

KARIN KUSCHIK



VON DER
AUTORIN DES
 **SPIEGEL
 BESTSELLERS**



**KLEINE
STORYS ÜBER
GROÙE THEMEN**

222 Botschaften für mehr
Leichtigkeit im Alltag



ullstein

KARIN KUSCHIK

Kleine
Storys
über große
Themen

222 Botschaften für mehr
Leichtigkeit im Alltag

Ullstein

Besuchen Sie uns im Internet:
www.ullstein.de

Wir verpflichten uns zu Nachhaltigkeit



- Klimaneutrales Produkt
- Papiere aus nachhaltiger Waldwirtschaft und anderen kontrollierten Quellen
- ullstein.de/nachhaltigkeit



Originalausgabe im Ullstein Taschenbuch

1. Auflage Juli 2023

© Karin Kuschik, 2022

© Ullstein Buchverlage GmbH, Berlin 2023

Umschlaggestaltung: zero-media.net, München

Titelabbildung: © Karin Kuschik

Fotos: Manfred Johan, MJ-Photo

Satz: KCFG – Medienagentur, Neuss

Gesetzt aus der Montserrat

Druck und Bindearbeiten: CPI books GmbH, Leck

ISBN 978-3-548-06917-3

Für Mama

Meine tapfere Eiffelturm-Erklimmerin.

Du mutige Social-Media-Touristin.

Danke, dass es dich gibt!

Inhaltsverzeichnis

Uups? Hier ist ja alles durcheinander! Stimmt, das ist extra so. Die Kapitel sind nach Rubriken sortiert.

Vorwort	13
Vorgeschichte	15

Selbstführung

1 Spring einfach	25
2 Triff dich selbst	27
3 Selbstführung jetzt!	29
7 Worte und Taten	37
8 Gestörte Selbstwahrnehmung	39
13 Das ewige Zögern	49
14 Manipulationen	51
17 Aufschieberitis	57
18 Das ewige MüsSEN	59
22 Überwindung	67
26 Rechtfertigungen	75
27 Gelassenheit	77
30 Durchhaltevermögen	83
36 Machtübernahme	95
42 Ohnmacht	107
45 Unentschlossenheit	113
49 Liebeskummer	121
50 Das ist aber schwer!	123

54	Unser Leben zu dritt	131
61	Ungeduld	145
62	Notlügen	147
63	Erwartungen.	149
69	Die Sache mit der Angst	161
82	Sorgen sind wichtig?	187
84	Entspannt absagen	191
92	Akkus aufladen	207
93	Herz und Hirn	209
98	Schlagfertigkeit	219

Wertschätzung

19	Die lästige Ungeduld	61
24	Projektionen	71
31	Ich passe nirgendwo rein	85
38	Eigenlob	99
39	Wenn nichts mehr sicher ist	101
47	An Vorstellungen festhalten	117
52	Zeitreise	127
56	Ungefragte Hilfe	135
59	Sich selbst blöd finden	141
60	Mr & Mrs Right	143
64	Souverän das Thema wechseln	151
68	Ehrlichkeit	159
73	Werte	169
74	Wer bist du?	171
75	Mehr me time	173
83	Was bist du wert?	189
89	Wie du andere Menschen ändern kannst . .	201
96	Phänomen Zeit	215

99	Was ist schon, wie es scheint?	221
100	Liebe heißt loslassen	223
102	Wenn uns andere runtermachen	227
106	Freunde gehen lassen	235
107	Gefühle zu Ende fühlen	237

Abgrenzung

4	Du hast immer die Macht!	31
5	Wieso irgendwas persönlich nehmen?	33
6	Schlechtes Gewissen	35
9	Ärger ist freiwillig	41
15	Verlust	53
29	Die Kurve kriegen	81
33	Angriffe	89
37	Energieräuber	97
43	Fassungslosigkeit	109
46	Nervige Menschen	115
48	Narzissten	119
51	Grenzen setzen	125
58	Prüfungen	139
67	Übergriffige Menschen	157
71	Besserwisser	165
77	Das kannst du nicht bringen!	177
78	Das Leben ist ein Spiel	179
80	Sag ich was oder nicht?	183
81	Mal 'ne Ansage machen	185
88	Gerüchte	199
91	Irrsinnige Alltagstests	205
105	Andere ändern wollen	233
106	Freunde gehen lassen	235

Leichtigkeit

10	Erfinde dich neu	43
11	Affirmationen	45
12	Sich selbst verzeihen	47
16	Realität ist verhandelbar	55
20	Verzweiflung	63
21	Die fehlende Entschuldigung	65
23	Falsche Entscheidungen	69
25	Sinnlose Sorgen	73
28	Entscheidungsschwäche	79
32	Annehmen, was ist	87
34	Wie soll ich starten?	91
35	Hilflosigkeit	93
40	Es gut sein lassen können	103
41	Das kann ich mir nicht leisten	105
44	Sich verloren fühlen	111
53	Small Talk ist lästig	129
55	Same, same, but different	133
57	Nein ist Verhandlungssache	137
65	Zu schön, um wahr zu sein	153
66	Glück konservieren	155
70	Vertrauensfrage	163
72	Einfach machen	167
76	Detox & Co	175
79	Sinnlose Prognosen	181
85	Fear of missing out	193
86	Beherzt Dazwischen-Grätschen	195
87	Die Sinnlosigkeit des Lebens	197
90	Die Welt und du	203
94	Nimm es lieber leicht	211

95	Brauchen wir Ziele?	213
97	Ängste loslassen	217
101	Zwickmühle	225
103	Dranbleiben	229
104	Vorhersagen	231
108	Worauf wartest du?	239
109	Neugierig bleiben	241
110	Unabhängig oder frei?	243
111	Wunder	245
	 Auch das noch!	247
	Wege zu Karins Welt	251

Vorwort

Ich sitze in der Talkshow *Kölner Treff*, und mein Herz schlägt so laut, dass mein Kopf zu pulsieren scheint. Ich höre kaum, was die Moderatorin mich fragt, und wünsche mir in diesem Moment, Karin Kuschiks Kopf ausleihen zu können. Sie hat einfach immer die richtigen Sätze parat. Glücklicherweise hat sie mich auf diese Talk Show vorbereitet, sodass ich es nach ein paar Schrecksekunden schaffe, tatsächlich *die Sarah* zu sein, die ich eigentlich bin. Vor laufender Kamera ist das gerade für eine Schauspielerin nicht unbedingt selbstverständlich.

Was ich durch die Arbeit mit Karin immer wieder erlebt habe: In herausfordernden Momenten kennt sie sicher einen Weg, oft sogar eine Abkürzung. Für mich ist sie die »Short Cut Queen« fürs Leben.

Alle, die sich auch gerne mal den Kopf einer schlagfertigen, schlauen Frau borgen möchten, werden sich über dieses schöne Buch bestimmt sehr freuen: »Kleine Storys über große Themen« ist voll-

gepackt mit kurzen, gut verdaulichen Häppchen voller Inspirationen für einen leichteren Tag. Botschaften, die dir helfen, in deiner Mitte zu bleiben oder wieder reinzukommen. Für mich eine wahre Schatztruhe, angereichert mit Impulsen, beides in Karins unverwechselbarem, kurzweiligen Stil. Doch Vorsicht! Es könnte gut sein, dass sich nach der Lektüre dieses Büchleins erstaunlich viel Leichtigkeit und Humor für dein Leben einstellt.

Hier kommt eine Portion Schlagfertigkeit für die Hosentasche, für mich ein absolutes Must-have. Die nächste Talkshow kann kommen!

Sarah Alles,
Schauspielerin und Host des Meditations-Pocasts
»Power Pause«

Vorgeschichte

Was freue ich mich, diese kleine Vorgeschichte ein bisschen größer zu machen und ein bisschen länger als all die One Minute Messages, die in diesem Buch versammelt sind. Denn jede OMM, so nenne ich meine One Minute Message, also: jedes Kapitel, ist tatsächlich eine Minute lang. Ich habe es gern prägnant, und Abkürzungen liebe ich sowieso. 222 Gedankenschnipsel habe ich in diesem Buch zusammengetragen. Kleine abgeschlossene Geschichten und ebenso viele kompakte Sprüche. Botschaften, die dir das Leben leichter machen sollen.

Klingt erst mal wie: »Ah, da kann ich ja locker zwanzig, vierzig, fünfzig hintereinander lesen oder gleich das ganze Buch!«

Ist natürlich eine Möglichkeit, aber ob das so gut verdaulich ist? Denn – kurze Botschaften hin oder her – es steckt auch eine Menge drin. Damit meine ich nicht zwingend meine Worte, sondern das, was sie in dir auslösen. Was du daraus machst, was in

deinem Kopf entsteht beim Lesen: neue Ideen nämlich, Vorsätze vielleicht, Wünsche, Reflexionen?

Daher mal eine Alternatividee zum Staffellauf: Du kannst diese Schatztruhe auch als Morgenritual nutzen. Denn unser System liebt Rituale und freut sich, wenn es morgens oder abends einen festen Ablauf gibt, auf den es sich verlassen kann. Etwa immer erst mal kaltes Wasser ins Gesicht, dann eine heiße Zitrone für den Basen-Haushalt, jetzt den Lieblingssong vor dem offenen Fenster hören, mit einer Runde Wake-up-Sport vielleicht, und zum Schluss noch eine Mini-Meditation. So etwas kannst du zum Beispiel einführen, wenn dein Ritual Bewusstsein und Gesundheit fördern soll. Du kannst auch jeden Morgen mit einer OMM starten, vielleicht sogar als Motto, das du im Laufe des Tages immer mal wieder erinnerst, um zu überprüfen, wie weit es dich gebracht hat. Wenn es in einem Impuls zum Beispiel um Mut geht, kannst du dir vornehmen, an diesem Tag mutig auf alle Situationen zu reagieren. Vielleicht liest du auch etwas über Toleranz, Abgrenzung, Verständnis oder Geduld? Dann kannst du es dir zur Gewohnheit machen, diese OMM oder einen Spruch zu nutzen, um damit die Ereignisse

deines Tages durch diese Brille neu zu betrachten. Auf diese Art hättest du sogar über sieben Monate etwas davon, eben 222 Tage lang. Wenn du ernsthaft Lust hast, an dir zu arbeiten, um als Persönlichkeit zu wachsen, kann dieses Vorgehen besonders effizient sein; steter Tropfen höhlt nun mal den Stein.

Sie merken schon, ich duze Sie hier einfach frisch und frei. Finde ich gerade beim Thema inneres Wachstum auch äußerst naheliegend, denn Persönlichkeitsentwicklung ist nah. Dazu kommt, aus der Nähe heraus sind diese OMMs auch überhaupt entstanden. Nachdem nämlich mein Buch *50 Sätze, die das Leben leichter machen* einen Mondflug hingelegt hat und so viele Menschen im Land plötzlich begonnen haben, sich in Leichtigkeit zu üben, wurden laufend Fragen an mich herangetragen: »Karin, was ist mal eine charmante Absage, wenn mich jemand nach einem Date fragt, ich aber nicht will?« Hmm ... »Ich bekomme seit zwei Monaten kein Gehalt mehr, wie kann ich es so formulieren, dass mein Chef endlich zahlt?« Okay ... »Ich bin immer sprachlos, wenn mich meine Kollegin laufend unterrichtet, hast du mal einen Satz, damit das aufhört, Karin?« Ja klar, hatte ich. Und weil ich viel lieber spreche als

tippe, habe ich auf Instagram meine Antworten meist als Sprachnachricht verschickt. Erlaubte Länge dafür: eine Minute. So habe ich also aus der Not heraus die Erfahrung gemacht, dass es klappen kann, auch gehaltvolle Botschaften in einer Minute zu erzählen. *Thank you social media – an idea was born!* Denn das ist sie, die Story hinter den One Minute Messages, so sind sie entstanden. Und was soll ich sagen? Mittlerweile sind diese OMMs mein Markenzeichen im Netz. Vielleicht, weil sie ein Versprechen abgeben. Nämlich: eine Botschaft, knapp und klar auf den Punkt gebracht. Alltagsnah mit Storytelling, am liebsten tief und eben trotzdem leicht verpackt, sodass man es auch nehmen will. Der Wurm soll nicht dem Angler schmecken, sondern dem Fisch.

Es war also eine intuitive Sache, ganz ohne Strategie dahinter, und das sind ja oft die besten Ideen. Wie war das? »Vertraue auf dein Herz. Es war schon da, bevor du denken konntest.« Manchmal heißt es eben einfach MACHEN. Eine wunderbare Wortkombination, oder? Einfach machen. Wer 50 Sätze gelesen hat, weiß, wie sehr ich dieses kleine Twinset liebe, denn einerseits bedeutet es »Einfach MACHEN«,

im Sinne von »Setz es um!«, und wenn du es anders betonst, sind wir bei »EINFACH machen«, also: »Mach es dir doch leicht!« Das freut natürlich den Selbstführungs-Coach in mir, und dieser Anteil ist recht groß. Dreiundzwanzig Jahre bin ich in dieser Funktion durch Europas Chefetagen getourt. Heute bin ich nicht mehr nur als Business-Coach im Einsatz. Ich spreche lieber alle an, die sich für ihr Wachstum interessieren. Und jetzt gerade dich. Wie schön!

Natürlich ist mir klar, dass ich nicht nur alle mal eben frisch und frei duze, ich gendere noch nicht einmal – für viele sicher unverzeihlich. Dennoch habe ich mich gegen Doppelpunkte, Sternchen und den Großbuchstaben I entschieden. Ich möchte nicht laufend von Lesenden, Hörer:innen, Teilnehmern und Teilnehmerinnen oder von FollowerInnen schreiben. Als klare, moderne Frau kann ich das Bedürfnis dahinter zwar nachvollziehen, aber meine Lust am Fabulieren und mein Gefühl für Sprache flüstern mir etwas anderes ins Ohr. Ich habe mich daher gegen die Korrektheit und für den Schwung entschieden. Ich möchte lieber im Fluss schreiben, ein politisch korrektes Stop and Go widerstrebt mir daher gänzlich. Danke, wenn du meinen Umgang mit Sprache

tolerieren kannst. Sei versichert: Ich meine immer alle Menschen. Und ganz sicher auch dich.

Ich freue mich sehr, wenn dich meine Gedankenschnipsel inspirieren und auf einer tieferen Ebene erreichen. 222 OMMs und Sprüche sind in diesem Buch versammelt. Kleine Geschichten über große Themen. Wertschätzung zum Beispiel. Selbstführung. Respekt. Loslassen. Verantwortung. Lauter leise Impulse habe ich für dich. Übers Menschsein, über Kommunikation, über mehr Verständnis fürs Missverständnis. Ich freue mich, wenn ich dazu beitragen kann, ein bisschen mehr Leichtigkeit zu bewirken. Denn nach Tausenden von Coaching-Sessions bin ich zu dem klaren Schluss gekommen: Das Leben ist viel einfacher, als es oft scheint. Wir sind es nur gewohnt, die Dinge kompliziert zu nehmen. Entscheidung heißt hier das Zauberwort, denn zum Glück haben wir ein Wörtchen mitzureden, wie wir Situationen erleben wollen. Was wir denken, was wir fühlen und wie wir uns verhalten möchten. Leben. Leichter. Machen. Jetzt. Das ist meine Motivation bei allem, was ich tue.

Mein Appell als große Umsetzungs-Liebhaberin ist immer: Bitte anwenden! Es gibt schon zu viele

Wissensriesen und Umsetzungszwerge auf dem Planeten. Genau deshalb hatte ich das Buch mit den *50 Sätzen* überhaupt geschrieben. Ich biete darin entspannte Formulierungen an, die sich immer wieder verlässlich bewährt haben im Leben meiner Klienten. Sätze, von denen ich weiß, dass sie sicher funktionieren. Für mehr Abgrenzung, Deeskalation, zur Klärung und zur Stärkung von diesem wunderbar ruhigen Ort in uns, den ich innere Souveränität nenne. Und darum geht es auch in dieser Sammlung. Natürlich beziehe ich mich auch öfter mal auf die Aussagen des ersten Buchs, lässt sich gar nicht vermeiden. Ich freue mich, wenn Neueinsteiger sicher mitkommen und sich *50-Sätze*-Fans über die Wiederholung freuen können – das Buch soll ja für alle funktionieren. Das ist zumindest mein Anspruch. Ich freue mich, wenn ich ihn einlösen kann.

Machen. Jetzt. Dranbleiben. Vom Wollen ins Tun kommen. Und vor allem deinen eigenen Weg gehen, den, der sich richtig anfühlt, egal, welche Trampelpfade es vielleicht schon gibt. Dazu wollen dich meine Streiflichter ermutigen. Sei ruhig wild entschlossen und handle beherzt. Das Leben ist zu kurz für irgendwann.

So, und nun wünsche ich dir viel Spaß mit meinen One Minute Messages und ein gutes Händchen bei der Dosierung, denn zwanzig Vorspeisen hintereinander können auch ein verbales Völlegefühl auslösen. Mein Tipp ist daher: Halte lieber öfter inne, anstatt einen Staffellauf daraus zu machen, weil sich vielleicht alles so leicht wegliest. Könnte schnell passieren, dieser Eindruck, denn ich neige zum Plauderton. Alte Radio-Angewohnheit. Der Schreibton ändert jedoch nichts an der Tiefe, die entsteht, wenn du dir erlaubst, die Worte wirklich sacken zu lassen.

Vermutlich erzielst du die größte Wirkung, wenn du nicht so viel Wert darauflegst, was ich sage, sondern mehr auf das, was meine Worte in dir bewirken. Lass sie ruhig sinken. Vom Hirn ins Herz. Damit dein System Lust bekommt, auch etwas davon umzusetzen.

Ganz viel Freude beim Lesen wünsche ich dir.
Und ein wirklich gutes Leben.

Sei realistisch.
Erwarte Wunder.





DER *beste Tag*,
UM DICH FÜR
DEIN GLÜCK ZU
ENTSCHEIDEN,
WAR GESTERN. ABER
heute GEHT AUCH.

1 SPRING EINFACH

»Ja toll, und wie soll ich das jetzt machen?« Das ist sie, eine der meistgestellten Fragen meiner Coaching-Laufbahn. Sage ich dann immer: »Na ja, wie springst du vom Fünfmeterturm? Einen Schritt nach vorne.« Darauf lachen wir beide, denn wir kennen ja das Phänomen: Erst endloses Warten, und kaum bist du nach deinem gewagten Sprung wieder aufgetaucht, rufst du tollkühn aus: »Noch mal!« Daher mein Tipp von Herzen: Wenn du nur Wissen ansammeln willst, zieh lieber weiter. Dann bin ich nichts für dich. Wenn du stattdessen wirklich Lust hast, vom Wollen ins Tun zu kommen, bist du hier richtig, denn bei mir geht es immer um die Umsetzung. Um Klarheit und innere Souveränität. Wenn du das willst, *let's do it!* Herzlich willkommen in meiner Welt.



DIE TÜR ZUM *Glück*
GEHT IMMER
NACH INNEN AUF.