

Tom Gschwandtner
Christian Redl

WIRKLICH

LEBEN

HEISST

ENTSCHEIDEN

Tom Gschwandtner & Christian Redl

Wirklich leben heißt entscheiden



Inhalt

Kapitel 1

Worauf warten wir eigentlich?

Dass das Leben endlich beginnt? 7

Kapitel 2

Das Kennenlernen von Tom Gschwandtner und Christian Redl.

13

Kapitel 3

Wenn sich das Leben plötzlich ändert.

23

Kapitel 4

Der erste Schritt vor jeder Entscheidung: ehrliche Bestandsaufnahme.

31

Kapitel 5

Entscheide, wie du denken möchtest. Dem Denken eine Richtung geben.

45

Kapitel 6

Aktive Entscheidungen treffen. Selbst den Ton angeben. Auf sich selbst hören.

61

Kapitel 7

Entscheide dich, Verantwortung zu übernehmen.

69

Kapitel 8

Richtige und falsche Entscheidungen.

79

Kapitel 9

Entscheide dich gegen Mittelmaß. Grenzen überwinden und sich befreien.

93

Kapitel 10

Entscheide, auf wen du hörst und mit wem du dich umgibst. „Don't listen to the naysayers.“

105

Kapitel 11

**Unterschätze kleine Entscheidungen nicht.
Neinsagen lernen.**

119

Kapitel 12

**Wenn wir wirklich schwierige Entscheidungen
treffen müssen.**

135

Kapitel 13

**Entscheidung für das Jetzt.
Vergangenheit loslassen und durchstarten!**

153

Kapitel 14

**Jetzt sind Sie dran.
Auf ins wirkliche Leben!**

167

Kapitel 1

Worauf warten wir eigentlich? Dass das Leben endlich beginnt?

„Ein frei denkender Mensch
bleibt nicht da stehen,
wo der Zufall ihn hinstößt.“

Heinrich von Kleist

Na? Wie schmeckt Ihnen Ihr momentanes Leben? Sind Sie hungrig auf mehr von dem, was da ist? Fehlt Ihnen nicht doch etwas Frische und Würze? Oder sind Sie schon satt, demotiviert und müde? Hand aufs Herz. Läuft Ihr Leben tatsächlich nach Ihren Wünschen und Vorstellungen? Läuft es vielleicht nur? Oder läuft im Moment nichts, wie es sollte? Jeder von uns kennt diese Phasen, und viele werden sie wahrscheinlich schon mehrmals durchlebt haben. Das Leben ist eben keine Glückskurve, die ausschließlich steil nach oben geht. Es ist aber auch bei Weitem kein ewiges Jammertal, aus dem es kein Entrinnen gibt. Wenn alles glatt läuft und die Sonne in unser Leben lacht, fällt es uns naturgemäß leichter, die Dinge anzupacken. Da sitzen uns der Mut und die Zuversicht in den Knochen, dass es nur so eine Freude ist. Ziehen aber die ersten dunklen Wolken auf und wird es düster, sieht plötzlich alles ganz anders aus. Jede Leichtigkeit ist schlagartig verschwunden und wir glauben unrettbar in unserem Unglück festzustecken. Wir treten auf der Stelle, und die Schwere unseres scheinbar endlosen Leides drückt uns den Kopf zwischen

die Schultern. Erinnern wir uns aber zurück, zum Beispiel an unseren ersten Liebeskummer, an überstandene Erkrankungen, an überwundene Verluste oder Schicksalsschläge, dann stellen wir fest, dass auch das vorübergegangen ist, und dass es ausgerechnet diese belastenden Situationen waren, die uns stärker gemacht und wachsen haben lassen.

Leben bedeutet permanente Veränderung. Es ist ein ewiges, unumstößliches Naturgesetz, dass sich alles verändert. Jeder von uns weiß das. Dennoch lassen wir diese Tatsache viel zu sehr außer Acht und klammern uns verbissen an Dinge, Personen, Umstände, sogar an unsere Gefühle und Gewohnheiten, obwohl wir uns darüber im Klaren sein müssten, dass es da nichts festzuhalten gibt. Es ist, als würden wir mit der bloßen Hand in einen Fluss greifen, um das Wasser festzuhalten. Wenn wir aber loslassen und akzeptieren, dass sich die Dinge eben ändern, dann vergeuden wir nicht sinnlos unsere Energie, sondern können jederzeit neu durchstarten. Nicht jammern und nicht klammern. Eigentlich ganz einfach.

Wenn wir das Gefühl haben, festzustecken oder wenn wir meinen, dass sich unsere verfahrenere Lebenssituation oder eine momentane Krise niemals zum Besseren ändern wird, dann ist es äußerst befreiend, sich genau jetzt noch einmal dieses Gesetz der Veränderung und der Vergänglichkeit ganz bewusst vor Augen zu führen. So schlimm eine Situation auch sein mag: Auch diese geht vorüber. Und jederzeit kann unerwartet etwas Wundervolles in unser Leben treten. Natürlich bedeutet das nicht, die Hände in den Schoß zu legen und untätig abzuwarten, bis sich die ganze Angelegenheit von selbst erledigt hat. Ganz im Gegenteil. Die Gewissheit, dass selbst die schlimmste Situation irgendwann überstanden sein wird, gibt uns die Zuversicht und die notwendige Kraft, das Beste daraus zu machen, anstatt in Selbstmitleid und Resignation zu versinken.

Unabänderliche Tatsachen müssen wir zwar hinnehmen und akzeptieren, aber meistens haben wir ein gewichti-

ges Wort mitzureden und können das Heft selbst in die Hand nehmen. Es ist uns oft nur nicht bewusst, welche großartigen Chancen und Möglichkeiten wir tatsächlich haben, um den Lauf der Dinge nach unseren eigenen Wünschen und unseren innersten Bedürfnissen zu steuern.

Natürlich werden wir niemals alles unter Kontrolle haben können. Das heißt aber noch lange nicht, dass wir uns deshalb zum Spielball der Umstände und der äußeren Einflüsse degradieren lassen müssen. Wir sind die Spieler. Wir können die Initiative übernehmen, wir können eine gestalterische Haltung einnehmen und aktiv bestimmen, wohin der Ball fliegen und wo er landen soll. Es kommt lediglich darauf an, wie wir uns entscheiden und wohin wir zielen. Wir müssen es nur tun. Ansonsten vergeuden wir das Wertvollste, was wir haben.

Tom Gschwandtner und Christian Redl

**„Wir haben uns entschieden!
Für einen Lebenstraum
und für das Leben überhaupt.“**

Jeder Mensch hat seine ganz persönliche Art, Entscheidungen zu treffen, Herausforderungen zu bewältigen oder das Leben überhaupt zu meistern. Dafür kann es keine allgemeingültige Gebrauchsanweisung und schon gar kein Patentrezept geben. Bei der Arbeit an diesem Buch hörten wir zufällig im Radio, dass heutzutage besonders die Ratgeberliteratur boomt. Eine nicht sonderlich überraschende Information, aber dennoch interessant genug, dass wir im Internet das Stichwort „Ratgeber“ in das Suchfeld eintippten. Das Ergebnis hat uns dann doch überrascht. Allein in der Kategorie „Ratgeber in deutscher Sprache“ hat die Suchmaschine unglaubliche 270.000

(in Worten: zweihundertsiebzigttausend) Buchtitel über alle möglichen Themen ausgespuckt! Einkaufen, Kinder, Eltern, Gesundheit, Abnehmen, Lebensführung, Auto, Sex, Garten, Einrichtung, Bewegung, Kommunikation, Beziehungen, Psychologie, Recht, Glück, Stärke, Schönheit – und diese Liste ging schier endlos weiter. Kein Lebensbereich, der nicht beratet würde. Vielleicht könnte man noch einen Ratgeber für den Umgang mit Ratgebern schreiben, aber vermutlich gibt es sogar einen solchen bereits.

Natürlich stolpert einem da sofort die Frage durch den Kopf, warum in unserer Zeit ein derart großer Bedarf an Tipps, Tricks und Zauberformeln herrscht? Woran hat man sich eigentlich früher orientiert? Also in der prä-rat-gegebenen Zeit? Wie konnte man sich damals ohne Anweisungsliteratur halbwegs würdig auf den Beinen halten, verletzungsfrei ein Glas Wasser trinken oder im Großen und Ganzen mit seinem Leben zufrieden sein? Wie konnte man ohne Anleitung in der richtigen Reihenfolge die Augen auf- und zumachen?

Die Ratgeberliteratur boomt also, und jetzt kommen ausgerechnet ein Rollstuhlfahrer und ein Profitaucher mit ihren Weisheiten daher? Eine berechnete Frage, die wir uns natürlich auch gestellt haben, denn die Gefahr ist naturgemäß groß, dass bereits alles gesagt wurde, nur noch nicht von uns. Dennoch halten Sie nun dieses Buch in Ihren Händen. Es war uns ein echtes Herzensanliegen, unsere persönlichen Erfahrungen mit dem Thema Entscheidungen weiterzugeben, weil wir überzeugt sind, dass dieses Buch Inspiration sein und Mut machen kann, das Leben selbstbestimmt und eigenverantwortlich zu gestalten, anstatt sich in eingefahrene Routinen und ungewollte Fremdbestimmung zu verstricken.

Wir möchten Ihnen einen Einblick in unsere Lebensgeschichten geben und Ihnen von unseren persönlichen Erfahrungen berichten. Wir haben selbst erlebt, dass es immer einen Weg gibt, um nicht in Widerstand zu leben, sondern aus jeder

Situation das Beste zu machen. Egal, ob man sein bisheriges Leben nicht mehr weiterführen möchte oder ob man sein altes Leben nicht mehr zurückhaben kann. Es sind nicht die Voraussetzungen oder Umstände, die den Verlauf und die Qualität unseres Lebens bestimmen, sondern es ist unsere ganz persönliche Entscheidung, was wir aus unserem zeitlich sehr begrenzten Dasein machen. Wenn wir alle Ausreden weglassen, können wir immer wählen, wohin die Reise führt.

Das Leben ist oft gar nicht so kompliziert und viele Situationen sind auch nicht so schwierig, wie sie uns manchmal vielleicht vorkommen. Wenn wir einfach damit aufhören, aus jeder Kleinigkeit eine große Geschichte zu machen, dann haben wir schon enorm viel erreicht, weil der Druck und die Belastung spürbar weniger werden. Wenn wir die Dinge so nehmen, wie sie sind, nicht überbewerten oder aufbauschen, dann bleibt unser Blick klar und wir können viel leichter zu guten Entscheidungen kommen. Es ist unsere Wahl, ob wir Pilot oder Passagier sind.

Der amerikanische Boxweltmeister Joe Luis drückte es einmal so aus: „Alle wollen in den Himmel, aber keiner will sterben.“ Dieser treffenden Aussage stimmen wir absolut zu! Alles hat seinen Preis. Was auch immer wir erreichen möchten, uns muss dabei klar sein, dass wir nur in den seltensten Fällen etwas geschenkt bekommen. So schön es auch wäre, aber meistens fällt uns das Glück nicht so einfach in den Schoß. Wenn man in der Lotterie gewinnen möchte, muss man sich zumindest ein Los kaufen.

Ein gelungenes, selbstbestimmtes Leben hängt von unseren Entscheidungen, unserem entschlossenen Tun und unserem Dranbleiben ab. Egal, wie schwierig die Umstände auch sein mögen. Man muss sich weder im Rollstuhl ausbremsen lassen, noch muss man sich von irgendjemandem einreden lassen, dass es unmöglich sei, sich einen großen Lebenstraum

zu erfüllen und beispielsweise Profifreitaucher zu werden. Mit einer lebensbejahenden Haltung bedeutet eine hohe Querschnittslähmung noch lange nicht das Ende, und auch die Erfahrungen im Extremsport zeigen, dass man mit einer positiven mentalen Einstellung scheinbar Unmögliches schaffen und über vermeintliche Grenzen hinausgehen kann. Dieses Buch soll nicht nur Unterstützung sein, das Leben besser und leichter zu meistern, sondern es soll Anregung sein und motivieren, sich für das Leben zu begeistern!

Kapitel 2

Das Kennenlernen von Tom Gschwandtner und Christian Redl.

„Das Schlimmste in allen Dingen
ist die Unentschlossenheit.“

Napoleon

Im Juni 2018 sind wir einander auf einer Plattform dieser „sozialen Medien“ über den Weg gelaufen. Sagt man doch so. Über den Weg laufen. Auch wenn ein Rollstuhlfahrer und ein Profifreitaucher aufeinandertreffen. Man fährt oder taucht einander ja nicht über den Weg. Aber egal. Jedenfalls haben wir nach einigen Textnachrichten, die wir zwischen dem Waldviertel und dem südlichen Niederösterreich hin und her geschickt hatten, festgestellt: Wir müssen uns unbedingt persönlich treffen! Kurz darauf saßen wir auch schon in einem Lokal in der Nähe von Wien und konkretisierten unsere zuvor im Chat entstandene Idee, gemeinsam ein Buch zu schreiben.

Das Thema ließ uns einfach nicht mehr los. Es faszinierte uns, dass wir aufgrund unserer völlig konträren Lebenssituationen zwar ganz unterschiedliche Schwierigkeiten zu stemmen haben, aber trotzdem sehr viele Gemeinsamkeiten entdecken konnten, wie wir mit diesen Herausforderungen umgehen.

Ein Leben im Rollstuhl erfordert naturgemäß etwas mehr Anstrengung, und dennoch kann man mit der richtigen Einstellung und beherzten Entscheidungen ein sehr gutes Leben

daraus machen, ja man kann sogar mehr zustande bringen als man ursprünglich gedacht hätte.

Ebenso ist es mit Entschlossenheit und Willenskraft möglich, sich einen Lebenstraum zu erfüllen, um beispielsweise professioneller Freitaucher und mehrfacher Weltrekordhalter zu werden. Grenzen zu verschieben und ein freudvolleres, weil freieres Leben zu führen ist nicht unmöglich, wenn man sich aus vollem Herzen dafür entscheidet!

Genau darum geht es in diesem Buch. Um Entscheidungen, weil wir dadurch selbst bestimmen, wie unser Leben verläuft. Aufgrund unserer Entscheidungen sieht unsere gegenwärtige Lebenssituation so aus, wie sie ist, und durch unsere Entscheidungen gestalten wir unsere Zukunft. Egal, über welches Thema wir bei unserem ersten Treffen in diesem Lokal sprachen, egal, welchen unserer Lebensbereiche wir durchleuchteten, wir kamen immer auf diesen einen Punkt. Somit war es natürlich auch keine große Überraschung, dass wir dort, in diesem Lokal in der Nähe von Wien, ebenfalls eine klare Entscheidung trafen: Wir machen dieses Buch!

Was dann folgte, war ein intensives Jahr zahlreicher Treffen, Gespräche, Mails und Telefonate. Wir recherchierten, sammelten Ideen, überprüften Fakten und klopften immer wieder unsere Sichtweise auf Richtigkeit ab. Schließlich sind wir weder Psychologen noch ausgebildete Fachleute in diesem Themenbereich. Was wir aber mitbringen, sind unsere persönlichen Erfahrungen aus vierundzwanzig Jahren als Rollstuhlfahrer und vierzehn Jahren als Profisportler in Grenzbereichen. Davon möchten wir Ihnen erzählen. Vielleicht kann die eine oder andere Geschichte eine Bereicherung für Ihr Leben sein.

Tom Gschwandtner

„Freitauchen ist für Christian nicht nur eine faszinierende Sportart, sondern auch eine Lebensschule.“

Wie vorhin erwähnt, kam der Kontakt zwischen Christian und mir über ein soziales Medium zustande. Eine großartige Sache also! Dennoch sind gerade diese Medien bekannt dafür, dass man sich dort selbst gerne ein bisschen besser darstellt, als man in Wirklichkeit ist. Überspitzt ausgedrückt ist jeder ein Superstar, jeder hat das tollste Leben, erlebt die aufregendsten Abenteuer, ist im Besitz der absoluten Wahrheit und natürlich schielt absolut niemand jemals auf die Likes und die Anzahl der Kommentare. Selbstverständlich machen das auch Christian und ich niemals! Auf den Punkt gebracht: Man belügt sich.

Was in diesen Medien also gang und gäbe und in diesem Rahmen soweit ja auch in Ordnung sein mag, funktioniert im Echtbetrieb des Lebens freilich nicht. Man kann vielleicht kurzfristig da und dort einen Filter über etwas nicht so Tolles legen, aber irgendwann geht das zwangsläufig schief. Als mir Christian über seinen Werdegang vom Investmentbanker zum Profifreitaucher erzählte und besonders, wie er es schafft, derart lange die Luft in Extremsituationen anzuhalten, kamen wir genau auf dieses Thema, nämlich „Ehrlichkeit sich selbst gegenüber“, zu sprechen. Was ich bis dahin zum Beispiel nicht wusste, war, dass ein positiver Gedanke weniger Sauerstoff verbraucht als ein negativer. Ein hochinteressantes Phänomen, das Christian beim Freitauchen messbar macht! „Unter Wasser kannst du dich nicht belügen, sechzig Sekunden sind sechzig Sekunden“, so brachte er es im Gespräch auf den Punkt, und dann sagte er noch: „Viele Leute stehen vor dem Spiegel und reden sich ein, dass eigentlich eh alles super ist.“ Würde Chris-

tian mit einer derart verfälschten Selbsteinschätzung freitauchen, unter Eis oder in Höhlen, wo er mit seinen Gedanken völlig alleine ist, bekäme er umgehend die Rechnung für seine Entscheidung präsentiert. „Wenn ich mich unter Wasser nicht belüge, warum sollte ich es dann im Alltag, wo es meist um viel weniger Dramatisches geht, tun?“ Eine Sicht der Dinge, die mir selbst auch zu einer grundsätzlichen Lebenseinstellung geworden ist, seit ich vor fünfundzwanzig Jahren drei Wochen lang beatmet auf der Intensivstation lag und mit den ungefilterten Tatsachen klarkommen musste. Seither weiß ich, dass ich mit weitaus Schlimmerem als mit irgendwelchen alltäglichen Sorgen und Problemen fertig werden kann.

Im Verlauf unseres Gesprächs wurde mir immer mehr bewusst, dass mir da ein ganz besonderes Exemplar gegenübersteht. Christian erzählte derart unaufgeregt von seinem Leben als Freitauchprofi, dass es erst nach und nach in meinen Verstand sickerte, zu welch unglaublichen Leistungen er imstande ist. Christian kann sieben Minuten lang die Luft anhalten. Sieben! So lang kann ich nicht einmal meine Klappe halten.

Ich bekam mit der Zeit auch den Hauch einer Idee, was es tatsächlich heißt, mit nur einem einzigen Atemzug unter Eis, in Höhlen, am Nordpol oder in über fünftausend Metern Seehöhe zu tauchen und dabei auch noch Freitauchweltrekorde aufzustellen. Im Klartext: Christian war oder ist bereits zehn Mal weltweit der Beste im Freitauchen! Natürlich gibt es alle möglichen, respekt einflößenden Weltrekorde. Ein sehr bekanntes, sehr dickes Buch ist voll davon. Aber das, was Christian mental und physisch leistet, ist schon etwas sehr Spezielles. Man muss sich das einmal vorstellen: Einen letzten Atemzug nehmen und mit dem Wissen abtauchen, dass man diesen Tauchvorgang nicht abbrechen kann, weil über einem eine dicke Eisdecke oder massives Gestein ist. Dieser psychische Druck, keinen Ausweg zu haben, die Kälte, Dunkelheit und Enge, das würde die meisten von uns schon in endlose Panik versetzen, wenn nicht einmal

Wasser mit im Spiel wäre. Christian aber muss am Einstiegsloch alles rund um sich ausblenden und sich in einen tiefen Entspannungszustand bringen, trotz der Kälte seine Herzfrequenz bis auf nur 25 Schläge pro Minute absenken und während eines letzten Atemzuges definitiv entscheiden, ob er in der Lage sein wird, die Tauchstrecke unter Eis bis zum Ausstiegsloch zu schaffen. Wenn du da ein Problem bekommst, steckst du wirklich in ernsthaften Schwierigkeiten.

Stichwort Problem. Von Christian erfuhr ich auch, dass er sich schon längere Zeit mit einer von ihm ins Leben gerufenen Initiative sehr stark für die Rettung der Ozeane einsetzt, weil bereits ein massives, sehr ernstzunehmendes Umweltproblem besteht. „7Oceans – for the love of the oceans“ nennt sich sein weltweites Projekt, das dadurch entstanden ist, dass Christian durch seine Tauchgänge rund um den Globus mit eigenen Augen gesehen hat, zu welchen dramatischen Verschmutzungen der Weltmeere es bereits gekommen ist und wie sehr die Pflanzen- und Tierwelt dadurch unmittelbar bedroht ist. Besonders setzt sich Christian für den Schutz der Haie ein. Faszinierende Meeresbewohner, die leider von den meisten Menschen immer noch in einem völlig falschen Licht gesehen werden. Und als mir Christian von seinen vielen unbeschreiblichen und, wie er sagt, ungefährlichen Freitaucherlebnissen mit diesen Tieren vorschwärmte, waren wir wieder beim Thema Problem, genauer gesagt dabei, auf welche Weise viele Menschen ein Problem betrachten. Nämlich mit einer zu engen Sichtweise und immer nur aus der gleichen Perspektive. Viel zielführender ist es, einmal einen ganz anderen Blick auf das Problem zu werfen, um erstens zu erkennen, ob die Situation tatsächlich so bedrohlich ist, und zweitens, um neue Lösungsmöglichkeiten zu entdecken.

Ich selbst hätte nämlich auch angenommen, dass eine Begegnung mit einem Hai eine gefährliche, wenn nicht sogar lebensbedrohliche Situation wäre. Christians spannende und

hochinteressante Schilderung von seinen Erlebnissen mit diesen Raubtieren hat mich nicht nur eines Besseren belehrt, sondern ich hielt dabei tatsächlich über einen längeren Zeitraum meine Klappe: Das Tauchen mit diesen imposanten Meeresbewohnern ist für ihn keineswegs riskant, obwohl er sich natürlich bewusst ist, dass immer ein kleines Restrisiko besteht, wenn man einem „gefährlichen“ Tier begegnet.

Christian aber taucht ja ganz bewusst mit diesen Tieren, ist darauf vorbereitet und geht auch nur bei bester Sicht ins Wasser, weil er so die Haie sehr gut beobachten und rechtzeitig auf deren Verhalten korrekt reagieren kann. Den größten Fehler, den man bei einer Begegnung mit einem Hai machen kann, ist: wegschwimmen. Aus Sicht des Raubtieres ist die Sache damit klar. Wer vor ihm flüchtet, ist schwächer, hat Angst und könnte somit ein Beutetier sein. Wer flieht, macht sich zum Futter, ein ganz simples Naturgesetz, das man kennen und unbedingt beachten muss.

Christian dreht den Spieß um, wenn ein Hai direkt auf ihn zukommt und signalisiert dem Tier, dass er als Taucher der Stärkere ist. Mit einem ganz einfachen Trick. Wenn sich der Hai nähert, sieht dieser von vorne ja nur den kleinen Kopf des waagrecht tauchenden Menschen, was das Raubtier naturgemäß nicht sonderlich beeindrucken wird. Also bringt sich Christian in eine senkrechte Position und plötzlich sieht der Hai einen viel größeren Gegner vor sich, was sein Verhalten nun doch wesentlich beeinflusst, noch dazu, weil sich Christian in dieser Position auf ihn zubewegt. Sollte der Hai trotzdem nicht abdrehen und im Angriffsmodus bleiben, bleibt noch eine weitere, sehr effektive Maßnahme, indem man mit der flachen Hand Wasser gegen seine Kiemen drückt. Dem Hai bleibt dadurch sprichwörtlich die Luft weg. Die Unfähigkeit zu atmen macht den Raubfisch vorübergehend kampfunfähig und deswegen wird er Christian nicht mehr weiter attackieren, sondern sich freundlich für ein Selfie mit ihm zur Verfügung stellen.

Hier schloss sich der Kreis und wir waren in unserem Gespräch wieder beim Stichwort „Problem“ angelangt, weil Christian einen interessanten Vergleich zog. Ein Hai stoppt den Angriff in den allermeisten Fällen sofort, wenn Christian seinen Körper in eine senkrechte Position bringt. Die vermeintlich leichte Beute verwandelt sich für den Hai also allein durch die veränderte Perspektive in einen übermächtigen, unbezwingbaren Gegner.

Wenn wir Menschen im Alltag einem Problem gegenüberstehen, machen wir es oft genau umgekehrt. Wir selbst verharren in unserer Position und Sichtweise, drehen und wenden aber das Problem solange, bis es uns riesig und unlösbar erscheint. Die bessere Option: Einfach das Problem so zur Kenntnis nehmen, wie es nun einmal ist, und nicht noch künstlich eine größere Geschichte daraus machen. Dann fällt es uns auch leichter, die nötigen Entscheidungen zu treffen, um diese Sache aus der Welt zu schaffen.

Das gefiel mir! Treffender hätte es Christian bei unserer ersten Begegnung in diesem Lokal gar nicht ausdrücken können. In der Überschrift dieser Textpassage habe ich angeführt, dass das Freitauchen für Christian auch eine Lebensschule ist. Ich finde, damit hat er völlig Recht.

Christian Redl

**„Ich war überrascht. Von Toms
Tatendrang, seiner mentalen
Einstellung und von seiner
unerschütterlichen Dankbarkeit
gegenüber dem Leben.“**

Als ich Tom an diesem extrem heißen Tag im Juni zum ersten Mal sah, hatte ich sofort den Eindruck, dass ihm seine Behinderung völlig egal ist. Im weiteren Verlauf unserer Unterhaltung bestätigte sich meine Vermutung immer mehr. Tom lässt sich von seiner Querschnittlähmung nicht im Geringsten beeinträchtigen, sondern hat einen enormen Zug nach vorne. Außerdem hatte ich bei ihm das Gefühl, einen guten, alten Bekannten getroffen zu haben. Noch bevor wir bei der Kellnerin unsere Bestellung aufgegeben hatten, fragte er mich auch schon: „Und? Wie gehen wir es an?“ Wie gesagt, Zug nach vorne.

Ich selbst habe von klein auf an beiden Beinen eine extreme Fußfehlstellung. Trotz mehrerer Operationen bin ich dadurch auch heute noch gehandicapt und kann mich nicht schmerzfrei bewegen. Im Wasser hingegen werde ich zum Pinguin und merke nichts von meiner Einschränkung. Das erklärt auch, warum ich schon als Kind lieber im Wasser war und schon sehr früh mit dem Tauchen begonnen habe. Wasser ist mein Element.

Aber was ist schon mein orthopädisches Problem im Vergleich zu Toms Behinderung? Und vor allem, welches Element hat Tom für sich entdeckt, das ihm die Kraft gibt, derart fest im Leben zu stehen? Wasser jedenfalls nicht, hat er mir lachend erzählt, denn das sei aufgrund seiner Lähmung eine einzige Bedrohung für ihn. Völlig frei fühle er sich aber, wenn er mit seinem auf Handbetrieb umgebauten Auto fährt: „Autofah-

ren ist meine kurze Auszeit vom Rollstuhl, aber den Großteil des Tages muss ich einfach ohne Widerstand mit meiner Situation umgehen können. Mein Element kann daher nur in meinem Kopf sein. Was ich durch den Unfall gelernt habe, ist, dass ich mich den Tatsachen stellen muss. Ich kann definitiv nicht mehr davonlaufen, so wie ich es früher gerne getan habe. Ich habe keine Chance, mich zu drücken. Ich kann nicht wegrennen. Egal, womit ich mich auch ablenken würde, egal, wo ich auch hinfahren oder hinfliegen würde, ich bin überall gelähmt. Mein Körper macht zum größten Teil nicht mehr das, was ich vielleicht gerne hätte. Also muss es mein Geist tun. Ich bin nicht behindert, weil ich es im Denken nicht bin. Deshalb kann mich meine Behinderung gernhaben. Natürlich musste ich lernen, meine Behinderung vollständig zu akzeptieren. Ich kann sie durch nichts wegschieben, sie gehört bis zum letzten Atemzug zu mir. Kein medizinisches Wunder wird mir das abnehmen. Wenn doch, dann freue ich mich darüber. Aber ich hoffe nicht darauf. Ich akzeptiere es so, wie es ist. Und dass mir das tatsächlich gelungen ist, dafür muss ich dankbar sein. Das ist nämlich nicht selbstverständlich. Was will ich eigentlich mehr?“

Tom hat mir auch erzählt, dass er bei seinen Vorträgen die Menschen gerne auffordert, einfach mal kurz aufzustehen. Nicht, um ihnen ein schlechtes Gewissen ihm gegenüber zu machen, sondern um zu erkennen, dass es eben nicht selbstverständlich ist, überhaupt über solche großartigen körperlichen Fähigkeiten zu verfügen, die man meist erst dann zu schätzen weiß, wenn man sie verloren hat. Tom hat eben genau das erlebt, und deshalb war er für mich mit jedem Wort auch glaubhaft. Er redet nicht nur davon, sondern er hat seine positive Einstellung absolut verinnerlicht. Und er weiß, dass auch ihn jederzeit noch etwas anderes treffen könnte. Tom ist der Meinung, dass es für keinen Menschen eine Garantie gibt, morgen noch sehen, hören oder sprechen zu können. Tom

hat Dankbarkeit zu seiner Lebenseinstellung gemacht, und deswegen klang es für mich auch überhaupt nicht platt, als er davon sprach, wie überhaupt wenig selbstverständlich es ist, dass wir hier in Frieden leben können, ein warmes Zuhause haben, dass viele von uns einen Job haben und sich vielleicht mehr als das Notwendige leisten können. Es ist nicht selbstverständlich, Familie und Freunde zu haben. Es ist nicht selbstverständlich, dass wir oder unsere Kinder gesund sind. Es ist auch nicht selbstverständlich, dass wir heute noch am Leben sind. Ein winziger Bruchteil einer Sekunde kann diese trügerische Selbstverständlichkeit im Handumdrehen als Illusion enttarnen.

Ich kann mich den Gedanken von Tom nur anschließen. Wir alle, oder zumindest die meisten von uns, haben sehr, sehr viele Gründe, dankbar zu sein. Je öfter wir unseren Fokus bewusst darauf richten, desto weniger Lust werden wir haben, über Kleinigkeiten zu nörgeln und in jeder Suppe nach einem Haar zu suchen.

Als ich Tom fragte, ob er denn nie jammert oder sich beschwert, hat er nur lächelnd gemeint, dass er natürlich auch kein Heiliger ist und immer wieder mal schwächelt. Der Punkt für ihn ist aber, dass es schon ein großer Gewinn ist, wenn man diese mentalen Schwachstellen überhaupt erkennt. Denn dann kann man sich neu entscheiden und den Blickwinkel wieder zurechtrücken. Bei der nächsten Gelegenheit wird man vielleicht sogar schneller wieder auf Spur kommen.

Ich habe dann Tom eine meiner Schwächen anvertraut. Vor einem Tauchgang im Grenzbereich muss ich in der Lage sein, mich mental in einen völligen Ruhezustand zu bringen, um möglichst wenig Sauerstoff zu verbrauchen. Völlige Entspannung also vor einer wirklich extremen Herausforderung. Doch wenn ich mit dem Auto im Stau stehe, könnte ich durch die Decke gehen.

Kapitel 3

Wenn sich das Leben plötzlich ändert.

„Verbringe nicht die Zeit
mit der Suche nach einem Hindernis,
vielleicht ist keines da.“

Franz Kafka

Veränderungen sind ein nicht verhandelbarer Bestandteil unseres Lebens. Zum Glück, denn es wäre vermutlich sehr langweilig, wenn alles immer nur schön brav auf mittlerer Hitze dahinköcheln würde. Jede Veränderung ist eine Chance für eine Kurskorrektur oder gleich für einen kompletten Neubeginn. Ob wir uns freiwillig für eine Veränderung entscheiden oder ob uns das Leben dazu zwingt, macht einen gewissen Unterschied, aber eigentlich keinen wirklich großen. Wesentlich ist, wie wir mit der Situation umgehen und ob wir bereit und in der Lage sind, die Umstellung zu akzeptieren und uns neu zu orientieren.

In den meisten Fällen sind Veränderungen keine allzu großen Geschichten, doch es kann natürlich passieren, dass wir plötzlich in Situationen geraten, die unser gesamtes Leben auf den Kopf stellen. Sei es ein gravierendes Ereignis, das unvermutet unsere Pläne kreuzt, oder ein nicht mehr auszuhaltender Leidensdruck, der uns förmlich dazu zwingt, ohne weiteren Aufschub alles aufzugeben und völlig neu zu beginnen.

Wenn wir uns nun auf diesem absoluten Neuland befinden, gleichgültig ob unfreiwillig oder aus eigenen Stücken, wenn alle Brücken hinter uns zusammengebrochen sind oder

wir sie selbst zerstört haben, dann gibt es nur eine einzige vernünftige Richtung, wohin wir unseren Blick richten sollen. Nämlich nach vorne.

Eine neue, völlig veränderte Lebenssituation erfordert unsere ganze zielgerichtete Aufmerksamkeit, sodass wir nicht noch zusätzlich – wie im Eingangszitat angedeutet – nach weiteren Problemen oder eventuellen Hindernissen Ausschau halten sollten, sondern unseren Fokus bewusst und unbeirrt auf einen möglichst positiven Ausgang dieser herausfordernden Episode legen. Da erst zeigt sich, wozu wir wirklich fähig sind. Wenn wir etwas tun müssen oder etwas unbedingt möchten, weil wir keine andere Alternative haben oder erkennen können, mobilisieren wir ganz automatisch all unsere Reserven, sodass wir aktiv an der positiven Entwicklung der Dinge mitwirken können. Gerade sehr schwierige Zeiten oder extrem belastende Situationen, die wir erfolgreich meistern, lassen uns wachsen und stärken unser Selbstvertrauen, so dass wir auch mit anderen Herausforderungen zurechtkommen können. Wir können durch diese Erfahrungswerte sogar Freude daran entwickeln, etwas Neues zu probieren, an unsere Grenzen zu gehen und uns dadurch immer besser kennenzulernen. Dieses Wissen wird uns in jeder Lebenslage zugutekommen und wir werden uns viel leichter aktiv und vor allem zeitgerecht für Veränderungen entscheiden und wirklich leben können.

Tom Gschwandtner

**„Der Autounfall hat mein Leben
radikal verändert, aber rückblickend
betrachtet war er mein bester
Lehrmeister.“**

Nach dem Erscheinen meines Buches „Gelähmt ist nicht gestorben“ im Jahr 2015 wurde ich bei vielen Lesungen und Vorträgen immer wieder gefragt, wie man mit einem Leben im Rollstuhl klarkommt und wie man nach so einer Krise überhaupt wieder den Weg in ein gutes Leben schafft. Meine auf richtige Antwort auf diese durchaus berechtigte Frage war stets, dass ich es selbst nicht so genau wüsste und dass ich einfach nur mein Ding gemacht hätte.

Durch die intensive Zusammenarbeit mit Christian an „Wirklich leben heißt entscheiden“ bin ich allerdings etwas schlauer geworden und kann diese Frage nun wesentlich konkreter beantworten, was ich in den folgenden Kapiteln auch noch ausführlicher tun werde. Als Kurzfassung kann ich an dieser Stelle aber schon sagen, dass es rückblickend betrachtet immer drei wesentliche Faktoren meiner mentalen Einstellung waren, die mich weitergebracht haben:

- Erkennen
- Akzeptieren
- Entscheiden

Da ich durch den Autounfall im September 1995 den Großteil meines intakten Körpers unwiederbringlich verloren hatte, nicht aber meinen Kopf, erkannte ich sehr rasch, dass ich mental umso mehr Leistung bringen muss. So baute ich mit jeder Hürde, die ich erfolgreich genommen hatte, fast unbemerkt und automatisch Schritt für Schritt Muskeln im Kopf auf. Und

Hürden gab es viele. Die Anforderungen auf der Intensivstation zum Beispiel waren teilweise sehr extrem und brachten mich mehrmals in Grenzbereiche, wo ich tatsächlich dachte, dass ich diesen Wahnsinn nicht überleben würde. Wie Sie aber sehen, bin ich nicht daran zugrunde gegangen. Heute weiß ich auch, warum.

Ich konnte damals, speziell als ich in den ersten drei Wochen nach dem Unfall noch an der Beatmungsmaschine und tausend anderen Gerätschaften hing, absolut nichts anderes tun, als die Situation irgendwie auszuhalten. Bewegungslos auf dem Rücken liegen, schauen, hören, angestrengt atmen und ziemlich verworren denken war alles, wozu ich fähig war. Mir blieb also nichts anderes übrig als meinen Widerstand aufzugeben und die momentane Situation so zu akzeptieren, wie sie nun einmal war. Die Geschichte war groß genug, hätte ich meine letzte Energie für sinnlose Warum-und-Wieso-Fragen verschwendet oder ein noch größeres Problem daraus gemacht, wäre es vielleicht schlimmer ausgegangen.

Natürlich wollte ich nicht in den Rollstuhl, aber ich wollte nach einem Monat Intensivstation, weiteren vier Wochen in einem Bett auf der Unfallabteilung und nach den ersten Wochen im Rehabilitationszentrum, die ich ebenfalls nur liegend verbrachte, unbedingt raus! Ich wollte wieder mobil sein, also entschied ich mich für den Rollstuhl. Danach würde ich weitersehen.

Der Unfall war die radikalste Veränderung in meinem Leben. Ich war damals sechsundzwanzig Jahre alt, saß als Mitfahrer auf der Rückbank und brach mir bei dem Überschlag über eine steile Böschung den sechsten und siebenten Halswirbel. Das Ergebnis: hoher Querschnitt mit Lähmung an allen vier Extremitäten. Tetraplegie nennt man das in Fachkreisen. Im Klartext bedeutet das, dass meine Beine, mein Oberkörper und meine Finger vollständig gelähmt sind.

Durch diesen fatalen Crash war plötzlich alles weggebrochen, sämtliche Pläne und Konzepte waren mit einem Schlag komplett zerfetzt und unbrauchbar geworden. Meine Gesundheit, mein Job und meine Perspektiven waren zerbröseln. Eine ziemlich miserable Ausgangsposition, um noch einmal völlig neu durchzustarten. Dennoch gab es eine Möglichkeit, diesen Irrsinn zu überstehen und wieder Aussicht auf eine Zukunft zu bekommen. Nämlich durch meine ganz klare Entscheidung, diese Herausforderung bedingungslos anzunehmen. Je früher, desto besser.

Es gelang mir tatsächlich, von Null weg ein neues, sehr erfülltes Leben aufzubauen und ich konnte sogar weit mehr daraus machen als viele (und auch ich selbst) je für möglich gehalten hätten. Zum Beispiel habe ich gelernt, wie ich trotz meiner gelähmten Finger einen Computer bedienen kann. Meine Texte schreibe ich zum Beispiel mit einem Holzstab, den ich mir mit einer speziellen Halterung an die Hand klemme. Körperliche und psychische Grenzbereiche kenne ich mittlerweile sehr gut, und ich habe gelernt, dass es allein in meiner Verantwortung liegt, wie ich damit umgehe und was ich daraus mache. Im Rollstuhl muss ich der Realität ins Auge schauen. Davor kann ich nicht davonlaufen, und schon gar nicht vor dem, was sich in mir abspielt. Es ist meine Entscheidung, ob ich mir das schönrede und dann irgendwann komplett am Boden bin, oder ob ich mich besonders den unangenehmen Tatsachen bewusst stelle und mit aller Kraft durchstarte. Der Autounfall hat zwar eine massive Veränderung in mein Leben gebracht, aber ich habe dadurch gelernt, dass man sich vor Richtungsänderungen und klaren Entscheidungen nicht fürchten muss. Wo immer es möglich ist, versuche ich seither selbst den Ton anzugeben, dann habe ich auch die Reserven und die Kraft, wenn das Leben doch noch mit einer weiteren Überraschung daherkommt. Man weiß ja nie.

Christian Redl

„Ich wollte mein Leben aus freien Stücken verändern.“

An Toms Geschichte finde ich so faszinierend, dass er, obwohl damals unfreiwillig zum Handkuss gekommen, trotzdem sein Schicksal angenommen und das Beste daraus gemacht hat. Bei mir war die Situation ja eine andere, denn ich selbst wollte ja eine radikale Veränderung meines Lebens.

Wir hatten zwar völlig unterschiedliche Ausgangssituationen und Voraussetzungen, doch in unserem grundlegenden Denken und Tun haben wir sehr viel gemeinsam und wir ticken verblüffend ähnlich. Auch in meinem Leben als Extremsportler kommt es sehr auf die mentale Einstellung und auf klare Entscheidungen an. Tom ist durch seine Lähmung täglich gefordert, und auch ich bin selten in einer Komfortzone. Wachstum und Weiterentwicklung finden aber nur da statt, wo es eben unbequem ist, wo man über sich hinausgehen muss und wo man sich selbst nichts mehr schönreden kann. Da steht man der tatsächlichen Wahrheit gegenüber und lernt sich selbst erst wirklich kennen.

Als Profitaucher unterrichte ich die Teilnehmer meiner Tauchkurse gezielt im mentalen Bereich, weil der Kopf beim Freitauchen eine entscheidende Rolle spielt. Mentale Stärke ist erlernbar, das beweist die Stoppuhr bei jedem einzelnen meiner Kursteilnehmer. Um mental stärker zu werden muss man zum Glück nicht im Rollstuhl sitzen oder so wie ich in extremen Grenzbereichen tauchen. Man muss sich lediglich dafür entscheiden, es wirklich tun zu wollen. Deswegen fordere ich meine Schüler vor dem Luftanhalten auf, sich selbst zwei Fragen zu beantworten. Nämlich: „Warum möchte ich das jetzt tun?“ und „Wie sehr möchte ich es?“ Wer bei diesen zwei Fra-

gen sich selbst gegenüber auch nur eine Spur unehrlich ist, wird unter Wasser unweigerlich scheitern und sein Ziel verfehlen. Die Stoppuhr lügt nicht und deckt gnadenlos auf, wenn jemand nicht zu hundert Prozent hinter der Entscheidung gestanden ist. Eine halbherzige Entscheidung zu treffen ist eine denkbar schlechte Option. Das ist eine der Erfahrungen, von denen meine Kursteilnehmer dann auch in ihrem Alltag profitieren können.

Als ich mit dreißig Jahren nach einer wie immer intensiven Arbeitswoche in der Bank eines Morgens schweißgebadet aufwachte, wusste ich, dass ich mich entscheiden muss. Einen Fulltimejob als Investmentbanker auszuüben und gleichzeitig Profisportler werden zu wollen, das konnte nicht funktionieren. Ich stellte mir damals genau diese zwei Fragen. Warum möchte ich Profifreitaucher werden, und wie sehr möchte ich das? Das „Warum“ hatte ich rasch definiert, und auch das „Wie sehr“ war wasserdicht. Blieb nur noch die Frage, weshalb ich es noch nicht war. Von meiner Tauchleidenschaft leben zu können war mein absoluter Lebenstraum und mir war klar, dass ich mich zu hundert Prozent auf eine Sache konzentrieren muss, wenn mein Traum jemals wahr werden sollte. Ich musste mich also definitiv festlegen und eine von zwei geöffneten Türen zuschlagen. Zuschlagen, absperren und den Schlüssel wegwerfen. Dieses Bild hatte ich dabei im Kopf.

Dennoch war es eine sehr schwierige Entscheidung für mich. Einerseits gab ich alle Vorteile eines Angestelltenverhältnisses auf, andererseits sollte ich meinen Lebensunterhalt mit einer weitgehend unbekannten Randsportart bestreiten, denn damals gab es in Österreich noch keine wirkliche Freitauchszene. Verständlich, dass mein gesamtes Umfeld dagegen war und mich mit gut gemeinten Ratschlägen zur „Vernunft“ bringen wollte. Nachdem ich aber heute der Profifreitaucher bin, der ich werden wollte, wissen Sie, dass es eine gute Entscheidung war.

Kapitel 4

Der erste Schritt vor jeder Entscheidung: ehrliche Bestandsaufnahme.

„Der Mensch besieht sein Spiegelbild
nicht im fließenden Wasser,
sondern im stillen Wasser.“

Zhuangzi

Kennen Sie das Gefühl, wenn man eine ständig herumwabern-
de, diffuse Unzufriedenheit spürt und sich immer deutlicher
der Gedanke in den Vordergrund drängt, dass man eigentlich
etwas ändern sollte? Sei es im Job oder in der Partnerschaft,
sei es die Wohnsituation, die eigene Lebensweise oder eine
schlechte Angewohnheit, man merkt einfach, dass etwas nicht
in Ordnung ist. Und ganz ehrlich, meist weiß man im Grunde
seines Herzens auch, was konkret nicht passt. Trotzdem neigen
wir nur allzu gerne dazu, die Tatsachen vorerst zu verleugnen
oder als lächerlich abzutun. „Im Grunde geht es mir doch gut,
andere stehen weitaus schlechter da!“ – „Passt eigentlich eh,
man darf sich vom Leben nicht zu viel erwarten!“ – „Man muss
schon auf dem Boden bleiben, ich bin ja kein Träumer!“

Solche und noch viele weitere derartige Aussagen, die nach
Bescheidenheit und Realitätssinn klingen, haben wir so schnell
parat, dass wir oft gar nicht bemerken, dass es in Wahrheit nur
Ausreden sind. Ausreden, mit denen wir uns die Dinge schön-

reden. Eine scheinbar bequeme Flucht vor den nicht ganz so kuscheligen Tatsachen. Das mag bei manchen Menschen tatsächlich funktionieren, ob es Sinn und vor allem glücklich macht, steht allerdings auf einem anderen Blatt. Wenn sich jemand dafür entscheidet, das Leben lediglich auszuhalten und zu ertragen, dann muss man das als Außenstehender respektieren, auch wenn es unserer Meinung nach sehr schade ist.

Wenn Sie aber nicht zu jenen gehören, die resignieren, sondern wenn Sie ihr Leben aktiv und selbstverantwortlich gestalten möchten, dann gehen wir noch einmal zurück zum Beginn dieses Kapitels, zu diesem Gefühl der diffusen Unzufriedenheit und zu dem Gedanken, dass man eigentlich etwas ändern sollte. Fallen Ihnen in dem Satzteil „dass man eigentlich etwas ändern sollte“ zwei Wörter auf, die hier absolut fehl am Platz sind?

Richtig! Es sind zwei ausnehmend destruktive Bremswörter, die uns bestimmt nicht in die Gänge, ganz sicher nicht zu einer Entscheidung und schon gar nicht weiterbringen werden: „eigentlich“ und „sollte“. Dazu muss man nicht viel sagen, weil natürlich hinlänglich bekannt ist, dass man, solange man eigentlich sollte, einfach nichts tut. Vielleicht sind Sie der Meinung, dass es nicht so wichtig ist, ob man „eigentlich“ sagt und „sollte“, aber das ist ein Trugschluss. Unsere Ausdrucksweise spiegelt nämlich unsere Denkweise wider. Wenn man sich das bewusst macht, erkennt man sehr rasch, ob man etwas wirklich will und auch wirklich umsetzen wird, oder ob man es vielleicht einmal so ein bisschen probieren möchte oder überhaupt gleich sein lässt und im Eigentlich-Sollte-Modus bleibt. Also Schluss mit den Ausreden! Will ich oder will ich nicht? Und wenn ja, wie sehr möchte ich es? Wenn wir etwas entscheiden und verändern wollen, kommen wir um eine absolut ehrliche Bestandsaufnahme und um einen klaren Entschluss nicht umhin.

Vielen von uns fällt es aus den verschiedensten Gründen schwer, Entscheidungen zu treffen. Eine der Hauptursachen ist

die Angst, eine „falsche“ Entscheidung zu fällen. Diese Furcht ist nur allzu menschlich. Das Interessante daran, und das ist der springende Punkt, ist aber, dass wir uns davor scheuen, überhaupt erst einmal genau hinzuschauen und ehrlich zu analysieren, was Sache ist!

Es gibt aber überhaupt keinen plausiblen Grund, Angst davor zu haben, mit sich selbst reinen Tisch zu machen. Hinschauen tut ja nicht weh! Beim Hinschauen muss man überhaupt noch keine Entscheidung treffen, und man muss zu diesem Zeitpunkt auch noch gar nicht wissen, was man dann in weiterer Folge tun oder nicht tun soll. Es geht vorerst nur um eine ungeschönte, ehrliche Analyse der momentanen Situation. Wenn man sich das wirklich bewusst macht, wird man zugeben müssen, dass es keine Ausreden gibt, diesen ersten, völlig risikolosen Schritt nicht zu setzen.

Probieren Sie es aus, und Sie werden sehen, wie leicht es plötzlich ist, ehrlich mit sich selbst zu sein, wenn Sie nicht schon zu weit voraus denken und sich Szenarien zusammenreimen, die es noch gar nicht gibt. Nehmen Sie bewusst diesen Druck heraus und Sie werden bemerken, dass Sie tatsächlich ganz entspannt die Karten offen auf den Tisch legen können. Diese Klarheit wirkt ungemein befreiend und ist die Basis für weitere zielgerichtete Schritte, die man nun nicht mehr planlos im Nebel setzen muss. Wenn einem das eigene Blatt nicht gefällt und man die Karten trotzdem wieder zudeckt, ist das auch ein Schritt. Man kommt dadurch nur keinen Millimeter weiter.

Die eigenen Stärken zu erkennen ist eine großartige Sache, da freut man sich und klopft sich stolz auf die Schulter. Die eigenen Schwächen aufzuspüren ist dagegen schon etwas ganz anderes und fühlt sich nicht sonderlich berauschend an. Dabei vergessen wir aber darauf, wie befreiend es ist, wenn wir uns endlich diesen Schwachpunkten stellen und wir uns klar dafür entscheiden, an diesen zu arbeiten.

Bei anderen Menschen haben wir im Handumdrehen eine Meinung und glauben zu wissen, wo deren Schwachstellen liegen. Wir halten uns für kompetent, zu erkennen, was jemand tun oder nicht tun sollte. Wir sind natürlich auch sehr gerne mit mehr oder weniger guten Ratschlägen zur Stelle. Sogar ungefragt. Rat-schläge können manchmal vielleicht tatsächlich nützlich sein, aber meistens werden diese vom Empfänger nur nickend zur Kenntnis genommen und logischerweise ignoriert. Ein gut gemeinter Rat zielt nur allzu oft an den wirklichen Bedürfnissen vorbei, denn wer weiß schon, was ein anderer Mensch tatsächlich braucht? Kümmern wir uns also besser um unsere eigenen Angelegenheiten.

www.kremayr-scheriau.at

ISBN 978-3-218-01206-5

Copyright © 2020 by Verlag Kremayr & Scheriau GmbH & Co. KG, Wien
Alle Rechte vorbehalten

Schutzumschlaggestaltung: Christine Fischer

Typografische Gestaltung und Satz: Danica Schlosser

Lektorat: Stefanie Jaksch, Michaela Muschitz

Druck und Bindung: GGP Media, Pößneck