

**Ralf Schmitt und Torsten Voller**

**Ich bin total spontan –  
wenn man mir rechtzeitig  
Bescheid gibt**

**Von der Kunst,  
aus dem Bauch heraus zu handeln**

**ARISTON **

**Inhaltsverzeichnis**

beheben könnte, wären die für Ihre Präsentation angesetzten 15 Minuten schon vorbei. Nun heißt es, spontan Alternativen aus dem Hut zaubern ...

Sie haben ein zweijähriges Kind. Jeden Morgen sind Sie ein Organisationswunder. Auch heute stehen Sie tatsächlich wieder pünktlich um 8.30 Uhr vor dem Kindergarten. Schließlich haben Sie um 9 Uhr ein Vorstellungsgespräch für eine gut bezahlte, inhaltlich interessante Halbtagsstelle. Dass Sie überhaupt zu diesem Gespräch eingeladen wurden, gleicht schon fast einem Sechser im Lotto. Sie stehen vor der Tür und lesen den Aushang auf neongelbem Papier: »Der Kindergarten ist heute wegen Krankheit geschlossen.«

Sie sind seit drei Jahren Single. Von Speed-Dating bis Internet-Kontaktbörsen haben Sie alles erfolglos ausprobiert. Über Facebook finden Sie eine alte Schulfreundin wieder, Sie mailen, telefonieren, die Chemie stimmt. Sie laden Ihre frühere Freundin zum Essen ein und geben alles: Sie reservieren einen Tisch im besten und teuersten Restaurant der Stadt. Alles läuft perfekt. Ein Traumdate. Gerade hat sie noch geschwärmt, dass es kaum mehr Kavaliere der alten Schule gibt. Sie wollen bezahlen und merken, dass Sie Ihr Geld vergessen haben ...

Ihr neuer Freund möchte Sie seiner Familie vorstellen, und Sie sind zum Grillen bei den potenziellen Schwiegereltern eingeladen. Ein tolles Haus mit Swimmingpool. Man feiert in einem Garten, der so groß ist, dass er sicherlich von einem Gärtner gepflegt wird. Sie stehen mit den etwas konservativen Eltern und den Geschwistern Ihres neuen Freundes zusammen. Ein Wort gibt das andere, und Sie beschließen, dass es jetzt an der Zeit sei, Ihren großartigen, aber leicht anzüglichen Lieblingswitz zu erzählen. Bisher kamen Sie damit immer gut an. Während Sie selber noch über Ihren Witz lachen, starren Ihnen fünf Augenpaare fragend entgegen ...

Klassentreffen, zehn Jahre nach dem Abschluss treffen Sie eine alte Schulfreundin wieder, das Mädchen, in das alle verliebt waren, schlank, lustig, sportlich. Der weibliche Star der 9a. Ist sie schwanger? Voller Freude gratulieren Sie ihr zu diesem bevorstehenden freudigen Ereignis. Doch sie ist gar nicht schwanger ...

Endlich haben Sie es geschafft, Ihre Frau zu überzeugen, dass Zelturlaube eine tolle Sache sind. Sie liebt nämlich Club-Urlaube, in denen alles organisiert ist. Sie versprechen ihr, dass sie sich um nichts kümmern muss. Auf der verträumten einsamen griechischen Insel stellen Sie fest, dass Sie die entscheidende Zeltstange wohl doch nicht eingepackt haben ...

Ein Kunde, den Sie schon lang gewinnen möchten, ruft Sie an und bittet um einen Termin. Das Treffen kommt zu Stande. Sie waren sich sicher, dass der Kunde an Produkt A interessiert ist, und haben sich darauf vorbereitet. Der Kunden fragt jedoch nach Details zu Produkt B. Black-out. Ihr Kopf ist wie leer gefegt, und je mehr Sie versuchen, sich zu erinnern, welche passenden Eigenschaften Produkt B hatte, desto leerer scheint Ihr Kopf zu werden ...

Sie sitzen in der Bahn und sehen, wie eine Mutter sich beim Einsteigen mit Kinderwagen und Kleinkind an der Hand und diversen Taschen abquält. Sie sitzen bequem und denken: Da müsste doch mal jemand mit anfassen ... Doch Sie bleiben sitzen und schauen sich das Schauspiel aus der Ferne an. Den Rest des Tages plagt Sie ein schlechtes Gewissen ...

Sie trauen sich. Endlich wagen Sie es, die Frisur, die Sie nun schon seit fünf Jahren tragen, zu ändern. Die Haare sollen ab, ein neuer ganz anderer Schnitt muss her. Als Sie vom Friseur nach Hause kommen, begrüßt Sie Ihr Partner mit den Worten: a) »Tolle neue Mütze!« b) »Was macht eigentlich dein Friseur von Beruf?« c) Ihr Partner merkt gar nicht, dass Sie eine neue Frisur haben ...

Ihre Ehe ist der Ihrer Eltern verdammt ähnlich. Und Sie haben sich geschworen, dass IHNEN das nie passieren wird

...

Sie dürfen die Beispiele gerne um eigene erweitern. In allen geht es darum, dem Unerwarteten zu begegnen und spontane Lösungen für ein Problem zu finden. Sie möchten aus solchen Situationen mit einem positiven Gefühl herausgehen. Das kann bedeuten, dass Sie selbst *weniger unzufrieden* mit sich sind, indem Sie aufstehen und der Mutter mit ihrem Kinderwagen helfen oder an Ihrer Ehe etwas verändern. Sie wollen *kreativer* sein und schnell eine Lösung für den ausgefallenen Computer bei der Präsentation finden oder für die vergessene Zeltstange aus dem Ärmel schütteln. Sie möchten auf verbale Angriffe *schlagfertig* reagieren, zum Beispiel nach einem Friseurbesuch. Und wenn der Kindergarten geschlossen hat oder Sie das Geld vergessen haben, um die Rechnung fürs Abendessen zu begleichen, wollen Sie *flexibel* und *lässig* reagieren.

Kurz: Sie wünschen sich, in schwierigen Situationen *spontaner* zu sein.

Spontaneität lässt sich trainieren, und wir möchten Ihnen zeigen, wie das geht. Die gerade aufgeführten Beispiele werden Ihnen dann keine Angst mehr machen, sondern zu Trainingssituationen, die Sie regelrecht herbeisehnen.

Zum Glück begegnet man King Kong eher selten. Sie müssen in der Regel auch nicht die Welt retten. Spontaneität wird in vielen alltäglichen Situationen von Ihnen verlangt, so dass Sie gar nicht merken, wann Sie bereits spontan sind und wo Sie ohne Risiko trainieren können. Und wer weiß, vielleicht kommt doch irgendwann King Kong um die Ecke und Sie kontern mit einem lässigen »Hab ich's doch gewusst!«.

Bei welchen Gelegenheiten möchten Sie gern spontaner sein? Was fällt Ihnen spontan (!) ein?

Gut, Sie sind schon spontan. Dann schreiben Sie doch bitte mal eine »Spontaneitäts-Wunschliste« für jemanden, den sie sehr, sehr, sehr gut kennen und der Ihrer Meinung nach ein bisschen mehr Spontaneität vertragen könnte. Für den Fall, dass Ihnen spontan nichts einfällt, orientieren Sie sich einfach an der nachfolgenden Musterliste.

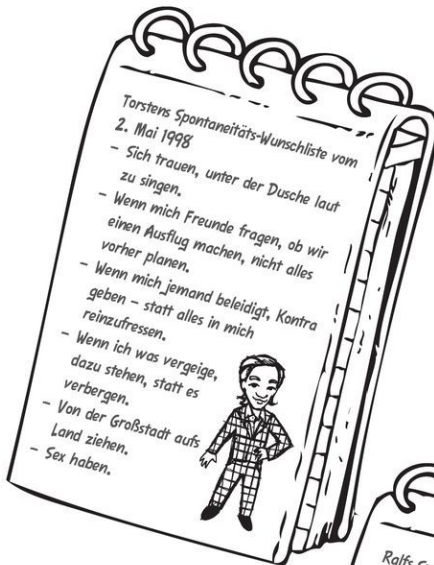
### **Spontaneitäts-Wunschliste**

von .....

(bitte tragen Sie Ihren Namen ein)

1. Ich möchte Situationen meistern, in denen Spontaneität von mir verlangt wird.
2. Ich will mich verändern, so dass mir spontane Situationen keine Angst mehr machen.
3. Ich will meine eigene Spontaneität wiederentdecken.
4. Folgende verrückte Ideen wollte ich schon immer mal in die Tat umsetzen: (z. B. zum Flughafen fahren, den günstigsten Last-Minute-Flug buchen und sofort starten)
5. Ich werde eine der oben genannten Ideen in den nächsten zwei Monaten Realität werden lassen.
6. Wann wünschen sich andere von mir, dass ich mal spontaner bin?

....., den .....  
(Ort) (Datum) (Unterschrift)



## Das Ja-Buch

Ach ja, noch etwas, bevor es richtig losgeht: Damit Sie alles, was Ihnen ab jetzt passiert, festhalten können, möchten wir das sogenannte Ja-Buch einführen. Dieses Buch soll Sie in Ihrem spontanen Leben begleiten. Verwenden Sie es für die