



# Authentisch leben

Ein Brief von Ilona & Rainer Wälde

Nr. 1 – Winter 2012



## Liebe Leserin, lieber Leser,

im Winter ziehen wir uns gerne zur Klausur an das Meer zurück. Wir schätzen die Insel Juist, weil sie autofrei ist und nur bei Flut einmal am Tag mit der Fähre erreicht werden kann. Hier finden wir die Ruhe, um den Kopf frei zu bekommen und neue Themen und Seminare zu entwickeln. In der Mittagspause zieht es uns hinaus ans Meer. Dick eingepackt überqueren wir die schützende Düne und wandern den Sandstrand entlang. 17 Kilometer weiße Wüste und das endlos erscheinende Meer. „Die Küste ist ein Theater des Fließens“, formuliert der irische Philosoph John O'Donohue. „Wenn der Geist verwirrt ist und verkrampt ist, tut es gut, am Meeresufer entlang zu wandern, den ewigen Rhythmus des Ozeans in sich einströmen zu lassen.“ In seinem Buch „Anam Cara“ beschreibt er die heilende Wirkung des Meeres: „Der Ozean entwirrt allmählich die verfilzten Gedanken. Alles lockert sich auf und kehrt zu sich zurück.“

In der Distanz zum Alltag ordnen sich auch die Prioritäten neu: Was ist wirklich wichtig im Leben? Wie gelingt es uns im Alltag, authentisch und glaubwürdig zu leben? Aus diesem Grund haben wir uns entschieden, Ihnen diesen Brief zu schreiben. Vier Mal im Jahr wollen wir mit Freunden und Weggefährten darüber nachdenken, wie wir in unserer Kultur ausgewogen leben: Wie bewahren wir in den Stürmen des Lebens die innere Ruhe? Angesichts der täglichen Medienberichte scheint uns dies eine enorme Herausforderung zu sein.

Deshalb laden wir Sie jetzt zu einer kleinen Auszeit ein: Ziehen Sie sich mit diesem Brief an einen ungestörten Ort zurück. Wie wäre es mit einem warmen Tee und einer flauschigen Decke? Gehen Sie in Gedanken an das Meer Ihres Lebens und lassen Sie sich vom Rauschen des Ozeans entführen. Wir wünschen Ihnen neue Gedanken, die Sie auf Ihrem Weg zu einem authentischen Leben weiterbringen.

Ihre

*Ilona + Rainer Wälde*

Ilona & Rainer Wälde

## Aus dem Inhalt



Seite 3

**Gesund wohnen**  
So gestalten  
Sie Herzensräume



Seite 6

**Fit im Business**  
Sie sind der Held  
Ihres Lebens



Seite 10

**Authentisch auftreten**  
Wie Sie bei Facebook  
mit Natürlichkeit punkten

Monika Bylitzka

## Applaus für das Leben!

*Im Grunde wissen wir ja alle, dass authentische Persönlichkeiten die Hauptrolle in ihrem Leben spielen. Sie wissen, wer sie sind und folgen der eigenen Inspiration. Ihre Mitmenschen sind dankbar für ihre Verlässlichkeit. Die individualisierte Gesellschaft sehnt sich immer mehr nach authentischen Vorbildern, die Vertrauen schaffen und Einmaligkeit fördern. Dennoch gibt es im eng getakteten Alltag kaum Gelegenheiten, die eigene Rolle zu zeigen und auf der Bühne des Lebens einzunehmen.*



### Alles nur Fassade?

Das Drehbuch – oder anders formuliert: die Sozialisation – mag Anpassung, und sehr schnell wird eine Inszenierung gefördert, die das Gute, Schöne, Beglückende und Erfolgreiche in den Mittelpunkt stellt. Schöner Schein – herzlich willkommen in der perfekten Fassadenwelt! Wahrscheinlich begegnen Ihnen täglich Menschen und Situationen, die überwiegend anders „ticken“ als Sie selbst. Es ist völlig normal, dass sich Ereignisse aufdrängen, die schockieren und Sie fassungslos aus dem Konzept bringen. In diesen Momenten entscheiden Sie, ob Sie Regisseur in Ihrem Leben sind oder nur Statist. Welche Rolle wählen Sie?

Der Regisseur gönnt seiner Seele einen Schutzraum, in dem kommerzielle Meinungsmacher keinen Platz haben. Eine Tabuzone, in der Schnelligkeit und Erwartungen durch die Attraktivität des einfachen Denkens ersetzt werden. Er sucht sich aus, wem er seine Lebenszeit und -energie widmet, und er hat den Mut, seine Bedürfnisse und Ziele wertschätzend und respektvoll zu lieben.

### Mut zum Querdenken

Das Maß für persönlichen Erfolg ist nicht Geld, sondern Sinn. Erfolg und ein gut gefülltes Konto ernähren nicht die Seele. Der Porsche vor dem Haus fährt mit Höchstgeschwindigkeit an Ihrem Leben vorbei.

#### Möchten Sie mehr?

Legen Sie Wert auf eine Dramaturgie, die Denkmuster erforscht, Überzeugungen überprüft, Meinungen äußert und Querdenken erlaubt?

Dann suchen Sie Distanz. Finden Sie einen Rückzugsort, an dem Sie Ihr Meisterstück schreiben. Fabulieren erlaubt. Hier werden Sie auf Rechtfertigungen verzichten und Fehlern die Hand reichen. Suchen Sie diesen idealen Ort, an dem Sie ruhig werden, in sich gehen und aufmerksam über den Sinn Ihres eigenen Tuns nachdenken. Entdecken Sie den Menschen in sich, den Gott geschaffen, befähigt und begabt hat. Sie verlieren keine Zeit, wenn Sie über die Sinnfrage in Ihrem Leben nachdenken. Beantworten Sie die Frage nach erfülltem Leben. Was bedeutet das für Sie?

### Sie sind der Schirmherr Ihrer Träume

Nehmen Sie einen Stift in die Hand und spinnen Sie große und kleine Gedanken ohne Wertung und Eingrenzung. Am besten SOFORT! Übernehmen Sie die Schirmherrschaft für Ihre Träume und Visionen. Verzicht auf den „Allerweltsmenschen“ und gönnen Sie sich hin und wieder, aus dem Rahmen zu fallen. Bauen Sie sich ein Loft aus Eigen-SINN. Entwerfen Sie mit Gedanken-Unikaten eine inspirierende Zukunftsperspektive. Stellen Sie sich in die Mitte des Lebens und genießen Sie Ihre Fähigkeiten. Verschwenden Sie Lebensfreude, damit Kreativität fließen kann.

#### Das Leben ist keine Probe!

#### Das Leben ist jetzt! Vorhang auf!

#### Das Publikum wartet!



Monika Bylitzka sammelte 20 Jahre Praxiserfahrungen auf den Gebieten Personalführung, Coaching, Wertpapiermanagement und Vertrieb bei einer deutschen Großbank. Heute coacht sie Privatpersonen und Führungskräfte. Termine unter:

[www.typakademie.de/bylitzka](http://www.typakademie.de/bylitzka)



Ilona Dörr-Wälde

# Gesund wohnen

## So gestalten Sie Ihre Herzensräume

*Heute möchte ich Sie einladen, mit mir auf eine Reise zu gehen – auf eine Reise zu den Wurzeln Ihrer Identität. Sie erfahren, wie Sie Ihre Wohnung als Ausdruck Ihrer eigenen Persönlichkeit und Bedürfnisse erleben und gestalten können.*

### So finden Sie heraus, was Ihnen wirklich gefällt

Wer seinem eigenen Geschmack auf die Spur kommen will, kann dies in zwei Schritten tun. Der erste ist eine Fantasiereise, zu der ich Sie hier gerne einladen möchte. Nehmen Sie sich etwas Zeit und setzen Sie sich an einen angenehmen Platz. Stellen Sie sich jetzt einmal Ihr Traumhaus vor. Wo steht es? In welcher Landschaft? Wie sieht es aus? Hat es viele Fenster? Welche Dachform? Aus was ist es gebaut? Hat es eine kleine Treppe am Eingang? Und wie sieht die Haustür aus? Wenn Sie sich jetzt vorstellen, Sie gehen durch die Haustür hinein ins Innere Ihres Traumhauses – wie sieht es dort aus? Hell und großzügig? Oder eher klein und kuschelig? Wie sind die Zimmer angeordnet? Was ist darin? Welche Farben dominieren? Welche Lieblingsstücke fallen ins Auge? Welche Bilder hängen an der Wand? Welche Lampen? Am besten schreiben Sie, nachdem Sie in Ihrer Fantasie durch das Traumhaus gegangen sind, auf, was Sie alles entdeckt haben.

Wenn Sie wissen, wie Ihr Traumhaus oder Ihre Traumwohnung aussieht, kommt der nächste Schritt: eine Reise in Ihre Vergangenheit. In welcher Wohnung, in welchem Zimmer waren Sie als Kind glücklich? In welcher Umgebung fühlten Sie sich geschützt, geborgen? Und wo fanden Sie Inspiration und Anregung?

### Die Geborgenheit in Omas Wohnzimmer

Wie meine ganz persönliche Antwort auf diese Frage aussieht, will ich Ihnen hier gerne erzählen: Ich bin auf dem Land groß geworden und war deshalb auch viel draußen, im Wald, im Grünen, unter dem blauen Himmel. Glück ist für mich deshalb immer noch: auf einer Wiese zu liegen, in den Himmel und in die Baumkronen zu schauen, den Vögeln zuzuhören und das Gras zu riechen. Aber ich liebte auch das Wohnzimmer meiner Großmutter. Neben einem alten Holzofen stand ein unglaublich gemütlicher Sessel, darin eine weiche, karierte Decke in kühlen Brauntönen.

Wenn ich „Geborgenheit“ höre, dann sehe ich sofort das Wohnzimmer meiner Großmutter mit dem Sessel und der Decke neben dem Holzofen. Und noch heute mag ich das Behagliche von schönen, alten Öfen, Räume mit kleinen Fenstern, wenige, kuschelige Stoffe, kühle, braune Farben und Holz. Ein drittes Bild, an das ich mich immer wieder erinnere, ist der Garten meiner Mutter. Besonders liebte ich im Sommer die Beeren. Wenn ich Himbeeren esse, schmeckt das noch heute nach Zuhause. Und eine bestimmte Art von Rottönen – wie von Erdbeeren, Himbeeren, Rosen – verschafft mir ein behagliches, kuscheliges Wohlgefühl.

## Kreativität braucht Rückzugsorte

Als ich nach Ausbildung und erster Berufserfahrung wieder in ein Studentenwohnheim zog, hatte ich dort gemeinsam mit zwei Kommilitoninnen ein sehr kleines Zimmer. Das klappte wunderbar, wir kamen gut miteinander zurecht, diskutierten stunden- und nächtelang über spannende Themen. Zum Lernen und Konzentrieren allerdings musste ich nach draußen. Schon damals kristallisierte sich heraus, dass mir im engen, gemütlichen Rückzugsraum des Studentenwohnheims die Inspiration, die Kreativität fehlte. Das ging nur draußen. Später zog ich in eine WG, in ein Zimmer mit einem schrägen Dachfenster, durch das ich direkt in den Himmel schauen konnte. Dort konnte ich wunderbar lernen und arbeiten – schlafen ging dagegen gar nicht, da fühlte ich mich ungeschützt.

## Was benötigt meine Seele?

Warum dies so war, durchschaute ich damals noch nicht. Alle diese Wahrnehmungen hatte ich sehr unbewusst und unreflektiert. Erst später als ich für mich eine erste Wohnung einrichten wollte und ein großes Möbelhaus besuchte, wurde mir so einiges klar. Damals fragte ich mich erstmals in meinem Leben: Was brauche ich eigentlich, um mich wohlfühlen? Und wie wirken bestimmte Räume auf mich? Was rufen sie in mir hervor? Nach und nach fand ich die Antworten.

Und entdeckte, dass ich in meiner Wohnung immer einen kleinen und kuschelig eingerichteten Rückzugsraum für mich brauche, in dem ich zum Beispiel mit guten Freunden sitzen und reden kann oder zur Ruhe komme, aber auch einen großen, hellen Raum, aus dem ich weit nach draußen schauen kann – denn das inspiriert mich und lässt mich kreativ sein. Bei mir sind es immer diese beiden Pole in mir, die „Nahrung“ brauchen. Es ist diese Spannung zwischen Enge und Weite, die mich beflügelt und mir das Gefühl gibt: Hier bin ich zu Hause.

## So schaffen Sie Inseln der Geborgenheit

Heute lebe ich mit meinem Mann Rainer in einem Haus, das ein großes, weites Wohnzimmer hat, überall sind Fenster, wir schauen hinaus ins Grüne und in den Himmel. Und dennoch: Bald nach unserem Einzug merkte ich, dass es mir mitunter fast zu viel Weite war, dass mein Bedürfnis nach Geborgenheit größer wurde. Es ist zwar sehr inspirierend und lässt mich in die Ferne schweifen, aber ich vermisste das „Zuhause-Gefühl“. Also haben wir in einer Ecke dieses sehr offenen und großen Wohnzimmers das dunkelbraune Buffet gestellt, das früher meiner Großmutter gehört hat. Wenn ich das Bedürfnis nach Kuscheligkeit und Wärme habe, dann setze ich mich dorthin. Kerzen und Kissen in beerenfarbigen Rottönen veränderten zusätzlich das Ambiente. Meine innere Welt spiegelt sich heute also in meiner Wohnung. Deshalb gibt mir mein Zuhause Sicherheit und Geborgenheit.

---

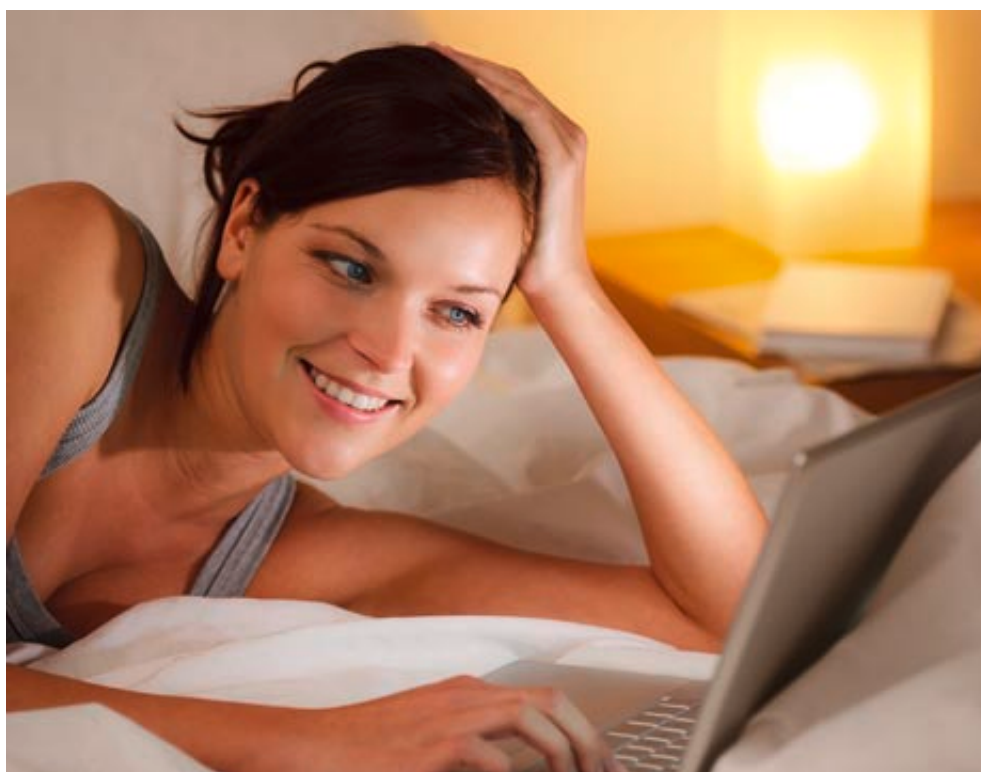
---

## Die Buchempfehlung

### **Ilona Dörr-Wälde: Herzensräume – So gestalten Sie eine gesunde Wohn-Atmosphäre**

Die Wohnexpertin gibt Ihnen praktische Beispiele dafür, wie Sie einen Raum aktiv einnehmen können, damit er Ihr Zuhause wird, und wie Sie einen spirituellen Ort innerhalb der Wohnung gestalten.

ISBN 978-3-927825-10-9,  
erhältlich über Amazon





## Veränderung – auch in kleinen Räumen

Ich bin zutiefst davon überzeugt, dass dieser Wunsch nach Sicherheit und Geborgenheit nicht nur ein Grundbedürfnis aller Menschen ist, sondern auch im Lauf der Zeit zugenommen hat – und zwar umso stärker, je enger der individuelle Raum wurde, der uns zur Verfügung steht. Gleichzeitig sind auch die Ansprüche an unsere Wohnungen und Häuser größer geworden: Sie sollen allen unseren Lebenselementen einen Raum geben, für alles einen Platz bieten, das wir sind und sein wollen. Dem setzen oft genug unsere finanziellen Möglichkeiten einen recht engen Rahmen. Natürlich kann man sich und seine Bedürfnisse in einer 27-Zimmer-Villa anders ausleben als in einem kleinen 1-Zimmer-Appartement. Aber dennoch: Sie können versuchen, das, was Sie in Ihrem imaginären Traumhaus vorgefunden haben, auch in den kleinsten Räumlichkeiten umzusetzen – schon mit wenigen farbigen Akzenten, einzelnen Möbelstücken und bestimmten Materialien, Mustern und Formen lässt sich eine große Wirkung erzielen.

## Was ist Ihnen wirklich wichtig im Leben?

Viel entscheidender als der Platz ist Ihre ganz persönliche Antwort auf die Frage: Was ist mir im Leben so wichtig, dass es auch in meiner Wohnung einen Platz haben soll? Das ist Identitätsarbeit – wenn wir dieses Thema bewusst angehen und leben, hilft es uns zu wachsen, uns zu entwickeln und unsere Energien zu bündeln. Denn genau das ist eine wichtige Aufgabe heute. Wenn ich mir nur die letzten drei Monate in meinem Kalender anschau, dann sehe ich Dutzende Orte, an denen ich aus beruflichen und privaten Gründen war. Ein solches Leben ist nicht mehr dazu geeignet, mich zu sammeln. Ich bin draußen unterwegs, das zerstreut mich und zieht meine Seele in viele Richtungen. Nur zu Hause kann ich mich sammeln, mich selbst fühlen, Abstand zu den Dingen um mich herum bekommen und Kraft tanken. Dort kann ich bei mir selbst ankommen, aber auch bei den Menschen, die mir wichtig sind. Und ich kann zu Hause meine schöpferische Seite ausleben. Deshalb ist meine Wohnung identitätsstiftend.

## Funktion ist nicht alles

Ich stelle oft fest, dass viele Menschen ihren Häusern und Wohnungen diese Rolle nicht zugestehen. Die Moderne lehrt uns das auch gar nicht. Es gibt wenig Hilfestellung in diesem Bereich. Was es dagegen gibt, sind Möbelhäuser und Baumärkte, in denen die Funktion der Möbel und dazugehörigen Technik sehr im Mittelpunkt steht, der Mensch mit all seinen Facetten und Bedürfnissen aber außen vor gelassen wird. Es gibt sicher Ausnahmen: Ein schwedisches Möbelhaus hat eines verstanden – den Unterschied zwischen Wohnen und Leben. Und daraus einen wirklich genialen Werbeslogan erschaffen: „Wohnst du noch oder lebst du schon?“ Er bringt in meinen Augen genau das auf den Punkt, um das es mir hier geht: Die Funktion der Möbel ist großartig – danke, liebe Moderne, dass wir sie haben. Aber Funktion ist nicht alles, was wir brauchen.

## Das Herz sehnt sich nach Schönheit

Unser Herz, unsere Seele nährt sich vom Schönen und braucht einen Sinn hinter der Funktion. Wohnen ist etwas zutiefst Menschliches. Dem Menschen ist Raum geschenkt, um ihn zu gestalten. Seine Wohnung ist seine dritte Haut. Sie gibt ihm einen Platz in unserer Gesellschaft, ein Zuhause, einen Ort seines kreativen Ausdruckes. Sie ging von ihm aus und gehört unweigerlich zu ihm. Und gibt ihm Identität und Sinn. Ein Zitat von Winston Churchill fasst dies gut zusammen: „Erst gestalten wir unsere Umwelt, dann gestaltet sie uns.“ Das wieder ganz bewusst zu leben, ist eine Herausforderung – es gelingt uns nur, wenn wir uns mit unserer Wohngeschichte auseinandersetzen, genau auf unser Herz hören. Und wenn wir das, was es uns sagt, auch in unsere Wohnungen und Häuser hineinlassen.

---

Ilona Dörr-Wälde ist Studienleiterin der TYP Akademie. In den letzten Jahren hat sie das TYP Living-Konzept der Wohnberatung entwickelt und zeigt in Seminaren, wie Herzensräume praktisch gestaltet werden können. Mehr unter:

[www.typakademie.de/doerrwaelde](http://www.typakademie.de/doerrwaelde)

---

Karin Dölla-Höfeld

**Stark sein im Business**

# Wie Sie der Held in Ihrer Geschichte werden

*Erinnern Sie sich noch, wie Sie „Cowboy und Indianer“ gespielt haben? Oder „Prinz und Prinzessin“? Das dürfte einige Zeit her sein, wahrscheinlich waren Sie noch ein Kind. Als Kind haben Sie Geschichten gespielt, sind eingetaucht in Abenteuer, vielleicht in fremde Länder gereist, um etwas Schönes, Neues, Wildes zu erleben. Um Gefahren zu bestehen. Etwas zu erobern.*

*Und Sie haben es genossen. Sie haben Erlebnisse auskostet, die anders waren als der normale Alltag. Sie waren Held in einer Geschichte – Ihrer Geschichte.*

## Sich lebendig fühlen – ohne nachzudenken

Jeder von uns kennt dieses Gefühl, lebendig zu sein. Die eigenen Kräfte zu spüren, ganz in ihnen zu sein, unmittelbar das Leben zu fühlen und völlig in ihm aufzugehen. Das Gefühl „So ist es gut, und so könnte es ewig weitergehen.“ Ein Kind hat noch diesen ursprünglichen Zugang zu sich und der Welt. Es spürt die vielen Möglichkeiten, sieht die vielen Wege und ist neugierig darauf, was da kommt. Dieses unmittelbare Erleben hat, das weiß man heute aus der Hirnforschung, damit zu tun, dass noch nicht so viele Schlussfolgerungen in das Kognitive, den Verstand, eingelagert wurden und immer festere Strukturen, Muster im Denken gebildet haben. Je älter ein Mensch wird, desto mehr dieser Strukturen hat er gebildet, ob förderlich oder abträglich. Er hat Grundüberzeugungen gebildet, die sein ganzes Leben beeinflussen. Die Strukturen können Lebendigkeit, Frischem, Neuem im Weg stehen.

Doch das Schöne ist: Diese festen Strukturen lassen sich aufweichen. Wenn ich wieder wie ein Kind der Held in meiner Geschichte werden will, kann ich das tun. Dazu muss ich herausfinden, wer ich bin und um welche Geschichte es sich handelt.

## Wer bin ich?

Ich kann mich selber besser kennenlernen, indem ich mich im Hinblick auf verschiedene Aspekte neugierig betrachte (und andere Menschen befrage):

- Wie denke ich? Wie fühle ich?
- Wie verhalte ich mich in welcher Situation?
- Was ist mir wichtig? Was kann ich gut? Was mag ich gern?
- Wie funktioniert mein Körper – wann fühlt er sich wohl, wann nicht? Wie gehe ich mit mir selbst um?
- Wie ist meine Beziehung zu anderen Menschen?
- Wie ist meine Beziehung zu dem, was um mich herum ist – die Natur, mein Besitz?
- Wie ist meine Haltung zu dem, was größer ist als mein Verstand – zu Gott?
- Was hat mich in meiner Vergangenheit geprägt?
- Was will ich in meinem Leben verwirklicht sehen?
- Wo will ich hin – in den nächsten Jahren, bis zu meinem Lebensende?

## Reflexion:

Wenn Sie mögen, sinnen Sie den Fragen nach, die Ihnen am wichtigsten sind. Vielleicht möchten Sie sich dazu Notizen machen. Was fällt Ihnen spontan ein? Wo möchten Sie tiefer graben, vielleicht regelmäßig?

Diese Reflexion kann ein guter Anfang sein, sich selbst besser zu verstehen. Der Held in einer Geschichte tut gut daran zu wissen, wer er ist.

## Was ist die Geschichte?

„In welche Geschichte sind wir hinein geraten?“, fragen sich der Hobbit Frodo und die anderen Helden in Tolkiens Roman „Der Herr der Ringe“. Ihre Abenteuerreise hat das Ziel, den Ring der bösen Macht zu vernichten. Sie haben einen Auftrag, eine Bestimmung in ihrem Leben, die an sie herangetragen wird. Der sie sich öffnen und in die sie einwilligen. Sie empfinden, dass diese Geschichte zu ihrem Leben passt und entscheiden sich, ihre einzigartige Rolle darin einzunehmen. Sie identifizieren sich mit dem Weg, der für sie vorgezeichnet ist, und gehen ihn. Trotz vieler Herausforderungen und Schwierigkeiten, bis hin zur Bedrohung ihres Lebens, bleiben sie auf diesem Weg und folgen ihrem Auftrag. Frodo und seine Gefährten wollen es. Tun es. Und teilen die Erfahrung und die Freude über ihr Gelingen miteinander und mit anderen.

## Ganz normale Helden

Zunächst einmal gibt es einiges, was einen normalen Helden von Superman & Co. unterscheidet: Er ist nicht übermenschlich, sondern den Gesetzen des Lebens unterworfen. Er kann unterliegen, leiden, scheitern, über lange Zeiten erfolglos sein, krank werden und sterben.

Abraham Lincoln hatte als Sohn armer Eltern einen Traum. Er wollte Menschen dienen, in einem größeren Maß als nur als Holzfäller. Mit 22 Jahren hatte er nur ein Jahr Schulbildung, aber er besorgte sich Bücher, die er abends studierte. Mit 27, nachdem er sich mit Jobs in einer Mühle, auf einer Mississippi-Fähre, bei der Post und als Landarbeiter ernährt hatte, bestand er schließlich sein Anwaltsexamen. Er eröffnete eine Kanzlei und machte Konkurs. 16 Jahre lang bezahlte er seine Schulden ab. Das Mädchen, in das er verliebt war, löste die Verlobung und brach ihm das Herz. Mit 33 Jahren heiratete er eine willensstarke Frau, die Ehe war schwierig. Drei seiner Söhne starben noch als Kinder. Lincoln kandidierte mehrfach für das Parlament seines Bundesstaates und der USA, verlor aber wiederholt. Nach erfolglosen



Kandidaturen als Vizepräsident und Senator gewann er schließlich mit 51 Jahren die Wahl zum Präsidenten und blieb es für zwei Amtszeiten. Drei, vier Jahrzehnte nach seinem Traum, der Öffentlichkeit zu dienen, konnte er maßgeblich Einfluss nehmen und so die Sklaverei abschaffen. Fehlschläge hatten ihn nicht erschüttern können, er versuchte es immer wieder aufs Neue. Weil er an seiner eigenen Geschichte dranblieb, änderte er den Lauf der Geschichte seines Landes und der ganzen Welt.

### Reflexion:

An dieser Stelle lade ich Sie wieder zum Nachsinnen über einige Fragen ein, am besten mit Papier und Stift.

- Was ist Ihre Geschichte, in die Sie „hinein geraten“ sind?
- Was empfinden Sie als Ihr großes Abenteuer im Leben, das Sie bestehen sollen?
- Auf welche Reise wollen Sie gehen?
- Welchen Traum gibt es in Ihrem Leben, der Sie erfüllt und der anderen Menschen dient?
- Wo sehen Sie jetzt schon kleine Anfänge, Vorboten für diesen Traum?
- Mit wem zusammen sind Sie unterwegs?

## Was einen Helden auszeichnet

Sie sind wahrscheinlich nicht Präsident eines Landes und werden es wohl auch nicht werden. Aber Sie haben Ihre ureigene Geschichte. Vielleicht sind Sie Führungskraft in einem Unternehmen in Industrie oder Handwerk, vielleicht gehört es Ihnen sogar. Vielleicht sind Sie freiberuflich tätig als Beraterin neben Ihrer Arbeit in der Familie. Es gab Umstände, aber auch Ihre eigenen Entscheidungen, die Sie in Ihren jetzigen Beruf geführt haben. Sie fühlen sich mehr oder weniger wohl damit. Ihre Wünsche und Träume sind zu einem bestimmten Maß in Ihre berufliche Tätigkeit hinein geflossen. Oder sollen sie es zumindest ab jetzt?

Einen Helden, eine Heldin zeichnet Folgendes aus:

1. Er öffnet sich für Neues.
2. Er trifft die Entscheidungen.
3. Er will etwas Größeres erlangen.
4. Er gibt nicht auf.
5. Er feiert und teilt mit anderen den Erfolg.

### 1. Ein Held öffnet sich für Neues.

Wer immer in den gleichen Bahnen bleibt, wird auch keinen neuen Weg entdecken. Wer immer dasselbe tut, wird keine Veränderung erleben. Dem, der lernwillig und offen ist, öffnen sich neue Möglichkeiten. Und er kann die Geschichte entdecken, in die er gestellt ist.

### 2. Ein Held trifft die Entscheidungen.

Einen Helden erkennt man daran, dass er entscheidet. Er geht damit mutige Schritte und trotz Widrigkeiten. Er kennt das Ziel und geht kontinuierlich darauf zu. Er lässt sich auf der einen Seite nicht beirren und vom Weg abbringen. Und er reagiert auf der anderen Seite flexibel auf die Umstände, in denen er sich befindet.

### 3. Ein Held will etwas Größeres erlangen.

Das Alltägliche kann uns völlig vereinnahmen, alle unsere Kräfte binden. Wenn wir das ergreifen, was in uns als Tiefstes, als unsere ureigene Geschichte angelegt ist, werden wir über uns hinauswachsen können. Wir können etwas erreichen und umsetzen, das größer ist als wir selbst. Und das doch zu uns passt.

### 4. Ein Held gibt nicht auf.

Das war der Kern von Winston Churchills letzter Rede, er hielt sie vor Schülern: „Gib nie auf – nie, nie, nie, nie, nie.“ Ausdauer und Geduld sind die größten Erfolgsfaktoren im Business- wie im Privatleben. Wer an dem, was er erlangen will, festhält, egal was sich ihm entgegenstellt und wie lange es dauert, der wird seinem Ziel immer näher kommen.

### 5. Ein Held feiert und teilt mit anderen den Erfolg.

Wenn das Ziel erreicht ist, die Mission glücklich beendet, der Erfolg da, dann wird der Held mit seinen Gefährten das feiern. Er wird mit anderen teilen, was er auf seiner Reise erlebt und wie sie ihn verändert hat. Das erst gibt seiner Reise den vollen Wert.

## Keine Anstrengung ohne Ressourcen

Jede Abenteuerreise, jeder Auftrag bedeutet auch Schmerz, Verlust und Kampf. Sie fordert und ist anstrengend. Es gibt beglückende Momente, aber vielleicht die meiste Zeit ist nur Durchhalten gefragt, Aushalten von Perioden, in denen sich scheinbar nichts oder nur wenig tut. Damit das gelingt, sind Ressourcen notwendig, Kraftquellen. Zum Teil kommen sie von außen, zum Teil aus dem Inneren des Helden.



## Wichtige innere Ressourcen sind:

### 1. Zeit

Dass ich mir Zeit nehme, ist die Voraussetzung, um als Held meine Reise anzutreten und zu vollenden. Genau dieser Punkt ist aber der am meisten umkämpfte in unserer heutigen Welt. Jeder will unsere Aufmerksamkeit und unsere Zeit. Bei der Werbung und der Forderung nach permanenter Erreichbarkeit wird dies am deutlichsten. Umso wichtiger ist, dass ich selbst über meine Zeit bestimme und auch darüber, wie ich sie verbringe.

Wenn ich nicht meine gesamte Zeit verplane und ausfülle, kann ich mich mir selbst widmen und mich besser kennenlernen. Ich kann Termine mit mir selbst planen, die zunächst vielleicht sogar völlig zweckfreie Zeit beinhalten und mich dadurch zur Ruhe und zu mir selbst bringen. Das ist möglicherweise sogar der wichtigste erste Schritt: einfach einmal gar nichts tun, das Denken ruhen lassen. Schauen, was gerade ist. Mich einfach nur spüren – absichtslos wie ein Kind beim Spielen. Sie werden staunen, was dabei herauskommen kann.

### 2. Mut

Mut ist, wenn ich um Risiken weiß und trotzdem handle. Mut ist, wenn ich Angst habe und trotzdem weitergehe. Mut ist, wenn ich Veränderungen akzeptiere, ohne genau zu wissen, was kommt. Mut ist, wenn ich Dinge anders als alle anderen mache, weil ich davon überzeugt bin. Mut ist, wenn ich etwas tue, obwohl ich mir damit Spott und Hohn einhandle. Mut ist, wenn ich meine Mission verfolge, gegen alle Widerstände, die mich zweifeln und verzweifeln lassen.

Prodo und seine Gefährten waren auf ihrer Heldenreise vielen Gefahren ausgesetzt – Angriffen von feindlichen Wesen, schwierigem Gelände, sie hatten nichts zu essen und zu trinken, sie stritten miteinander. Ohne den Mut, sich diesen Schwierigkeiten zu stellen, hätten sie den Auftrag nicht vollenden können. Und dafür mussten sie sich in jedem Moment wieder neu entscheiden.

### 3. Weisheit

Mut allein kann auch ins Verderben stürzen. Ein Held braucht Weisheit, um abzuschätzen, was in einer Situation dran ist: weitergehen oder sich zurückziehen, kämpfen oder schlichten, einen Plan verfolgen oder verändern oder ganz aufgeben ... Weisheit ist Wissen und Erfahrung gepaart mit Wertschätzung und Demut. Ein weiser Held schöpft aus seinem Wissens- und Erlebensfundus, bleibt lernbereit und ist von Prinzipien geleitet, die das Leben fördern. Er kann gelassen bleiben, wenn alles schiefzulaufen droht, weil er sich seiner eigenen Begrenztheit bewusst ist. Und kann dann weiterreisen im Schauen auf den, der über allem steht.

Diese drei wichtigen Ressourcen können Sie in Ihr Business fließen lassen, ob Sie eine Firma führen oder angestellt sind, ob Sie Schrauben herstellen oder im sozialen Bereich tätig sind. Überall, wo Sie sind, können Sie Ihre Geschichte leben – so gut, wie Sie können. Und wie nur Sie es können. Jeder Beruf, jedes Unternehmen ist zunächst ein-

mal dafür da, anderen Menschen zu dienen. Ihnen etwas zu geben, das sie brauchen – Brot, Werkzeug, gute Laune, Gesundheit, eine Mahlzeit, Wissen, einen freien Abfluss, seelische Hilfe – Sie haben Ihren Beruf wahrscheinlich gewählt, weil sich darin ein Interesse und ein Wunsch ausdrückt. Schon hier beginnt Ihre Geschichte.

### Reflexion:

Ich lade Sie ein, konkret anzufangen – nehmen Sie sich die Zeit für einige der folgenden Fragen:

- Welchen Ressourcen möchte ich mehr Raum geben in meinem Beruf? Welchen im Privatleben?
- Wie kann ich die Ressource Zeit für mich sinnvoller nutzen?
- Wo will ich mutiger sein? Wie kann ich damit anfangen?
- Wie schätze ich mich in Bezug auf Weisheit ein?
- Was heißt das praktisch für meinen Beruf? Für mich privat?
- Wie könnte eine übergeordnete, „große“ Geschichte für mich aussehen?
- Was brauche ich, um ihr näherzukommen und sie zu leben?

## Das wirklich Große

Die Hobbits in „Der Herr der Ringe“ fragen sich, in welche Geschichte sie hineingeraten sind. Und natürlich stellt sich die Frage, wer sich diese Geschichte überhaupt ausgedacht hat. Wer ist der Autor der Heldenreise? Wer hat sie erdacht – mitsamt den handelnden Personen, vor allem den Helden und den Gegnern; mit dem Wunsch, dem Bedürfnis, der Sehnsucht der Helden; den Schwierigkeiten und Gefahren; den plötzlichen Wendungen der Geschichte und dem – glücklichen – Ende? Eins steht fest: Er muss außerhalb der Geschichte existieren. Der große Kreative, der Schöpfer ist nicht der Geschichte unterworfen, sondern hat sie gemacht. Das kann alles in eine andere Perspektive rücken.

Ich wünsche Ihnen, dass Sie Ihrem Berufsleben, aber auch sich als Person eine neue Perspektive gönnen. Wie können Sie die Lebendigkeit eines Kindes wieder spüren? Wie können Sie Ihrer Geschichte auf die Spur kommen und Ihre Rolle als Held darin einnehmen? Und wer kann Sie bei Ihrer Mission unterstützen?

Werden Sie stark im Business. Werden Sie der Held in Ihrer eigenen Geschichte. Gönnen Sie sich ein abenteuerliches, wildes, sinnvolles, lohnendes, erfülltes Leben.



Karin Dölla-Höfeld ist Beraterin, Coach und Medienschafterin. Mit ihrem Mann Günther lebt und arbeitet sie auf „Höfelds Hof“, ihrem Winzeranwesen in Rheinhessen.

Nähere Informationen zu ihren Seminaren:

[www.typakademie.de/doella-hoehfeld](http://www.typakademie.de/doella-hoehfeld)



Rainer Wälde

## **Authentisch auftreten**

# *Wie Sie bei Facebook mit Natürlichkeit punkten*

*Was früher die große Linde mitten im Dorf war, um die sich die Menschen versammelten und miteinander redeten, oder der Brunnen, an dem die neuesten Neuigkeiten ausgetauscht wurden – das sind heute die sozialen Netzwerke. Sicher, Menschen, die vor 1980 geboren wurden und deshalb „digitale Immigranten“ sind, bewegen sich oft nicht so leicht und selbstverständlich in dieser Welt des Web 2.0 – ganz im Gegensatz zu den „digitalen Ureinwohnern“, die mit den sozialen Netzwerken quasi großgeworden sind.*

### **Will ich mein Leben öffentlich teilen?**

Social Media ist mehr als ein Hype: Deutschlandweit sind neun Millionen Menschen in den unterschiedlichen sozialen Online-Netzwerken präsent. Nach einer Studie von Datamonitor werden es bis 2012 knapp 22 Millionen sein; in ganz Europa etwa 107 Millionen. Bei Facebook kommen täglich weltweit 700.000 neue Mitglieder hinzu, aktuell sind es 400 Millionen Nutzer. Als Mitglied haben Sie eine eigene Profilseite, auf der Sie sich vorstellen und Fotos und Videos hochladen können. Andere Nutzer können auf der Pinnwand des Profils öffentlich sichtbare Nachrichten hinterlassen, dem Mitglied eine persönliche Nachricht schicken oder mit ihm chatten. Die Kontakte eines Mitglieds heißen „Freunde“ – die via Facebook auch zu Gruppen oder Events eingeladen werden können. Eine Beobachtungsliste informiert die Nutzer zeitnah über Neuigkeiten im eigenen Netzwerk, also beispielsweise über Einträge auf der Pinnwand eines „Freundes“.

### **Persönliche Empfehlungen nutzen**

Trendforscher Matthias Horx hat prognostiziert, dass Facebook Google weltweit den Rang als wichtigste Informationsquelle ablaufen wird. Ich bin sicher, dass sich diese Prognose bewahrheitet: Es wird in Zukunft nicht mehr darauf ankommen, einfach nur irgendwelche Informationen über ein Produkt oder eine Dienstleistung zu finden – was Google derzeit leistet –, sondern persönliche Empfehlungen von vertrauenswürdigen Personen aus dem eigenen Netzwerk zu bekommen. Und genau das bietet Facebook: Hier berichten Menschen von CDs, die sie gehört, und Büchern, die sie gelesen haben und von denen sie begeistert sind. Sie schreiben über Filme, Fahrräder, Autos, Notebooks, Turnschuhe. Und natürlich über Dienstleistungen und Unternehmen ganz allgemein.

## Welchen Menschen vertraue ich?

Wer als Selbständiger bzw. Unternehmen Kontakt zu seinen Kunden haben und pflegen will, hat über Facebook also eine hervorragende, zeitgemäße Plattform dafür. Allerdings: Auf Facebook können nur reale Personen ein Profil anlegen. Wer hier unter einem Pseudonym agieren möchte, hat keine Chance – dies gilt es zu akzeptieren. Wer auf Facebook aktiv ist, offenbart sein Leben – wie weit das reicht, bestimmt natürlich jeder selbst. Keiner ist gezwungen, Details aus dem Privatleben zu veröffentlichen. Im Fall von Unternehmen, Selbständigen oder Freiberuflern wäre dies sogar höchst kontraproduktiv. Wer hier professionell auftritt und genauso viel offenbart, wie er jedem beliebigen Geschäftspartner gegenüber auch offenbaren würde, kann nichts falsch machen und muss sich auch nicht vor einem Imageverlust oder Datenmissbrauch fürchten.

## Gute Chancen für neue Beziehungen

Vor Kurzem wollte eine mir unbekannte Dame mein „Freund“ werden und ich habe sie als solchen akzeptiert. Zehn Tage später meldete sie sich zu einem unserer Seminare an und erzählte mir dann, dass ihr gefallen habe, wie ich auf Facebook mit den anderen Mitgliedern umgegangen sei und sie sich deshalb für mein Angebot – nämlich die Seminare – entschieden habe und nicht für das eines Konkurrenten. Dieses Statement drückt sehr schön aus, was Facebook auch sein kann: eine Möglichkeit für potenzielle Kunden, sich über ein Unternehmen oder eine Dienstleistung zu informieren und durch die Art, wie sich ein Unternehmen oder ein Selbständiger dort präsentiert, Vertrauen zu ihm aufzubauen. Damit ein solches Vertrauen entstehen kann, ist ein respektvoller und wertschätzender Umgang mit den anderen Mitgliedern oberstes Gebot: Lästereien und abwertende Bemerkungen beispielsweise über Kunden, Vorgesetzte oder Mitarbeiter sind einfach tabu. Wer schreibt, der bleibt – das gilt erst recht für das Internet. Es vergisst nichts.

## Wer schreibt, der bleibt

Wie in allen Netzwerken heißt es auch bei Facebook: Wer nicht kommuniziert, verschwindet schnell in der Versenkung und kann sich seine Mitgliedschaft eigentlich auch schenken. Auf Facebook gibt es verschiedene Möglichkeiten, mit den anderen Mitgliedern in Kontakt zu kommen: Mit einem Pinnwandeintrag geben Sie quasi ein öffentliches Statement ab, das alle lesen können. Wertschätzend, nicht verletzend, nicht herablassend – so sollte ein solcher Kommentar sein. Wenn ich beispielsweise auf der Seite eines Kollegen von mir ein Bild entdeckte, das ihn zusammen mit unserem Bundespräsidenten anlässlich des Bundespresseballs zeigt, aber leider auch in einem falsch zugeknöpften Smoking – dann würde ich ihm die entsprechende Knigge-Empfehlung (den untersten Knopf des zweiknöpfigen Jacketts aufzulassen) nicht für alle sichtbar an die Pinnwand schreiben. Dieser Tipp hätte einen sehr persönlichen Charakter und gehörte deshalb auch in eine persönliche Nachricht.



## Starten Sie einen interessanten Dialog

Eine weitere gute Möglichkeit, regelmäßig mit seinen Facebook-„Freunden“ zu kommunizieren, praktiziert mein Unternehmensberater: Er ruft immer ein „Thema der Woche“ aus, das er an seiner Pinnwand veröffentlicht und dann darüber mit seinen Kunden diskutiert. Es entsteht ein Dialog mit ganz unterschiedlichen Facetten und Aspekten, ähnlich wie in einem Forum – oder wie damals unter der Linde, mitten im Dorf. Facebook ist für ihn also eine unkomplizierte Möglichkeit, mit seinen Kunden direkt ins Gespräch zu kommen. Was mein Unternehmensberater weiß und beherzigt: Plumpe Werbung kommt überhaupt nicht gut an in der Facebook-Community. Wer nervt, wird weggeklickt oder als „Freund“ gelöscht – und spielt dann auch als Geschäftspartner keine Rolle mehr. So einfach ist das. Einmal pro Woche veröffentliche ich auf meiner Pinnwand einen Beitrag für meine Freunde und Fans. Das kann ein kleiner Bericht über eine Erfahrung oder eine Begegnung sein, eine Umfrage, eine Empfehlung, ein Kommentar zum tagesaktuellen Geschehen. Kommentare kommen meistens von den Menschen, mit denen ich auch außerhalb von Facebook sowieso in Kontakt stehe.

## Echte, lebendige Beziehungen zählen

Meine Aktivitäten und die meiner Freunde werden auf der Startseite von Facebook abgebildet – in der Rubrik „Neuigkeiten“ habe ich einen schnellen Überblick darüber, wer etwas veröffentlicht hat. Wer nicht veröffentlicht, erscheint hier auch nicht. Und deshalb geht es auf Facebook zu wie im echten Leben – wer keine echten, lebendigen Beziehungen zu anderen pflegt, befindet sich außerhalb der Wahrnehmung von anderen Menschen. Und deswegen ist meine Facebook-Präsenz auch nicht so sehr eine Frage der Zeit, sondern eher eine ganz andere: Will ich mit anderen kommunizieren oder nicht? Wer das nicht will, braucht natürlich kein Facebook-Profil, das ist klar. Allen anderen kann ich sie nur ans Herz legen.



Rainer Wälde ist Mitbegründer der TYP Akademie und Keynote-Speaker. In seinen Vorträgen und Seminaren engagiert er sich für eine Renaissance der Werte und plädiert für moderne Umgangsformen, die von Herzen kommen. Mehr unter:

[www.typakademie.de/waelde](http://www.typakademie.de/waelde)

## Standpunkt

# Eine starke Persönlichkeit ist wie ein Leuchtturm – und auch genauso wichtig

*Moment mal – Leuchttürme? Wieso braucht man die überhaupt noch? Wir haben doch satellitengestützte Navigationssysteme, die Positionen auf Knopfdruck ausspucken, ohne dass man sie mit komplizierten mathematischen Formeln ausrechnen müsste! Fakt ist jedoch: Leuchttürme sind nach wie vor lebensnotwendig und besonders in der küstennahen Schifffahrt unverzichtbar. Fallen die funktechnischen Navigationshilfen aus, erst recht.*

### Standfest und stabil

Leuchttürme sind Orientierungsmarken, denn wenn sie nicht funktionieren, sind die Menschen auf See verloren – sie dienen aber auch den Menschen an Land als Orientierungs- und Identifikationspunkt. Jahrzehntelang stehen sie auf ihrer erhöhten, weithin sichtbaren Position und sind aufgrund ihres meist weiß-roten Anstrichs sowohl bei Sturmweather als auch vor einem postkartenblauen Himmel gut zu sehen. Standfest und stabil, sind sie auf extreme Langlebigkeit hin ausgerichtet und gebaut, halten großen Belastungen stand. Ihr Licht strahlt hell und weit, denn die Lampe wird regelmäßig gewartet. Kein Leuchtturm ist wie der andere – ihr Aussehen und ihre Lage unterscheiden sie voneinander.

### Ganz vorne in der Brandung

Die Analogie von Leuchtturm und Menschen, die – beispielsweise als Führungskräfte und Selbständige – ein Original sind, ist für mich ein Bild, das ich schon seit vielen Jahren vor meinem inneren Auge habe: Auch Originale stehen ganz vorne in der Brandung, indem sie Verantwortung tragen für die Menschen, die auf See oder im Dorf hinter ihnen sind. Ihnen geben sie Orientierung. Wie ein Leuchtturm sind auch sie standfest und stabil – keine fahrbaren Sendemasten, die heute hier und morgen dort aufgebaut werden. Wind und Wetter haben diese Originale gezeichnet, aber sie sind da. Unverrückbar.

### Weithin sichtbares Licht

Die Klarheit der Lampe des Leuchtturms, das weithin sichtbare Licht – dafür sorgen die Leuchtturmwärter. Für mich symbolisiert das einen gewissen Reinigungsprozess, eine Seelenhygiene, der sich auch Originale immer wieder unterziehen sollten. Nur wer sich seine eigene Position im Leben bewusst macht, bleibt klar – im Denken und in der Ausstrahlung. Nur wer über seine Probleme und sein Scheitern reflektiert, gebietet der Resignation Einhalt. Und nur wer sich dazu Hilfe von außen holt – seinen Leuchtturmwärter –, bleibt begeisterungsfähig bis ins hohe Alter.

*Rainer Wälde*



### Impressum

Authentisch Leben – Ein Brief von Ilona & Rainer Wälde,  
[www.authentisch-leben.info](http://www.authentisch-leben.info)

**Herausgeber:** Ilona & Rainer Wälde (V. i. S. d. P.)

**Verlag:** Rainer Wälde media, Fahrgasse 5, D-65549 Limburg,  
Tel. (+49) 6431-21 94 35, Fax (+49) 6431-21 94 96

**E-Mail:** [info@waeldemedia.de](mailto:info@waeldemedia.de)

**Autoren:** Monika Bylitzka, Karin Dölla-Höhfeld,  
Ilona Dörr-Wälde, Rainer Wälde

**Lektorat:** Dorothee Köhler, [www.scriptics.de](http://www.scriptics.de)

**Layout/Satz:** neologDauthkaun, [www.neologdk.com](http://www.neologdk.com)

**Druck:** Schmidt & more

**Fotos:** Janine Guldener, [www.janine-guldener.com](http://www.janine-guldener.com), Shutterstock

Gedruckt auf umweltfreundlichem, chlorfrei gebleichtem Papier.  
Alle Rechte vorbehalten. Wiedergabe, auch auszugsweise,  
nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages.

**ISSN:** 2193-6137

**Postvertriebsstück**