

# DIE KUNST, SICH ZU ZEIGEN

Niemand kann die eigene Lebensbühne besteigen, außer Sie selbst. Ja, Sie sind es. Sie müssen diesen Schritt „nach oben“ wagen. Bleibt dieser Schritt aus, bleibt die Bühne leer. Tatsächlich ist es aber so, dass viele Menschen lieber die zweite Geige spielen, obwohl sie die Hauptdarsteller ihres eigenen Stücks sein könnten. Richtig: Wer sich zeigt, wird angreifbar, setzt sich den Blicken anderer aus – wird verletztlich. Dann gehen wir lieber nach einem Schritt gleich vier zurück – um am Ende niemals von der Stelle zu kommen.

*Was verlangst du von dir?  
Hast du Angst  
vor dem, was du kannst,  
was noch kommt?  
Was du dir verdankst  
und ob du noch taugst?  
Vergiss nicht, du bist,  
was du brauchst.*

So lautet der Refrain im Song „Weiter als du denkst“ von den Fantastischen Vier. Um weiterzukommen, müssen wir uns bewegen, im Vertrauen, dass etwas in uns darauf wartet, gesehen zu werden. Das ist jener Stoff, aus dem Bestseller oder Kinofilme gemacht sind. Wenn sich Menschen etwas zutrauen, mutig sind, sich ins Licht stellen, febern wir mit und wünschen ihnen nur das Beste. Selbst Biografien sind immer dann besonders spannend, wenn sich jemand ins Neuland wagt. Ehrlich: Warum fühlen wir die Podcasts dieser Welt nicht mit unseren Lebensgeschichten? Rauf und raus auf die Lebensbühne – ins

vielleicht: Das kann ich nicht gemacht eine einzige leise istert, dass es schön stehen, dann soll-tun ist. Sagen, was



NICOLE HOBIGER-KLIMES

Die Karrierecoachin ist Gründerin des Ausbildungsinstituts „Quantensprung“ für Meditation und Achtsamkeit. Infos unter [nicolehobigerklimes.at](http://nicolehobigerklimes.at)

Sie denken. Inspirieren Sie andere Menschen mit ihren Gedanken und Ihrem Erfahrungsschatz. Zeigen Sie sich authentisch, verletzlich und, ja, fehlbar: Auch darin besteht Glück. Weil es bedeutet, etwas mitzugestalten, beizusteuern, ein Teil von etwas zu sein. So beflügeln wir andere – und uns selbst zugleich.

**ICH BIN ÜBERZEUGT:** Mit kleinen und später größeren Schritten kann das jeder Mensch. Weil jeder eine Vielzahl von Möglichkeiten in sich trägt. Schade um jede verpasste Chance, das nicht zu zeigen. Schade um all jene Talente, Mutmacher, Zauberer, die irgendwo in der sicheren hinteren Reihe ihr Können verbergen. Es ist tatsächlich Gelegenheitsglück (auch Chancenglück), das wir uns damit entgehen lassen. Deshalb mein Appell, endlich von den hinteren Reihen nach vorn zu steigen. Die Welt braucht Ideen und Visionen. Sagen wir also, was wir denken, wer wir sind, zeigen wir den Menschen da draußen unsere Herzensprojekte. Denn nur so ist gewährleistet, dass sie von jemandem

unterstützt werden können. Behalten wir unsere Meinung im stillen Kämmerlein, kann keine Diskussion und kein fruchtbares Brainstorming entstehen. Wer zu seinen Werten steht, zu seinen Ideen vom Leben, wird glücklicher und zufriedener.

**ICH SAGE DAS AUCH DESHALB,** weil ich genau das gerade wagte. Ja, ich habe den Schritt auf meine „Lebensbühne“ getan. Und natürlich gab es Zweifler. Ich wurde gefragt, warum ich das unbedingt machen möchte. Ob ich nicht zu viel riskieren würde. Ob ich gut genug sei. Doch in mir brennt eine Botschaft, mit der ich das Leben anderer bereichern möchte. Und so bin ich motiviert, mich den großen Bühnen und Publikumsreihen dieser Welt zu stellen. Das verlangt mir sehr viel Mut ab. Am 11. September hat der 7. Österreichische SpeakerSlam in Wien stattgefunden. Ich war dabei, habe mir den Adrenalinkick verpasst und mich einer zehnköpfigen internationalen Jury gestellt. Dabei durfte ich wunderbare Menschen kennenlernen. Jede/r der RednerInnen hatte eine Botschaft und war da, um zu inspirieren. Für alle ging es um eine Herzensangelegenheit, die sie teilen wollten, um die Welt ein bisschen mitzubewegen. Und im besten Fall besser für die Menschen zu machen.

Klar, als ich mich dafür beworben habe, war mir etwas mulmig. Steht man aber dann im Finale, ist das mit Glücksgefühlen der besonderen Art verbunden. Ich empfinde das als großes Geschenk. Weil man sich etwas traut, die erste Geige spielt. Dieses Chancenglück, das Glück, eine Chance zu ergreifen, ließ ich mir nicht entgehen. Und ich gab mein Bestes, das Publikum zum Nachdenken anzuregen und zu inspirieren. Mein Programm trug den Titel „Stille lügt nicht“. Ich trat also für die Stille ein. Barfuß. Weil man wenig braucht, um Stille zu meistern. Keine High Heels, keine Turnschuhe, keine Flipflops. So betrat ich die Bühne meines Lebens, spürte mit der Nervosität und Aufregung gleichzeitig in jeder Zelle auch Lebendigkeit und Neugierde. Und dieser Moment ist unbezahlbar, weil sich in wenigen Sekunden viel verändert.

# DIE KUNST, URLAUBSGEFÜHLE ZU VERLÄNGERN

Tudle durch die Welt. Sie ist so schön, gib dich ihr hin, und sie wird sich dir geben.“ Ein wunderbarer Gedanke von Kurt Tucholsky, der perfekt zusammenfasst, wie gut es tut, die Welt mit ihren Schätzen wahrzunehmen. So betrachtet, hoffe ich, dass Sie viele schöne Sommertage hatten – fröhlich, schwebend.

Aber was kommt jetzt? Der übliche Alltag – und: More of the same? Das sollte nicht sein – höchste Zeit, etwas anders zu machen. Indem wir uns eine neue Art, zu tun und zu denken, aneignen. Es lohnt sich.

„ARBEITEN WIE IM URLAUB“ ist jener Satz, der mich nach Auszeiten und Reisen mantraartig begleitet. Was das bedeutet? Wie erwähnt: uns umzuprogrammieren. Mit dem Ziel, dass sich unser Berufsalltag leichter anfühlt und Freude bereitet. Dazu ist es zunächst nötig, die persönlichen Stressoren zu identifizieren. Zum Beispiel mit einer zehnmütigen Meditation als entspannte Innenschau. Plötzlich wird deutlich, wovon wir uns jagen lassen. Und dass wir es in der Hand haben, beispielsweise unseren Urlaubsausgang genauso wie unser Leben zu steuern. Ich selbst liebe es, langsam wieder einzusteigen, was bedeutet, dass ich mir einige Tage nach dem Urlaub noch freinehme. Ein Luxus, der mir Zeit schenkt, wieder anzukommen, alles im Außen zu ordnen und das eine oder andere berufliche To-do rechtzeitig und ohne Druck zu erledigen. Entspannt und lässig nebenbei. Das schenkt mir das positive Gefühl eines Zeitguthabens und meiner Deadline voraus zu sein.

Auch die Wissenschaft gibt uns diesbezüglich etwas mit auf den Weg, vor allem was die Nutzung unseres Smartphones betrifft. Wir wissen, dass



NICOLE HOBIGER-KLIMES

Die Karrierecoachin ist Gründerin des Ausbildungsinstituts „Quantensprung“ für Meditation und Achtsamkeit. Infos unter [nicolehobigerklimes.at](http://nicolehobigerklimes.at)

das Handyklingeln in unserem Gehirn Unruhe auslöst. Forschungsergebnisse deuten darauf hin, dass Benachrichtigungen am Smartphone den „Kopf“ dahingehend trainieren, dass er in einem laufenden Stresszustand gehalten wird. Das bedeutet für den präfrontalen Cortex, also jenen Teil unseres Gehirns, der für die anspruchsvollsten kognitiven Aufgaben zuständig ist, nichts Gutes. Die ständigen Impulse machen uns müde, wir werden ausgelastet und fühlen uns von Reizen überflutet. Das überfordert. Niemand ist immun dagegen, auch wenn das manche glauben. Und so kommt es sogar zu sogenannten Phantom-Vibrationen: Dabei entwickeln wir das Gefühl, jemand habe eine Nachricht geschrieben. Das Handy will unsere Aufmerksamkeit, obwohl gar nichts ist. Das alles passiert, weil unser Körper für so viele Alarm- und Signaltöne nicht gemacht ist. So werden Stresshormone aktiviert, die uns innerlich für eine Kampf- oder Fluchtreaktion vorbereiten. Und zwar nonstop. Der Herzschlag erhöht

sich, wir atmen flacher, ver-spannen uns. Umso wichtiger ist es, sich auch im Alltag Urlaubsinself ohne „Piepsen“ zu schaffen. Etwa indem wir an freien Tagen oder zu bestimmten Zeiten das Smartphone ausschalten oder zumindest auf lautlos stellen. Was Mails betrifft,

bin ich mittlerweile Meisterin darin, eine automatische Abwesenheitsnotiz zu schreiben. Das wirkt entschleunigend, beruhigt das Gedankenkarussell und bremst den Impuls, ständig die E-Mails abzurufen. Auch bei einzelnen freien Tagen informiere ich so darüber, „nicht erreichbar zu sein“.

„WIE IM URLAUB“ ZU ARBEITEN, kann auch bedeuten, im Freien zu sein, wenn sich die Gelegenheit ergibt – etwa im eigenen Garten oder in einem Schanigarten. Oder mich ungestört auf ein Projekt oder eine Idee zu konzentrieren. Dabei ist wichtig, dass wir kreativ werden, um uns von üblichen Gedankenkonstrukten zu verabschieden. Alles, was uns Urlaubsgefühle bringt, ist erlaubt. Etwa sich den besten Fotomoment – einen Sonnenuntergang, eine Bergtour, das Meer – als Bildschirm-schoner zu installieren. Oder groß auszudrucken, um ihn in einem Bilderrahmen am Arbeitsplatz aufzuhängen und anzuschauen: tief einatmen, sich erinnern. Eine wunderbare Art, zu pausieren, weil sich das Unterbewusstsein subtil an den damit verbundenen Entspannungszustand erinnert. Und wenn sich diese Punkte mit der beruflichen Tätigkeit nicht vereinbaren lassen, weil es der Job nicht erlaubt, können wir darüber nachdenken, was uns im Urlaub am besten gefallen hat. Das Frühstück draußen, ein gutes Buch ungestört zu lesen, der frisch gepresste Obstsaft oder das lange Spazieren am Strand, Zeit für gute Gespräche mit dem Partner: Wie können wir das in den Alltag integrieren, das nicht alle schon ein bisschen lieben: entspanntes Absfeeling – ich c

