

leisten konnte, dass er diesen Quatsch niemals studieren wollte. Ich bin auch als Rechtsanwältin zugelassen, du siehst also, wenn ich etwas mache, ziehe ich es durch. Na gut, zugelassen bin ich eigentlich nur für die Rentenversicherung. Und allenfalls kann ich ein paar Top-Manager damit beeindruckten, die sofort gerade sitzen, wenn ich zu Beginn eines Workshops sage, dass ich Anwältin bin.

Kriminologie war mein Wahlfach, und hier habe ich die „Neutralisierungsthese“ kennengelernt: Täter rationalisieren ihr kriminelles Verhalten und versuchen es zu rechtfertigen. Und mir wurde bewusst, was wohl mein Jurastudium getriggert hat (Juristen würden sagen, „was kausal dafür war“). Womit ich zu der eigentlichen Geschichte komme, meiner Jugendsünde:

Mit 16 war ich in den Sommerferien mit vier Freunden in Frankreich an der Ardèche, eine wirklich schöne Region, und wir taten das, was Jugendliche mit wenig Geld damals taten: Wir campten. Und eben weil das Geld knapp war, wollte ich in einem französischen Supermarkt Lebensmittel klauen. Nicht alle, eine Paprika wollte ich brav an der Kasse bezahlen, doch in meinem Pumuckl-Bag, einer Art großem Turnbeutel mit dem frechen Kobold darauf, der über meiner Schulter hing, befand sich noch alles Mögliche zu essen aus dem Laden: Brot, Butter, Lachs, Obst, naja, okay, und eine Flasche Prosecco war auch dabei. Ich fand das damals in Ordnung, denn ich hatte nichts, und im Supermarkt gab es doch alles. (Du merkst, ich versuchte mein Handeln zu bagatellisieren, und neutralisiere damit, dass es unmoralisch ist.) Da konnte man sich doch ruhig ein wenig bedienen, dachte ich, das tat den Großen doch nicht weh. Ich erinnere mich noch genau, wie ich die Paprika bereitwillig auf das Laufband legte, den Geldbeutel zahlungswillig in der Hand. Die Kassiererin schaute erst die Paprika, dann mich und dann den prall gefüllten Pumuckl-Beutel an. Eine leise Vorahnung beschlich mich in diesem Moment. Und dann passierte es auch schon: Sie drückte blitzschnell und mit aller Wucht auf einen Knopf und es schellte plötzlich total laut durch den Supermarkt. Aus allen Richtungen kamen Mitarbeiter und auch der Marktleiter angeschossen, und ich nahm die Beine in die Hand. Ich rannte, was das Zeug hielt, und musste dafür sogar meinen geliebten Pumuckl-Beutel zurücklassen.

Ich sah schon immer nett, hübsch, lieb und blond aus – und war doch in diesem Fall diejenige, die im Gefängnis saß. Keiner meiner Freunde hatte gedacht, dass man *mich* verdächtigen und fassen würde. Doch natürlich erwischten sie mich, und was tat man mit einer 16-jährigen Göre, die gestohlen hatte und nicht bezahlen konnte? Ab in den Knast. Da saß ich nun, in einer kleinen Zelle. Die Zeit kroch wie eine Schnecke die graue Mauer entlang, die Nacht wollte nicht enden. Ich lag auf der Pritsche und dachte wehmütig an gute alte Zeiten zurück, als die Welt noch in Ordnung gewesen war, und an meine Freunde, die sich sicherlich schon große Sorgen machen würden. Ich wusste nicht, wie es weitergehen sollte. Mit Jugendstrafrecht und den möglichen juristischen Folgen kannte ich mich nicht aus. Ich hatte große Angst.

Und weißt du, das Einzige, und zwar wirklich das Einzige, was ich damals wollte, war: CHANGE! Veränderung. Bloß weg, bloß wieder zu meinen Freunden. Raus aus diesem Gefängnis. Den Wandel zum Besseren. Hätte ich doch nie in meinem Leben gestohlen! Ich gelobte, mich zu bessern und nie wieder zu klauen. Ich wollte ganz reumütig einen Wandel zum besseren Menschen vollziehen, hing dort aber noch fest, in jener Zelle, und war total unsicher, was mit mir jetzt passieren würde. Die Erlösung brachte der Kommissar, der eine gewisse Ähnlichkeit mit Horst Tappert hatte (erinnerst du dich noch an Derrick?) und mich wegen geringfügigen Diebstahls am nächsten Tag wieder freiließ. Dieser befreiende CHANGE war so etwas von, wie wir damals sagten, „WELT-wichtig“ (alles, was cool war, begann mit „Welt“) für mich, dass er mein Leben veränderte.

Heute, in diesem Buch, bin ich eine Anwältin für den CHANGE, und du, geschätzte Leserin, geschätzter Leser, du bist meine verehrte Jury. Ich möchte hier ein Plädoyer für Change halten. Ich möchte Beweise sammeln, Kausalitäten hinterfragen, Perspektiven wechseln und Denkmuster brechen. Dabei werde ich dir Methoden aus einem ganzheitlichen Coachingansatz zeigen. Ich lade dich ein, Change neu zu denken und auch die positiven Seiten zu sehen.



Selbst aus mir, mit meiner Vergangenheit als jugendliche Straftäterin, ist noch etwas geworden. Ich konnte das Blatt wenden. Jeder kann das. Du auch. Ist Change also wirklich grundsätzlich doof? Natürlich ist es absolut okay, in der Komfortzone zu bleiben. Aber ein bisschen

darüber hinausblinzeln kann man schon und sich fragen: Was kannst du Gutes, oder ein klein wenig Gutes, aus den Veränderungen ziehen? Wie kann dir dein persönlicher Change zum Besseren gelingen? Wie schaffst du es, dass es am Ende gut wird?

Ich zeige dir den Code, deinen Change-Code, und wie du ihn zu deinen Gunsten knacken kannst. Und schwupps, wirst du sehen, geht es dir besser. Es wird leichter, du kommst in deine Stärke und du kannst dich entfalten.

Die nackte Wahrheit über Change

Die nackte Wahrheit über Change ist: Er kommt meist anders, als wir denken. Wenn wir Wandel wirklich wollen, wie ich damals bei meiner kurzen Inhaftierung, lässt er gerne auf sich warten. Ich hätte nicht gedacht, dass meine damalige Tat Wandel in Form eines Jurastudiums bringen und mein Interesse für Kriminologie anfachen würde. Ich hatte an sich gedacht, ich würde mein Leben sofort ändern können, gleich nach meiner Rückkehr aus Frankreich Veränderungen angehen. Du kennst sicher auch Momente aus deinem Leben, wo dir nichts lieber ist als eine schnelle Veränderung. Meist erhoffen wir uns das bei für uns eher ungünstigen Situationen. Wir sind Unlust-Vermeider. Doch pro-aktiv einen Wandel bei unlustigen Situationen selbst zu initiieren, fällt oft schwer, einmal aus Mangel an Gelegenheiten, und dann, weil wir, wenn einige Zeit vergangen ist und die ungünstige Situation etwas weiter entfernt scheint, doch gerne wieder am Status quo festhalten.

Hingegen kommt der Wandel um ein Vielfaches öfter, wenn wir ihn gerade absolut nicht gebrauchen können. Wir rufen „Das brauche ich nicht“ oder „Das geht bei uns nicht“ und „Das haben wir noch nie so gemacht“ und winden uns und stöhnen: „Nein, nicht schon wieder eine Fusion. Es reicht doch jetzt wirklich.“ Aber es hilft nichts – der Change kommt. Ein Kunde von mir erlebte die dritte Fusion innerhalb kürzester Zeit. Doch vielleicht bringt uns eine kurze Strecke Unlust auf die Dauer viel mehr Lust?

Interessanterweise scheint sich unsere Perspektive nach einer gewissen Zeitspanne zu verändern. Eine Klientin von mir sollte den „goldenen

Handsschlag“ erhalten und abgefunden werden, man wollte sie schlichtweg loswerden. Sie war verzweifelt, Anfang 40 und ohne Perspektive. Sie hatte zwei Kinder und war alleinerziehend, sie brauchte das Geld. Sie wollte nicht gehen, doch sie konnte auch nicht bleiben. Eine ungute Situation. Im Karrierecoaching arbeiteten wir zuerst an ihrem Mindset, an ihrer Haltung. Ihr Selbstbewusstsein war so geschrumpft, man hätte es unter dem Teppich durchkehren können. Sie war natürlich auch sehr gestresst, und Stress verkrampft. Innovatives Denken und Kreativität, die nötig sind für eine Neuausrichtung, bleiben dabei auf der Strecke. Kreativität braucht Flexibilität im Denken. Ihr Selbstvertrauen musste wieder aufgebaut werden. Am Anfang des Karrierecoachings musste sie also zunächst wieder den Glauben an sich selbst finden. Dann ging es an die Vita und an Bewerbungen. Lange Rede, kurzes Fazit: Sie hat mittlerweile wieder einen Job, den sie liebt, und heute sagt sie: „Der Rauschmiss war das Beste, was mir passieren konnte.“ Sie hat ihren Change-Code geknackt und ist vom Minus wieder ins Plus gegangen.

Dahin, dass man Veränderungen will, muss man erst mal kommen. Es gab eine Zeit, da waren wir davon überzeugt, das Pferd sei das einzig wahre Transportmittel. Beim Aussteigen aus der Kutsche traten wir zwar in die Pferdeäpfel und fluchten, doch wir konnten und wollten uns nichts anderes vorstellen. Schon Kaiser Wilhelm II. sagte, das Automobil sei nur eine vorübergehende Erscheinung. Er glaubte auch an das Pferd, und zwar ausschließlich. Der Wandel, das Automobil, kam dennoch – gut oder schlecht? Erst für viele bedrohlich, ein Novum, eine Innovation, der Verbrennungsmotor. Damals dachten wir, das sei eine Veränderung zum Schlechten, zum Minus, Teufelswerk sozusagen. Heute sehen wir es anders. Kürzlich habe ich von einem Ingenieur gehört: „Ich bin mit dem Verbrennungsmotor groß geworden, etwas anderes kann ich nicht.“ Die Frage ist, wie wir in zehn Jahren die E-Mobilität sehen – gut oder schlecht? Du merkst, es ist immer eine Frage der Perspektive. Wenn du fünf Juristen fragst, bekommst du sechs Meinungen, oder du hörst schlichtweg den Satz: „Das kommt darauf an.“

Wenn Fluch oder Segen, gut oder schlecht immer möglich sind, was hilft uns dann, mit Veränderungen umzugehen? Welche Faktoren tragen uns durch schwierige Zeiten, helfen uns, den Wahnsinns-Wandel zu überleben oder gar zu meistern? Was brauchen wir,

damit wir selbstgesteuert einen für uns guten und wichtigen Wandel angehen? Wir brauchen das nötige Rüstzeug. Und das biete ich dir mit diesem Buch.

Meine drei Personas

Wenn du selbstbestimmt den Change angehst, hat das zwei Vorteile: Erstens, dir selbst geht es besser, denn du hast die Zügel in der Hand. Zweitens, dem Unternehmen, in dem du arbeitest, geht es besser, denn nur Menschen, denen es wirklich gut geht, können auch gute Leistung erbringen. Menschen, die in ihrer Stärke und Kraft sind, können viel im Unternehmen bewegen. Erfolg in persönlicher wie unternehmerischer Sicht braucht Menschen, die den Change-Code geknackt haben und dort, wo sie sind, richtig sind. Damit richten sie sich positiv aus, und egal, ob Veränderungen kommen oder nicht, sie schaffen es, leichter damit umzugehen. Das Leben bekommt mehr Leichtigkeit und macht wieder mehr Spaß.

Rechtsanwältin



Als deine Change-Anwältin stehe ich dir zur Seite und gebe dir die besten Modelle und Argumente, die dir helfen, zu deinen Gunsten zu handeln und die richtigen Entscheidungen zu treffen. In meiner Rolle als Rechtsanwältin bin ich kognitiv und strukturiert. Und du, mein liebes Jurymitglied, triffst am Ende meines Plädoyers deine eigene Entscheidung darüber, was gut und hilfreich für dich ist.

Wenn ich in einer Eigenschaft als Change-Rechtsanwältin spreche, findest du diese Illustration am Buchrand:

Niemand sollte ohne Schutz und Rüstzeug in den „Kampf“, ins Unsichere, ins neue Land, in den Wandel ziehen, denn gerade am Anfang, wenn alles schlecht, negativ, bedrohlich ist und es erst einmal darum geht, zu überleben und auszuhalten, brauchen wir einen Schild. Dahinter können wir uns stabilisieren, Kräfte sammeln und dann gestärkt hinausgehen und den Code knacken, um die Situation ins Positive zu wenden. Das Rüstzeug, das ist das richtige Skillset,