

YVETTE
BEINBERGER

ZEIG DICH!

Warum dir nichts
passieren kann, wenn du
dein Ding machst



ZEIG DICH!

Warum dir nichts
passieren kann, wenn du
dein Ding machst



INHALT

Vorwort von Josua Kohberg	7
Prolog Ich bin ein Magnet.	9
TEIL 1: LOST IN ILLUSION	12
1 Alles in Ordnung?	15
2 Auf der Suche	21
3 So viele Honigfallen	27
TEIL 2: GANZ UND GAR RUND	34
4 Schwachstelle Hirn	37
5 Warum willst du was werden?	45
6 Die Welt, wie sie dir gefällt	53
TEIL 3: PARADIES UNDERCOVER	60
7 Ganz in Erinnerung	63
8 Ganz dein Ding	71
9 Ganz von selbst	79
Epilog Ich fühl' mich so Yvette!	85
Über die Autorin	89



PROLOG: ICH BIN EIN MAGNET

Puh, endlich zu Hause. Diese Geschäftsreisen sind schon anstrengend, denke ich, als ich die Tür aufsperre. Sofort merke ich: Da ist jemand in der Wohnung. Aber das beunruhigt mich nicht, das kann nur mein kleiner Cousin sein.

9

Silvio hat für die Momente, in denen ihm sein Teenager-Himmel auf den Kopf zu fallen droht, einen Schlüssel. Hierher kann er sich zurückziehen, wenn er wieder zu sich finden will.

„Hallo, ich bin da!“, rufe ich fröhlich ins Wohnzimmer, denn von dort tönt der Fernseher.

Ein trübes Hallo kommt zurück.

Oh je, das klingt nicht gut. Aber ich lasse ihn erst einmal in Ruhe, versorge meine schmusebedürftige Katzencrew und leere meine Koffer. Dann mache ich uns zwei Latte macchiato und setze mich zu ihm.

Langsam fängt Silvio an zu erzählen, welche Laus über seine Leber gestolpert ist. Wie die Hormone ihn hin- und herbeuteln, dass er nicht weiss, ob er Fisch oder Vogel ist, dass alles nur noch düster ist. So wie das ist in dieser echt herausfordernden Zeit des Umbruchs.

Schliesslich will mein Cousin wissen, wie das bei mir war. Also erzähle ich ihm den ein oder anderen meiner Teenager-Momente, in denen die Welt ins Wanken zu kommen schien. Von meinem Lieblingssong in diesen stürmischen Zeiten: „The Wall“ von Pink Floyd. Und wie mich dieser Sound noch tiefer in den Sumpf zog.

Und ich erzähle ihm, dass mir damals nur eins half: die Platte wechseln. Mein Soundtrack raus aus dem Sumpf war „I love Rock’n Roll“ von Joan Jett & the Blackhearts. Der holte mich raus aus meinem Energiestau. Ich erzähle, wie ich beim Gitarren-Solo mit der Luftgitarre quer durchs ganze Zimmer rockte und aus voller Kehle mitsang – nicht gut, aber sehr, sehr laut.

Die Vorstellung entlockt sogar Silvio ein Lächeln. Und er fragt, was ich denn jetzt gerade so tue. Also erzähle ich ihm voller Freude von den vielen spannenden Projekten in meinem Leben. Von den ständig neuen Türen, die aufgehen. Von den vielen wunderbaren Menschen, die ich treffe. Dass ich das Gefühl habe, dass ich sie regelrecht anziehe.

Von einer Minute auf die andere schlägt seine Stimmung um. Er richtet sich auf, zorniger Blick, aufbrausende Stimme, vor Wut bebende Lippen – und heisse Tränen auf den Wangen. Er schreit mich an: „Dir fliegt immer alles zu! Aber bei mir ist das nicht so. Mir wird nie etwas zufliegen.“

Wild vor sich hin schimpfend stapft er aus der Wohnung.

Und ich denke: „Ach, Silvio, solange du das glaubst, wird das auch so sein.“

ALLES IN ORDNUNG?

„Wie geht's?“ Diese Frage stellt ihr wahrscheinlich, wenn ihr Menschen begegnet, die ihr kennt. Das habe ich auch ganz lange getan. Aber die Antworten, die ich darauf bekomme, machen mich so traurig, dass ich es nicht mehr tue.

15

Nicht weil die, die ich das frage, mir daraufhin erzählen, dass es ihnen schlecht geht. Nein, die allermeisten antworten mir wie aus der Pistole geschossen: „Alles in Ordnung.“ Und gerade diese Antwort macht mich traurig.

Herausgezoomt

Die Antwort „Alles in Ordnung“ sagt nämlich nichts darüber aus, wie sich diese Menschen gerade fühlen. Sie sagt nur etwas darüber aus, ob alles in ihrem Leben der „Ordnung“ entspricht. Mit dieser Ordnung meinen sie die Regeln im Aussen.

Genügt ihr Leben diesen Regeln, dann muss es ihnen ja gut gehen – das vermittelt zumindest ihre Antwort. Und oft genug vermitteln sie sich das auch selbst: Es muss mir doch gut gehen, wenn ich mich an alle diese Regeln halte ...

Ob sie sich wirklich gut fühlen, darüber denken viele gar nicht mehr nach.

Sie kommen gar nicht auf die Idee. Denn sie haben den Kontakt zu ihrem Gefühl verloren. Sie können es wirklich nicht mehr sagen, wie sie sich fühlen. Sie sind wie herausgezoomt aus sich selbst. Versteht ihr jetzt, was mich an dieser Antwort so traurig macht?

Die meisten haben zwar schon noch eine Ahnung, dass irgendetwas nicht gut ist. Aber sie können diese Ahnung nicht verorten, nicht greifen. Sie finden es auch unangenehm, darüber nachzudenken.

Nicht viel hoffnungsvoller stimmt mich die zweithäufigste Antwort auf „Wie geht's“. Die bekomme ich meistens dann, wenn ich ein bisschen nachbohre. Dann erzählen mir die Menschen davon, wie es sein wird, wenn, ja wenn ...

Wenn ... dann ...

„Wenn ich jetzt dann meine Ernährung umstelle, dann wird alles gut werden ...“ oder „Wenn meine Kinder endlich mal verstanden haben, dass sie auf eigenen Füßen stehen müssen, dann wird es mir besser gehen ...“ oder „Wenn meine Mitarbeiter dann mehr Verantwortung übernehmen, dann werde ich nicht mehr alles selbst machen müssen und mehr Zeit für mich haben.“

Sie sprechen davon, wie ihre Welt sein könnte. Der Benefit liegt in der Zukunft. Auf diese Mohrrübe vor ihrer Nase richten sie ihre ganze Aufmerksamkeit.

Vom Jetzt sprechen sie nicht.

Stattdessen halten sie nach den Regeln Ausschau, die ihr Glück in der Zukunft sichern sollen. Daher boomt der Ratgeber-Markt ja so in den letzten Jahrzehnten.

Mehr Regeln, bitte

Angefangen hat das mit den Ratgebern in den 1930er Jahren. Da erschienen die ersten Bücher zur „richtigen“ Kindererziehung. Inzwischen gibt es zu allem und jedem Ratgeber, Seminare, Coachings – die Nachfrage ist riesig. Schaut euch um: Die Menschen verlangen nach Regeln.

Das habe ich auch bei dem Buch gesehen, bei dem ich Mit-Protagonistin sein durfte. Das hiess „Wege zum Erfolg“. Wir Autorinnen haben darin sehr biographisch und mit viel Gefühl unsere persönlichen Erfahrungen beschrieben, ohne zu verallgemeinern. Viele Leser meldeten uns aber zurück: Sie hätten sich stattdessen lieber Regeln von uns gewünscht, die sie anwenden könnten, um selbst zum Erfolg zu kommen.

An diesem Regelglauben halten die Menschen auch dann fest, wenn sie selbst schon mehrfach erlebt haben, dass die Regeln sie nicht glücklicher machen. Kaum kommt der nächste Satz Regeln, der nächste Ratgeber um die Ecke, stürzen sie sich darauf. Auch wenn diese Regeln das Gegenteil sind von den vorherigen: Mit denen klappt es dann endlich ganz sicher.

Ein klassisches Beispiel, das ihr alle kennt: Früher hiess es, ihr sollt zum Frühstück essen wie ein Kaiser, mittags wie ein König und abends wie ein Bettler. Vor ein paar Jahren sollten wir dann am besten über den Tag verteilt kleine Häppchen essen – das sei ja so gesund. Und heute ist das Intervall-Fasten die Regel der Stunde. So hangeln sich viele von Konzept zu Konzept, ohne eines davon zu hinterfragen.

Aber wehe, ihr stellt diese Regeln in Frage ...

17

Dafür oder dagegen?

Damit betretet ihr immer schneller dünnes Eis. Es genügt schon, dass ihr die gerade herrschenden Regeln nicht lauthals super findet – schon werdet ihr abgestraft. Denn wer nicht FÜR die Ordnung ist, der muss doch dagegen sein. Dass sich jemand ausserhalb der Regeln stellt, halten sie gar nicht für möglich. Entweder ihr seid dafür oder dagegen. Und Gegen-die-Regeln-Sein geht ja gar nicht!

Das ist in der Corona-Zeit besonders deutlich geworden. Da habe ich selbst in meinem privaten Umfeld Aussagen gehört wie: „Wer sich nicht impfen lässt, ist gegen mich. Der kann nicht mehr mein Freund sein.“ Ich finde das so krass. Denn so verhärten sich die Fronten in unserer Gesellschaft. Die Gräben tun sich selbst innerhalb von Familien auf.

Apropos Corona: Diese Situation hat ganz schön an den Regeln gerüttelt. Und das war für viele richtig schwierig zu ertragen. Sie hatten nur noch negative Gedanken. Das wurde mir bei einer Familienfeier 2020 deutlich...

Geschrumpft

Wir sprachen darüber, ob das jährliche Skulpturenfestival am See im Jahr 2021 stattfinden würde. Res, der Initiator dieser wunderbaren Veranstaltung, war auch Teil der Runde. Er erzählte uns, was er als Motto des Festivals vorgesehen hatte: „small world, tiny dreams“ – weil doch die Welt der Menschen und ihre Träume angesichts der vielen Beschränkungen zwangsläufig geschrumpft seien. Und die meisten am Tisch bestätigten: Ja, das sei so.

Nur von mir kam sofort ein klares „Nein“. Meine Welt war in diesen Monaten nicht geschrumpft. Im Gegenteil: Sie war noch weiter geworden, da ich mir durch die Massnahmen überall auf der Welt meiner Fülle noch bewusster wurde. Und meine Tagträume nahmen noch schneller als sonst Gestalt an. Wenn alte Regeln ausser Kraft gesetzt sind, dann ist so viel anderes möglich. Wie konnte es sein, dass Res und die viele anderen Menschen das nicht sahen?

Wie kann es überhaupt sein, dass sich so viele Menschen in ihrem Jetzt unzufrieden, eingekastelt und fremdbestimmt fühlen? Sich in die Zukunft oder in die Vergangenheit flüchten? Sich hinter Regeln verkriechen? Und gleichzeitig unglücklich sind, weil sie sich selbst gar nicht mehr fühlen? Glauben, nicht ihr Ding machen zu können? Oder gar nicht zu wissen, was ihr Ding ist?

Diese Fragen haben mich sehr beschäftigt. Also habe ich mich auf eine Forschungsreise begeben, warum das so ist ...



ÜBER DIE AUTORIN

Ganz bei sich zu sein, das eigene Ding nicht aus den Augen zu verlieren und das Sein in vollen Zügen zu genießen. Dass Yvette Reinberger dafür einen Weg gefunden hat, macht sie zu der starken Frau, die sie ist.

89

Die Autorin lebte schon in vielen Ländern und tauchte in zahlreiche Kulturen ein. Immer im Gepäck: die Begeisterung für Menschen, Kommunikation und Bildung.

Und immer ist sie offen für Gespräche, die viel tiefer gehen als Small Talk. Dank ihres unbändigen Wissensdursts studierte die schweizerische Frohnatur nach einer handwerklichen Ausbildung gleich noch Neurolinguistik, Erlebnispädagogik und kognitive Neurowissenschaften. Yvette Reinberger versteht sich als Forscherin, die alle Aspekte des Menschseins vom Grund auf erforscht und lebt.

Als Mentorin ermutigt sie junge Führungskräfte, ihre individuellen Talente zu entdecken und einzusetzen. Und auch in Unternehmen spürt die Impulsgeberin und Vortragsrednerin ungenutzte Potenziale auf. Mit ihrer direkten und pragmatischen Art bringt sie in ihren Gruppenworkshops Menschen zusammen. Ziele werden klar und Erkenntnisse möglich. Yvette Reinberger findet gemeinsame Nenner und Kommunikationswege, wenn andere die Suche danach bereits verloren glauben.

www.yvette-reinberger.ch

MELD DICH!

Mein Buch „Zeig Dich!“ ist ein Monolog. Wie jedes Buch. In meinem Zoom-Impuls „chez Yvette“ möchte ich mit dir in Dialog treten. Möchte dir Raum für Nachfragen und Gespräche geben.

Will mit dir forschen gehen danach ...

... was deine Superkräfte sind,

... warum du mit Gefühl besser führst,

... in welchen Honigfallen du steckst,

... wie du dich an das Paradies in dir erinnerst.

Du bist noch *wunderfitzig*...

Du hast noch Fragen an die Welt. Hast das Gefühl: Da ist noch was!
Willst mich was zu meinem Buch fragen.

Warum treffen wir uns dann nicht einfach mal?

Ab 3. Mai 2022 bin ich an jedem ersten Dienstag im Monat um 18:00 Uhr im interaktiven Zoom-Impuls „chez Yvette“ zu finden.

Hier kannst du dich anmelden:
www.chezvette.ch

Yvette Reinberger

JAMMERLAND

IST ABGEBRANNT!

Yvette Reinberger

JAMMERLAND IST ABGEBRANNT!

WARUM JETZT DER
RICHTIGE ZEITPUNKT IST,
DEIN DING ZU MACHEN



„JAMMERLAND IST ABGEBRANNT“

von Yvette Reinberger

Für alle, die die Schnauze voll haben von den ständig aktiven Jammerlappen, Negativschlagzeilen und der demotivierenden Miesepeter-Mentalität. Für alle, die ihre eigenen, langweiligen Ausreden satt haben und nun endlich die Gelegenheit am Kragen packen und ihr eigenes Ding starten wollen. Liebevoll gestaltet und mit herrlich fröhlichen Illustrationen verpackt zeigt Yvette Reinberger, dass es gar nicht so schwer ist, das eigene Schneckenhaus zu verlassen, bisher verborgen gebliebene Fähigkeiten zu entdecken und den eigenen Träumen zu folgen.

120 Seiten

ISBN: 978-3-947572-55-7

Auch als E-Book erhältlich.

Impressum

Erscheinungsjahr 2022

1. Auflage

Copyright Yvette Reinberger

<https://www.yvette-reinberger.ch>

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, liegen bei Yvette Reinberger. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Autors reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Umschlaggestaltung: booyaka.design

Cover Foto: André Bakker

Autorenfoto: André Bakker

96

Layout: booyaka.design

Satz: booyaka.design

Verlag: Orgshop GmbH

Printed in Germany

Produziert von: Gorus Media GmbH

ISBN: 978-3-98617-003-5

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.

Gorus Certified Publication ist ein Qualitätssiegel für Bücher, die im Selbstverlag ihrer Autoren erscheinen. Es stellt für Sie, den Leser, die konzeptionelle, gestalterische und textliche Qualität sicher. Dafür wurde dieses Buch von einer Jury aus erfahrenen Buchprofis detailliert geprüft und nach den Qualitätskriterien bewertet, die die Unternehmensgruppe Gorus in jahrzehntelanger erfolgreicher Arbeit im deutschsprachigen Sachbuchmarkt entwickelt hat. Nur Büchern, die diesen Kriterien genügen, wird das Gütesiegel verliehen. Weitere Informationen: www.certified-publication.de