

EVA-MARIA UND WOLFRAM ZURHORST
Liebe dich selbst und entdecke, was dich stark macht



GOLDMANN
Lesen erleben

Buch

Die Bestsellerautoren Eva-Maria und Wolfram Zurhorst beschreiben anhand vieler Beispiele sowie ihrer eigenen Erlebnisse Wege aus beruflichen Sackgassen, Selbstausschöpfung und überhöhten Erfolgsansprüchen. Aus ihrer Erfahrung als Coaches ermutigen sie ihre Leser, sich Fragen zu stellen, die vielleicht lange dem Sicherheitsdenken und überhöhtem Erfolgsanspruch weichen mussten: Macht mir meine Arbeit wirklich Spaß und gibt sie Raum für wachsende Kreativität? Kann ich hier meine Talente einbringen? Fördert sie das Zusammensein in meiner Familie? Sorgt sie nur für äußeren oder auch für inneren Wohlstand? Bringt sie mir und anderen Glück und Zufriedenheit? Mit vielen praktischen Übungen hilft das Buch, berufliche Krisen dazu zu nutzen, eingefahrene, aber nicht mehr hilfreiche Glaubenssätze zu überwinden und das eigene Potenzial zu aktivieren. Daraus kann sich ein neues Lebens- und Berufsmodell, eine neue Lebensqualität, wahre Erfüllung und auch eine neue Art von natürlichem Wohlstand und Partnerschaft entwickeln.

Autoren

Eva-Maria Zurhorst ist Deutschlands bekannteste Beziehungsberaterin. Sie war ursprünglich als Journalistin tätig, u. a. in Südafrika und Ägypten, und wechselte später als Kommunikationsberaterin in die Wirtschaft. Heute arbeitet sie, nach einer psychotherapeutischen Zusatzausbildung, mit ihrem Mann Wolfram als Beziehungs- und Karriere-Coach. Ihre Bücher wurden weltweit in 17 Sprachen übersetzt.

Wolfram Zurhorst arbeitet als Berufs- und Beziehungscoach. Von Hause aus Kaufmann, machte er beruflich zunächst als Manager in führenden Unternehmen der Textilbranche Karriere, bis er gemeinsam mit seiner Frau das Projekt »Liebe dich selbst« entwickelte und später das Beratungsbüro Zurhorst & Zurhorst gründete.

Von den Autoren sind im Goldmann Taschenbuch außerdem erschienen:

Liebe dich selbst und es ist egal, wen du heiratest (21903)
Liebe dich selbst und freu dich auf die nächste Krise (21969)

EVA-MARIA & WOLFRAM
ZURHORST

Liebe dich selbst

und entdecke,
was dich stark macht



Der Königsweg aus Burn-out
und Beziehungsstress

GOLDMANN

Dieses Buch basiert teilweise auf überarbeiteten Auszügen aus dem Buch *Liebe dich selbst, auch wenn du deinen Job verlierst*, das 2009 bei Arkana, München unter Mitwirkung von Dr. Christoph Quarch erschienen ist.



Verlagsgruppe Random House FSC-DEU-0100

Das für dieses Buch verwendete FSC®-zertifizierte Papier

Super Snowbright liefert Hellefoss AS, Hokksund, Norwegen.

1. Auflage

Vollständige Taschenbuchausgabe Dezember 2012

© 2009 und 2012 Arkana, München und Wilhelm Goldmann Verlag, München
in der Verlagsgruppe Random House GmbH

Lektorat: Diane Zilliges

Umschlaggestaltung: UNO Werbeagentur, München

Umschlagmotiv: Design Team München, Fond: FinePic®, München

WL · Herstellung: cb

Satz: EDV-Fotosatz Huber/Verlagsservice G. Pfeifer, Germering

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

ISBN: 978-3-442-22022-9

www.goldmann-verlag.de

Für unsere Väter

Finde heraus, was du tun willst,
und tue es dann aus vollem Herzen.

Buddha

Inhalt

Brief an die Leser.	9
Spaß bei der Arbeit – Glück in der Liebe.	11
Erst die Arbeit, dann das Vergnügen?	15

I . Teil: Erfahrung

Mit sofortiger Wirkung	27
Der Anfang im Ende.	41
Wieder zu Hause – Fluch oder Segen?	51
Zu schnell zurück	64
Von Ehefrauen, Exkollegen und anderen gut meinenden Ratgebern	71
Weniger Karriere, mehr Leben	80
Eine Krise trifft selten nur einen allein – oder: Krise im Job, Krise zu Hause.	89
Sparringspartner	100
Mehr Angst vor der Arbeit oder vor der Arbeitslosigkeit?	105
Beruf oder Berufung?	114
Wie der Elefant seine Freiheit entdeckte	129
Wenn Gefühle zu Widerstandskämpfern werden.	143

II. Teil: Der Königsweg

Rückkehr ins eigene Leben	157
Bestandsaufnahme	159
Lernen Sie Ihre Komfortzone kennen	162
Seien Sie bereit, mit Frustration umzugehen	164
Wie Sie Blockaden in Ressourcen verwandeln	170
Lernen Sie innere Zielkonflikte zu lösen.	171
Sorgen Sie für inneren Dialog und Verbindung.	176
Abgucken erlaubt! Suchen Sie sich Vorbilder	179
Bleiben Sie bei sich.	180
Suchen Sie sich Mentoren und Gleichgesinnte.	182
Gehen Sie ungewöhnliche Wege.	184
In Vorbildern die eigenen Ressourcen entdecken	187
Verabschieden Sie sich vom Vergleichen	188
Sie brauchen Licht, Dünger und den richtigen Boden.	190
Stopp sagen und den Sprung wagen	203
Nur wenn Sie Ihr Leben verändern, verändert sich Ihr Leben ..	217
Still werden und bei sich ankommen.	219
Ankommen, Annehmen und Anheben	222
Durch die Angst hindurchgehen	225
Ziele von innen erreichen	227
Führung ist passiv	232
Nachwort	241
Danke	247
Literatur	249
Kontakt zu den Autoren	251

Brief an die Leser

Liebe Leser,

bei diesem Buch ist vieles anders als bei all unseren bisherigen Büchern. Ende 2009 bekamen wir eine E-Mail von einer Leserin unseres damals gerade erschienen Titels *Liebe dich selbst, auch wenn du deinen Job verlierst*. Sie schrieb uns: »Schade um dieses Buch. Es hat mir so geholfen, aber warum hat es so einen schrecklichen Titel, dass ich es vor anderen Leuten verstecken muss?« Sie erzählte in ihrer Mail, dass sie das Buch auf dem Küchentisch hatte liegen lassen, als sie Besuch bekam. Und wegen des Titels hätte sie sich dann peinliche Fragen anhören müssen, wie etwa ob sie keine Arbeit mehr habe. Nun würde sie es immer weglegen, wenn jemand käme, und es auch niemandem weiterempfehlen.

Nur ein paar Tage später rief uns eine Mitarbeiterin aus unserem Verlag an und druckste herum. Leider hätten Buchhandlungen geplante Lesungen mit uns abgesagt, weil sie den Titel des neuen Buches in Zeiten der Wirtschaftskrise zu provokant fänden. Und bald kamen die ersten Retournierungen von Buchhändlern, weil der Titel die Käufer verschrecken würde.

Wir beide waren genauso sprachlos wie alle im Verlag, die an dem Buch mitgewirkt hatten. Selten waren wir als ganzes Team mit so viel Herzblut und Überzeugung gemeinsam am Werk gewesen wie bei diesem Buch. Wir alle waren uns sicher, den Lesern ein kraftvolles

Werkzeug für den Umgang mit Jobverlust, Burn-out und Beziehungsstress gerade in den damaligen Hochzeiten der Wirtschaftskrise an die Hand zu geben. Wir wollten ihnen einen Weg zu ihrem Potenzial für ein Leben in mehr Verbundenheit und in ihre Berufung zeigen. Wir wollten Mut machen und nicht Angst.

Es hat uns nicht in Ruhe gelassen, dass unser Titel die Leser so verschreckte und das Buch deshalb seine Wirkung nie in vollem Umfang entfalten konnte. Bis heute haben wir alle unseren Glauben an dieses Projekt nie verloren. Und so haben wir uns in diesem Jahr entschlossen, es noch mal neu anzugehen. Natürlich unter einem neuen Titel: *Liebe dich selbst und entdecke, was dich stark macht*. Aber auch mit viel neuem Inhalt, einem stärkeren Fokus auf Partnerschaft und einer kraftvollen Ergänzung: einem CD-Arbeitsprogramm mit dem gleichlautenden Titel *Liebe dich selbst und entdecke, was dich stark macht*, mit dessen Übungen Sie Ihre Stärke nicht nur entdecken, sondern auch tatsächlich ins Leben bringen und Ihre Ängste überwinden können.

Von Herzen unser Dank an alle, die immer an dieses Projekt geglaubt haben!

Eva-Maria und Wolfram Zurhorst
August 2012

Spaß bei der Arbeit – Glück in der Liebe

Eigentlich ist die Vision, von der dieses Buch getragen ist, eher schlicht: Wir glauben, dass Beziehung und Beruf enger zusammengehören, als viele sich eingestehen. Dass sie beide nach den gleichen Gesetzen funktionieren. Und dass wir selbst und unsere Partnerschaften genauso unsere Leidenschaft, unsere Aufmerksamkeit und unser Engagement brauchen wie unser Beruf.

Wir sind außerdem überzeugt – und fühlen uns von immer neuen wissenschaftlichen Forschungsergebnissen bestätigt –, dass jeder Mensch große Ressourcen in sich trägt, die ihn befähigen, ein Leben in Harmonie und Fülle zu leben. Vorausgesetzt, er findet den Weg, diese Ressourcen für sich zu nutzen.

Und wir glauben, dass diese Welt, unsere Partner und unsere Kinder zur Reorientierung und Heilung dringend Menschen brauchen, die den Mut haben, dem Ruf ihres Herzens zu folgen und ihr volles Potenzial zu entfalten. Die bereit sind, Sicherheit und Erfolg versprechende, aber auslaugende Karrieren gegen einen anfänglich unüberschaubaren Weg in die eigene Berufung und mehr Nähe zu sich und zu anderen einzutauschen. Menschen, die wieder stärker auf die eigene innere Führung und ihre natürlichen Stärken vertrauen. Die ihre Gaben ins Leben bringen und damit auch die Menschen um sie her-

um inspirieren, das Gleiche zu tun. Menschen, die für Gesundheit und Wandel in ihrem Leben sorgen und deshalb auch in der Lage sind, für Gesundheit und Wandel auf dieser Welt zu sorgen.

Wir erleben seit einiger Zeit eine deutliche Veränderung bei den Menschen, die zu uns kommen und nach Rat für ihre Beziehung suchen. Immer häufiger klagen vor allem Männer darüber, dass sie sich in einem Spagat zwischen ihrem Beruf und ihrer Partnerschaft fühlen. Dass sie Angst haben, ihre Frauen zu verlieren, wenn sie weiter wie bisher arbeiten. Aber auch Frauen stellen ihre Karrieren zunehmend infrage. Wohlstand und berufliche Anerkennung bringen nicht die erhoffte Erfüllung. Männer wie Frauen fühlen sich gehetzt, ausgebrannt und müde und finden kaum Ruhe für sich oder für echte Zweisamkeit.

Wie geht es Ihnen? Haben auch Sie das Gefühl, dass Arbeit und Beziehung in keiner gesunden Balance sind? Sehnen auch Sie sich nach Veränderung? Nach mehr Lebendigkeit, Freiheit und Erfüllung in Beruf und Partnerschaft? Fühlen Sie sich festgefahren oder ausgeleugt? Sind Sie des gewohnten Räderwerks müde? Stecken Sie beruflich in einer Sackgasse? Fühlen Sie sich desorientiert und überfordert ob der unzähligen Anforderungen? Haben Sie das Gefühl, Ihre Software in Sachen Work-Life-Balance ist veraltet? Und sehnen Sie sich nach einem Update?

Die Software, die wir Ihnen hier vorstellen wollen, trägt den auf den ersten Blick vielleicht herausfordernden Titel: *Spaß bei der Arbeit – Glück in der Liebe*. Das mag für manch einen unter Umständen etwas verwegen, zu risikoreich oder gar realitätsfern klingen. Tatsächlich ist es praxisnah und entspricht unser aller natürlicher Veranlagung.

Wie wäre es, wenn *Spaß bei der Arbeit – Glück in der Liebe* zu Ihrem neuen Lebensmotto würde? Das ist es zumindest, wofür wir Sie hier begeistern möchten: für ein neues, lebendigeres, gesünderes und

erfüllendes Lebensmodell und eine engere Verbindung zwischen Beziehung und Beruf, in der Sie wieder aufblühen und zu Ihrer natürlichen Stärke zurückfinden können. Wir möchten Sie dazu ermuntern, Beziehung und Beruf in eine harmonische, sich gegenseitig befruchtende Verbindung zu bringen und dabei Ihre Berufung zu entdecken.

Wir sind davon überzeugt, dass Berufung nichts ist, das nur wenigen vom Leben besonders reich Beschenkten vorbehalten bleibt. Jeder von uns hat seine Berufung. Sie ist die unverwechselbare Kombination aus Begabungen, Persönlichkeitseigenschaften und Erfahrungen, die in jedem von uns ganz individuell und einzigartig angelegt ist. Sie ist Ihr Schatz, Ihre Stärke, Ihr persönlicher Erfolgscode. Diese Anlagenkombination ist nichts, das Sie irgendwo da draußen mit einem generalstabsmäßigen Karriereplan erreichen könnten oder müssten. Sie ist Ihr Wesenskern, der nur leider oft unter Rollen, Ängsten, Wertlosigkeitsgefühlen, Pflichten und Ansprüchen verschüttet ist – und den wir hier wieder freilegen möchten.

Auch wenn es heute ganz selbstverständlich erscheint, eine deutliche Trennlinie zwischen Beruf und Privatleben, zwischen Job und Beziehung zu ziehen, so können wir Ihnen nur sagen: Beides gehört zusammen und kann sich gegenseitig enorm stärken, wenn Sie die Grenzen zwischen Arbeit und Freizeit, zwischen emotionaler Leidenschaft und beruflichem Engagement, zwischen Familie und Beruf öffnen. Der Erfolg kommt leichter, Sie haben mehr inneren Halt, Ihr Grundzustand wird entspannter, Ihr Handeln authentischer und im Umgang mit anderen verbundener, wenn Herz und Verstand in allen Lebensbereichen wieder eng beieinander sind und Sie privat wie beruflich lernen, vom Machensmodus loszulassen und mehr Sie selbst zu sein.

In diesem Sinne sind wir davon überzeugt: Wenn dieses Buch den Weg zu Ihnen gefunden hat ...

... dann ist es jetzt für Sie an der Zeit,
Ihrem inneren Ruf zu folgen,
von Altem loszulassen,
den eigenen Weg zu gehen
und das zu leben, was Sie sind.
Denn Sie haben dieser Welt und den Menschen um Sie herum
etwas zu geben.

Erst die Arbeit, dann das Vergnügen?

Wer kennt diesen Satz nicht? Kaum einer, der nicht mit dieser oder ähnlichen Ermahnungen groß geworden ist. Kaum einer, der sich als Kind nicht dagegen gesträubt hat. Aber leider auch kaum einer, dem dieses Sträuben wirklich dauerhaft geglückt wäre. Schauen Sie sich um, wie viele Menschen ihr Leben komplett nach ihrer Arbeit ausrichten. Nach dem Motto »Der Job geht vor, die Beziehung folgt« wird allen beruflichen Belangen stets ganz selbstverständlich bedingungslose Priorität vor den persönlichen oder gar familiären eingeräumt.

Auch wenn »Erst die Arbeit ...« so fest in unserer Gesellschaft verankert ist – ist dieses Programm noch zeitgemäß? Oder ist es nicht eigentlich verrückt und selbstzerstörerisch? Sorgt es nicht dafür, dass sich viele Menschen ganz selbstverständlich krank oder gar zu Tode arbeiten und dabei ihr Herz, ihre Seele, ihre Liebsten, ihren Körper und ihr Privatleben verkümmern lassen? Wir finden es verrückt. Und unsere Erfahrung zeigt, dass es Menschen, Partnerschaften und Familien extrem schaden kann.

Wenn Sie immer alles für Ihren Beruf gegeben haben, dort über viele Jahre Ihre eigenen Grenzen missachtet und Ihren inneren Impulsen sowie Ihrem Wesen keinen Raum gegeben haben, dann ver-

kümmert Ihre natürliche Lebendigkeit. Sie verlieren die Nähe zu sich selbst und damit auch zu anderen. Wenn Sie sich in Ihrem Beziehungsleben nach mehr Verbundenheit, Lebendigkeit und Echtheit sehnen, dann geht es darum, zu lernen, wieder berührbar, lebendig und echt zu sein. Dafür braucht es neue Prioritäten und Ruheräume für Sie selbst. Das geht nicht auf Knopfdruck einmal im Jahr im Urlaub. Oder in einer kleinen Nische am Abend auf der Couch, nachdem Sie den größten Teil Ihres Tages im Job resigniert, lustlos und mechanisch oder im anderen Extrem unter dauerndem Hochdruck, getrieben, hoch effizient, aber emotional kontrolliert und innerlich abwesend waren.

Wir arbeiten seit vielen Jahren in unterschiedlichen Ländern als Coaches und haben schon Tausende von Menschen aller Altersgruppen begleitet. Überall müssen wir das Gleiche erleben: nämlich dass die klassischen, oft statischen Beziehungs- und Berufsmodelle nicht mehr funktionieren. Die traditionellen Modelle sind für die heutigen beruflichen, gesellschaftlichen und persönlichen Anforderungen so hilfreich wie eine Software von 1962 zur Datenverarbeitung auf einem Computer von 2012.

Unsere Gesellschaft bewegt sich gerade mit wachsender Geschwindigkeit durch die am tiefsten greifende Transformation seit der industriellen Revolution. Die Globalisierung reißt alle Grenzen ein. Das Tempo der Entwicklungen verwandelt Unternehmen und die Menschen, die in ihnen arbeiten, rasant. Konstante, beständige Lebensläufe, die noch die Generation unserer Eltern prägten, gehören zunehmend der Vergangenheit an. Stattdessen werden die Innovations- und Entwicklungszyklen immer kürzer und der Druck auf die, die mit diesen Entwicklungen umgehen, immer größer.

Unter dem Diktat des rasanten Wandels in der Weltwirtschaft und der nicht enden wollenden Finanzkrisen können vielversprechende Karrieren über Nacht genauso enden wie seit Jahren fest eingetretene, scheinbar sichere berufliche Trampelpfade. Aber auch bei denen,

die äußerlich ungebremst in ihrem Beruf vorangehen, stellen sich immer häufiger Burn-out und Orientierungslosigkeit ein. In der Folge suchen immer mehr Menschen nach neuen Modellen für den Umgang mit ihrer Arbeit.

Und auch in unseren persönlichen Beziehungen passt vieles nicht mehr. Wer will sich heute schon auf Dauer mit einer eher funktions- und versorgungsorientierten Ehe abfinden, wie es viele in der Generation unserer Eltern und Großeltern getan haben? Wir wünschen uns heute lebendige Partnerschaften, zu denen Erfüllung und Leidenschaft genauso gehören wie Vertrauen und Familiensinn. Nur, wie soll das gehen, wenn der eine immer auf Dienstreise ist und der andere alltäglich erschöpft und ausgebrannt von seinem Job nach Hause kommt?

Es geht gar nicht – das ist unsere Erfahrung. Aber dafür geht etwas anderes: eine neue Verbindung von Job und Beziehung. Leider gehen viele von uns diese Verbindung nicht freiwillig ein. Immer noch arbeiten viele Menschen ohne Rücksicht auf ihre Gesundheit, ihren Partner, ihre Freude beim Tun oder ihr Seelen- und Privatleben ganz allgemein. Manch einer wacht erst auf, wenn ihm der Körper oder der Chef eine Grenze setzt. Auch wir brauchten Jobkrisen, um aufzuwachen und zu erleben, wie hilfreich berufliche Engpässe bei genauer Betrachtung für eine grundsätzliche und heilsame Neuausrichtung des Arbeits- und Beziehungslebens sein können.

Wenn auch zu völlig unterschiedlichen Zeiten und in unterschiedlichen Lebensumständen – beide haben wir von einem Tag auf den anderen unsere Arbeit, unsere Perspektiven und unsere Sicherheit verloren. Beide waren wir mehrfach gezwungen, uns beruflich neu zu orientieren, und x-mal haben wir auf dem Weg unserer Berufung Rückschläge erlebt. Beide können wir heute nur sagen: Diese erzwungenen Kurswechsel waren das Beste, was uns passieren konnte.

Wir haben erlebt, wie Kündigung und Burn-out dafür gesorgt haben, dass wir zu unserer Berufung finden, unsere Stärken entwickeln

und unsere Ziele überprüfen konnten. Wir haben erlebt, wie die oft drastischen und existenziellen Einschnitte dazu geführt haben, dass unsere Rollen zerbröselten. Wie sie uns aber gleichzeitig dazu verholten haben, stattdessen unsere inneren Bedürfnisse wieder ernst zu nehmen, unsere Prioritäten neu zu setzen, unsere Ansprüche zu hinterfragen und uns für unsere Talente, unsere Berufung und für einen ganzheitlichen, auch unsere Seele nährenden Wohlstand zu öffnen, der sich auf neuen, viel lebendigeren Wegen zeigt.

All die scheinbaren Niederlagen haben uns in Wahrheit immer wieder wachsen lassen. Jedes Mal, wenn wir ins Abseits befördert wurden, waren wir gezwungen, still zu werden. Auf einmal konnten wir ohne all die äußere Geschäftigkeit unser eigenes Herz wieder hören und die feineren Kräfte, die unser Leben durchwirken und ordnen, wieder zulassen.

Egal, wie unüberwindbar und existenziell Ihnen die Dinge in Ihrem Leben gerade erscheinen, weil Sie oder Ihr Partner sich in einer persönlichen oder beruflichen Krise befinden – mit einer neuen Sicht werden Sie erkennen, dass Sie gerade an einem Startpunkt für etwas Echteres stehen. Wenn Sie die Widerstände erforschen, verstehen und annehmen, statt sich in die Rolle des Opfers fallen zu lassen, dann können Sie jetzt für sich oder gemeinsam mit Ihrem Partner tatsächlich auf allen Ebenen eine neue Work-Life-Balance finden. Sie werden sehen: Sie müssen keine perfekt funktionierende Erfolgs- und Geldbeschaffungsmaschine sein, um eine wirklich gute Arbeit zu tun und gut versorgt zu sein. Es braucht weder Selbstaussbeutung noch die Abspaltung Ihrer Gefühle, wenn Sie privat wie beruflich echten Erfolg wollen. Nämlich Erfolg, der damit zu tun hat, dass Sie sich wieder mehr mit sich im Einklang und lebendiger fühlen. Dass Sie Freude in Ihrem unmittelbaren Tun finden, sich den Menschen in Ihrer Umwelt näher, in den Hüften beweglicher, im Herzen erfüllter und im Körper vitaler fühlen.

Wenn Sie sich nach dieser Art von spürbarem Erfolg sehnen, dann sollten Sie dem Wandel in Ihrem Leben vertrauen und nicht gegen ihn angehen. Falls Ihnen gerade etwas Altes wegbrechen sollte – hören Sie auf, es mit aller Macht festhalten zu wollen. Folgen Sie lieber dem Weg, auf den Sie gerade geschubst werden – auch wenn er Ihnen fremd vorkommt und er Sie vielleicht sogar erst einmal ängstigt.

Wenn Sie mit einem Auslösungs-, Umbau- und Neuausrichtungsprozess wach umgehen, sich bewusst für einen Neuanfang entscheiden und bereit sind, ein Risiko einzugehen und die Herausforderung anzunehmen, werden Sie garantiert an einem besseren Platz in Ihrem Leben landen als dem, von dem Sie gerade weggerissen werden. Wenn Sie sich jetzt erlauben, mehr von Ihrem Leben zu wollen, als das, was Ihnen gerade genommen wird, wenn Sie beginnen, die Bedürfnisse Ihres Herzens genauso ernst zu nehmen wie Ihre beruflichen Ziele, dann wird sich alles in einer natürlichen Perfektion neu sortieren. Es wird sich auf eine Weise gestalten, die Sie nie für möglich gehalten hätten, als Sie es noch mit allem Druck und doppelter Leistung erzwingen wollten.

Lassen Sie los! Klingt verrückt? Gerade in diesen Zeiten, in denen Finanz- und Wirtschaftsmärkte weltweit auf immer wackeligeren Füßen zu stehen scheinen und für politische und gesellschaftliche Verunsicherung sorgen. Gerade jetzt, wo viele um Sie herum deshalb noch mehr kämpfen und sich von zunehmendem Sicherheitsdenken immer weiter antreiben lassen. Da sollen Sie ausscheren und den entgegengesetzten Kurs einschlagen?

Ja, genau das schlagen wir vor! Schauen Sie sich doch einfach auf den vertrauten, scheinbar normalen Trampelpfad um: Müdigkeit, Ausgebranntheit, Erschöpfung, Isolation und ausgelagte, unter Routine erstarrte Beziehungen ... Vielleicht klingt unser Vorschlag ja nur für Ihren Kopf mit seinen gewohnten Denkmustern und Konditionierungen verrückt. Aber was ist mit Ihrem Herz?

Ist es nicht eigentlich verrückt, sich wie die meisten von uns Tag für Tag im Job unter Druck zu setzen und mit den Kräften Raubbau zu betreiben? Ist es nicht tatsächlich verrückt, den beruflichen Anforderungen das eigene Wesen, die Gefühle, die Partnerschaft und die Familie zu opfern?

Für uns ist das mittlerweile verrückt. Deutlich verrückter als der Weg, auf den uns unsere Krisen gebracht haben. Sie haben uns jede sichere Perspektive genommen und uns gezwungen, wieder zu fühlen. Auf einmal mussten wir auf uns selbst vertrauen, weil es draußen nichts mehr gab. Auf einmal waren wir gezwungen, im Moment zu leben und einen Schritt nach dem anderen zu tun, ohne zu wissen, wo es weitergeht. Natürlich hat uns das am Anfang Angst gemacht. Natürlich waren wir tief verunsichert. Aber rückblickend betrachtet war es ein Segen, dass jeder von uns aus seiner Komfortzone und von den vertrauten, aber starren beruflichen Gleisen geschubst wurde.

Seien Sie mutig und legen Sie eine neue Meßlatte für Erfolg, Wachstum und Wohlstand an. Fragen Sie sich: Macht mir meine Arbeit wirklich Spaß? Fühle ich mich in meinem Tun lebendig? Kann ich in diesem Job meine Talente einbringen? Fördert er das Zusammensein in meiner Familie? Bringt er spürbaren Wohlstand auf unterschiedlichen Ebenen? Lässt er mir Raum für Genuss, Stille und Entfaltung? Bringt er mir und anderen Glück und Zufriedenheit?

Im Gegensatz zu früher, als wir noch in den alten, scheinbar sicheren Karrieregleisen unterwegs waren, können wir diese Fragen heute überwiegend mit Ja beantworten. Können Sie das auch? Wenn nicht, dann könnte dieses Eingeständnis der Startpunkt sein. Genau jetzt können Sie damit beginnen, Ihrem Herzen zu folgen, Beruf und Beziehung in Balance zu bringen und einfach wieder mehr Spaß am Leben zu haben.

Wie wäre es also mit folgendem Update Ihrer Arbeits-Software: »Ich bin es mir wert, jetzt alles zu lassen, das mir Kraft raubt und

mich daran hindert, meinem Wesen und meiner persönlichen Wahrheit zu folgen.« Und wie wäre es mit einer neuen Sicht auf die Dinge: »Meine Krise hat sich mir gerade deshalb in den Weg gestellt, weil ich auf dem falschen Weg war. Sie hilft mir, meine innere Navigation wieder zu entdecken, um mit dem Wind und nicht gegen ihn auf Kurs zu kommen.«

Tatsächlich trägt jede berufliche genauso wie natürlich auch jede Beziehungskrise – richtig verstanden – enormes Wachstums- und Wandlungspotenzial in sich. Deshalb werden wir Sie ermutigen und anleiten, einen beruflichen und damit meist auch persönlichen Tiefpunkt als Startrampe für ein neues, gesünderes und kraftvolleres Leben, mehr Befriedigung bei der Arbeit und eine Vertiefung der Partnerschaft zu nutzen. Sie können sich von der Krise führen lassen, statt gegen sie anzugehen. Sie können an ihr wachsen, zu neuer Stärke und neuen Perspektiven finden.

Keine Sorge, wir sind keine Utopisten und leben auch nicht im Fantasialand. Wir hegen große Leidenschaft für Selbstdisziplin und Selbstüberwindung. Wir sind durch und durch Praktiker und geben anderen Menschen nur weiter, was wir selbst durchlebt, verstanden und im Alltag erprobt haben. Deshalb werden wir Sie auch hier an gelebten und erprobten Erfahrungen teilhaben lassen. Und zwar nicht nur an denen, die wir über viele Jahre als Berufs- und Beziehungskoaches gesammelt haben. Wir werden auch unsere ganz persönlichen Erfahrungen mit Ihnen teilen, aus den Zeiten, als auch wir scheinbar vor dem beruflichen Aus, in Wahrheit aber eben am Beginn eines völlig neuen Lebensabschnitts standen, in dem unsere Persönlichkeit, unsere Partnerschaft und unsere Arbeit noch einmal neu erblühen durften.

Im Praxisteil des Buches und im begleitenden CD-Arbeits- und Selbstentwicklungsprogramm werden wir Ihnen konkret und praxistauglich zeigen, wie Sie Ihr Potenzial klarer identifizieren und entfalten, wie Sie Ihren persönlichen, maßgeschneiderten Lebensent-



Eva-Maria Zurhorst, Wolfram Zurhorst

Liebe dich selbst und entdecke, was dich stark macht

Der Königsweg aus Burn-out und Beziehungsstress

Taschenbuch, Klappenbroschur, 256 Seiten, 13,5 x 20,6 cm
ISBN: 978-3-442-22022-9

Goldmann

Erscheinungstermin: November 2012

Ein Mutmachbuch, das an die eigene Verantwortung appelliert und die Ängste mindert

Die Bestsellerautoren Eva-Maria und Wolfram Zurhorst beschreiben anhand vieler Beispiele sowie ihrer eigenen Erlebnisse Wege aus beruflichen Sackgassen, Selbstaussbeutung und überhöhten Erfolgsansprüchen. Aus ihrer Erfahrung als Coaches ermutigen sie ihre Leser, sich Fragen zu stellen, die vielleicht lange dem Sicherheitsdenken und überhöhtem Erfolgsanspruch weichen mussten: Macht mir meine Arbeit wirklich Spaß und gibt sie Raum für wachsende Kreativität? Kann ich hier meine Talente einbringen? Fördert sie das Zusammensein in meiner Familie? Sorgt sie nur für äußeren oder auch für inneren Wohlstand? Bringt sie mir und anderen Glück und Zufriedenheit? Mit vielen praktischen Übungen hilft das Buch, berufliche Krisen dazu zu nutzen, eingefahrene, aber nicht mehr hilfreiche Glaubenssätze zu überwinden und das eigene Potenzial zu aktivieren. Daraus kann sich ein neues Lebens- und Berufsmodell, eine neue Lebensqualität, wahre Erfüllung und auch eine neue Art von natürlichem Wohlstand und Partnerschaft entwickeln. (Ein CD-Übungsprogramm wird ergänzend zum Buch angeboten.)



[Der Titel im Katalog](#)