

dtv

BODO SCHÄFER

ICH

KANN

DAS.

Eine Geschichte
über die drei Worte,
die unser Leben verändern

dtv

**Ausführliche Informationen über
unsere Autorinnen und Autoren und ihre Bücher
finden Sie unter www.dtv.de**

Dieses Buch ist auch als eBook erhältlich.

Von Bodo Schäfer ist bei dtv außerdem lieferbar:

Der Weg zur finanziellen Freiheit

Die Gesetze der Gewinner

Ein Hund namens Money



© 2021 dtv Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG, München

Das Werk ist urheberrechtlich geschützt.

Sämtliche, auch auszugsweise Verwertungen bleiben vorbehalten.

Für Inhalte von Webseiten Dritter, auf die in diesem Werk verwiesen wird, ist stets der jeweilige Anbieter oder Betreiber verantwortlich, wir übernehmen dafür keine Gewähr. Rechtswidrige Inhalte waren zum Zeitpunkt der Verlinkungen nicht erkennbar.

Umschlaggestaltung: hißmann, heilmann, hamburg

Illustrationen: Carolin Dendorfer – Luckymecaro.de

Gesetzt aus der Utopia

Satz & Layout: Gaby Michel, Hamburg

Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck

Printed in Germany · ISBN 978-3-423-26293-4

Für Imke

Ob du denkst: »Ich kann das nicht« oder:
»Ich kann das« ... du hast immer recht.
Denn nach dem Gesetz der Anziehung manifestieren sich
deine Gedanken, um zu bestätigen:
Du hattest recht.

INHALT

Vorwort 9

Test 13

TEIL 1

DAS ERKENNEN 15

- 1 Der Unfall 17
- 2 Anna 35
- 3 Mexiko 59
- 4 Karls Familie 83
- 5 Die Wissenschaft 97
- 6 Michael 113

TEIL 2

DIE VERÄNDERUNG 135

- 7 Am Set 137
- 8 Die Chance 163
- 9 Die Krise 179

TEIL 3

ICH KANN DAS 203

10 Der entscheidende Moment 205

11 Das Ritual 223

Epilog 239

ANHANG 241

Danksagung 243

3 Geschenke von Bodo Schäfer an seine Leser 246

VORWORT

Gibt es eine Stimme in dir, die sagt: Du bist für etwas Großes bestimmt?

Und gibt es gleichzeitig eine andere Stimme, die ständig sagt, du seist unzureichend, nicht »genug«: nicht klug genug, nicht diszipliniert genug, nicht talentiert genug, nicht erfahren genug, nicht gut genug ...?

Die entscheidende Frage ist: *Auf welche Stimme hörst du?*

Wir alle haben es schon erlebt: Worte, die andere sagen, können uns fliegen lassen oder sie können uns schrecklich verletzen. Andere können uns loben oder mobben ... Aber was ist mit den Worten, die wir *uns selbst* sagen?

Was wir zu uns selbst sagen, beeinflusst uns viel mehr als alle Stimmen von außen.

Klar ist, dass wir zu anderen nicht sagen sollten: »Du bist ein Looser. Du bist fett und hässlich. Du bist stinkend faul. Du kannst das nicht. Du bist nicht gut genug. Du bist maximal Durchschnitt.« – *Aber ist es in Ordnung, wenn wir so etwas zu uns selbst sagen?*

Was, wenn du dir dagegen selbst zuflüstern würdest: »Du kannst das. Du bist liebenswert. Du bist wunderschön. Du bist etwas ganz Besonderes. Du bist einfach klasse, so, wie du bist.«

Vielleicht ahnst du: Wenn du dir selbst so etwas sagen würdest und es auch glauben könntest ... Dann wüsstest du: *Ich kann alles erreichen, was ich mir vornehme.*

Wie würde es sich anfühlen, wenn du mit absoluter Sicherheit wüsstest: Ich werde Erfolg haben. Ich bin unaufhaltsam. Ich werde für meine Familie und für mich selbst ein wirklich gutes und erfülltes Leben sichern.

Und wenn du gleichzeitig diesen großen inneren Frieden verspürtest, dieses Wissen: Ich tue das Richtige. Nicht immer. Aber oft genug, um mit mir selbst im Reinen zu sein.

Wir alle träumen davon, diese große innere Gewissheit zu spüren. Dieses sichere Gefühl: *Ich kann das. Ich kann das sehr gut.* Wir träumen davon, ein felsenfestes Selbstbewusstsein zu haben.

Nach über dreißig Jahren Coaching und Mentoring weiß ich: Selbstbewusstsein ist für jeden von uns unfassbar wichtig. Und andersherum: Ohne Selbstbewusstsein ist ein glückliches und erfolgreiches Leben nicht möglich.

Was unterscheidet erfolgreiche Menschen von anderen?

Auch für erfolgreiche Menschen verläuft das Leben nicht immer glatt. Auch für sie ist nicht jeder Tag eine einzige Party. Sie hatten auch nicht mehr Glück als andere.

Doch sie haben das Wichtigste überhaupt gelernt: wie sie ihr Selbstbewusstsein immer weiter aufbauen können.

Wo kein Selbstbewusstsein ist, da machen sich andere Emotionen breit: Sorgen. Unsicherheit. Zweifel. Angst. Schon ein kleines Problem ist dann fatal. Wir fühlen uns überfordert. Denken: »Ich kann das nicht ...«

Wenn du dagegen selbstbewusst bist, kannst du deine Angst besiegen. Dann kannst du deine Träume leben.

Darum geht es in diesem Buch:

Wie du dein Selbstbewusstsein stärken kannst. Du findest hier ein Modell, das funktioniert. Ich weiß das, weil viele Tausend Menschen erfolgreich und glücklich mit diesem Modell leben.

Mit diesem Modell lernst du, anders mit dir selbst zu sprechen.

Du erfährst, wie du deine eigene Geschichte neu schreiben kannst. Die Geschichte darüber, *wie du dich selbst siehst*.

Deine Geschichte über dich selbst entscheidet, welche Antwort du dir selbst auf drei wichtige Fragen gibst: Kann ich das? Bin ich liebenswert? Wer bin ich?

Deine Antworten auf diese drei Fragen bestimmen alles in deinem Leben: Wie du dich fühlst, was du von dir selbst hältst, welche Entscheidungen du triffst, und was du tust. Jeden Tag, jeden Moment deines Lebens.

Dieses Buch ist eine Erzählung über Karl, einen jungen Mann mit wenig Selbstbewusstsein. Er weiß gar nicht richtig, was das ist. Und warum es überhaupt wichtig sein könnte, selbstbewusst zu sein.

Karl lernt, sein Selbstbewusstsein enorm zu steigern und so seinen Traum zu leben. Ich glaube: In der Geschichte von

Karl findet sich die von jedem erfolgreichen und glücklichen Menschen. Es ist der Weg aus der Angst hin zu einem erfüllten und selbstbewussten Leben.

Ich wünsche dir von ganzem Herzen: Möge das auch deine Geschichte werden. Mögest du wissen: Ich kann das!

Herzlichst dein

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Bodo Schöfer'. The signature is written in a cursive, flowing style with some loops and flourishes.

PS: Wenn du besonders viel Nutzen aus diesem Buch ziehen möchtest, dann stelle zunächst mit dem Test auf der nächsten Seite fest:

Wie groß ist mein Selbstbewusstsein?

Wie selbstbewusst bist du wirklich?

Du kannst dein Selbstbewusstsein in kurzer Zeit ... VERDOPPELN!
Und diesen Erfolg wirst du tatsächlich messen können.
Die Voraussetzung dafür ist natürlich, dass du zuerst einmal
herausfindest, wo genau du gerade stehst. Das geht folgendermaßen:

Am besten machst du jetzt – noch bevor du dieses Buch liest –
diesen ca. 5-minütigen Test, mit dem du herausfindest, wie
selbstbewusst du gerade wirklich bist.
Auf Basis deiner Antworten erhältst du eine Auswertung über
den aktuellen Zustand deines Selbstvertrauens. Und du bekommst
einen spannenden Einblick in deine Persönlichkeit.

Wenn du das Buch zu Ende gelesen hast, solltest du den Test
unbedingt erneut machen. So kannst du deinen Fortschritt sehen.

Mache jetzt den Test, indem du diese Seite besuchst oder
mit der Kamera deines Smartphones den Code scannst.

www.ichkannDas.de



Ich wünsche dir viel Spaß und
viele wertvolle Erkenntnisse mit dem Test.

Für täglich inspirierende Gedanken
von Bodo Schäfer folge ihm auf





TEIL I

DAS ERKENNEN

1 DER UNFALL



»So sieht also ein ganz besonderer Tag aus«, dachte Karl. Er hatte morgens beim Frühstück den Spruch gelesen: »Heute ist dein ganz besonderer Tag.« Und jetzt das. Vor wenigen Sekunden hat Karl einen Unfall verursacht. Für einen Moment nicht aufgepasst – und schon ist er in das Auto vor ihm gefahren.

»Vielleicht sollte ich aufhören, diese Sprüche zu lesen«, dachte Karl, »toller *besonderer* Tag. Das ist nur ein ganz besonderer Mist.« Der Wagen vor ihm sah sehr teuer aus. Karl sackte in sich zusammen. Das war das Letzte, was er jetzt gebrauchen konnte. Er fühlte sich wie gelähmt.

Da öffnete sich die Tür des noblen Autos. Ein Mann stieg aus. Statt sich den Schaden anzugucken, ging er direkt zur Fahrerseite von Karl und beugte sich etwas hinunter: »Alles okay bei Ihnen?«, fragte er so laut, dass Karl ihn auch bei geschlossenem Fenster verstehen konnte.

Karl öffnete die Seitenscheibe: »Ja, mir ist nichts passiert. Tut mir leid. Ich hab geträumt.«

Der Mann wirkte überhaupt nicht verärgert. Er schaute Karl lächelnd an und sagte: »Ich träume selbst gerne. Und ich freue mich, dass Ihnen nichts passiert ist. Es ist schön, Sie kennenzulernen, auch wenn ich mir dafür andere Umstände gewünscht hätte. Ich finde, eine neue Bekanntschaft ist eine neue Chance.«

»Was für ein Spinner«, dachte Karl. Gleichzeitig war er erleichtert, dass der Mann nicht wütend war. Er schaute sich den Fremden prüfend an. Ob der ganz dicht war? Aber er wirkte nicht nur durch und durch freundlich, sondern auch intelligent. Und er schien wirklich zu fühlen, was er sagte. Da war kein Ärger wahrzunehmen.

Karl stieg vorsichtig aus seinem Auto aus. Der Mann streckte seine Hand aus: »Ich bin Marc.« Karl schüttelte seine Hand und stellte sich ebenfalls vor: »Ich bin Karl.«

»Okay«, sagte der Mann, »schauen wir uns den Schaden einmal an.« Da erst fiel Karl auf, dass der Mann direkt zu ihm gekommen war, ohne sich zuerst um sein Auto zu kümmern.

»Das ist doch nicht normal«, dachte Karl. »Wenn ich so ein tolles Auto hätte, würde ich sofort wissen wollen, was alles kaputtgegangen ist. Und ich würde ganz bestimmt nicht freundlich lächeln.« Aber irgendwie beeindruckte ihn diese Reaktion. Er betrachtete zusammen mit dem Mann den Schaden.

Es sah nicht gut aus. Zumindest nicht für Karls Wagen. Die Front war komplett eingedrückt. Wahrscheinlich ein Totalschaden, denn Karls Auto war nicht besonders wertvoll. Ganz anders stand es um den Wagen, den Karl angefahren hatte: ein paar leichte Dellen an der Stoßstange, sonst sah das Auto so aus, als hätte es den Unfall nie gegeben.

Der Mann rief die Polizei, der Unfall wurde aufgenommen. Karls Auto musste abgeschleppt werden, weil es nicht mehr fahrtüchtig war. Karl sackte immer mehr in sich zusammen. Er hatte sich das Geld für dieses Auto mühsam zusammengespart. Und er hatte natürlich keine Vollkaskoversicherung. Das war eine Katastrophe.

Während sich der Mann um alles kümmerte, blieb Karl schweigsam. Er haderte mit seinem Schicksal. Hätte er nicht

besser aufpassen können? Warum gerade jetzt, wo er mitten in seinen Prüfungen steckte?

Da fiel ihm auf, dass der Mann ihn aufmerksam anschautete. Karl fühlte sich sofort angegriffen: »Ich hab doch schon gesagt, dass es mir leidtut. Ich kann es ja nicht rückgängig machen.«

Der Mann antwortete leicht verwundert: »Alles ist gut! Es kann doch nicht sein, dass dich so etwas vollkommen aus der Bahn wirft?«

Karl beherrschte sich mühsam: »Sind wir per Du?«, fragte er mit gepresster Stimme. Er fühlte den Drang, sich zu rechtfertigen. Also zischte er: »Ich hab mir diese blöde Kiste erst vor drei Wochen gekauft. Dafür hab ich lange gejobbt. Einen echt miesen Job mache ich da. Ist kein Spaß. Ätzend. Aber ich brauche das Geld. Und jetzt sagen Sie, das ist eine Lappalie?«

»Lappalie habe ich nicht gesagt«, erwiderte der Mann. »Und ja, es würde mich freuen, wenn wir uns duzen würden.«

»Ja, ja, Duzen ist okay. Ich bin halt sauer auf mich.«

»Gut, Karl, dann bleiben wir dabei.« Marc schaute ihn prüfend und gleichzeitig milde an. So, wie er ihn schon durch die Scheibe betrachtet hatte. Als wäre er um Karls Wohl besorgt. Dann fragte er: »Du magst dich selbst nicht besonders, oder?«

»Was für ein Quatsch«, antwortete Karl erregt, »außerdem, was hat das hier damit zu tun, ob ich mich selbst mag?«

»*Unsere Einstellung zu unseren Sachen und wie wir sie behandeln, sagt sehr viel darüber aus, ob wir uns mögen*«, erklärte Marc geduldig.

Karl verstand nicht genau, was Marc ihm da sagen wollte. Aber er war beeindruckt von dessen Ruhe. Er schien sich überhaupt nicht angegriffen zu fühlen; schließlich hatte Karl

nicht besonders freundlich reagiert. Marc sagte in Karls Gedanken hinein: »Ich würde dich gerne zum Essen einladen.«

»Aber ich bin doch gerade in dein Auto gefahren«, antwortete Karl verwundert. »Obwohl deinem Schlitten nicht viel passiert ist ... Es kostet dich doch eine Menge Zeit.«

»Ich glaube nicht an Zufälle«, erklärte Marc. »Es hat einen besonderen Grund, warum wir uns heute hier treffen. Und ich möchte diesen Grund herausfinden. Außerdem habe ich Hunger, und ich esse nicht gern allein.« Dann fügte er mit einem Lächeln hinzu: »Mein Wagen fährt ja noch, den können wir also nehmen. Ich kenne ein wirklich gutes Restaurant ganz in der Nähe – abgemacht?«

Karl war auf einmal überhaupt nicht mehr sauer, sondern nur noch verwundert. Er schaute Marc aufmerksam an. »Er hat eine unerklärliche Präsenz«, dachte er. Und dann kam ihm noch ein Gedanke: »So will ich auch sein!« Von Marc ging eine Kraft aus, die ihm vollkommen unbekannt war. Außerdem hatte er richtig Hunger, wie er jetzt erst bemerkte. »Einverstanden«, sagte er.



Sie fuhren in ein ganz einfaches Restaurant. Man konnte kein Gericht auswählen; es gab nur ein einziges. Aber Karl hatte selten so gut gegessen. Sie redeten wenig.

Nach einem Espresso schaute Marc Karl in die Augen und sagte: »Ich würde gerne auf meine Frage zurückkommen: *Magst du dich selbst?* Und dann habe ich noch eine Frage: *Bist du stolz auf dich?*«

Mit vollem Bauch war Karl nicht so leicht zu irritieren. Aber diese Fragen waren unbequem. Darum entgegnete er: »Warum sollte ich dir das verraten?«

»Mein Gefühl sagt mir«, erklärte Marc, »dass diese Fragen und deine möglichen Antworten der Grund sein könnten, warum uns das Schicksal heute zusammengeführt hat. Wenn du Lust hast, erzähle mir zuerst etwas von dir.«

Karl nickte und erklärte, er studiere Jura. Das sei der Wunsch seiner Eltern gewesen, die beide Juristen seien. Er solle auch Anwalt werden. Eigentlich möge er weder das Studium, noch könne er sich vorstellen, als Anwalt zu arbeiten. Aber er wolle seine Eltern nicht enttäuschen.

Karl wusste selbst nicht, warum er auf einmal so ins Reden kam. Aber er konnte einfach nicht aufhören. Er erzählte Marc, dass er am liebsten Schauspieler werden würde. Der Film sei seine große Liebe. Darum habe er sich so gefreut, dass er in diesem Bereich einen Job bekommen habe. Zuerst habe er in einem großen Filmstudio als Beleuchtungsassistent gearbeitet, und dann habe er dort einen besseren Job erhalten. Als Lichtdouble.

»Als was?«, fragte Marc.

»Ich arbeite als Lichtdouble«, wiederholte Karl.

»Was macht denn ein Lichtdouble?«, wollte Marc wissen.

»Ein Lichtdouble steht in einer bestimmten Haltung da, in der ein Star gefilmt werden soll. Denn es dauert ziemlich lange, bis die ganze Beleuchtung eingerichtet ist. Das will der Star natürlich nicht selbst tun. Er ruht sich in der Zeit aus. Also übernehme ich das. Ich bin in etwa so groß wie der Hauptdarsteller, und so leuchten die mich aus.«

»Macht dir das Spaß?«, fragte Marc.

Wieder fühlte sich Karl unwohl. Wollte sich Marc etwa über ihn lustig machen? Er sah ihn aufmerksam an, aber er konnte kein Anzeichen für Spott in Marcs Zügen erkennen. Er schien sich aufrichtig für ihn zu interessieren. Karl antwortete:

»Vieles ist halt ätzend langweilig. Und ich muss oft bis zu einer Viertelstunde völlig still stehen. Das ist anstrengend.«

»Ich kenne das Gefühl«, sagte Marc ernst. »Dein Leben ist vielleicht im Moment nicht so, wie es sein sollte. Etwas läuft falsch, aber du weißt nicht genau, was das ist?«

»Es geht nicht anders«, antwortete Karl. »Ich hab Angst, meine Eltern zu enttäuschen.«

»*Je älter ich werde, desto mehr wird mir klar, dass es in Ordnung ist, ein Leben zu führen, das andere nicht verstehen*«, sagte Marc.

»Aber meine Eltern haben mühsam ihre Kanzlei aufgebaut. Und es ist ihr Herzenswunsch, dass ich das mal übernehme.«

»Das Entscheidende ist, wie du meine beiden Fragen beantwortest: Magst du dich selbst? Bist du stolz auf dich?«, insistierte Marc.

Karl hatte gehofft, dass Marc diese Fragen vergessen würde. Stattdessen wiederholte er sie. Karl versuchte, in sich hineinzuhören: »Mag ich mich?« Verschiedene Antworten kamen ihm in den Sinn. Nichts Klares. »Bin ich stolz auf mich? Eher nicht ...«, dachte er.

»Es geht so«, sagte er darum – und dachte eine Weile lang nach. Schließlich ergänzte er: »Wer kann das schon von sich behaupten? Das würde auch ein bisschen überheblich klingen.«

»So habe ich auch einmal gedacht«, erwiderte Marc. »Aber seit vielen Jahren weiß ich, dass wir niemals ein gutes Leben haben werden, wenn wir diese Fragen nicht klar bejahen können.«

Er lächelte, dann fuhr er fort: »Am Anfang konnte ich das selbst nicht. Und ich habe genau wie du nicht gedacht, dass es gut ist zu sagen: *Ich mag mich!* Und: *Ich bin stolz auf mich!*

Aber dann habe ich gelernt, dass es nichts Wichtigeres im Leben gibt, als das sagen zu können.«

Karl schaute ihn skeptisch an: »Das Wichtigste im Leben? Es gibt nichts Wichtigeres?«

Marc ließ sich nicht irritieren: »Diese Fragen geben Auskunft darüber, wie du über dich selbst denkst. Aber es ist noch mehr. Diese Fragen geben Auskunft über drei unfassbar wichtige Merkmale: 1. *Ob du dir bewusst bist, wer du bist*; 2. *ob du dich selbst achtest und wertschätzt*; und 3. *ob du dir selbst vertraust*.«

»Ist das nicht mehr oder weniger alles dasselbe?«, fragte Karl.

»Ja und nein«, erklärte Marc. »Auf der einen Seite sind das drei ganz unterschiedliche Punkte. Aber auf der anderen Seite fließen alle drei zusammen in die wichtigste Eigenschaft, die ein Mensch überhaupt haben kann: sein Selbstbewusstsein.«

»Das kann doch kein Mensch begreifen«, erwiderte Karl, »jedenfalls kann ich es nicht, und ich kann es mir schon gar nicht merken. Das schwimmt alles in meinem Kopf. Ich muss mir das aufschreiben. Außerdem ... irgendwie überzeugt mich das nicht, dass Selbstbewusstsein die wichtigste Eigenschaft eines Menschen sein soll.«

Marc nickte: »Es gefällt mir, dass du es verstehen willst. Und Aufschreiben ist eine gute Idee. Wenn ich damals so rasch begriffen hätte wie du, dass Aufschreiben ungemein hilft, dann wäre ich sicher viel schneller vorangekommen. So habe ich einen Umweg einschlagen müssen. Ich habe einige anspruchsvolle Studiengänge abgeschlossen, um das Ganze besser zu verstehen. Und in diesen Fachgebieten habe ich viel gelesen. Aber ich habe es versäumt, die wichtigsten Fragen und die wichtigsten Antworten aufzuschreiben.«

Karl bemerkte plötzlich, dass er überhaupt nichts über Marc wusste, nur von sich selbst erzählt hatte. Etwas verlegen sagte er: »Ich weiß ja gar nicht, was du so machst.«

»Das ist ganz leicht zu erklären«, antwortete Marc. »Ich bin weltweit der führende Experte zum Thema Selbstbewusstsein. Die allerbesten Firmen der Welt heuern mich an, um ihren absoluten Topleuten zu helfen, selbstbewusst zu werden.«

Karl schaute ihn erschrocken an, und Marc musste lächeln: »Das klingt nicht gerade bescheiden, nicht wahr?«

»Nein, tut es nicht«, sagte Karl. »Es klingt eher ...«

»... selbstbewusst?!«, half ihm Marc.

Karl lächelte gequält: »Ich kenne viele Leute, die würden sagen, du bist ein Angeber. Oder arrogant. Ich meine, dass du das zumindest nicht so direkt sagen musst. Damit kannst du viele Menschen vor den Kopf stoßen.«

Marc sagte: »Wenn du etwas sehr Schönes siehst, würdest du dann sagen: Das ist schön? Wenn du zum Beispiel eine sehr schöne Landschaft siehst oder eine wundervolle Blume.«

»Ja, natürlich.«

»Ich finde, ich kann auch zu dem Schönen stehen, das ich in mir sehe. Und darum sage ich: Ich weiß, wer ich bin, und ich mag mich. Und ich weiß, was ich kann, und ich bin stolz auf mich«, sagte Marc.

Karl war hin- und hergerissen. Einerseits fand er es anmaßend, so zu sprechen. Andererseits würde er das auch gerne über sich selbst denken können: dass er sich wirklich mag. Und dass er stolz auf sich ist.

»Ich weiß trotzdem nicht, ob ich das gut finde. Und ich glaube auch nicht, dass Selbstbewusstsein das Wichtigste in unserem Leben ist. Da gibt es doch ganz andere wichtige Dinge.«

»Welche denn?«

Karl überlegte und sagte dann: »Liebe zum Beispiel. Und Freundschaft. Beruflicher Erfolg. Ein gutes Einkommen.«

»Du kannst nicht lieben«, sagte Marc, »wenn du dich selbst nicht magst. Du kannst auch keine Freundschaften haben, wenn du dir selbst nicht vertraust. Und du wirst keinen beruflichen Erfolg haben, wenn du nicht weißt, was du gut kannst. Was ich dir sagen will: Alles, wirklich alles, nimmt seinen Ausgang bei unserem Selbstbewusstsein. *Du kannst nur dann ein erfülltes, erfolgreiches und glückliches Leben haben, wenn du selbstbewusst bist.* Den meisten Menschen ist das so aber gar nicht bewusst. Und sie wissen nicht, was Selbstbewusstsein überhaupt ist.«

Karl überzeugte das nicht: »Aber man muss doch kein Angeber sein, um zu lieben oder Freunde zu haben.«

»Ich kann deine Zweifel gut verstehen. Denn das ist ganz anders als alles, was wir von unseren Eltern gelernt haben – und von der Gesellschaft. Ich habe jetzt einen Termin. Aber ich mache dir einen Vorschlag. Wir treffen uns morgen wieder, und wir sprechen ausführlich darüber«, schlug Marc vor.

Karl erinnerte sich, wie Marc auf den Unfall reagiert hatte. Er schaute ihn aufmerksam an und dachte: »Ja, ich würde ihn gerne wieder treffen.« »Okay«, sagte er.

Die beiden verabschiedeten sich, und Karl ging nach Hause.



In der Nacht hatte Karl einen merkwürdigen Traum. Eine alte Frau mit schneeweißen Haaren und einem grellroten Pullover wollte unbedingt mit ihm sprechen. Aber er konnte ihre

Stimme nicht hören. Es ging einfach nicht. Sie redete und redete ... aber er hörte nicht, was sie sagte.

Es war schrecklich, denn er fühlte: »Was diese Frau sagt, ist ungemein wichtig für mich. Ich muss es verstehen.« Obwohl sich ihr Mund bewegte, drang ihre Stimme nicht an sein Ohr.

Dann holte die alte Frau ein lila Buch aus ihrer Tasche und legte es auf seinen Küchentisch. Anschließend verschwand sie.

Als Karl wach wurde, war der seltsame Traum noch sehr präsent. Ihm fiel auf, dass etwas an dem Traum nicht stimmte. Er wusste zuerst nicht, was. Dann erinnerte er sich, dass die Frau keinen Schatten gehabt hatte. Ihn gruselte es. Er bemerkte, dass er nass geschwitzt war. »Was für ein blöder Traum«, dachte er.

Karl stand auf, um sich einen Kaffee zu machen. Dabei fiel sein Blick auf den Küchentisch. Dort lag ... ein Buch. Das Buch aus seinem Traum. Das lila Buch. Er hätte fast seine Tasse fallen lassen. Aber eindeutig, es war genau das Buch.

Sein erster Impuls war: »Da muss jemand eingebrochen sein und es dahingelegt haben. Vielleicht hab ich nicht abgeschlossen?« Karl lief zu seiner Wohnungstür: Da konnte niemand reingekommen sein. Sie war versperrt, und die Sicherheitskette war vorgelegt.

Karl dachte angestrengt nach: »Ich wohne im fünften Stock. Alle Fenster sind geschlossen. Wie kann das sein? Werde ich verrückt?« Panik stieg in ihm auf: »Ich werfe das Buch am besten weg.« Er wollte schon aus der Wohnung laufen, um es auf der Straße in eine Mülltonne zu schmeißen. Aber dann siegte die Neugier. Er nahm es in die Hand und schlug es auf. Auf der ersten Seite las er:

Wie würde es sich anfühlen, wenn du genau wüsstest: Ich mag mich. Ich bin stolz auf mich. Dann wüsstest du:

ICH KANN ALLES ERREICHEN, WAS ICH MIR VORNEHME.

Wenn du mit absoluter Sicherheit wüsstest: Ich werde Erfolg haben. Nichts wirft mich um. Ich bin unaufhaltbar.

Welche Entscheidungen würdest du treffen? Was würdest du dann tun?

Viele ahnen: Ich würde großen inneren Frieden verspüren. Ich hätte das Wissen: Ich tue das Richtige. Nicht immer. Aber oft genug, um mit mir selbst im Reinen zu sein.

Bewusst oder unbewusst träumen wir alle davon, diese große innere Gewissheit zu spüren. Dieses sichere Gefühl: ICH KANN DAS! Ich kann das sehr gut.

Wir träumen davon, ein felsenfestes Selbstvertrauen zu haben. Aber die Realität sieht für die meisten von uns ganz anders aus. Viele denken oft: Ich kann nicht, aber ich muss. Oder: Ich muss, aber ich kann nicht.

Das war alles, was auf dieser Seite stand. Karl blätterte um: leer. Dann schaute er das ganze Journal durch: nur leere Seiten. Dabei hätte er gerne weitergelesen.

Karl war aufgewühlt. Er wusste nicht, warum. Waren es die Worte, die er gelesen hatte? Der Traum? Das lila Journal, dessen Existenz er sich überhaupt nicht erklären konnte? Das war alles sehr *spooky*.

Er ging die Zeilen in Gedanken noch einmal durch: *Ich mag mich. Ich bin stolz auf mich ... alles erreichen, was ich mir vornehme ... wenn ich mit absoluter Sicherheit wüsste: Ich werde Erfolg haben ... Ich kann das ...* Es beschäftigte ihn sehr, es berührte ihn irgendwie, obwohl er nicht richtig einordnen konnte, warum. Die letzten Worte trafen ihn ins Herz: *Ich kann nicht, aber ich muss. Ich muss, aber ich kann nicht.*

Das war genau sein Dilemma. Er wusste, dass er niemals ein guter Anwalt sein würde. Aber er musste einer werden. Seine Eltern erwarteten das einfach von ihm. Und sie hatten so viel für ihn getan: Er war ein schlechter Schüler gewesen, mit Rechtschreibschwäche. Seine Eltern hatten ihn immer unterstützt, Diktate mit ihm geübt, Nachhilfeunterricht bezahlt. Er konnte sie nicht enttäuschen. *Ich muss, aber ich kann nicht.*

Das Studium machte ihm keinen Spaß und es überforderte ihn oft. Er hatte sich bisher nie getraut, sich zu fragen, was er selbst wollte. Er musste Jura studieren. Aber wollte er das? Er versuchte, die Frage zu verdrängen. Denn er musste ja. Er konnte zwar nicht, aber er musste ...

Sein Handy klingelte. Es war Marc. Ob es dabei bliebe, heute Mittag zusammen essen zu gehen. In demselben Restaurant wie gestern. Um 13 Uhr. Karl sagte zu, obwohl er überhaupt nicht wusste, was er davon halten sollte.



Wie vereinbart trafen sie sich vor dem Restaurant. Marc begrüßte Karl sehr freundlich. Er schien einfach immer guter Laune zu sein. Er lobte Karl: »Schön, dass du pünktlich kommst, das schätze ich sehr. Wer pünktlich ist, zeigt, dass er den anderen respektiert.«

»Na ja, ich kann doch einen weltweit führenden Experten zum Thema Selbstbewusstsein nicht warten lassen«, antwortete Karl etwas flapsig.

»Selbstbewusstsein ist die wichtigste Eigenschaft von allen«, erwiderte Marc ernst.

Karl erinnerte sich, dass Marc ihm das schon bei ihrer ersten Begegnung gesagt hatte. Er hatte sogar behauptet, dass

wir niemals ein gutes Leben haben würden, wenn wir zwei Fragen nicht klar bejahen könnten: *Mag ich mich? Bin ich stolz auf mich?* Er konnte das aber immer noch nicht glauben. Da waren doch andere Dinge viel wichtiger, um ein gutes Leben zu haben. Er wusste allerdings nicht genau, was das sein könnte.

Wie am Tag zuvor gab es nur ein einziges Gericht. Diesmal etwas ganz anderes. Und das Essen schmeckte wieder köstlich. Die beiden aßen erneut fast schweigend.

Nach dem Essen sah Marc seinen jüngeren Gesprächspartner freundlich an: »Hast du über unser Gespräch nachgedacht?«

»Ja«, gab Karl zu. »Aber ich versteh nicht, warum du dir so eine Mühe mit mir gibst. Ich hab dich in einen Unfall verwickelt. Ich war nicht besonders freundlich. Also ... warum machst du das?«

»Weil du das verdienst«, erklärte Marc.

»Was hab ich getan, um das zu verdienen?«

»Das ist ein Gefühl. Und ich habe gelernt, meinem Gefühl zu vertrauen. Ich weiß einfach: Du hast ein großes Potenzial und ich kann dir helfen, es zu erkennen.«

Karl war skeptisch. Er fragte: »Was macht denn ein Experte für Selbstbewusstsein?«

»Ich helfe meinen Kunden, erfolgreicher zu werden«, erklärte Marc. »Große Firmen denken immer einige Jahre voraus. Sie planen die Produkte der Zukunft. Sie haben aber ein Dilemma: Die Mitarbeiter, die sie haben, sind gut genug für die Produkte von heute, aber ...«

Marc machte eine Pause, und Karl insistierte: »Aber?«

»Aber nicht gut genug für die Produkte von morgen. Sie müssen also beides entwickeln: die neuen Produkte und die langjährigen Mitarbeiter. Sonst werden sie keine besseren

Produkte erhalten. Und hier komme ich ins Spiel: Ich helfe den Top-Mitarbeitern, so gut zu werden, dass sie ihren Job auch morgen machen können. Und dafür ist der zentrale Punkt Selbstbewusstsein.«

»Das mit den Produkten von morgen und dass wir uns dafür verbessern müssen – das verstehe ich«, sagte Karl. »Aber ich verstehe nicht, warum Selbstbewusstsein der entscheidende Punkt für Verbesserungen sein soll. Und ich weiß eigentlich gar nicht so genau, was Selbstbewusstsein ist.«

»Ich helfe meinen Kunden im Wesentlichen, drei wichtige Fragen zu beantworten: Kann ich das? Bin ich liebenswert? Wer bin ich?«, erläuterte Marc.

»Ich verstehe nicht, was diese drei Fragen mit Erfolg zu tun haben«, zweifelte Karl. »Ob eine Firma revolutionäre Produkte bekommen wird, hat mit dem Können der Mitarbeiter zu tun. Aber doch nicht damit, ob sie liebenswert sind und ob sie wissen, wer sie sind?!«

Marc lächelte. Aber wieder schien er sich nicht über Karl zu amüsieren, sondern sich zu freuen, etwas erklären zu können: »Das wird deutlicher, wenn wir uns anschauen, was sich alles hinter diesen Fragen verbirgt. Aber lass uns das schriftlich machen, so wie du das bei unserem letzten Gespräch vorgeschlagen hast. Hast du etwas zum Schreiben dabei?«

»Ja«, sagte Karl und griff in seine Tasche. Dort war das lila Journal. Ihm lief es heiß und kalt über den Rücken. Er wusste gar nicht, warum er es eingepackt hatte. Er zögerte, es herauszuholen. Aber dann gab er sich einen Ruck und legte es einfach auf den Tisch, als wäre es das normalste Buch auf der Welt.

Marc schaute es sehr aufmerksam an: »Ich hatte auch mal so eins«, sagte er leise. »Wo hast du das her?«

»Na ja, heute Morgen hab ich es von meinem Küchentisch

genommen und in die Tasche gesteckt«, versuchte Karl auszuweichen.

Marc sah ihn nur freundlich an und nickte leicht, als wolle er ihn ermuntern, weiterzusprechen. Da erzählte Karl ihm von seinem Traum. Und schon wieder konnte er sich überhaupt nicht erklären, warum er das tat. Aber es fühlte sich richtig an. Denn Marc schien gar nicht überrascht zu sein. Er sagte: *»Ja, wenn wir uns mit den wichtigen Fragen des Lebens auseinandersetzen, passieren Dinge, die wir uns zuerst nicht erklären können. Vieles kommt uns wie ein Wunder vor. Aber du wirst sehen: Alles ist gut.«*

Karl meinte sich zu erinnern, dass Marc schon einmal gesagt hatte: *»Alles ist gut.«*

»Schreib doch mal diese drei Fragen auf«, schlug Marc vor, *»aber lass etwas Platz zwischen ihnen. Dann kannst du dir ein paar Notizen machen. So werden diese Fragen für dich mehr Bedeutung bekommen:*

Kann ich das?

Bin ich liebenswert?

Wer bin ich?«

Karl fing nicht an zu schreiben. Er wusste nicht so richtig, was das sollte. Marc schien seine Gedanken zu lesen: *»Ich mache dir einen Vorschlag. Ich erkläre dir heute kurz, was Selbstbewusstsein bedeutet. Und wenn du möchtest, dann coache ich dich, damit du ein gesundes Selbstbewusstsein entwickelst.«*

»Wer sagt denn, dass ich kein gesundes Selbstbewusstsein habe?«, entgegnete Karl trotzig.

Marc schaute ihm tief in die Augen: *»Bist du liebenswert?«*

»Was hat das damit zu tun?«, wich Karl aus. *»Ich bin jedenfalls kein Angeber.«*

»Lass uns ein wenig spazieren gehen«, schlug Marc vor. »Ich kenne da ein Café, wo wir einen erstklassigen Espresso bekommen. Den besten der Stadt. Ich erzähle dir unterwegs etwas von meiner Lebensphilosophie. Dann kannst du entscheiden, ob du von mir etwas lernen möchtest.«

Karl war einverstanden. Sie machten sich gleich auf den Weg. Und Marc begann: »Jeder, mit dem ich je gearbeitet habe, hatte tief drinnen«, dabei zeigte er auf sein Herz, »einen bestimmten Glaubenssatz: ›Ich bin nicht gut genug. Dahinter verbergen sich Gedanken wie: ›Ich tue nicht genug. Ich verdiene das nicht. Ich kann das nicht. Ich mag mich nicht wirklich«. Solange wir solche Gedanken in uns tragen, werden wir nie unser wahres Potenzial abrufen können. Wir trauen uns nicht, unseren Traumpartner anzusprechen. Wir suchen nicht nach unserem Traumjob. Wir überlegen nicht, wie wir am allerliebsten leben würden. Aus einem einzigen Grund: weil wir denken, ›ich bin nicht gut genug. Nach dem Motto: Wenn wir nicht gut genug sind, dann verdienen wir auch nichts wirklich Gutes. *Denken wir aber gut über uns, dann glauben wir, nur das Beste zu verdienen.*«

Karl hörte zu, ohne es richtig zu verstehen. Aber er spürte, dass Marc etwas sehr Wichtiges und sehr Weises sagte.

Marc fuhr fort: »Das Leben ist sehr einfach. Was wir hineingeben, bekommen wir zurück. *Was wir über uns selbst denken, wird für uns wahr.* Unser Unterbewusstsein akzeptiert, was wir wählen, über uns zu denken. Viele Gedanken über uns haben wir von unseren Eltern übernommen, aus unserer Kindheit und unserer Jugend. Aber das sind alles nur Gedanken, und *Gedanken können verändert werden.* Wenn du deine Gedanken über dich veränderst, veränderst du auch dein Gefühl über dich selbst.

Wenn wir nicht gut über uns denken, dann werden diese

schlechten Meinungen vom Leben bestätigt. *Wenn wir gut über uns denken, ziehen wir die schönsten und besten Dinge in unser Leben hinein.* Hier geht es nicht nur um materiellen Erfolg, sondern ebenso um unsere Freundschaften, unsere Familie, unsere Partnerschaften, unsere Gesundheit ... *Wenn du eine gute Meinung über dich hast, ziehst du nur das Beste in dein Leben hinein.*«



Marc und Karl hatten das Café erreicht. Karl war sehr nachdenklich. Er war sich nicht sicher, ob er alles richtig verstanden hatte. Und erst recht nicht, ob er Marc zustimmte. Aber er fühlte, dass Marc wusste, wovon er sprach. Also nahm er wortlos das lila Journal aus seiner Tasche:

»Wie waren noch mal die drei Fragen?«, wollte er wissen. Gleichzeitig konnte er sich selbst nicht erklären, warum er diese Fragen noch einmal hören wollte.

Kann ich das?

Bin ich liebenswert?

Wer bin ich?

Karl notierte sie. Und er war erleichtert, dass er ganz normal in dieses Journal hineinschreiben konnte.

Marc machte einen Vorschlag: »Überlege in Ruhe, was diese drei Fragen für dich bedeuten. Und dann treffen wir uns in ein paar Tagen wieder und sprechen darüber. Einverstanden?«

»Okay«, willigte Karl ein.

Unvermittelt fragte Marc: »Hast du eigentlich eine Freundin?«

»Nein«, erwiderte Karl verwundert. Was sollte diese Frage jetzt? Na ja, er hatte schließlich nichts zu verbergen. Also sagte er: »Es gibt da jemand beim Film, die mich interessiert, aber sie beachtet mich nicht. Ich glaube, sie hat nur Augen für die großen Stars.«

»Renne niemandem hinterher. Sei du selbst, mach dein Ding und arbeite hart. Die richtigen Menschen werden zu dir kommen. Und bleiben«, sagte Marc und fügte hinzu: »Die Voraussetzung ist aber, dass du dich selbst für liebenswert hältst.«

Sie verabredeten sich zum Mittagessen in drei Tagen und verabschiedeten sich. Als sie schon ein paar Schritte voneinander entfernt waren, rief Marc: »Eine Sache noch. Wenn du einverstanden bist, schicke ich dir hin und wieder ein paar kluge Gedanken über dieses Thema per WhatsApp.«

»Okay«, willigte Karl ein. »Aber warum?«

»Wir bekommen so viele negative Eindrücke jeden Tag. Das zieht uns runter«, erklärte Marc. »Da ist es gut, ab und zu etwas Positives zu lesen. Du wirst schon sehen.«