

Ilka Piechowiak



Jetzt  
bin ich  
mal  
dran

Wie ein selbstbestimmtes Leben  
gelingt

metropolitan.

Als einen wichtigen Wegweiser zu Ihrer Selbstentwicklung können Sie beispielsweise Ihre allerersten Schulzeugnisse sehen: Sie geben Ihnen schon Hinweise darauf, in welche Stärken und Schwächen Sie sich hinein- oder hinausentwickeln dürfen. Auch ich hatte echte Aha-Erlebnisse, als mir eines Tages beim Aufräumen mein allererstes Schulzeugnis aus der 1. Klasse in die Hände fiel. Meine damalige Lehrerin beschrieb darin Charaktereigenschaften und Stärken, die mich bis heute positiv prägen, die ich sogar noch deutlich weiterentwickelt habe und die mir bei der Verwirklichung meiner Ziele sehr nützlich waren. Genauso beschrieb sie aber auch Eigenschaften von mir, die leider nicht immer günstig waren und an denen ich zum Teil auch heute noch arbeite. Das ist nämlich wichtig für die Selbsterkenntnis und unsere Selbstentwicklung: Stärken stärken wir und in die Schwächen (oder Entwicklungsfelder) investieren wir nur, wenn es notwendig ist für unser Tun. Sonst vergessen wir sie und lassen sie links liegen. Nichts einfacher als das. Ich fand es damals tief beglückend, mein erstes Zeugnis noch einmal zu lesen. Zu wissen, was mein Kern-Charakter ist und was sich bei mir vielleicht über ein ganzes Leben hinweg entwickelt hat, macht mich stark. Die Reise zur Selbsterkenntnis ist die wertvollste Reise, auf die wir uns in unserem Leben begeben.



## ZEIT FÜR DEIN SELBSTBILD: WEISST DU, WER DU BIST?

- Wie lebendig, frei und unbeschwert fühlen Sie sich auf einer Skala von 0 bis 11? 0 bedeutet, dass Sie sich wie in einer Zwangsjacke fühlen. 11 heißt, Sie fühlen sich frei und selbstbestimmt.
- Welche Charaktereigenschaften von Martin und Julia kommen Ihrem Charakter am nächsten? Sind Sie eher ein Wechsel-Typ (Ernie) wie Julia oder ein Dauer-Typ (Bert) wie Martin?
- Was wertschätzen Sie selbst besonders an sich? Was wertschätzen andere besonders an Ihnen?
- Das, was wir an uns nicht mögen und an anderen nicht mögen, ist häufig das Gleiche. Was ärgert oder nervt Sie an anderen? Und was können Sie daraus für sich selbst lernen?
- Welche Einstellungsmuster und Verhaltensweisen möchten Sie gerne an sich ändern?



# 2

## ZEIT FÜR WÜNSCHE:

## WEISST DU, WAS DU WILLST?

*Nur wenn ich weiß, wofür ich brenne, und das auch tue, habe ich die Chance auf tiefe Zufriedenheit im Leben. Viele Menschen trauen sich gar nicht, zu träumen und sich Großes zu wünschen. Es bedarf immer viel Mut, etwas anderes zu wollen als das, was ich schon von klein auf kenne. Sobald ich aber weiß, was ich von Herzen will, kann ich es auch erreichen. Die Welt steht allen offen.*



*„On a dark desert highway, cool wind in my hair ...”*

*Die Eagles sangen mir so aus dem Herzen!*

*„... welcome to the Hotel California ...“*

*Kalifornien – das war es, was ich wollte.*

*Ich war 18.*

*Wochenlang hatte ich gegrübelt. Aber dann war ich mir sicher: Ich wollte als Au-pair-Mädchen nach Kalifornien. Die Stelle war zu haben, ich musste nur noch zusagen.*

*Elf Monate würde ich in der Nähe von Morro Bay und dem Highway Number One leben, in der Mitte zwischen San Francisco und Los Angeles. Ich sah mich schon in den Straßen von San Francisco, auf dem Rodeo Drive in Los Angeles und im offenen Cabrio den Highway Number One nach San Diego runterfahren.*

*Die Handball-WM der Juniorinnen wollte ich dafür sausen lassen.*

*War ich bekloppt? Der Sport bedeutete mir doch alles!*

*Schon mit fünf Jahren wollte ich unbedingt Fußballerin werden. Mein Onkel hatte in den Sechzigern beim HSV gespielt und war mit Uwe Seeler deutscher Meister geworden. Mein Vater war ebenfalls ein talentierter Fußballer und hatte ein Angebot in Brasilien, das er für die junge Familie ablehnte.*

*Meine Mutter hatte bei meinem Wunsch, Fußball zu spielen, allerdings Sorge, dass aus mir ein Junge werden könnte. Sie hatte Grund genug, das zu denken. Bis zum 11. Lebensjahr trug ich – gegen den Widerstand meiner Mutter – im Urlaub am Strand kein Bikinioberteil und kleidete mich auch sonst wie ein Junge. Ich fuhr BMX-Rad und sprang damit über Hindernisse. Gebogene Sattelstange und die neueste Shimano-Schaltung waren für mich eine klare Ansage. Zwischendurch Roller-skaten, aber bitte mit abgeschraubten Stoppfern. (Ich bremste wie die Profis, indem ich einen Skate quer hinter mir herzog.)*

*Beim Nachahmen der Fünf Freunde war ich Georg und nicht Anne. Ich liebte es, mich als Zorro zu verkleiden. Meine Knarre war aus Eisen und richtig schwer. An meinen Go-Kart hatte ich ein Autoradio mit Antenne angebaut. Und ich spielte immer mit Lennart, dem Nachbarsjungen.*

*Am allermeisten aber liebte ich Fußball. Ich kickte auf dem Bolzplatz mit den Jungs, hatte Adidas-Schuhe mit Schraubstollen und Schienbeinschoner mit HSV-*