

Roland Löscher

Leseprobe

SCHEISS AUF DIE

Für
ein
gutes
Leben

KRISEN!

in
unsicheren
Zeiten

Roland Löscher

Scheiss auf die Krisen

Für ein gutes Leben
in unsicheren Zeiten

Telemach-Verlag

Der Verlag weist ausdrücklich darauf hin, dass im Text enthaltene externe Links vom Verlag nur bis zum Zeitpunkt der Buchveröffentlichung eingesehen werden konnten. Auf spätere Veränderungen hat der Verlag keinerlei Einfluss. Eine Haftung des Verlags ist daher ausgeschlossen.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

1. Auflage

© 2024 Mentoren-Media-Verlag,
Königsberger Str. 16, 55218 Ingelheim am Rhein

Lektorat: Sarah Küper, Mainz
Korrektorat: Marie Schumacher, Leipzig
Umschlaggestaltung: Nadine Nagel, Mainz
Autorenfoto: Sabine Kristan, Hofheim am Taunus
Satz und Layout: Sarah Küper, Mainz
Druck und Bindung: Balto Print, Vilnius, Litauen

ISBN: 978-3-98641-101-5

Alle Rechte vorbehalten. Vervielfältigung, auch auszugsweise, nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages. Sämtliche Inhalte des Buches entsprechen nicht automatisch der Ansicht und Meinung des Mentoren-Media-Verlags.

www.telemach-verlag.de

*»Was die Raupe Ende der Welt nennt,
nennt der Rest der Welt Schmetterling.«*

Lao Tse

Für Helga

Inhaltsverzeichnis

Wie du dieses Buch lesen kannst15

Einleitung17

Kapitel 1: Die Zukunft ist ein unsicherer Ort

VUCA, VUCADD oder schon BANI? 21

 Eine völlig neue Dimension des Wandels..... 22

 Evolutionsbedingt benachteiligt 24

Kapitel 2: Verliere dich nicht

Was du um jeden Preis beschützen solltest. 27

 Die Hölle im Urlaubsparadies 28

 To-do-Liste oder doch besser eine To-be-Liste? 33

Kapitel 3: Was, wenn Krise die neue Normalität ist?

Vom Krisenopfer zum Krisenversther 37

Kapitel 4: Wind of Change, das war einmal

Wie stürmische Transformation gelingt. 43

 Verantwortungskultur vs. Vertrauenskultur 44

 Aller guten Dinge sind vier: Die Mitarbeiter für den
 Change gewinnen..... 50

 Macht uns die Künstliche Intelligenz (KI)
 besseren Menschen?..... 58

Kapitel 5: Der schwierige neue Chef

Manchmal geht es nicht um ein anderes WAS, sondern um ein anderes WIE ... 63

Kapitel 6: Immer auf der Suche nach dem guten Gefühl	
<i>Ein gutes Leben in unsicherer Zeit will gelernt sein</i>	67
Kapitel 7: Heilt die Zeit wirklich alle Wunden?	
<i>Der Verlust eines geliebten Menschen</i>	73
Als nichts mehr ist, wie es war.	74
Dankbar im Schmerz	80
Kapitel 8: Die Illusion der Flucht	
<i>Im Auge des Hurrikans ist es still</i>	87
Kapitel 9: Die einen retten Leben – die anderen retten Seelen	
<i>Warum wir den »Scheiß-auf-die-Krisen-Helden« brauchen</i>	93
Kapitel 10: Verstehen kommt vor Verändern	
<i>Wichtige Voraussetzungen und Fähigkeiten</i>	97
Kapitel 11: Die sieben Stationen der Scheikri-Heldenreise	103
Station 1: Die vertraute Welt – »Ich will hier nicht weg!« . . .	105
Station 2: Die neue Welt – »Da will ich nicht hin!« . . .	106
Station 3: Der Ruf und kognitive Dissonanz – »Wir denken schlau und handeln doof«	109
Station 4: Echte Helfer und Magie – »Mit dir will ich es wagen«	112
Station 5: Die Entscheidung – »Rein in den Hurrikan!« . . .	113
Station 6: Göttliche Segnungen – »Der Schatzfinder« . . .	116
Station 7: Meister beider Welten – »Die Rückkehr mit dem Grak«	118

Kapitel 12: Der ultimative Reiseführer für den Scheikri-Helden

<i>Hilfreiches Wissen und wertvolle Tipps</i>	121
Tipp 1: »Du darfst nicht alles glauben, was du denkst«	130
Tipp 2: Der klärende Beobachter – Systemisches Denken verändert die Welt	140
Tipp 3: Stopp das Gedankenkarussell.	145
Tipp 4: »Jederzeit wohltuende Ruhe in mir«	147
Tipp 5: »Frag doch mal dein Alter Ego!«	149
Tipp 6: Schutzschild Resilienz – Was die Seele stark macht .	154
Tipp 7: Keine Zeit für Entspannung?	156

Kapitel 13: Habe ein Auge auf Schlauchboote und Helikopter

Warum Selbstverantwortung und Selbstliebe Freiheit und Sicherheit schenken . 159

Kapitel 14: Von Sieg- und Eigentoren

<i>Die Spielregeln des Lebens zu kennen, verhindert unnötige Niederlagen</i> . .	163
Das Unbewusste: Saboteur oder Unterstützer?	169
Arm und Reich einmal anders betrachtet	170
Auch Unternehmen und Teams sind Energiesysteme!	174

Kapitel 15: Das tut man doch nicht!

Wieder zu dir selbst finden 179

Kapitel 16: Ankommen

Die Magie deines wahren ICHs 183

Kapitel 17: Mach dich auf die Reise

... und scheiß auf die Krisen! 187

Dank	189
Inspirierende Lektüre zum Weiterlesen.....	191
Der Autor	193

Hinweis:

Rein aus Gründen der leichteren Lesbarkeit habe ich in diesem Buch das generische Maskulinum gewählt. Es ist mir wichtig, dass sich, unabhängig von dieser Form, alle Geschlechter genauso angesprochen fühlen.

Alle Namen in diesem Buch wurden redaktionell geändert.

Wie du dieses Buch lesen kannst

Wenn es dir so geht wie mir, dann liest du Bücher gerne auf deine ganz eigene Weise: Du liest vielleicht den Schluss zuerst, dann den Anfang, darauf folgen ein paar Seiten in der Mitte und schließlich geht es noch einmal zurück zum Anfang.

Genauso kannst du es mit diesem Buch handhaben. Rein intuitiv. Du brauchst nicht Kapitel 1 gelesen zu haben, um Kapitel 2 verstehen zu können. Natürlich kannst du es auch in der angebotenen Reihenfolge lesen, von Anfang bis Ende. Mach es so, wie es sich für dich am besten anfühlt.

Ich wünsche dir beim Lesen dieses Buches viel Freude und zahlreiche wertvolle Erkenntnisse mit einer Vielzahl an interessanten Geschichten und Begegnungen.

Einleitung

*»Wenn das große Leben verrückt spielt,
dann gelingt es eben im Kleinen.«*

Verstehst du noch, was auf dieser Welt passiert? Oder bereiten dir die vielen Krisen, Katastrophen und Kriege in dieser Welt immer größere Sorgen? Fällt es dir schwer, die täglichen medialen Schreckensmeldungen nicht zu sehr an dich heranzulassen?

Diese Welt war schon immer ein unsicherer Ort. Aber in den letzten Jahrzehnten haben wir Menschen eine Welt erschaffen, die extrem kompliziert, instabil sowie bedrohlich geworden ist und die wir nicht mehr richtig verstehen. Krisen und Kriege scheinen zum Dauerzustand zu werden. Experten verwenden den Begriff »Polykrise«, um eine Vielzahl von gleichzeitig auftretenden Herausforderungen zu beschreiben, wie zum Beispiel die Klimakrise, Flüchtlingskrise, Finanzkrise, Staatsschuldenkrise und Energiekrise. Zusätzlich belasten furchtbare Konflikte in der Ukraine, im Gaza-Streifen, Syrien, Afrika und Afghanistan unsere Welt. Auch zahlreiche Naturkatastrophen wie Dürren, Waldbrände, Erdbeben und Überschwemmungen haben sich ebenfalls in unser persönliches und kollektives Bewusstsein eingepägt.

Das führt zu erheblichen Unsicherheiten und Verwerfungen in Politik, Wirtschaft, Gesellschaft sowie in der Natur, aber auch in unseren Beziehungen und in uns selbst. Alles erscheint fragil und schwer vorhersehbar. Die Konsequenzen dieser Zustände äußern sich in Ängsten, zunehmenden Depressionen, Mutlosigkeit und Resignation. Es zeigt sich aber auch in Form

von Aggression, Wut sowie einer wachsenden Gleichgültigkeit und Egoismus. Das Leben wird zu einem permanenten Kampf um Macht, Ressourcen, Stabilität und Sicherheit. Es entwickelt sich zu einem Dasein im Überlebens-Modus, der kontinuierlichen Stress hervorruft. So waren bereits vor dem Ausbruch der Corona-Pandemie weltweit etwa eine Milliarde Menschen von stressbedingten psychischen Erkrankungen betroffen. Tendenz steigend.¹ Dabei wollen wir Menschen doch nur ein gutes und glückliches Leben führen.

Möchtest du überleben oder ein gutes Leben führen?

Aber wie gelingt ein gutes Leben in dieser extrem unsicheren Zeit? Wie soll man mit den ständigen Krisen umgehen? Wie schützt man sich davor, sich nicht selbst zu verlieren? Wie bleibt man gesund und erhält sich die Freude am Leben? Und welche Strategien, Methoden und Werkzeuge sind dafür hilfreich?

Fragen über Fragen. Doch was können wir tun? Scheiß auf die Krisen? Für den Einzelnen gibt es kaum eine Chance, die globalen Entwicklungen zu verändern. Aber wenn das Leben im Großen nicht mehr funktioniert, dann gelingt es möglicherweise im Kleinen.

Wie wäre es, wenn wir uns intensiver mit unseren eigenen Bedürfnissen, Wünschen, Sehnsüchten, Ängsten und Einstellungen auseinandersetzen würden? Wenn wir unseren überholten Denk- und Verhaltensmustern mehr Aufmerksamkeit schenken würden? Könnten wir unseren Beziehungen und wichtigen Menschen nicht mehr Raum und Zeit widmen? Wie wäre es, wenn wir an unserer eigenen Krisenfestigkeit, Resilienz und Stabilität arbeiten würden? Statt nur eine To-do-Liste

1 Vgl. World Health Organization, 2019.

zu nutzen, könnten wir auch eine To-be-Liste in unserer Tool-Box integrieren. Und was wäre, wenn wir die Qualität unseres Seins höher schätzen würden als unser Tun und das Streben nach Besitz?

Auf der Welle der Möglichkeiten surfen

Wir könnten lernen, mehr Gelassenheit zu entwickeln und gleichzeitig bewusster, aufmerksamer sowie empathischer zu sein. Das Üben des Loslassens könnte uns dazu befähigen, uns dem Neuen und Unbekannten zu öffnen und Veränderungen als Abenteuer zu betrachten.. Immer wieder würden wir innehalten und in uns gehen, uns quasi in das Auge des Hurrikans begeben, um Ruhe, Klarheit sowie Antworten und Lösungen zu finden. Und wenn der Krisen-Hurrikan da draußen wieder wütet, würden wir nicht auf der Panikwelle mitreiten, sondern auf der Welle der Möglichkeiten surfen und uns entspannt zuzurufen: »Scheiß auf die Krisen!«

Damit meine ich nicht, dass wir nun gleichgültig oder desinteressiert sind. Aber wir würden uns nicht im Sturm des Wandels verlieren, sondern sorgen für Klarheit und bewahren uns Optimismus, Zuversicht sowie eine innere Stabilität und Gelassenheit für unsere physische und psychische Gesundheit.

Es gibt einen Ort, an dem all das möglich ist. Und er war schon immer da. Viele Menschen haben ihn jedoch verloren. Wir müssen ihn wiederentdecken und Zugang dazu finden. Der Weg dorthin ist eine Reise ins Unbekannte, ein Abenteuer und eine Heldenreise: Es ist die »Scheiß-auf-die-Krisen-Heldenreise«, oder kurz gesagt die »Scheikri-Heldenreise«.

Dieses Buch dient dir als dein persönlicher Reiseführer. Du findest darin die wichtigsten Stationen der Reise, wertvolle Informationen sowie bewährte Methoden und leicht umsetzbare

Tipps, die ich dir mit gutem Gewissen ans Herz legen kann. Du wirst in diesem Buch spannende, berührende und auch humorvolle Geschichten lesen, die ich selbst erlebt habe, sowie Geschichten von Menschen, die ich in meiner langjährigen Arbeit als Manager, Consultant, Coach und Seminarleiter auf ihrer persönlichen Heldenreise begleitet habe.

Die spannendste und wichtigste Reise in diesem Leben ist die Reise zu dir selbst. Mach dich auf diese Reise und »Scheiß auf die Krisen!«

Kapitel 1

Die Zukunft ist ein unsicherer Ort

VUCA, VUCADD oder schon BANI?

Ich heiÙe dich herzlich willkommen in der Welt von VUCA, VUCADD und BANI.

Was bedeutet VUCA? VUCA steht für **Volatility** (Unbeständigkeit), **Uncertainty** (Unsicherheit), **Complexity** (Komplexität) und **Ambiguity** (Mehrdeutigkeit). Bereits 1987 wurde der Begriff in der US-Army verwendet, um die Veränderungen nach dem Ende des Kalten Krieges zu beschreiben. Den einen kommunistischen Feind gab es auf einmal nicht mehr, sondern potenziell viele Feinde. Die Militärs entwickelten deshalb neue Strategien, wie zum Beispiel die asymmetrische Kriegsführung, gezielte Selbstmordanschläge, den Straßenkampf oder den Drohnenkrieg.

Mittlerweile sind VUCA noch zwei Ds hinzugefügt worden, **Dynamic** (Dynamik) sowie **Diversity** (Diversität). VUCADD beschreibt als Modell eine Welt, in der nichts mehr sicher ist: Politische Systeme, globale Allianzen, Märkte sowie Beziehungen sind fragil und entziehen sich heute jeder Prognose. Gleichzeitig nimmt die Intensität der Krisen und das »Krise-folgt-auf-Krise«-Tempo zu.

Die gegenwärtige Situation führt zu erheblicher Unsicherheit in sämtlichen Lebensbereichen. In China tritt eine Pandemie auf, die weltweit Millionen von Menschenleben fordert. Die Autohersteller stehen vor der Herausforderung, dass ih-

nen die Chips für die Produktion fehlen, was zu Rekordpreisen für Personenkraftwagen führt. Obwohl der lang ersehnte Urlaub gebucht ist, durchkreuzt ein Lockdown die Pläne. In der Ukraine bricht ein brutaler Krieg aus, der eine weltweite Energiekrise nach sich zieht. Alles ist in unsichtbarer und gleichwohl systemischer Weise miteinander verbunden. Diese Abhängigkeiten erfahren und erleben wir nun auf eindrucksvolle und oftmals schmerzliche Weise in unserem Alltag.

Eine völlig neue Dimension des Wandels

Der Zukunftsforscher Jamais Cascio ging in seiner Analyse noch einen Schritt weiter. Er ist der Meinung: VUCADD hat ausgedient! Wir hätten uns bereits weitgehend an diese Zustände gewöhnt. Es sei nun die Zeit von »BANI« angebrochen. BANI steht für **brittle** (brüchig), **anxious** (ängstlich), **non-linear** (nicht-linear) und **incomprehensible** (unverständlich). Es gehe nicht nur mehr darum, dass eine Krise wieder für eine Phase unsicherer Zeiten Sorge, sondern ganze Systeme, Glaubensrichtungen und Überzeugungen zerstört werden.²

Selbstverständlich besteht die Möglichkeit, die KI (Künstliche Intelligenz) hinzuzufügen, um die bereits viral verbreiteten apokalyptischen Voraussagen einiger selbst ernannte Experten zu berücksichtigen. Dies könnte zu einer Situation führen, die als »BANIKI« bezeichnet wird. Es ist jedoch ratsam, besonnen zu bleiben und nicht zu übertreiben. Unabhängig davon wird auch diese Entwicklung voraussichtlich einen nachhaltigen Einfluss auf unser Leben haben und Veränderungen mit

2 <https://medium.com/@cascio/facing-the-age-of-chaos-b00687b1f51d>;
besucht am 21.04.2024.

sich bringen. Dazu später mehr. Aber wie sollen wir mit diesen Krisen umgehen?

Fragen wir doch dazu *ChatGPT*. Hier die Antworten:

»Der Umgang des Menschen mit globalen Krisen ist entscheidend, um angemessen auf die Herausforderungen zu reagieren und möglichst positive Ergebnisse zu erzielen. Hier sind einige wichtige Aspekte, die berücksichtigt werden sollten:

- 1. Zusammenarbeit:** Globale Krisen erfordern eine enge Zusammenarbeit zwischen Ländern, Organisationen und Menschen. Gemeinsame Anstrengungen und Koordination sind unerlässlich, um die Auswirkungen der Krise zu minimieren und Lösungen zu entwickeln.
- 2. Wissenschaftliche Grundlage:** Die Entscheidungen sollten auf wissenschaftlichen Erkenntnissen und Fakten beruhen. Expertenwissen und evidenzbasierte Ansätze sind für eine wirksame Bewältigung von globalen Krisen unerlässlich.
- 3. Flexibilität und Anpassungsfähigkeit:** Krisen können sich schnell entwickeln und unvorhersehbare Wendungen nehmen. Die Fähigkeit, sich anzupassen und flexible Maßnahmen zu ergreifen, ist von großer Bedeutung.
- 4. Ressourcenverteilung:** In Zeiten globaler Krisen ist es wichtig, Ressourcen gerecht zu verteilen und sicherzustellen, dass die am stärksten Betroffenen angemessen unterstützt werden.
- 5. Solidarität und Empathie:** In Krisenzeiten ist Solidarität mit anderen Menschen und Ländern von großer Bedeutung. Empathie und Mitgefühl helfen, Verständnis und Unterstützung zu fördern.

Es ist wichtig zu betonen, dass die Bewältigung globaler Krisen eine komplexe Angelegenheit ist und es keine einfachen Lösungen gibt. Die Zusammenarbeit und die Berücksichtigung verschiedener Aspekte sind entscheidend, um wirksame und nachhaltige Lösungen zu finden.«

Diese Antwort von *ChatGPT* ist nach meiner Ansicht gar nicht so schlecht. Würden diese fünf Punkte tatsächlich beachtet und umgesetzt, ginge es dieser Erde, der Natur und allen darauf lebenden Lebewesen mit Sicherheit besser.

Evolutionsbedingt benachteiligt

Wir Menschen sind auf diese mächtigen, unkalkulierbaren Veränderungen sowie die medial befeuerte Krisen-Informationenflut weder ausreichend vorbereitet noch dafür geschaffen. Unser Gehirn ist im Kern noch immer ein Steinzeit-Hirn, das heißt, es ist darauf programmiert, zu überleben und Gefahren abzuwehren. Es konnte sich nicht in derselben Geschwindigkeit weiterentwickeln, wie die äußeren Bedingungen sich veränderten. Deshalb sind wir mehrheitlich stammhirninduzierte, emotionale Wesen.

Die anhaltenden latenten Stressreaktionen, die den als bedrohlich wahrgenommenen aktuellen Veränderungen folgen, können zu Energiemangel, einer Schwächung des Immunsystems und langfristiger physischer sowie psychischer Beeinträchtigungen führen. Ein wachsender Anteil der Bevölkerung scheint sich in dieser Belastung zu verlieren, wie die zunehmende Zahl von Depressionen und Burnout-Fällen zeigt. Eine andere Personengruppe hingegen hat sich dazu entschlossen,

sich vom fortwährenden medialen Krisengeschehen zu distanzieren. Sie sind krisenmüde und nehmen nicht mehr aktiv daran teil. Die Einstellung »Ist schon wieder eine Krise? Ich schaue nicht mehr hin« ist bei ihnen verbreitet.

Beide Reaktionen sind natürlich weder sinnvoll noch nützlich. Angesichts dessen braucht es andere, zielführende Strategien und Möglichkeiten, um die Herausforderungen zu meistern.

Kapitel 2

Verliere dich nicht

Was du um jeden Preis beschützen solltest.

*»Wir alle werden vor eine Serie großartiger Möglichkeiten gestellt –
brillant maskiert als unlösbare Probleme.«*

John William Gardner

Ich lernte Christiane bei einem meiner Kurzurlaube am Lago Maggiore kennen. Sie war Abteilungsleiterin bei einem großen deutschen Automobilhersteller. Als ich ihr beim Frühstück sagte, dass ich als Coach und Consultant tätig bin, erzählte sie mir von ihrem Autounfall, den sie einige Wochen zuvor erlebte.

Sie kam von einer Dienstreise zurück und wollte am späten Nachmittag noch ins Büro. Ein Meeting stand am Abend noch an, welches sie leiten sollte. Aber es kam anders. »Ich war für einige Sekunden nicht im Auto, sondern in Gedanken ganz woanders. Als ich wieder bewusst auf die Straße schaute, war es schon zu spät. Ich sah noch das Heck des vor mir fahrenden Pkws und dann knallte es heftig. Kurze Dunkelheit und als ich die Augen wieder öffnete, sah ich in den aufgeblähten, weißen Airbag. Mein Herz klopfte heftig und mein Körper war wie erstarrt. Ich blieb unverletzt, stand jedoch unter Schock. Die Fahrerin vor mir klagte über Nackenschmerzen und hatte sich ein Schleudertrauma zugezogen.«

Die Aufnahme des Unfalls durch die Polizei dauerte gefühlte zwei Stunden, wie Christiane erzählte. »Danach bin ich

————— Ende der Leseprobe —————

GUT UND ERFÜLLT LEBEN IM STURM DES WANDELS

Alles verändert sich und wir geraten gefühlt von einer Krise in die nächste. Kriege, Klimawandel, Preisexplosion, die Künstliche Intelligenz und daraus resultierende Existenzängste und berufliche Unsicherheiten sind nur einige Beispiele für die Herausforderungen, die jetzt und in Zukunft unser Leben beeinflussen. Wie lernen wir, mit den stürmischen Zeiten umzugehen und in Krisen gelassen zu bleiben? Und vor allem, wie können wir uns selbst treu bleiben und ein gutes, erfülltes Leben führen, wenn alles um uns herum im Wandel ist? Die Antworten darauf findest du in diesem Buch.

Der bekannte Autor, Transformations-Coach und Lebenslehrer Roland Löscher führt dich durch die sieben Stationen der »Scheikri-Heldenreise«, die dir helfen, deine inneren Ressourcen zu entdecken und zu entfesseln. Mit tiefgründigen Einsichten, praktischen Tipps und inspirierenden Geschichten zeigt der Autor, wie du deine Ängste überwinden, deine Stärken erkennen und einen Ort der inneren Stabilität finden kannst. »Scheiß auf die Krisen« ermutigt dich, dein wahres Potential zu entfalten und dein Leben selbstbewusst und erfüllt zu gestalten – egal was das Schicksal dir entgewirft.



Roland Löscher ist Experte für unternehmerische und persönliche Transformation, Bestsellerautor und vielfach ausgezeichnete Coach und Speaker. Neben seiner Tätigkeit für namhafte Unternehmen und Persönlichkeiten lehrt er auch an Hochschulen. Er hat sowohl beruflich als auch persönlich Krisen gemeistert, von Wirtschafts- und Finanzkrisen bis zum

Tod seiner Frau durch Krebs. Diese Erfahrungen betrachtet er heute als bereichernd für sein Leben. In seiner Freizeit widmet er sich seiner Familie, seiner Rockband und dem Sport, während er in seiner Heimat am Bodensee lebt, coacht und schreibt.

