

VORWORT

Ständig erwartet das Leben Entscheidungen von uns. Unsere Entwicklung ist längst kein stetiger Pfad mehr. Im Sekundentakt sollen wir entscheiden. Das kann ziemlich anstrengend sein. Deshalb treffen wir oft lieber gar keine Entscheidung oder bleiben aus Angst, uns festzulegen – und dann vielleicht noch die falsche Wahl zu treffen – in der stressigen Dauerschleife aus Pro und Kontra hängen. Doch drücken wir uns davor, selbst zu entscheiden, entscheiden andere für uns. Dann kommt es vor, dass genau das geschieht, was wir befürchtet haben. Oder wir verlieren, was wir unbedingt festhalten wollten. Denn keine Entscheidung ist auch eine Entscheidung. Du kommst nicht darum herum ...

Gleichzeitig brauchen manche Entscheidungen einfach ihre Zeit, sich zu entwickeln. So wie eine Kartoffel nicht schneller wächst, nur weil man daran zieht, so können wir manche Entscheidung nicht erzwingen.

DAS LEBEN - EINE KETTE VON ENTSCHEIDUNGEN

Dies gilt auch für das Buch, das du gerade in der Hand hältst. Über zwei Jahre hat es gedauert, bis dieser Band – es ist bereits der dritte Teil einer Reihe rund um beruflichen Erfolg und ein leichteres Leben im Alltag – jetzt erscheint. Zum einen habe ich selbst einige weitreichende berufliche und persönliche Entscheidungen getroffen. Zum anderen fragen meine Coaching-Klientinnen und -Klienten – in dem Wunsch nach Orientierung in einer Zeit rasanter Digitalisierung – heute stärker als je zuvor nach Themen wie innere Haltung, Klarheit und Transformationsfähigkeit für sich und ihre Teams. Auch wenn du jeden Band selbstverständlich einzeln lesen kannst, ist es – selbst

für mich – spannend zu beobachten, wie sich diese Entwicklungen auf die Heldinnen und Helden der Trilogie auswirken.

Im ersten Band gelingt es James, seine Komfortzone zu verlassen, sich aus der Tretmühle seines Jobs zu befreien, seine Leidenschaft zu finden und zu leben. Im zweiten Band lernt Franka, für sich und ihre Talente einzustehen. Inzwischen übernimmt sie die gleiche Führungsverantwortung wie die Männer und packt mit lebensbejahendem Pragmatismus an, was sich dem Team in den Weg stellt.

Manfred, der gestandene Manager, hatte bisher eine harte Zeit. Es waren vor allem die Rückschläge, die ihm klargemacht haben, dass er erst einen Schritt zurücktreten muss, wenn er aus neuer Perspektive durchstarten möchte. Er musste lernen, mit der Transformation bei sich selbst zu beginnen, bevor er Teams, Projekte und ein Unternehmen als inspirierende Kraft führen konnte. „Führe zuerst dich selbst. Dann führe andere“, ist sein neues Motto. Das ist nicht nur für Manfred, sondern auch für viele meiner Klienten hin und wieder strapaziös und nervenaufreibend. Doch der Lohn sind mehr Lebensfreude und eine sinnvollere und erfolgreichere Arbeit.

Vielleicht geht es dir ähnlich: In dem Wissen, dass die erste Hälfte des Lebens hinter dir liegt, stellst du dir neue Fragen. Etwa: „Wofür stehe ich? Welche meiner Grenzen will ich noch überschreiten? Welche bin ich bereit zu akzeptieren? Was will ich hinterlassen?“ Wenn du auf diese Fragen eine Antwort gefunden hast, siehst du dir plötzlich selbst dabei zu, wie du manche Entscheidungen ganz leicht triffst. Du gehst Risiken ein, die du vorher sorgsam vermieden hast. Du entdeckst, wie viel Spaß es macht, flexibel und gelassen mit deinen Grenzen umzugehen. Denn auch das ist wahr: Je unfreiwilliger du Entscheidungen triffst und je länger du sie hinausschiebst, desto

schwieriger werden sie. Sobald du dich aber auf Basis innerer Klarheit entschieden hast, fragst du dich, weshalb du so lange gezögert hast. Und auch das ist in Ordnung.

JA ZUM LEBEN SAGEN

Eine, die all diese Fragen für sich schon längst geklärt hat, ist die treue Hundedame Bella. Sie begleitet uns durch alle drei Bücher – und stellt uns auch diesmal die großen Fragen des Lebens. Jene, für die uns Menschen in der Alltagsroutine manchmal die Zeit fehlt, und die doch so entscheidend sind: „Wodurch bin ich mit dem Leben verbunden? Was bedeuten Mut und Vertrauen für mich? Wie schaffe ich mir genau das Leben, das für mich richtig ist?“ Bella zeigt, dass es darum geht, ein gutes Leben zu leben. Ein Leben, in dem du einen Beruf ausübst, der dich mit Leidenschaft erfüllt. In dem Leben und Arbeiten untrennbar zusammengehören, beides vereint durch die Liebe zu den Menschen und zum Leben selbst.

DIE B.E.L.L.A.-STRATEGIE

Seit dem ersten Band stehen die Buchstaben B.E.L.L.A. als Abkürzung „Beruflichen Erfolg und ein leichteres Leben im Alltag“.

BERUFLICH Wenn du mitten im stressigen Berufsleben stehst und schon spüren kannst, dass es Zeit für eine Veränderung ist, beginnt alles mit der entscheidenden Frage: „Wo stehe ich eigentlich?“ Im ersten Teil „Rebooten“ analysierst du deshalb, was dich Energie kostet und was dir Energie spendet. Dazu bekommst du einen Fahrplan für den langen Weg vom Träumen zum Tun.

ERFOLGREICH Weil sich Erfolg heutzutage kaum noch planen lässt, nimmst du im zweiten Teil „Risiken wagen“ genauer unter die Lupe, wie viel Vertrauen du in dich selbst und die Menschen in deinem Team hast. Die Übung „New Deal“ hilft dir dabei, rasch zurück in die Spur zu finden, wenn mal etwas völlig daneben gegangen ist. Selbst in den verfahrensten Situationen findest du mit der Übung „Dialogbrücke“ immer wieder neu ins Gespräch.

LEICHTER Im dritten Teil „Fokus halten“ geht es um gute Entscheidungen - hier sind Schnellschüsse manchmal bequem, aber tückisch. Du gewinnst mehr Handlungsfreiheit, wenn du einen Schritt vorausdenkst - und hin und wieder auch mal etwas Verrücktes tust, wie etwa in einer schwierigen Entscheidungssituation die Anzahl der möglichen Alternativen zu vervielfachen. Das scheint zwar zunächst, als mache es die Sache noch komplizierter. Doch du erhöhst so deine Optionen und die Chance auf ein Ergebnis, das dir wahrhaft am Herzen liegt.

LEBEN Ist das Leben nicht immer eine Kombination aus gelungener Selbstbestimmung und dem erfolgreichen Gestalten unserer (beruflichen) Umwelt? Im vierten Teil „Losleben“ bekommen deshalb Spaß- und Entscheidungsbremsen einen Maulkorb verpasst und du entdeckst, wie du mit Initiative und guten Entscheidungen leichter loslassen kannst.

ALLTAG Man kann viel lesen, wenn der Tag lang ist. Doch am Ende zählt nur, was sich im beruflichen und privaten Alltag bewährt. Dabei ist es nützlich, sich gut zu kennen und sich selbst der beste Freund oder die beste Freundin zu sein. Der humorvolle Umgang mit sich selbst gehört dazu.

Doch du bekommst mit diesem B.E.L.L.A.-Buch nicht nur zwölf nützliche und praktische Arbeitsmittel mit Schritt-für-Schritt-Anleitungen an die Hand. Wieder sind B.E.L.L.A.-Methoden mit einem Roman kombiniert, damit sowohl die linke Gehirnhälfte (das analytische Denken) als auch die rechte (das heißt die Intuition, Emotion und Kreativität) etwas zu tun bekommen. Du erlebst die Geschichte von James, Franka und Manfred mit und wirst das eine oder andere Mal schmunzeln, wenn du dich selbst wieder erkennst.

Viel Spaß beim Lesen und Ausprobieren
Katrin Klemm



TEIL 1 REBOOTEN!

PROLOG: IMMER AUF DEN PUNKT

Manfred März versenkte sein Smartphone in der Hosentasche. Er stemmte sich gegen die massige Eisentür und stand im Treppenhaus. Es roch süßlich. Da hatte wohl jemand gerade was geraucht. Aber das war jetzt unwichtig. Er lief auf die Steintreppe mit den großen, leicht porösen Stufen zu und sprintete nach oben. Er nahm gleich zwei Stufen auf einmal, ohne sich am Metallgeländer hochziehen zu müssen. Eine respektable Leistung dafür, dass er jetzt schon über siebzehn Stunden auf den Beinen war, dachte er. Seine Schritte wurden von den quittegelben Kachelwänden reflektiert und hallten ihm laut voraus.

Die Tür zur zweiten Etage des Studios war nur angelehnt. Ein kleiner Holzklötz hielt sie einen Spalt weit offen, so dass kühle Luft aus dem Treppenhaus hineinströmte. Für September war es warm, selbst um kurz vor 23 Uhr am Abend. Manfred bog um die Ecke und lief den kleinen Gang entlang, der den großen Studioraum einfasste. Er wollte zur Technik. Durch die dünne Wand hörte er gedämpfte Stimmen. Murmelnd, tuschelnd und säuselig. Eine Gitarre spielte. Manfred schaute durch die riesige Glasscheibe gegenüber vom Technikraum und sah mindestens zwanzig Menschen, die das Studio füllten. Durch das leicht getönte Glas versuchte er, Genaueres zu erkennen.

Der große Studioraum war in vier Zonen aufgeteilt: die gemütliche Sitzecke - von allen nur die ‚Couchkuhle‘ genannt - mit ihrem plüschigen Sofa und zwei behaglichen Sesseln. Den Breaking-News-Desk - ein Schreibtisch, an dem Nachrichten verlesen wurden; gesäumt von drei Monitoren, auf denen man eine Twitter-Wall, die Facebook-Seite und das Logo von PocketStreamingTV erkennen

konnte. Dann die ‚Blackbox‘, ein Tisch mit vier Stühlen drum herum. Hier fanden vor schwarzem Hintergrund intensive Streitgespräche statt. Und zuletzt die Bühne. Eine kleine Nische mit grünem Teppich und verschiedenem Live-Equipment für Auftritte aller Art. Mitten im Studio ragte auf einem Stativ eine beeindruckende Kamera, die von Gaetana Esposito, einer kräftigen Italienerin bedient wurde.

„Ein einziges Chaos“, dachte Manfred. Im Moment quoll der Raum schier über. Doch es regte ihn nicht auf, beunruhigte ihn nicht einmal. Im Gegenteil, er fand Gefallen daran. Außerordentlichen sogar. Auf der Couch hockten seine beiden Söhne, die Zwillinge Julian und Daniel, und waren angeregt in ein Gespräch mit einer jungen Frau vertieft: Keshia W. McClelland, eine Unternehmerin aus Schottland, kaum älter als die beiden. So viel hatte er die Twins im ganzen Jahr nicht reden und lachen sehen. Eigentlich war Keshias Interview schon lange durch, aber ihr schien es hier sichtlich zu gefallen. Daneben saßen die anderen Gesprächspartner vom Mittag, Tim Schumacher, der diese neuartige Suchmaschine Triggery entwickelt hatte und Dr. Torril Laray, eine Medienberaterin, die vorhin ein langes Vier-Augen-Gespräch mit Rudy, dem Haus-Nerd, in der Blackbox aufgezeichnet hatte. Sie schaute sich das Treiben an, nuckelte Schweges aus einem Strohhalm und schien bester Laune. Sie wurden von Mads M. Kristensen gefilmt, einem Lulatsch von Mann, der die zweite, die Handkamera bediente.

Auf der Bühne wurde akustische Gitarre gespielt. Andächtig lauschte eine kleine Gruppe den warmen Folksong-Klängen, die dem ganzen Szenario eine entspannte Atmosphäre gaben. Weiter hinten, am Newsdesk, saß Ginger, Manfreds Frau. Es war unmöglich zu hören, was sie sagte. Doch ihr Mund bewegte sich pausenlos und sie hatte diese geröteten Wangen, wie immer, wenn sie aufgeregt war. Gaetana Esposito hielt die Kamera drauf. Hinter ihr lief ein Video auf

dem Monitor. Es hatte offensichtlich etwas mit den Social Media-Kanälen von PocketStreamingTV zu tun. Auf den kleineren Bildschirmen sah man einzelne Kommentare, vergrößert eingeblendet, die Ginger offenbar vorlas.

23:09 UHR

Manfred überlegte kurz, abzuwarten, bis Ginger zu ihm herübersah, um ihr zuzuwinken oder den hochgereckten Daumen zu zeigen. Doch dann holte ihn die Realität wieder ein: Rudy! Manfred war um 23:15 Uhr in der Technik mit ihm verabredet und jetzt war es bereits neun nach. Er drehte sich um und sah wie Rudy ihn aus dem Technikraum beobachtete und dabei nicht glücklich aussah. Manfred atmete dreimal durch und dachte dann kurz an drei angenehme Dinge: „Feierabend. Dusche. Bett“. Das hatte er sich angewöhnt und es half tatsächlich. Trotz der Turbulenzen der letzten Wochen, der harten Vorbereitungszeit, den vielen Problemen, die sich häuften und diesem wieder mal absolut irren aber alles entscheidenden Tag heute, war er zumeist ruhig geblieben. Die Wochen im Krankenhaus und die letzten Monate hatten alles verändert - nachhaltig.

Manfred nickte Rudy zu und bedeutete ihm, einen weiteren Moment zu warten. Dann angelte er das Smartphone aus der Hosentasche hervor. Rudy konzentrierte sich auf die Monitore der Bildregie. Neben der Hauptkamera und der zweiten, kleinen von Mads, die jetzt Ginger März zeigte, hatten vier weitere Studiobesucher Smartphones online und übertrugen ihr Bild an die Technik. Eben kam ein fünftes dazu. Rudy setzt sich seine riesigen Funkkopfhörer auf und drehte den Kanal mit der Gitarrenmusik hoch. Er kontrollierte kurz den offiziellen Sound. Es hörte sich an wie das Gespräch der beiden Söhne von Manfred, doch gab es kein Bild dazu. Es ging um irgendeine Website mit Weihnachtsgeschenken für Nerds. „Muss ich

mir mal ansehen“, murmelte er und sah durch die Tür nach draußen, vorbei am Redaktionsleiter Manfred und durch die Fensterfront ins Studio.

Rudy versuchte, Lesli Mingfei Schneider auszumachen. Doch sie war wohl nicht im Studio. Vielleicht steckte sie unten am Empfang, saß wieder mit der kleinen Engländerin zusammen. „Wie hieß sie gleich? Ach ja, Jennifer Reed.“ Rudy gähnte. Was hätte er jetzt für eine Runde Schlaf gegeben. Er sah zu Manfred hinüber, der ihn blicklos anstarrte. Er hielt sein Handy ans Ohr, als wäre es ein Stück glühende Kohle und lauschte mit hochgezogenen Brauen. Rudy winkte ihm zu. Keine Reaktion. Doch dann erhellte ein breites, fast sattes Grinsen sein Gesicht und verlieh ihm was Schelmisches. Überhaupt, der Mann hatte sich gewaltig verändert, stellte Rudy fest. Das war ihm die letzten fünf Monate nicht so aufgefallen. Wie klapprig hatte er doch ausgesehen, als er aus dem Krankenhaus zurückkam. Die Sache mit dem Magengeschwür musste ihn fast plattgemacht haben. Doch jetzt sah er aus, als käme er geradewegs aus dem Urlaub - von ein paar kleinen Augenringen mal abgesehen. Selbst klamotten-technisch hatte sich einiges getan. Früher hatte März ausgesehen wie eines dieser Anzugmodells aus den Best-Ager-Katalogen. Jetzt sah er aus wie ..., Rudy suchte gedanklich nach einem Vergleich, ja ... bondig! Fast wie Sean Connery. Na ja, fast. Aber zumindest um Längen cooler, mit den kurzen Haaren, dem Bartschatten und der neuen Brille.

Rudy öffnete die Tür und wollte ihn ansprechen, als Manfred ihm signalisierte, zu warten. Er betrat den Technikraum, brummte einige Male zustimmend ins Handy, griff sich einen Notizblock vom Pult, zückte mit der freien Hand einen Stift und notierte ein paar Zeilen auf drei Seiten. Er riss das erste Blatt ab und reichte es Rudy. Rudy überflog die Botschaft und nickte knapp.

Dann machte Manfred kehrt, lief ohne weitere Vorwarnung wieder zur Tür hinaus, den Gang zurück zum Treppenhaus, und stürmte die Treppen hinunter. Rudy so schnell es ging hinterher, auf den Ohren den Kopfhörer. Als sie im Erdgeschoss ankamen, keuchte er bereits leise. Doch Manfred machte nicht halt. Er lief durch den Empfangsraum, der dem Team auch als Chill-Out-Zone diente. Am Tisch saßen Mingfei und Jennifer Reed. Vor ihnen eine Menschentraube, die bis nach draußen reichte. Mingfei lächelte Rudy zu. Doch weiter ging´s. Rudy wurde etwas schummerig. Immerhin hatte er den härtesten Tag seines Lebens hinter sich. Mit der freien Hand fuhr er tastend in die Hosentasche. Zum Glück hatte er sich vorsorglich ein paar Fruchtdrops eingesteckt.

Die untere Etage war fast genauso geschnitten wie das Studio oben. Nur der Hauptraum war etwas kleiner und umgeben von mehreren schmalen Büros. Alle verbunden durch einen Gang der sich um den großen Raum in der Mitte wand. An manchen Stellen des Ganges leuchteten rote Lampen. Sie signalisierten, dass aus dem Studio oben gesendet wurde. Eigentlich unnütz, aber es würde das Ganze noch irgendwie ‚vergeilern‘, hatte ein Praktikant bewundernd festgestellt. Manfred lief in den großen Hauptraum. Hier waren Social Media, Grafik und Kreation untergebracht. Die Leitung hatte Franka Kruse. Sie unterhielt sich mit Wanda, einer der Social Media Praktikantinnen. Als sie Manfred erblickte, unterbrach sie das Gespräch sofort und wandte sich ihm zu. Manfred reichte ihr den zweiten Zettel vom Block. Sein Smartphone streckte er dabei mit einer Hand in die Luft. Eine Geste, als wolle er einen Selfie-Stick ersetzen. Franka verstand sofort. Der Plan lief an ...

Manfred schaltete den Lautsprecher an seinem Handy ein. Rudy, der eben herangeschnauft kam, erkannte die Stimme nicht genau, doch Frankas Gesichtsausdruck zeigte, dass es ernst wurde. Wie ei-

ne Truppe Superhelden - entschlossen ihre Welt zu retten - stürmten Manfred und Franka jetzt weiter zum Büro von James Bridge, dem Leiter der Produktion. Rudy folgte ihnen japsend. James Tür stand weit offen. Er war offensichtlich ebenfalls damit beschäftigt, zu telefonieren. Und das Gespräch schien alles andere als erfreulich, denn als er sie hereinkommen sah, rollte er fürchterlich mit den Augen. Manfred legte seinen Zeigefinger an die Lippen und reichte ihm das dritte Blatt vom Block. James genügte ein Blick auf den Zettel, um ohne ein weiteres Wort aufzulegen.

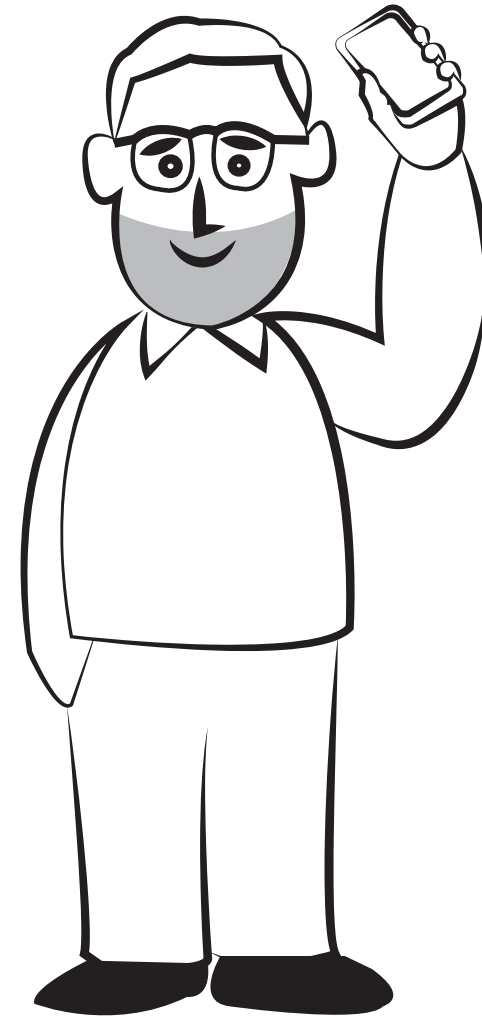
Die Vier hörten das Geschrei aus Manfreds Handy schallen. Doch sie waren zu krisenerprobt, um durch diese erneute Katastrophe in Panik zu geraten. Und Manfreds Plan schien einfach zu gut zu sein, um in ihnen nicht eine süße Siegesgewissheit zu festigen. Ohne eine weitere Erklärung bedeutete ihnen Manfred durch ein Kopfnicken, ihm zu folgen - möglichst geräuschlos. Er preschte durch den Gang, bereit, alles in eine Waagschale zu werfen, um sein Team diesmal vor allem zu beschützen. Er stürmte durch den leeren Panic Room, jenen kleinen, schalldichten Raum, den sie für Krisengespräche vorgesehen hatten und schnurstracks weiter den Gang entlang, an seinem Büro vorbei, dem Archiv, den WCs, der Küche, bis er entgegen dem Uhrzeigersinn einmal den gesamten Rundgang abgesprochen hatte und wieder am Empfang ankam. Als Franka, James und Rudy endlich nachkamen, war Manfred bereits im Treppenhaus verschwunden. Rudy schaffte es gerade noch, Mingfei mitzuziehen. Jennifer Reed bat die Menschengruppe vor dem Empfangstresen kurz zu warten und flitzte ebenfalls hinterher.

Manfred und seine Entourage betraten den vollgestopften Technikraum. Er hatte das Smartphone noch immer laut gestellt. Hin und wieder gab er ein Grummeln und Brummen von sich, das vorgab, verständnisvoll und zustimmend zu klingen. Dabei zwinkerte er den

anderen zu. Ansonsten sagte er nichts. Denn was er jetzt vorhatte, forderte seine gesamte Konzentration: In einem kurzen, schnellen Austausch von Blicken und mit minimalen Gesten signalisierte er Rudy, was zu tun war. Mingfei und Jenny standen an der Türschwelle. Mingfei sah die ganze Zeit zu Rudy, als wolle sie seine Gedanken lesen. Mit flinken Fingern drehte er ein paar Knöpfe an der Anlage, die er selbst zusammengeschraubt hatte. Er tippte abwechselnd auf zwei Tastaturen, betätigte einige Regler und horchte in seinen Kopfhörer. Endlich war Rudy soweit. Er sah Manfred fragend an. Dieser nickte zustimmend: Manfred war bereit. Er streckte seine freie Hand aus und ließ sie über einem großen, roten Knopf verharren, bei dem alle Kabel von Rudys Anlage zusammenliefen. Ein letztes Mal atmete er drei Mal tief durch und dachte an drei angenehme Dinge: „Ginger. Rudern. Benny Goodman“. Dann drückte er den Knopf, der so gleich rot aufleuchtete.

Ein ohrenbetäubendes Knacken hallte durch die Räume, dann eine Rückkopplung, die in beiden Etagen zu hören war. Alle pressten sich die Hände auf die Ohren ... Manche schrien schrill vor Schreck. Es flackerte kurz auf allen Monitoren. Einen Augenblick später war es still. Manfred war schon weiter. Er schritt den Gang entlang, zum Haupteingang des Studios, ein seliges Lächeln im Gesicht, als er eintrat.

Im Studioraum war es mucksmäuschenstill. Man hörte den letzten Ton der Gitarre langsam verklingen. Keiner sagte ein Wort, nicht mal die Zwillinge. Alle starrten Manfred an. Der nickte, hob genüsslich sein Smartphone, streckte es weit über den Kopf und deutete erwartungsvoll grinsend mit dem Zeigefinger darauf.



KAPITEL 1: ALLER GUTEN DINGE

Manfred saß auf seinem Rennrad und bog vom Grasredder in den Dreieichenweg ein. Er schnaufte. Immerhin hatte er schon ein umfangreiches Sportprogramm absolviert. Ein paar Minuten und er war zuhause. Ein kurzer Blick auf seine Pulsuhr zeigte, dass er einen Tick zu spät war. Deshalb stieg er noch etwas kräftiger in die Pedale. Fast wäre er auf einigen Blättern ausgerutscht. Den Weg vom Billeufer bis vor die Haustür schaffte er gewöhnlich locker in 20 Minuten. Doch heute steckte ihm seine frühmorgendliche Rudertour irgendwie in den Knochen.

Manfred erreichte das kleine, weiß verputzte Haus mit den grünen Fenstern in der Hermann-Distel-Straße. Er bremste und eilte, sein altes Fahrrad geschultert, am Vorgarten mit den weiß-roten Dahlien vorbei, Richtung Vordereingang. Langsam stieg die Sonne höher. Das Haus war innen hell beleuchtet. Er sah, wie sich im oberen Stockwerk an einem Fenster die Gardinen bewegten. Ein gutes Zeichen. Die Twins hatten auf ihn gewartet. Freitags mussten sie immer erst zur zweiten Stunde zur Schule. Das gab ihm die Möglichkeit, noch etwas Zeit mit ihnen zu verbringen.

Manfred stieg die kleine Treppe zum Eingang hinauf. Mit einer Hand fingerte er seinen Schlüssel hervor, mit der anderen versuchte er, den Sturzhelm zu lösen. Als er aufschloß, wäre er fast mit Julian zusammengestoßen. Der Teenager mit dem langen Seitenscheitel und dem kahl rasierten Nacken stürmte die Treppe hinunter und zog sich gleichzeitig eine Windjacke über den Kopf. „Hi Dad“, kam es gähnend unter dem Stoff hervor. „Guten Morgen, Julian. Und, hast du wieder die ganze Nacht durchgezockt?“, fragte Manfred, während er sein Fahrrad im Flur an die Wand lehnte und den Helm im

Garderobenregal verstaute. „Ich doch nicht“, kam es zurück. Julian, der ihn um einen halben Kopf überragte, drückte sich an ihm vorbei Richtung Küche. „Was ist mit deinem Bruder?“, fragte Manfred nach. „Kommt gleich ...“, antwortete Julian genervt.

Manfred folgte ihm in die Küche. Obwohl es draußen recht warm war, hatte Ginger geheizt. Sie fror schnell, lief aber gern im dünnen Hausanzug herum. „Hallo mein Schatz“, begrüßte sie ihn. „Und? Wird es heute was mit dem gemeinsamen Frühstück?“, fragte er, an Julian gewandt. „Dad!“, kam es vorwurfsvoll zurück. „Was denn?“, reagierte Manfred so vorsichtig wie möglich. „Du weißt doch, dass die Schule um 8:45 Uhr beginnt. Und wir haben Mathe bei Peinlich ...“, erklärte Julian. „Treinlich heißt er, Jul“, korrigierte ihn Ginger, damit beschäftigt, einige Frühstücksutensilien auf dem Tisch zu platzieren. „Is ja gut, Mom. Weiß ich doch. Aber peinlich ist er auch. Ich könnte Dir Sachen erzählen ...“ „Die will ich gar nicht hören.“

Ginger schaute zur Küchenuhr über dem Eingang: „Es ist gerade mal acht nach acht. Zehn Minuten werdet ihr wohl erübrigen können. Ihr wisst genau, dass Euer Vater heute einen wichtigen Tag hat“, erwiderte sie. Sie mischte der Feststellung einen leicht vorwurfsvollen Unterton bei. „Mal wieder ...“, sagte Julian und setzte sich mit Jacke an den Tisch: „Ok, aber nur fünf Minuten“, maulte er. „Julian!“, Ginger ließ die Augenbrauen zur Decke wandern. „Mama!“, Julian schüttelte den Kopf und zog dann aber doch seine Jacke wieder aus. „Was ist jetzt mit deinem Bruder?“, wollte Manfred wissen. „Was wohl, der trödelt, wie immer“, Julian biss herzhaft in die Brötchenhälfte mit Marmelade, die ihm Ginger hingelegt hatte. „Komm schon“, kam es von oben. Man hörte Getrappel auf der Treppe und dann ein lautes Scheppern. „So ein Scheiß. Dad! Warum stellst du denn das olle Rad immer genau in den Flur? Jetzt habe ich mir den Fuß angehauen!“, schimpfte Daniel. Sichtlich erleichtert,

dass nichts Schlimmeres geschehen war, versuchte Ginger, die Wogen zu glätten. Doch so langsam Daniel auch sonst in allen anderen Dingen war, wenn er erst mal begann sich in Rage zu reden, kannte er so schnell kein Halten mehr. „Der ist bestimmt gebrochen“, untersuchte er seinen Fuß und schaute finster zu seinem Vater herüber. „Du könntest aber auch etwas aufpassen. Du weißt doch, dass das Fahrrad immer da steht“, brummte Manfred. Doch so schnell gab Daniel nicht auf. Er griff sich seine Käsestulle – ebenfalls von Ginger zubereitet – biss zweimal ab und fuhr beim Kauen fort: „Du miff deinem dämliffen Sportfimmel. Das iff doch voll daneben. So krank waff du nun auch niff.“ „Jetzt ist aber Schluss“, fuhr Ginger energisch dazwischen und drohte mit dem Messer, mit dem sie die nächsten Brötchenhälften für die beiden schmierte.

„Dein Vater war sogar sehr krank und es ist ein Segen, dass es ihm heute wieder gut geht. Ich bin so froh, dass er die Sache ernst nimmt und ...“ „Hallo? Ich bin hier im Raum und wäre dankbar, wenn ihr von mir nicht in der dritten Person spricht“, bemerkte Manfred und hoffte, seine Bemerkung würde als humorvoller Kommentar angenommen. Doch weit gefehlt. Weder Daniel, noch Ginger schienen sich beruhigen zu wollen. Im Gegenteil. Sie sprang auf und fuhr Daniel noch einmal kräftig an: „Dan, du entschuldigst dich sofort bei deinem Vater, hörst du?“ Ihre Stimme klang schrill. Sie hatte Tränen in den Augen und sogar Daniel spürte, dass er zu weit gegangen war. Er schluckte hinunter und versuchte einzulenken – auf seine Art: „Ach Mom. Was soll das denn jetzt? Musst du morgens schon so einen Wind machen. Ist doch alles okay – oder Dad?“, versuchte er zu beschwichtigen. Dabei setzte er eine Unschuldsmiene auf und sah hilfesuchend zu Julian rüber. „Guck mich nicht so an. Ich muss jetzt los. Wenn du ...“ Weiter kam er nicht, denn in diesem Moment klingelte Manfreds Telefon. „Ganz schön früh“, stellte Ginger fest und

zischte zu den Zwillingen gewandt: „Jetzt macht, dass ihr loskommt. Und – Daniel?“ „Ja Mum?“ „Du entschuldigst dich dann später!“ „Ach ...“, rief Manfred, der sich sein Smartphone geschnappt hatte und schon auf dem Weg in den Flur war, „nicht so wild“.

Das Studio! Er nahm das Gespräch an und ging in sein Arbeitszimmer. „Hallo? Hallo?“, hörte er eine Stimme. „Sind Sie es Hell Mälz?“, kam es mit einiger Verzögerung. „Ach Sie sind´s, Mingfei, wie geht´s?“ „Gut. Keine Zeit, Hell Blidge möchte Sie splechen. Augenblick“, schon war sie aus der Leitung und Manfred hörte kurz die Musik aus der Warteschleife. „Hallo, Manfred?“, tönte dann die überlaute Stimme von James Bridge. Seit er zum Produktionsleiter bei PocketStreamingTV gewählt wurde, lief er ganz schön hochtourig, dachte Manfred. „Was ist denn James? Du hörst dich aufgeregt an. Ist was passiert?“ „Allerdings. Seit zwei Stunden spielt die komplette Technik verrückt. Wir haben schon zweimal die Server neu gestartet. Im Moment sitzen Curtis und Rudy dran, aber Rudy meint, dass das gar nicht gut aussieht. So schaffen wir es niemals um 10 Uhr auf Sendung“. James war für den reibungslosen Ablauf des Sendebetriebs zuständig. Von IT hatte er jedoch nicht so viel Ahnung. Kein Wunder, dass er nervös war.

„Ist Dan schon da?“, fragte Manfred. „Ja, er sitzt in der Maske“, antwortete James. „Gut, nicht dass der irgendwo in Hamburg im Stau steht oder so ...“ Pause. „James, ich will sowieso gleich los. Es ist jetzt Viertel nach acht. Ich esse einen Happen und ziehe mich um. In einer knappen Stunde bin ich da. Reicht das?“ Es dauerte eine Weile, bis James antwortete: „Wir geben unser Bestes und zur Not können wir natürlich den Typen vom Notdienst holen. Ich ... ach so ein Shit wieder mal! Das war ja klar ...“, rief er. „James, beruhige dich. Ich komme so schnell ich kann. Wenn Rudy meint, dass ihr Verstärkung braucht, dann soll er seinen Kumpel anrufen. Wir schaffen

das schon. So ein Kleinkram kann uns jetzt nicht aus der Ruhe bringen“, beschwichtigte er. „Du hast gut reden. Na dann, bis gleich. So ein Sh ...“, hörte Manfred, dann hatte James aufgelegt.

„Was ist denn los? Probleme?“, wollte Ginger wissen, die ihm unbemerkt gefolgt war. „Natürlich. Könntest du dir eine Premiere ohne Imponderabilien vorstellen, mein Schatz?“, lächelte er sie liebevoll an. Und er tat es nicht nur, um sie zu beschwichtigen, sondern weil er seit Tagen darauf vorbereitet war, dass kurz vor knapp noch irgendetwas schiefgehen würde. Und er hatte sich fest vorgenommen, diesmal die Ruhe zu bewahren. Nichts war so wichtig wie seine Gesundheit – und seine Familie. „Ich werde einfach dreimal durchatmen und an drei angenehme Dinge dabei denken. So wie es in diesem Buch von dir steht. Das hilft. Garantiert!“, sagte er aufmunternd, ging auf sie zu und nahm sie fest in den Arm. „Übrigens habe ich gehört, dass jede Umarmung die länger als zwanzig Sekunden dauert, Glücksgefühle hervorruft. Also ...“ Er drückte sie und spürte, wie gut das tat.

„Das ist ja so peinlich“, Daniel war ihnen gefolgt. Hinter ihm stand sein Bruder. Beide waren angezogen und traten von einem Bein aufs andere. „Wir müssen jetzt. Wirklich!“, rief Julian und sie verschwanden. „Ich hab euch lieb!“, rief Ginger ihnen nach und Manfred wünschte sich insgeheim, das wäre von ihm gekommen. Einige Minuten später, nach einem sehr hastigen Becher mit selbst gemachtem Müsli, einer Expressdusche und dem Sprung in den Arbeitsdress stand Manfred wieder auf der Straße. Ginger winkte ihm durch das Küchenfenster hinterher. Die Umarmung hatte geholfen.

8:30 UHR

Manfred startete das Auto. Das Radio sprang an, die Nachrichten liefen. Er legte eine CD ein – Benny Goodman – fuhr nachdenklich sei-

nen gewohnten Weg zur B5, der Autobahn, die ihn Richtung Hamburg Innenstadt bringen würde. In rund 45 Minuten würde er in Winterhude ankommen und dann würden sie weitersehen. Wenn er im letzten halben Jahr eines gelernt hatte, dann, dass er Dinge nicht so dramatisch sehen durfte. Ganz gleich was geschah, die Erde würde sich weiter drehen. Es half niemandem, wenn er sich aufrieb und irgendwann zu gar nichts mehr in der Lage war. Er hatte wirklich großes Glück gehabt mit seinem Magengeschwür im Frühling. Es hatte einige Wochen gedauert, bis er sich einigermaßen erholt hatte. Der Chefarzt, der ihn damals im Krankenhaus behandelt hatte, hatte ihn kurz vor der Entlassung beiseite genommen und ihm nur drei Worte gesagt. Drei Worte, die er sein Lebtag nicht vergessen würde „Jetzt mal halblang ...“. Manfred wusste, welche Sorgen und Ängste Ginger ausgestanden hatte.

Seit dem beruflichen Reifall im März und seinem sprichwörtlichen KO waren sechs Monate vergangen und auch wenn er es niemandem erzählen mochte, es waren die besten Monate seit Jahren gewesen. Zwar waren er und sein Team mit ihrem Unternehmen Your Network News am Tag ihrer Premiere grausam gescheitert – oder vielmehr von einem Mitarbeiter auf übelste Art und Weise hintergangen worden. Doch Manfred war klar geworden, dass es so hätte kommen müssen. Damals, im Frühjahr, war er das reinste Nerventrack gewesen. Jeder kleine Fehler, jede Störung, jede Verzögerung war ihm wie eine Katastrophe erschienen. Heute schüttelte er den Kopf, wenn er daran dachte. Er war überzeugt gewesen, sein Leben wäre in mehr als einer Hinsicht zu Ende. Doch mit der Rekonvaleszenz des Körpers hatte er auch eine neue Sicht auf die Dinge gewonnen. Oder besser gesagt, er hatte zu dem zurückgefunden, was ihm mit den Jahren abhanden gekommen war: Der Spaß und der Enthusiasmus im Leben, die Liebe zu den Menschen und dem Leben

selbst. Das hörte sich so profan an und er hatte es stets abgetan, doch es war existenziell. Er hatte es nur aus den Augen verloren.

Nachdem er, zusammen mit seinem Team, am Anfang des Jahres seinen gut dotierten Job als Geschäftsführer der Zeitschrift Zuchtstier verloren hatte, hatte ihn das mehr mitgenommen, als er es sich zunächst zugestanden hatte. Und als er dann beim Versuch, sich mit seinem Team und einem neuen Konzept selbständig zu machen, so elend gescheitert war, hatte es ihn im wahrsten Sinne des Wortes umgehauen. Job weg. Krankenhaus. Und keine Perspektive. Was sollte er machen? Er konnte seine Beziehungen spielen lassen, doch so leicht war es nicht, mit 51 Jahren mal eben wieder irgendwo hineinzurutschen und einfach so weiterzumachen, als wenn nichts gewesen wäre.

Manfred fuhr sich übers Kinn. Obwohl Ginger ihn mehr als einmal darauf angesprochen hatte, ob er denn nicht ..., hatte er sich einen Bart wachsen lassen. Wann sonst, wenn nicht jetzt? Er trug jetzt die Haare ganz kurz und hatte sich eine neue Brille gekauft. So eine wie die von Malcom X, eine Browline, oben schwarz eingefasst. Und sie stand ihm ausgezeichnet. Er hatte sich endlich ein bequemes Jackett besorgt, trug Khaki-Hosen und - das war das Beste - keinen Schlips mehr. Natürlich wusste er, dass das alles nur Äußerlichkeiten waren. Doch es tat ihm gut. Das wichtigste aber war: Er befreite sich von allem unnützen Zeug, sowohl bei sich Zuhause, als auch gedanklich. Und er trieb Sport. Und zwar richtig viel Sport. Jahrelang hatte er sich die Zeit nicht gegönnt, hatte mit Freizeit und Ablenkung geizt und war einer dieser Workaholics geworden, die er selbst nicht ausstehen konnte. Er hatte sogar all die Idioten bewundert, die sich völlig ihrer Arbeit verschrieben hatten und nur noch für den Job lebten: „Ich war echt so ein Hornochse!“, rief er und lachte.

9:03 UHR

In einer knappen Viertelstunde würde er vor dem neuen Büro stehen. Noch ein Konzept. Noch mal Ungewissheit. Noch mal alles auf eine Karte setzen. Ihm war nicht ganz wohl bei der Sache und in manchen Momenten meldete sich sogar sein nervöser Magen zurück. Doch diesmal dauerte es nie länger als ein paar Minuten. Und auch wenn er mit dem Haus, seiner Frau, seinen beiden Söhnen, seinem Leben mitten in der Verantwortung stand, so war ihm eins klar. Egal was geschehen mochte, es würde weitergehen. Mochten alle Server ausfallen. Mochten ihre Pläne vereitelt werden. Egal. Er war gesund, ihm ging es gut und sie würden schon einen Weg finden, denn sie waren ein Team, in dem sich einer auf den anderen verlassen konnte.

In einer, vielleicht zwei Stunden würden sie mit ihrem neuen Programm - einem Internet-Live-Streaming-Sender - starten. 24 Stunden Programm. Eine echte Herausforderung. Es hatte wirklich viel Kraft gekostet, das Angebot in nur fünf Monaten auf die Beine zu stellen. Doch jetzt konnte Manfred den anderen etwas zurückgeben und sich für all die Hilfe und den Zuspruch seiner Freunde revanchieren. Er freute sich, als er das efeubewachsene Backsteingebäude von PocketStreamingTV durch den Torbogen auf den Hinterhof betrat. Wie sagte man so schön: The next big thing!

ÜBUNG 1: ENERGIE- SANIERUNG

FINDE DIE ENERGIE-QUELLEN UND

-STAUBSAUGER FÜR DEINE MENTALE UND

KÖRPERLICHE FITNESS

ZEIT: 15 Minuten

LEVEL: Leicht

ZIEL: Fit, gut gelaunt, zufrieden sein

Manchmal zwingt uns das Leben zu einer Auszeit. Manfred hatte die Signale seines Körpers viel zu lange überhört. Oder zumindest hatte er sich angewöhnt, sie zu ignorieren. Notwendige Erhaltungs- und Sanierungsmaßnahmen hatte er auf später verschoben. Ja - Sanierung. Denn betrachte deinen Körper doch einmal wie ein Gebäude. Dein Wohnhaus vielleicht. Dem muss Energie zugeführt werden - Strom, Gas, Warmwasser, Fernwärme - nur dann hast du es warm und hell. Gleichzeitig gibt es Energie nach draußen ab, durch Fenster, Wände, das Dach oder elektrische Geräte. Solche Energiestaubsauger verpulvern kostbare Ressourcen.

STARTE DEINE ENERGIE-SANIERUNG

Manfred war am Ende nur der Notarzt und ein Krankenhausaufenthalt geblieben - doch soweit solltest du es nicht kommen lassen. Durch die folgende Sanierungsübung verringerst du Energieverluste in deiner täglichen Arbeit. Noch besser: Du erkennst, wo deine Energietankstellen stehen, und wendest dich ihnen viel öfter zu. Bedenke dabei, dass sich die Zeit, die du für deine Energiesanierung hin und wieder aufwendest, durch die Energiekosteneinsparung mehr als refinanziert: Du schaffst mehr und erreichst bessere Ergebnisse in kürzerer Zeit. Du bleibst langfristig fit, gut gelaunt und gewinnst mehr Zufriedenheit mit dem, was du täglich leistest. Überzeugt? Dann geht's los: Finde die Gedanken, Menschen und Taten, die dir Energie rauben oder schenken.

WO LAUERN DEINE ENERGIE-STAUBSAUGER ?

Gedanken: Manfred könnte sich von Gedanken wie „Ich bin schon zweimal gescheitert“ oder „Jetzt geht das Chaos schon wieder los“ völlig lähmen lassen. Wie sieht das bei dir aus?

Ergänze spontan:

Mein Staubsauger-Gedanke

Menschen: Es gibt Menschen, die rauben einem jede Menge Energie. Etwa Kollegin Schuster, die ohne Punkt und Komma redet. Pausenlos. Wer sind deine Energiefresser?

Mein Staubsauger-Mensch

Tun: Es gibt Aktivitäten, bei denen wir uns verausgaben. So verschlingt vielleicht die jährliche Ziel- oder Budgetplanung Tage. Immer und immer wieder setzt man sich dran - doch noch immer ist sie nicht perfekt. Kommt dir das bekannt vor? Dann ergänze:

Mein Staubsauger-Tun

WAS SIND ENERGIE-QUELLEN?

Gedanken: Manfred erinnert sich immer wieder daran, die Dinge - erscheinen sie zunächst auch noch so gefährlich - nicht so dramatisch zu sehen. „Ganz gleich was geschieht“, sagt er sich, „die Erde wird sich weiter drehen“. Welcher Gedanke gibt dir Kraft?

Mein Tankstellen-Gedanke

Menschen: Das Team hat in nur fünf Monaten ein neues Business an den Start gebracht - und das nach den vergangenen Schlappen. Dennoch sind sie voller Leidenschaft dabei, weil sie sich gegenseitig Energie geben. Welche Menschen schenken dir neue Kraft?

Mein/e Tankstellen-Mensch/en

Tun: Manfred hat erfahren, dass jede Umarmung, die länger als zwanzig Sekunden dauert, Glücksgefühle hervorruft. Er nimmt seine Frau Ginger fest in den Arm. Es funktioniert. Was gibt dir Energie?

Mein Tankstellen-Tun

DEINE ENERGIEBILANZ FÜR DEN JOB

Oft ist es die Mischung aus Gedanken, Menschen und Taten, die uns schlauchen oder stärken. Betrachte deshalb zum Beispiel das Verhältnis zu deinen Mitarbeitern, die Anzahl und den Umfang deiner Projekte, die Erwartungen an deine Erreichbarkeit und so weiter einmal insgesamt. Notiere so viele wie dir einfallen:

ENERGIE-STAUBSAUGER	ENERGIE-QUELLEN
---------------------	-----------------

Was kostet mich Energie? Was leert meinen Speicher?	Was schenkt mir Energie? Was tut mir gut und beflügelt mich?
---	--

.....
.....
.....
.....
.....
.....

Übertrage deine Ergebnisse in die folgende Skizze:



WAS FÄLLT DIR AUF?

Notiere dein Fazit - ein Satz reicht. Heißt es „Alles im grünen Bereich?“ oder leider „Teamarbeit kostet mehr Kraft, als sie bringt“?

Mein Fazit

Jetzt weißt du, wo du stehst. Hast du schon eine Idee, was du als Nächstes tun willst, um das Energieleck zu stopfen oder dich häufiger deinen Energietankstellen zuzuwenden?

Meine Idee

Lege fest, wann du beginnen willst und womit:

Mein erster Schritt

Wie wirst du dich daran erinnern, deine Energiebilanz regelmäßig zu überprüfen? Bei Manfred sind es drei Worte: „Jetzt mal halblang.“

Meine persönliche Erinnerung



BELLA-TIPP

Wenn du dein Haus energieeffizient machen willst, würdest du vielleicht die Außenwände dämmen, die Fenster austauschen oder eine energiesparende Heizungsanlage einbauen. Doch nicht alles, was machbar ist, ist auch wirklich effektiv! In deinem Job ist das genau so. Setze deshalb die richtigen Prioritäten.