du noch mehr grübeln musst. Eher wie bei drei Pullis, die du wirklich gern trägst: Du hast sie nicht zufällig im Schrank. Du hast sie, weil sie zu dir passen. Dann ist es nicht egal im Sinne von beliebig, aber es ist auch kein Lebensurteil mehr. Jede Option hat deinen „geprüft und passt zu mir“-Stempel. Und genau dadurch verliert FOBO Macht.

Dann fühlt sich die Entscheidung plötzlich anders an.

Nicht wie: Sprung ins Ungewisse.

Sondern wie: Ich laufe rein.

Langsam, bewusst, mit Kontrolle.

Du merkst die Temperatur. Du merkst den Boden. Du merkst, ob du dich anspannst oder ob du ruhiger wirst. Du kannst jederzeit stoppen, ohne Drama. Du kannst eine Stufe zurück, ohne Scham. Und wenn du drin bist, bist du drin. Mit einem echten Versuch, diese Option zu nutzen und zu gestalten. **Und wichtig: „drin sein“ heißt nicht, dass du ausgeliefert bist.** Eine Option ist selten fertig. Du bist nicht nur Besucher in deinem Studium, im Betrieb, im Job. Du bist Teil davon. Du kannst mitentscheiden, wie du lernst, mit wem du dich verbindest, welche Aufgaben du suchst, welche Themen du vertiefst, welche Gespräche du führst. Deine Werte und Stärken sind nicht nur zum Abgleichen da, sondern zum Gestalten.

Und falls du gerade denkst: Schön. Ich stehe aber nicht oben. Ich bin schon längst gesprungen. Ich habe schon entschieden. Und es fühlt sich gerade nicht gut an.

Dann gilt das Bild mit der Treppe genauso.

Du brauchst keinen radikalen Cut, nur weil es unbequem ist. Du brauchst die nächste Stufe. Und diese Stufe ist oft kein kompletter Wechsel. Oft ist es: die gleiche Option, aber anders gespielt. Andere Rolle, anderer Fokus, anderes Projekt, anderer Rhythmus, andere Leute, andere Lernstrategie. Nicht, weil du dich „schönreden“ sollst, sondern weil du erst dann ehrlich sagen kannst, ob es wirklich nicht passt, wenn du versucht hast die Option zu gestalten.

Manchmal sieht die Stufe so aus: Gespräch suchen, Fokus neu ausrichten, andere Aufgaben, andere Lernstrategie, anderer Rhythmus.

Manchmal ist es eine Stufe raus und rüber: anderer Betrieb, anderer Studiengang, anderer Plan.

Und manchmal ist es okay, einen neuen Weg aufzubauen. Auch der entsteht über kleine Schritte.

Was dir hilft: ein klarer Blick auf deine Situation. Was liegt in deiner Hand. Was kannst du beeinflussen. Wo kannst du in der jetzigen Situation deine Stärken nutzen. Wie zählt ein kleiner Schritt vielleicht doch mehr auf dein Ich-bald-Bild ein, als du bisher gesehen hast.

Passung ist nicht nur die richtige Option finden. Passung ist auch die Option mitzugestalten. Manche Dinge passen nicht, egal wie du sie drehst. Und manche passen plötzlich, wenn du sie so gestaltetest, dass sie zu dir passen dürfen.

Die Idee bleibt gleich: kleine Schritte statt Schockstarre.

Wir wollen Treppe statt Klippe. Kleine Schritte statt Schockstarre. Testen statt Lebensurteil.

Und jetzt kommt das, was dir diese Schritte überhaupt erst steuerbar macht.

Du brauchst ein eigenes Bild von dir in naher Zukunft.

Nicht als Plan, nicht als Jobtitel, nicht als Traum zum Vorzeigen.

Sondern als Gefühl, bei dem du innerlich merkst: Ja. So will ich leben.

Wenn du dieses Bild nicht hast, fühlt sich jede Option gleich gefährlich an.

Ein schlichtes Ich-bald-Bild.

Dieses Bild ist kein Ziel, das du erreichen musst.

Es ist ein kurzer innerer Check: So soll sich mein Leben bald anfühlen, wenn es zu mir passt.

Und genau deshalb brauchst du es nicht irgendwann später, sondern sofort.

Ohne Ich-bald-Bild wird Entscheiden schnell zu einem Spiel aus Anerkennung, Angst und Außenmeinungen.

Dann nimmst du das, was am wenigsten Stress macht, am meisten Zustimmung bringt, oder du bleibst hängen.

Mit Ich-bald-Bild wird die Frage kleiner und klarer:

Nicht „Welche Option ist perfekt?“

Sondern „Zahlt der nächste Schritt auf mein Ich-bald-Bild ein oder nicht?“

Und dieser Check läuft die ganze Zeit mit.

Bei jedem Gespräch.

Bei jedem Testschritt.

Bei jedem Zweifel.

Bringt mich das näher ran oder zieht es mich weg?

Ist das ein Umweg oder verliere ich gerade Richtung?

Macht mich das größer oder kleiner?

Was wäre ein Schritt, den ich gehen kann, ohne mich zu überfordern?

Als Nächstes bauen wir dein Ich-bald-Bild so, dass es genau dafür taugt.

Schnell. Alltagsnah. Ohne Vision-Gelaber.

Ein Bild, das du in echten Momenten benutzen kannst, wenn es laut wird.

2. Tool 1: Dein Ich-bald-Bild

Du brauchst keinen perfekten Plan. Du brauchst ein Bild, das dir bei echten Entscheidungen sofort Orientierung gibt.

Wofür ist das gut

Wenn es laut wird, wenn Meinungen, Druck, Vergleiche aufkommen, dann hilft kein Grübeln. Dieses Tool baut dir ein Ich-bald-Bild, ein Zukunftsgefühl, das du wie einen schnellen Check nutzen kannst: Zahlt der nächste Schritt darauf ein oder nicht. Sind die anderen Meinungen und Vergleiche hilfreich, oder bringen sie mich ab von meinem Weg zu meinem ganz eigenen Ich-bald-Bild

Was du am Ende hast

1-2 Sätze, die dein Bild beschreiben, die Vorfreude auf diesen Zustand und die Motivation freisetzen, deinen Weg zu gehen. Plus wichtige Checkpunkte, die du später beim Sortieren, Entscheiden, Schritt gehen und Testen immer wieder nutzen kannst.

Wie du es nutzen kannst:

Direkt: Du machst den Block "Schnell zur Klarheit" und hast am Ende deinen Ich-bald-Satz plus einen Check, der dich später steuert.

Mit Extras: Wenn du merkst, du bleibst irgendwo hängen oder dein Satz fühlt sich noch nicht nach dir an, nimm dir die Bonusmodule, die du am Ende des Tools findest.

Beides zählt. Du entscheidest, wie tief du heute gehen willst.

Was du brauchst

Stift, Zettel, oder Tablet, 20 Minuten (die sich lohnen), ehrlich zu dir sein. Keine Erklärungen nach außen.

1) Zeitsprung und Perspektive

Du musst hier nichts „richtig“ machen. Du musst nicht zeichnen können. Du musst auch noch nicht wissen, wie dein Leben oder dein Plan aussieht. Das hier ist eher wie eine Komfortzone, in der einfach mal freies Denken und Fühlen erlaubt ist.

Wenn du deine Werte und Stärken schon kennst, leg sie gedanklich gerne daneben. Nicht als Regelbuch. Eher als Hintergrund, damit du schneller merkst, was wirklich zu dir passt und warum es zu dir passt.

Vielleicht bist du gerade eher im Modus „durchziehen“. Müde. Kopf voll. Druck. Oder du bist so lange im Vergleichsmodus, dass „zufrieden sein“ sich fast fremd anhört. Genau deshalb starten wir genau hier.

Es geht nicht darum, dass du jetzt schon dein Traumleben kennst. Es geht um einen Zustand, den du wiedererkenntst, wenn er auftaucht. Dieses kleine innere „Ja, so kann es sein“. Nicht laut. Nicht perfekt. Aber passend.

Und falls du gerade denkst: Ich weiß gar nicht mehr, wie sich das anfühlt. Auch okay. Umso besser, dass du hier bist und diesem Gefühl wieder näherkommst.

Das Ich-bald-Bild ist dein Blick nach vorn. So wie sich dein Leben anfühlen soll, wenn es zu dir passt. Du bist mit dir zufrieden. Du denkst: Ja, so kann es weitergehen. Du bist auch stolz auf das, was du dir aufgebaut hast. Genau dieses Gefühl brauchen wir gleich. Es muss noch gar nichts Konkretes sein. Nur dieses Gefühl.

Jetzt spulen wir dein Leben 5 Jahre vor. In 5 Jahren ist es nicht nur ein Gefühl, sondern genau dein Leben. Natürlich gibt es da auch mal Ups and Downs, aber dieses Gefühl der Zufriedenheit trägt dich. Dein Selbstwert ist stabil. Du entscheidest, auf welche Stimmen von außen du hören möchtest. Du triffst deine eigenen Entscheidungen.

Jetzt darfst du dir gerne eine dieser Situationen auswählen, so wie sie in 5 Jahren, genau mit dem Gefühl ablaufen würde.

- Ein normaler Mittwochvormittag
- Ein Abend nach einem normalen Tag

- Ein Gespräch mit einer Person, die dir wichtig ist
- Ein Moment, in dem du merkst: So ist es gut
- Ein normaler Samstag
- Ein Moment, in dem du merkst: Gerade läuft es

Ganz wichtig: Alles ist erlaubt, solange du ehrlich zu dir selbst bist und nicht im Vergleichsmodus hängst. Groß denken, klein denken, wild denken, normal denken. Penthouse in Dubai, WG in der Großstadt, kleines Haus am Rand, Van, Campingplatz, Ausland, Dorf. Hier musst du niemandem gefallen. Es geht nur darum, was wirklich zu dir passt.

Wenn dir ein Bild zu krass vorkommt, mach es nicht kleiner. Mach es genauer. Frag dich dann nur: Was ist daran eigentlich der Kern.

Zum Beispiel Dubai: Geht es um Wärme, Tempo, Freiheit, Anerkennung, Ruhe, Neustart, Geld, Leute. Schreib den Kern als ein, zwei Wörter dazu. Damit du später weißt, was du daran wirklich suchst. Alles ist erlaubt.

Mach es konkret, damit ein echtes Bild entsteht.

Stell dir vor, du müsstest diese Szene nachbauen. Was würdest du jemandem sagen, der das Set aufbauen soll.

Du bist nicht einfach nur "daheim" oder "im Urlaub".

Du bist an einem Ort, in einer Umgebung, mit Details.

Mini Fragen zur Szene, kurz, alltagstauglich

- Mir geht's gut, weil ____
- Wo bist du genau
- Was passiert als nächstes
- Was hast du heute noch vor
- Worauf / Auf wen freust du dich schon
- Was siehst du als Erstes
- Was hörst du gerade
- Was ist dein erster Kontakt, Mensch, Tier, Handy, sonst was
- Was machst du als Erstes
- Was ist heute wichtig
- Was ist heute entspannt
- Welche Kleinigkeit macht den Moment rund
- Wenn diese Szene ein Gefühl als Wort hätte, welches wäre es

Hast du die Szene vor Augen? Hast du immer noch das Gefühl? Oder vielleicht sogar noch stärker?

Dann lass uns den nächsten Schritt gehen.

2) Lebensrad: Punkte statt Wunschliste

Du hast gerade eine Szene vor Augen. Du siehst den Ort, du spürst ein Gefühl, du merkst, was daran gut ist.

Jetzt machen wir daraus etwas, das du später wirklich nutzen kannst. Nicht als Bewertung. Nicht als Note.

Sondern als Klarheit:

Was läuft in meinem Ich-bald-Bild rund?

Was vielleicht nicht, aber wieso ist mein Gefühl trotzdem gut?

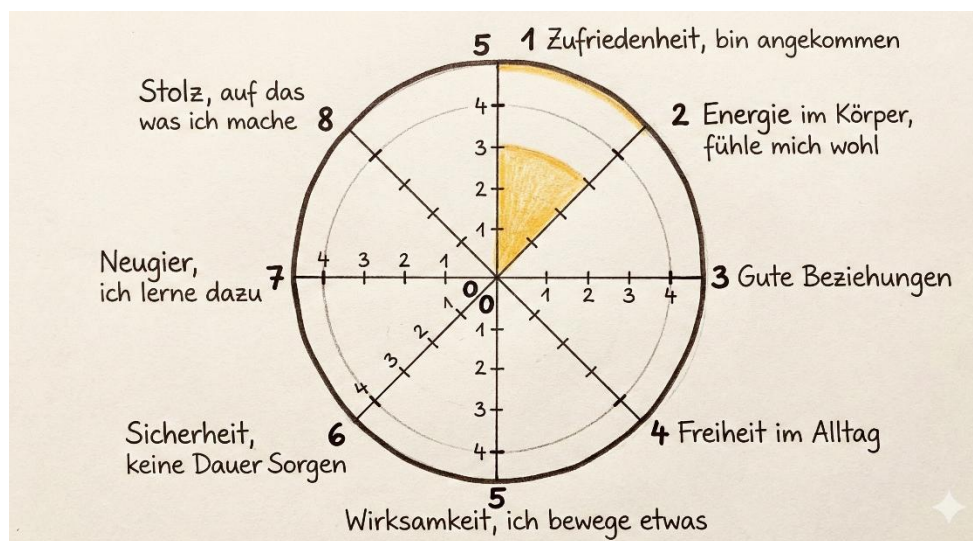
Wofür ist das gut

Wenn du später zwischen Optionen hängst, kannst du dich schnell rückkoppeln: Passt das zu meinem Bild oder nicht? Welche Option würde mein Lebensrad wie beeinflussen?

Das Lebensrad zeigt dir, **welche acht "Bausteine" dein gutes Gefühl tragen**. Und gleichzeitig verhindert es, dass dein Kopf alles gleichzeitig will.

So sieht das Rad aus

Nutze den Screenshot oben (ohne Nummerierung). Die Felder sind im Uhrzeigersinn so beschriftet:



1. Zufriedenheit, bin angekommen
2. Energie im Körper, fühle mich wohl
3. Gute Beziehungen
4. Freiheit im Alltag
5. Wirksamkeit, ich bewege etwas

6. Sicherheit, keine Dauersorgen
7. Neugier, ich lerne dazu
8. Stolz, auf das was ich mache

So funktioniert es

- **Skala pro Feld: 0 bis 5 Punkte**
- **Du hast insgesamt aber keine 40 Punkt, sondern nur 25 Punkte**

Du trägst pro Feld eine Zahl ein (0–5) und schattierst das Feld bis zu dieser Höhe.

Warum nur 25 Punkte und nicht 40

Wenn du 40 Punkte hättest, könntest du überall 5 geben. Dann ist es ein nettes Bild, aber ohne Wirkung. **25 Punkte zeigen dir deine Prioritäten.** Nicht als Verzicht, sondern als Klarheit: Was brauchst du für dein gutes Gefühl wirklich?

Mini-Regeln, damit es spannend wird

- Du darfst nicht überall 4 oder 5 geben.
- Wenn du merkst “ich will überall hoch”, ist das genau der Punkt: Dann fehlt gerade Priorität, nicht Motivation.

Andocken an deine Szene

Schau nochmal kurz auf deine Szene und frag dich beim Verteilen nicht: “Was wäre ideal?”

Frag dich: **“Was ist in meiner Szene wirklich spürbar?”**

Beispiel: Wenn deine Szene sich frei anfühlt, wird “Freiheit im Alltag” wahrscheinlich Punkte bekommen. Wenn du dich getragen fühlst, landen Punkte eher bei “Gute Beziehungen” oder “Sicherheit”.

Nach dem Verteilen (30 Sekunden Check)

- Welches Feld ist überraschend hoch?
- Welches Feld ist bewusst niedrig, weil es in 5 Jahren nicht Priorität ist?
- Wenn du nur **zwei Felder schützen** dürftest, welche wären es?

Wenn das steht, hast du nicht nur ein schönes Bild, sondern eine klare innere Checkliste für die nächsten Schritte.

3) Drei wichtige Dinge plus drei rote Linien

Du hast gerade deine Szene vor Augen und du hast im Lebensrad Punkte verteilt. Gut. Jetzt machen wir daraus etwas, das dich später wirklich steuert.

Nicht als "Lebensplan", sondern als sechs kurze Sätze, die dir sofort zeigen:

- Was muss in deinem Leben spürbar sein, damit es für dich passt
- Woran merkst du früh, dass du gerade in die falsche Richtung rutschst

A) Drei wichtige Dinge, nicht verhandelbar

Du hast jetzt eine Szene im Kopf und du hast im Lebensrad gemerkt, was in deinem Bild eher oben ist und welche Bausteine wie sein müssen, damit du ein gutes Gefühl hast. Jetzt machen wir daraus etwas, das dir später beim Entscheiden wirklich hilft.

So gehst du vor

- Lies die Satzstarter.
- Schreib spontan rein, was passt.
- Keine Romane. Ein Satz pro Punkt reicht.
- Wenn dir nur ein Wort einfällt, reicht auch das.

Drei Muss-Punkte, nicht verhandelbar

Das sind keine Ziele. Das sind Dinge, die in deinem Alltag regelmäßig vorkommen müssen, damit du merkst: Das bin ich.

1. **In meinem Alltag muss regelmäßig ____ vorkommen.**
Beispiele als Denkhilfe: Ruhe, Bewegung, Menschen, Lernen, Kreatives, Natur, Abwechslung, Struktur, Verantwortung, Freiheit
2. **Am Ende einer normalen Woche will ich meistens denken: ____.**
Beispiele: "War anstrengend, aber gut." "Ich hab was bewegt." "Ich war bei mir." "Ich bin weitergekommen." "Ich habe mich nicht verbogen."
3. **Wenn jemand, der mich gut kennt, gefragt wird wie es mir geht, soll das eher so klingen: ____.**
Beispiele: "Der wirkt ruhiger." "Sie ist klarer." "Er macht sein Ding." "Sie ist mehr bei sich." "Er hat wieder Energie."

Drei rote Linien

Das sind Dinge, bei denen du irgendwann merkst: Das zieht mich weg. Das ist nicht nur unbequem, das geht gegen mich.

1. **Ich will nicht mehr, dass ____ normal ist.**
Beispiele: Sonntagabend Stress, Vergleichen, Daueranspannung, Bauchweh vor dem Tag, mich klein machen

2. Ich will nicht in einem Alltag landen, in dem ____.

Beispiele: ich mich dauernd erklären muss, ich nur funktioniere, ich keine Luft habe, ich mich ständig verstellen muss

3. Stopp ist für mich, wenn ____.

Beispiele: ich dauerhaft mies schlafe, ich nur noch genervt bin, ich mich selbst nicht mehr mag, ich ständig Angst vor Fehlern habe

Mini Trichter, damit du es sofort greifen kannst

Schreib das in eine Zeile, ohne extra nachzudenken:

Meine 3 Dinge: ____ / ____ / ____

Meine 3 Stopps: ____ / ____ / ____

Wenn du das hast, ist der nächste Schritt viel leichter, weil du nicht bei null anfängst.

Kurzer Hinweis: Wenn du merkst, dein Bild ist noch zu vage oder du kommst beim Satz später nicht gut ins Formulieren, passt. Am Ende des Tools findest du Bonusmodule, die dein Bild konkreter machen. Die sind optional, kein Pflichtprogramm.

4) Dein ganz eigener Satz zu deinem Ich-bald-Bild

Jetzt kommt der Teil, der später bei echten Entscheidungen den Unterschied macht: ein Satz, der dein Ich-bald-Bild sofort wieder anmacht. Nicht schön geschrieben für andere. Nützlich für dich. Wir übersetzen Szene plus Prioritäten plus Muss-Punkte in deine Worte.

Wenn dir direkt ein eigener Satz einfällt: nimm den. Umso besser.

Wenn nicht: bau ihn dir hier zusammen. Du hast das Material schon da: Szene, Lebensrad, 3 Muss-Punkte.

Wichtig: nicht lange suchen. Nimm das Erste, was sich stimmig anfühlt.

1 Deine Alltags-Szene in 3 bis 6 Wörtern

Nimm aus deiner Szene ein paar Wörter, die sofort Bild und Stimmung zurückholen.

Ort plus ein Detail reicht.

Beispiele:

“Altbau, Fahrrad, kurzer Weg”

“Van, Wald, Laptop”

“Dorf, Werkstatt, Auto”

2) Dein Lebensrad in 2 Wörtern

Schau aufs Lebensrad und nimm die 2 Felder, die für dieses gute Gefühl am wichtigsten sind.
Das sind deine höchsten Prioritäten im Satz.

Beispiele:

“Freiheit, Beziehungen”

“Sicherheit, Energie”

“Wirksamkeit, Neugier”

3) Deine Muss-Punkte in einem Halbsatz

Aus deinen 3 Muss-Punkten: ein Halbsatz, den du wirklich so meinst.

Beispiele:

“ich habe Zeit für Menschen”

“ich komme spürbar vorwärts”

“ich bin ruhiger im Kopf”

Satzschablone

“In 5 Jahren: Ich lebe ____.

____ und ____ haben bei mir höchste Priorität.

Und besonders zufrieden macht mich, dass ich ____.”

Einmal ausfüllen. Dann laut lesen.

Wenn du beim Lesen sofort die Szene siehst und es sich stimmig anfühlt: passt.

Wenn nicht: mach nur einen Teil konkreter und lies nochmal. Meistens reicht ein besseres Detail in Zeile 1.

Beispiele:

“In 5 Jahren: Ich lebe in einer Altbauwohnung und fahre mit dem Fahrrad zur Arbeit. Freiheit und Beziehungen haben bei mir höchste Priorität. Und besonders zufrieden macht mich, dass ich Zeit für Menschen habe.”

“In 5 Jahren: Ich lebe auf dem Dorf und arbeite in meiner Werkstatt. Sicherheit und Wirksamkeit haben bei mir höchste Priorität. Und besonders zufrieden macht mich, dass ich spürbar vorwärtskomme.”

Wenn du merkst, dass ein anderer Satz oder ein anderer Aufbau für dich besser ist: Satzschablone weg und deinen Satz hinschreiben. Entscheidend ist nur, dass er etwas in dir auslöst und dir bei Entscheidungen Richtung gibt.

Optional:

Jeder Mensch prägt sich Emotionen und Bilder anders ein. Fühl dich frei und finde die für dich beste Methode, damit du immer das Bild und die Emotionen abrufen kannst.

Mit Musik:

“Wenn dein Ich-bald-Bild eine Szene wäre, welche Musik würde laufen?”

Und als Hilfe nur 3 Kategorien, ankreuzen:

- ruhig, klar, warm, kraftvoll
- treibend, mutig, nach vorn
- leicht, verspielt, frei, wild

Optional kann man dann einen konkreten Song nennen. Muss aber nicht. KI-Modelle können einen auch Vorschläge machen.

Film-Plakat:

Wie würde das Kinoplakat zu deinem Ich-bald-Bild aussehen?

Wie würde der Film-Titel lauten?

Man kann sich auch mit dem Input aus dem Ich-bald-Bild-Tool von den gängigen KI-Tools ein Bild erstellen lassen.

5) Soundcheck

Du hast jetzt einen Satz. Nicht für andere, sondern für dich. Damit er dir später Richtung geben kann, muss er nicht “schön” sein, sondern stimmig. Deshalb kommt jetzt ein kurzer Check. Nicht als Pflicht. Eher wie: einmal kurz testen, ob dein Satz wirklich dein Bild anschaltet oder ob du noch ein Wort nachschärfen willst.

Und wenn du willst, kannst du ihn auch einmal jemandem vorlesen. Nicht für Applaus, sondern weil es ein kleiner, ehrlicher Schritt ist: “Das ist gerade mein Bild.” Allein das mal auszusprechen, macht oft schon was.

Such dir **einen** Check aus. Reicht.

Check A: Kurztest, nur du

Lies den Satz einmal laut.

Markiere spontan:

- ja, das bin ich
- fast, aber noch nicht ganz
- fühlt sich fremd an

Check B: Körpertest

Beim Vorlesen: da zieht es mich hin und fühlt sich gut an. Oder nicht.

Mehr musst du nicht wissen.

Check C: Mini-Schärfung

Wenn er noch nicht stimmig ist: ändere **nur ein Wort**.

Ort/Detail oder die Prioritäten oder der letzte Halbsatz.

Dann nochmal Check A.

Check D: Vorlesen an eine Person

Wenn du willst: lies ihn einer Person vor, die dich gut kennt.

Frage nur: "Klingt das nach mir, ja oder nein", „Wie habe ich beim Vorlesen auf dich gewirkt?“

Check E: Kamera

Wenn du Bock hast: einmal aufnehmen beim Vorlesen.

Beim Anschauen nur entscheiden: "das bin ich" oder "das bin ich nicht".

Wenn du nach dem Soundcheck merkst: irgendwas sitzt noch nicht ganz, dann musst du nicht alles neu machen. Schau dir einfach die optionalen Module hinten an. Die geben dir oft genau den fehlenden Baustein, damit dein Bild klarer wird und der Satz mehr nach dir klingt.

Optionale Module für ein noch stärkeres Ich-bald-Bild:

Nur wenn du willst. Diese Module sind dafür da, dein Ich-bald-Bild sichtbarer zu machen, damit der Satz später leichter wird. Du kannst eins nehmen oder alle. Oder keins.

1. So tickt meine Woche

Wenn dein Bild noch zu sehr "Kopf" ist und du mehr Alltagsgefühl brauchst.

Ankreuzen auf der Skala oder Ergänzen:

- Ich brauche viel Ruhe 5 ----- 0 ----- 5 viel Action
- Ich brauche eher Struktur 5 ----- 0 ----- 5 Freiheit
- Ich brauche Menschen um mich 5 ----- 0 ----- 5 viel Zeit für mich
- Mein Stress entsteht meistens durch _____
- Mein Akku lädt sich auf durch _____

2. Werte und Stärken als Hebel

Wenn du deinem Bild einen inneren Kern geben willst, ohne wieder in Theorie abzurutschen.

Hier verschränkst du Zone 1 und 2, ohne in Theorie zu kippen.

3 Werte, die im Ich-bald-Bild spürbar sein müssen

Wert 1: _____ So merke ich es im Alltag: _____

Wert 2: _____ So merke ich es im Alltag: _____

Wert 3: _____ So merke ich es im Alltag: _____

3 Stärken, mit denen ich mir das Bild wahrscheinlicher mache

Stärke 1: _____ So nutze ich sie konkret: _____

Stärke 2: _____ So nutze ich sie konkret: _____

Stärke 3: _____ So nutze ich sie konkret: _____

3. Außenbild

Wenn du merkst: Sobald es greifbar wird, wird es real. Checkboxen, kein Erklären.

Es ist nur ein Bild, bei dem du merkst: Das fühlt sich nach mir an.

- Dort lebe ich: Stadt | Kleinstadt | Dorf | im Ausland | unterwegs | _____
 - So wohne ich: WG | Wohnung | Haus | Tiny House | Van | wechselnd | mit Partner:in | mit Kind(ern) | _____
 - Mein Alltag ist eher: viel unterwegs | viel an einem Ort | Mischung | _____
 - So komme ich zur Arbeit: zu Fuß | Rad | Öffis | Auto | Laptop aufklappen | _____
 - So arbeite ich: vor Ort | hybrid | remote | _____
 - Meine Rolle ist eher: angestellt | selbstständig | eigenes Ding mit Team | Projektarbeit | _____
 - Wofür ist Geld bei mir da: Zeit | Reisen | Wohnen | Erlebnisse | Sicherheit | Familie | Unterstützung anderer | _____
 - Urlaub sieht bei mir meistens so aus: Meer | Berge | Stadt | Roadtrip | Balkonien | "Hauptsache weg" | _____
 - Einen runden Geburtstag würde ich eher: klein mit wenigen | groß mit vielen | irgendwo dazwischen | zuhause | Restaurant | Wochenende in/auf _____
 - Wenn ich abends heimkomme, ist da meistens: Ruhe | Menschen | Musik | Sport | Serie | Kochen | "nochmal raus" | _____
-

6) Dein Satz ist jetzt deine Abkürzung: zu dir

Du hast gerade etwas gemacht, was viele nie machen, weil es unbequem ist:

Du hast dir ein Bild gebaut, das nicht von außen kommt. Kein „sieht gut aus“-Plan. Kein Titel. Kein Vorzeige-Traum. Sondern ein Gefühl, bei dem du innerlich merkst: Ja. So soll mein Leben bald sein. Stark.

Das ist mehr als ein netter Satz. Das ist Orientierung.

Und genau deshalb ist das hier so wichtig: Du musst jetzt nicht die eine perfekte Entscheidung finden. Es gibt die meist gar nicht. Es gibt nur viele kleine Treppenstufen. Und die Frage ist nicht: „Welche Stufe entscheidet über mein ganzes Leben?“

Sondern: „Welche Stufe bringt mich in die richtige Richtung?“

Dein Ich-bald-Satz macht genau das möglich.

Er nimmt Druck raus, weil du nicht mehr im Nebel herumrätst. Du hast jetzt etwas, das du immer wieder anschalten kannst, wenn es laut wird. Wenn Meinungen kommen. Wenn du dich vergleichst. Wenn FOMO wieder anklopft. Dein Satz bringt dich zurück zu dir.

Und noch etwas: Du hast dir damit nicht ein Leben festgelegt. Keine Klippe mehr. Nur Stufen, deren Größe du festlegst.

Dafür hast du dir eine Richtung gebaut. Du darfst nachsteuern. Du darfst Zwischenstufen finden. Du darfst Dinge gestalten, statt nur „richtig“ oder „falsch“ zu wählen. Genau dafür ist der Satz da.

So kannst du ihn ab jetzt nutzen

Jedes Mal, wenn eine Entscheidung auftaucht, machst du nur diesen Mini-Check:

1. Satz lesen. Einmal. Laut, wenn es geht.
2. Nächster Schritt überlegen. Wirklich nur ein Schritt.
3. Frage: Zahlt das darauf ein oder zieht es mich weg?

Wenn es einzahlt: gehen.

Wenn es wegzieht: Schritt kleiner machen oder Richtung ändern.

Mehr brauchst du nicht.

Wenn du willst, schreib deinen Satz jetzt irgendwo hin, wo du ihn wiederfindest (Handy-Notiz, Zettel, Hintergrundbild). Nicht als Motivation. Als Steuerknopf.

Und jetzt kommt der nächste Teil der Zone: Wir machen aus diesem Gefühl eine Routine, mit der du dich in echten Situationen schnell sortierst, entscheidest und testest. Ohne Drama. Ohne „für immer“. Mit Schrittgröße.

Wenn du unbedingt noch einen einzigen „Mini-Nutzungssatz“ als Einzeiler willst (z. B. als Kasten):

Mini-Check: *Satz lesen. Nächsten Schritt wählen. Prüfen: zahlt es ein oder zieht es weg?*

Du hast jetzt eine Richtung. Nicht als fertiger Plan, sondern als Gefühl, das zu dir passt.

Das Problem ist nur: In echten Situationen ist es selten ruhig. Da kommen Meinungen, Erwartungen, Vergleich, Zeitdruck. Und plötzlich fühlt sich wieder alles gleichzeitig wichtig an.

Deshalb kommt jetzt Tool 2. Damit du in genau solchen Momenten schnell Ordnung reinbringst. Ohne Grübeln. Ohne Drama. Einfach ein klares Sortieren:

Was wirkt gerade auf mich. Was liegt in meiner Hand. Was ist nur Lärm.

Und dann nutzen wir dein Ich-bald-Bild wie einen Filter: Welche Info hilft. Welcher nächste Schritt passt. Wie klein muss er sein, damit du ihn wirklich gehen kannst.

Das war's — erstmal.

Dieses Buch ist noch nicht fertig. Es kommen noch Zonen, noch Geschichten, noch Tools. Aber was du gerade gelesen hast, ist echt — und es wird besser, wenn du mitmachst.

Bevor du zuklappst — eine Sache noch.

Hilf mit, dass das hier mehr Menschen erreicht.

Du hast gerade ein ganzes Buch gelesen — kostenlos.

Warum kostenlos? Weil dieses Buch noch ein Entwurf ist — und weil ich glaube, dass die Menschen, für die es gedacht ist, es zuerst lesen sollten. Bevor es fertig ist. Bevor es perfekt sein muss.

Dieses Buch ist ein Entwurf. Und es wird besser, wenn die Menschen, für die es gedacht ist, mir sagen, was funktioniert und was nicht. Damit es noch mehr Menschen erreichen kann, die es verdient haben.

Drei ehrliche Fragen. Dauert 2 Minuten.



Scann den Code oder geh auf: ichdochnicht.de/feedback

Anonym. Kein Login. Kein Newsletter. Einfach sagen, was du denkst.

Oder persönlich

Manche Dinge will man nicht anonym sagen. Wenn du mir direkt schreiben willst — schick mir eine DM auf Instagram [ichdochnicht.de](https://www.instagram.com/ichdochnicht.de) oder TikTok: [@ichdochnicht.de](https://www.tiktok.com/@ichdochnicht.de)

Danke, dass du dir die Zeit nimmst.

— Alex