

# UND SO LEBTEN SIE GESUND UND GLÜCKLICH BIS AN IHR SELIGES ENDE!

Wenigstens im Märchen – und Märchen sind sie alle, die Geschichten von der ewigen Liebe, dem ewigen Glück und der absoluten Sicherheit. „Es wird nach einem happy end im Film jehöhnlich abjebndt ...“, schrieb einst Kurt Tucholsky in einem Gedicht. Denn das Leben ist nun einmal ein dauerndes Auf und Ab zwischen Glückseligkeit und Verzweiflung, gespickt mit Unsicherheiten, Überraschungen und unvorhersehbaren Ereignissen. Nichts währt ewig! – Wir mögen das nicht, denn wir brauchen Sicherheit! Die Wirtschaft braucht Sicherheit, und die Politik braucht Sicherheit. Der Natur ist es egal, denn sie denkt nicht, weder voraus noch rückwärts. Unser Wunsch, dass es auf dem Höhepunkt des Glücks keine Veränderung mehr gäbe, ist zwar herzlich und verständlich, aber auch ein bisschen naiv.

Für Abraham Maslow kam Sicherheit gleich nach den Grundbedürfnissen (Essen, Trinken, Schlafen), und wer könnte denn da schon dagegen sein. Wir möchten doch alles für uns Gute auf immer zementieren und den Rest für immer ausmerzen. Wir möchten Planungssicherheit, Jobsicherheit, Gesundheitssicherheit, Vermögenssicherheit etc. – Hauptsache sicher!

Wie langweilig! Woher käme denn das Adrenalin? Woher die Schmetterlinge im Bauch? Woher die Entwicklung, das Wachsen und die Veränderung, die ab und zu auch einmal etwas Besseres als den Istzustand hervorbringen? Nur, sobald etwas die Zukunft betrifft, wird es schwierig mit der Sicherheit. Wir wissen einfach nicht so recht, wohin die Reise geht und was auf uns zukommt. „Around the corner is the garden party!“ Aber wem sag ich das! Sie und ich wissen – wenn auch nur im Kopf –, dass das stimmt, aber das kümmert unseren Herzenswunsch – Sicherheit – wenig. Der Kopf sagt: „Geht nicht!“, das Herz sagt: „Wär aber trotzdem schön!“ Und so ziehen wir Forecasters, Analysten, Hellseher und Astrologen hinzu, die uns weismachen, die Zukunft zu kennen oder mindestens etwas vorhersehbarer zu machen. Nun ja, glauben Sie, was sie wollen, die Zukunft kennt niemand, und irgendetwas behaupten kann jeder.



**CHRISTINA KUENZLE, B.A., MBA, M.S.**  
ist Unternehmerin, Co-Gründerin von Urban Gurus, einem Executive Circle für bewusstes Führen, sowie Managing Partner von Choice, einer Firma für Executive und Business Coaching. Sie lebt im Engadin und beschäftigt sich vor allem mit dem Erschliessen von Potenzial sowie zukunftstauglichen Modellen für die Führung und Veränderung in der Wirtschaft.  
[www.urbangurus.ch](http://www.urbangurus.ch) und [www.choice-ltd.com](http://www.choice-ltd.com)  
FOTO: GÜNTER BOLZERN

**IN ALLEDDEM KÖNNEN WIR UNSERE EIGENE SICHERHEIT TROTZDEM EIN BISSCHEN ERHÖHEN FÜR UNS UND UNSER UMFELD. HIER EIN PAAR TIPPS:**

- 1 **Sorgen Sie vor!** Wenn Sie immer auf die günstigsten Entwicklungen zählen, dann sind Sie zwar ein extrem positiv denkender Optimist und wohl auch oft fröhlich, doch werden Sie ab und zu Schiffbruch erleiden. Margen einplanen, ein paar Vorräte anschaffen, altmodisch sparen und auf Reserven setzen ist zwar nicht 100-prozentig optimiert, sorgt aber für Entspannung und federt weich ab. Etwas „Sandbagging“ hat noch niemandem geschadet.
- 2 **Seien Sie zuverlässig, berechenbar und verlässlich!** Ihr Umfeld wird es Ihnen danken, denn das schafft Sicherheit für die anderen. Es ist einfach angenehmer, mit Menschen zusammenzuarbeiten, die ihre Versprechen einhalten, Abmachungen honorieren und klare Meinungen (es sei denn, sie würden offensichtlich widerlegt) und Werthaltungen über längere Zeit beibehalten. Zuverlässigkeit hilft, sich sicher, gut aufgehoben und respektiert zu fühlen, was Vertrauen generiert.
- 3 **Seien Sie so authentisch wie möglich und sinnvoll.** Auch damit können Sie bei sich und anderen Sicherheit und Entspannung generieren. Authentizität schafft Vertrauen, denn wenn wir uns erkennen lassen, dann kommt das Richtige – und die Richtigen – auf uns zu. Bei authentischen Menschen wissen Sie auch, woran Sie sind, sie brauchen weniger Hypothesen und können eindeutige Signale geben. Authentizität hilft Ihnen, das zu kriegen, was Sie wirklich brauchen.
- 4 **Seien Sie offen und direkt, wo immer der Anstand das zulässt.** Auch damit generieren Sie Sicherheit bei den anderen, und Sie werden sich selbst besser fühlen. Jede weiss gern, woran sie ist. Wenn Sie dies noch auf respektvolle, unterstützende Weise tun, dann helfen klare Meinungen und konkretes Feedback sogar, Dinge in die richtige Richtung zu bewegen und zu verändern. Das braucht zwar Mut, lohnt sich aber in jedem Fall, und Sie werden mit der Zeit sogar eleganter im Anbringen von eindeutigen Wünschen.
- 5 **Lernen Sie, das Risiko zu umarmen und bewusst zu suchen!** Etwas, das wir eh nicht vermeiden können, gilt es, in unser Leben einzubeziehen. Damit wächst unsere Kompetenz, leichtfüssig mit Unsicherheit umzugehen. Wir lernen, die Risiken einzuschätzen, die Wahrscheinlichkeit von Super-GAU zu beurteilen, Alternativszenarien zu kreieren, sodass der Schrecken des Supergaus relativiert wird, und Abstriche zu machen vom Idealbild, auch wenn der Plan B einfach nur der Plan A mit mehr Alkohol ist.
- 6 **Bauen Sie Toleranz und Resilienz auf!** Wir sind in der Schweiz unglaublich verwöhnt, was Sicherheit anbelangt. Es muss nicht immer alles nach Plan laufen und perfekt sein. Es tut uns gut, zu improvisieren, uns neu zu orientieren, anzupassen und flexibler zu werden, denn zu viel Sicherheit macht mental faul, anspruchsvoll und stur. Das leichtfüssige, agile Spielen mit ungewohnten Situationen und Krisen eröffnet uns unglaubliche Freiräume, hilft, neue Fähigkeiten zu entwickeln, und öffnet zahlreiche Türen, von welchen wir nicht einmal wissen, dass es sie gibt ...
- 7 **Setzen Sie auf Vertrauen, denn je mehr Vertrauen Sie haben, desto weniger Sicherheit brauchen Sie.** Vertrauen hat zusätzlich den Vorteil, dass Sie dieses selbst beeinflussen können, was bei Sicherheit weit weniger der Fall ist.