



## Wie war das mit dem Mindset?

Ein Gastbeitrag von Sabine Steck

### Wie war das mit dem Mindset?

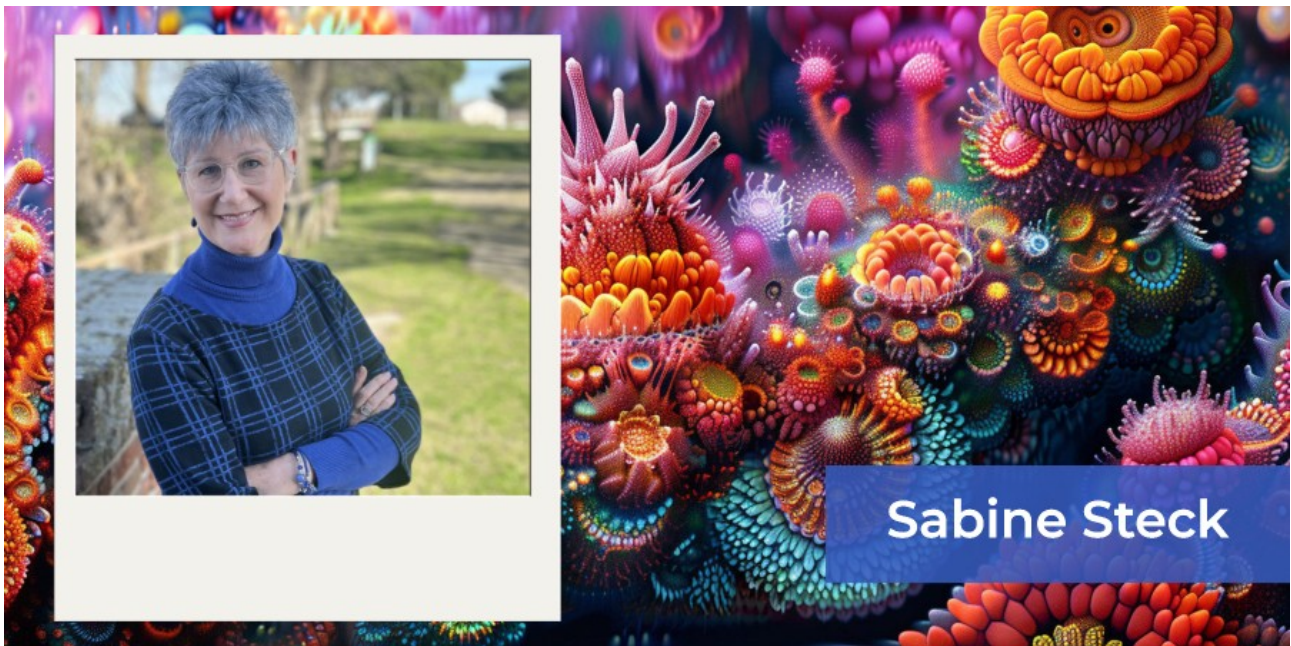
Wer mich ein bisschen besser kennt oder mir schon ein Weilchen folgt weiß, dass ich so meine geregelten Vorurteile gegenüber Coaches habe und es sehr, SEHR merkwürdig finde, wenn mir Menschen den guten Rat geben, ich möge mir beim Universum etwas bestellen. Einen Bestseller beispielsweise. Daran glaube ich nicht. Allerdings habe ich in jüngerer Vergangenheit durchaus ein paar erstaunliche Erkenntnisse gehabt, die alte Glaubenssätze ins Wanken gebracht und meine innere Einstellung neu justiert haben. Durchaus mit Erfolg. Man könnte sagen, ich habe (unbewusst) an meinem Mindset gearbeitet.

Dabei sind auch einige der festgefahrenen Vorurteile gegenüber Coaches über Bord gegangen, denn ein paar kluge Sätze an passender Stelle, können einen wahren Domino-Effekt im Hirn auslösen. Bei mir war's zumindest so. Und eine Frau, die mich mit einem besonders aufregenden Satz konfrontiert hat, ist Sabine Steck. Ich kenne Sabine schon seit vielen Jahren vor allem als Kollegin, denn unter ihrem Pseudonym Laura Gambrinus hat sie viele wunderbare Liebesromane veröffentlicht – zeitgenössische und aus der Regency-Zeit. Nach einigen Schicksalsschlägen, die in der Zeit Ü50 auf sie einprasselten, hat sie ihrem Leben eine neue Wendung gegeben – unter anderem mit einer Coach-Ausbildung. Sie berät Frauen in dieser Altersklasse in Mindset-Fragen und hilft ihnen, einen frischen, positiveren Blick auf die Dinge zu werfen.

Der kluge Satz für mich lautete übrigens: »**Erfolg darf auch einfach gehen!**«

Ich habe ihn – leider – noch nicht ganz verinnerlicht, bin aber sicher, dass mein stures Unterbewusstsein sich langsam aber sicher an diese Möglichkeit gewöhnt.

Und weil ich die schöne neue Gedankenwelt so spannend finde, habe ich Sabine eingeladen, einen Gastartikel zu schreiben. Die folgenden Zeilen sind von ihr, nicht von mir:



## **Mindset – das Zauberding oder »Vom Mut für einen Neubeginn als Frau über 50«**

Ich weiß ja nicht, wie es dir gerade geht oder in den letzten Jahren ergangen ist, mich jedenfalls hat das Leben ganz schön gebeutelt. Ja, ich hab meins dazu beigetragen, indem ich falsche Entscheidungen getroffen und zu lange an ihnen festgehalten habe (ich sag nur Beziehung, ein bücherfüllendes Thema). Aber für Brustkrebs und AVKR-Tachykardie kann man nichts, genauso wenig wie für Todesfälle in der Familie, das kriegt man serviert, ob man will oder nicht.

Sobald du ein bestimmtes Alter erreicht hast, meist sind das die magischen 50, stellt dich das Leben möglicherweise vermehrt vor Herausforderungen, auf die du gern verzichten könntest. Ob Arbeitsplatzwechsel oder Wiedereinstieg, Verlust des Partners, aus welchem Grund auch immer, Empty-Nest-Syndrom oder einfach nur eine unerklärliche Leere in dir – die Gründe, vor der Zukunft und dem Alter Angst zu haben, können unendlich viele sein. Dummerweise sind diese Bedenken auch noch Rudeltiere und treten gern geballt auf, so dass du irgendwann dasitzt und dich fragst, wie um alles in der Welt es jetzt eigentlich weitergehen soll. Du schaust um dich und überlegst, wie es dazu kommen konnte, dass dein Leben so aussieht, wie es das nun mal tut. Und wo am Ende dieses Tunnels das verdammte Licht auftauchen soll.

Aber auch wenn keine Schicksalsschläge, Verluste, Trennungen oder Krankheiten dein Leben fragwürdig bereichern, gibt es mit Voranschreiten der Zeit vielleicht immer mehr Momente, in denen du innehältst und der Gedanke hochploppt, ob das schon alles gewesen sein kann.

## **Wo bist du geblieben in diesem Spiel?**

Wartet noch etwas auf dich? Oder plätscherst du bestenfalls unbehelligt von Extremerfahrungen auf den letzten Atemzug zu?

Schnell wischst du diese Gedanken und Zweifel wieder beiseite, setzt ein Lächeln auf und weiter geht's – du musst ja funktionieren im Alltag.

Musst du wirklich?

Ja, natürlich, wer soll den Laden denn sonst am Laufen halten?

Deine Gedanken und Zweifel kommen wieder. In unbewachten Augenblicken. Momenten der Schwäche (die meist keine ist). Gern mal nachts, wenn du nicht schlafen kannst, dein Partner neben dir schnarcht oder, vielleicht schlimmer noch, niemand neben dir atmet, wenn du das Gefühl hast, zum alten Eisen oder, noch übler, gar nirgends mehr dazu zu gehören, nichts mehr wert zu sein, alles falsch gemacht zu haben und doch nicht zu wissen, wie es richtig (gewesen) wäre.

Sie kommen wieder in Momenten, wenn vorsichtig und zaghaft Wünsche, Träume und Sehnsüchte aus der Tiefe ans Licht steigen und du sie mit der Überzeugung wieder untertauchst, dass es nun auch schon zu spät ist, du das nicht verdienst oder zu alt bist dafür. Und schon mal gar kein Recht darauf hast. Weil du nicht gut genug bist, nicht schlau genug, nicht wichtig genug, zu alt, zu dick, zu dünn, zu unerfahren, zu schüchtern ... oder was auch immer.

Wir finden eine Million Argumente, uns selbst kleinzureden und unseren Träumen NICHT zu folgen.

Das kennst du nicht? Du Glückskind. Ich gönne dir den Sonnenschein in deinem Leben aus tiefstem Herzen.

Das kennst du auch? Kannst trotzdem ein Glückskind sein – wenn du dich selbst zu einem machst.

Denn wir sind unserem Leben und unseren Gedanken nicht hilflos ausgeliefert.

Wie das geht? Mit dem richtigen Mindset.

## **Mindset ist ein echtes Zauberding**

Für alle, denen der Begriff nichts sagen sollte und die das magische Attribut demzufolge übertrieben finden: Tröstet euch, das ging mir bis vor wenigen Jahren auch so. Und selbst, als ich das Wort bereits kennengelernt hatte, wurde mir die volle Tragweite seiner Wichtigkeit nicht sofort bewusst.

»*Mit dem richtigen Mindset ist fast alles im Leben möglich.*« Das sagt einer, der es wissen muss: Mein Mentor und Ausbilder Christian Bischoff. Mindset ist die Art und Weise, wie du denkst, wie du die Welt und deine Mitmenschen im Allgemeinen und dich und dein Leben im Besonderen siehst. Vor allen Dingen dich selbst. Denn dein Mindset bestimmt die Art, wie du mit dir selbst umgehst – wohlwollend und positiv oder überkritisch und negativ? –, wie du fühlst, denkst, sprichst und handelst. Oder nicht handelst.

Ein großes Thema für viele, die sich fragen, warum sie eigentlich nie ins Tun kommen, obwohl sie es sich doch so sehr vornehmen (auch das kenne ich zur Genüge). All dein Tun und Unterlassen, dein Umfeld und dein ganzes Leben bis heute sind das Ergebnis deines Mindsets.

Wer das weiß, kann sich vorstellen, wie wichtig es ist, ein Mindset zu haben – oder zu entwickeln, denn das geht –, das es uns erlaubt, ein glückliches, zufriedenes und erfülltes Leben zu führen.

## **Ist das nicht genau das, was wir uns alle wünschen?**

Du kannst den Einfluss, den dein Mindset auf alle Bereiche deines Lebens ausübt, gar nicht hoch genug einschätzen. Und da spreche ich noch gar nicht von den ganz großen Dingen des Lebens wie Job oder Beziehung. Nein, ich spreche vom Alltag. Davon, sich täglich gut zu fühlen, zufrieden und dankbar zu sein und so immer mehr von dem zu bekommen, was einen glücklich macht. Nicht zuletzt, weil man lernt, die Dinge zu erkennen und zu schätzen, die einen an jedem verdammten (All)Tag glücklich und zufrieden machen.

Dazu braucht es gar nicht so viel.

Neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen zufolge kann man mit seinem Denken sogar seine Gesundheit beeinflussen.

Ich bin heute zum Beispiel der festen Überzeugung, dass mein Brustkrebs die Folge des jahrelangen emotionalen Missbrauchs in meiner toxischen Beziehung war und er nun, wo ich da raus bin, nie wiederkommen wird.

## **Ist dir zu abgedreht?**

Lass mich an dieser Stelle einen kleinen Exkurs machen. Disziplinen wie Epigenetik, Quantenphysik oder die Lehre der Neuroplastizität sind gerade dabei, das Thema Spiritualität aus der etwas verschrienen Esoterik-Ecke zu zerren und auf ein fundiertes und nachprüfbares Fundament zu stellen. Dabei kommt mehr und mehr heraus, dass vieles, was wir in der Schule noch gelernt haben, Humbug ist. Die alte Behauptung zum Beispiel, dass man nur bis zu einem bestimmten Alter lernfähig sei.

Neueste Forschungen haben ergeben, dass der Mensch bis zu seinem Tod die Fähigkeit besitzt, neue neuronale Verknüpfungen im Gehirn zu bilden. Und dass viele spirituelle Lehren, die uralt und nicht erst in den letzten Jahren aus Asien zu uns herübergeschwappt sind, nun wissenschaftlich erklärt werden können.

Wie das geht? Ganz einfach: Letzten Endes ist alles, was uns umgibt und was wir selbst sind, nichts anderes als Energie, und die ist messbar. Sie strömt in Form elektrischer Impulse als Gedanken durch unser Gehirn, diese Impulse führen zu chemischen Reaktionen, die wiederum Einfluss auf unseren gesamten Organismus haben und sogar unsere Gene beeinflussen. Das ist pure Biophysik, kein Hexenwerk.

Da Gedanken so mächtig sind, können wir uns leider tatsächlich krankdenken.

Die gute Nachricht: Das funktioniert auch andersherum. Gesundheit kann in deinen Gedanken ihren Anfang finden.

## **Denn: Du bist deinen Gedanken nicht hilflos ausgeliefert.**

Ein wichtiger Schlüssel in der Entwicklung eines positiven Mindsets ist die Fähigkeit, sie zu kontrollieren und zu beeinflussen. Du kannst sogar dein Gedankenkarussell kontrollieren – wenn du weißt, wie. Mit ein paar simplen Tricks lässt sich die Stimme in deinem Kopf austricksen und sogar für deine eigenen Zwecke einspannen. Natürlich wird dein Gehirn nicht schweigen (siehe oben), dafür ist es nicht gemacht. Die elektrischen Impulse laufen immer weiter, das kann niemand abstellen. Aber du kannst es dazu bringen, etwas Sinnvolles für dich zu tun, anstatt dir Horrorszenarien vorzugaukeln.

Wenn das jetzt für dich so klingt, als wäre dein Gehirn etwas anderes als du selbst, dann verstehst du das genau richtig. Du und dein Gehirn – ihr seid tatsächlich zwei. Du bist nicht dein Denkkapazität, so wenig wie du dein Magen bist oder deine Lungen. Dein Gehirn ist ein Organ, das in deinem Kopf sitzt und dein Leben steuert. Und du wiederum solltest dein Gehirn kontrollieren und von ihm bekommen, was du dir wünschst: Erfolg, Glück, eine liebevolle Beziehung, einen tollen Job ... setze diese Liste gern mit deinen eigenen Träumen fort.



Hast du das erst mal geschafft – und mit den richtigen Tools geht das sogar ziemlich leicht –, stehen diesen Zielen weitere Hindernisse im Weg: Überzeugungen und Glaubenssätze, Verletzungen aus der Vergangenheit, Selbstzweifel und Ängste hindern uns daran, unser ganzes Potential zu entfalten.

## **Die Sache mit den Glaubenssätzen**

Ich gebe dir ein sehr persönliches Beispiel: Als ich aufs Gymnasium kam, hatte ich eine Weile eine Freundin aus meiner Klasse. Wie das in dem Alter so ist, haben wir uns so schnell entzweit, wie wir uns gefunden hatten, doch vorher erzählte ich ihr noch, dass ich kleine Geschichten schreibe. Als unsere Freundschaft dann auseinanderging, posaunte sie überall herum »Leute, wir haben ein Wunder in der Klasse«. Damit meinte sie mich und meine schriftstellerischen Ambitionen. Die Konsequenz aus dieser Peinlichkeit war, dass ich mich für die nächsten Jahrzehnte für meine Schreiberei geschämt habe, und es hat mehr als ein halbes Leben gedauert, bis ich offen zu meiner Leidenschaft, dem Schreiben, stehen konnte. Mit 49 habe ich mein erstes Buch veröffentlicht, und immer noch hat es Jahre gedauert, bis ich den kleinen Satz voller Stolz und Überzeugung aussprechen konnte: »Ich bin Autorin.«

Ob eine übelmeinende Schulfreundin, überforderte Eltern oder ein liebloser Partner – wir alle tragen Verletzungen mit uns herum und extrahieren daraus unsere Überzeugungen.

Die schlechte Nachricht: Diese Glaubenssätze sind mächtig, schwer zu enttarnen und hartnäckig. Sie steuern dein Leben, ohne dass du es merkst.

Die gute Nachricht: Du kannst sie aufspüren und auflösen. Das braucht wieder – du ahnst es – Geduld und den Willen, in den Spiegel zu blicken und die eigenen Schattenseiten anzusehen. Aber es lohnt sich definitiv.

Wieder ein persönliches Beispiel von mir (und du wirst gleich verstehen, dass ich so etwas wie das hier noch bis vor zwei Jahren niemals erzählt hätte). Ich hatte unter anderem den Glaubenssatz: »Ich darf mich nicht zeigen. Ich könnte mich bloßstellen, mich blamieren. Also ja nicht auffallen!«

Die Ursache liegt in den Zeiten meiner Urgroßmutter väterlicherseits. Jede folgende Generation hat wiederum das Ihre dazu beigetragen, dass dieser Glaubenssatz letzten Endes auf mich überging. Damals mag die Maxime »Sei still und sag nichts« den Frauen meiner Familie das Überleben gesichert haben, heute gibt es die Lebensumstände, die dazu geführt haben, natürlich schon längst nicht mehr. Warum also lebte ich so lange mit diesen inneren Beschränkungen?

Die Antwort ist einfach: So habe ich das gelernt und so mache ich das. Punkt. Ohne zu hinterfragen, spielt mein Unterbewusstsein seine Macht aus und steuert mich so, wie es glaubt, dass es richtig ist.

Heute weiß ich natürlich, dass genau dieser Glaubenssatz für mein Herzens-Business absolut schädlich ist. Ich darf mich zeigen, darf mich gewissermaßen nackig machen, wenn ich als Coachin 50 Plus glaubwürdig sein will. Authentizität ist gefragt, nicht der schöne Schein. Daran arbeite ich immer noch, und ich behaupte nicht, dass es mir schon leicht fällt, aber es klappt immer öfter.

## **Es ist nie zu spät!**

Ein anderer Glaubenssatz, der mich lang am Boden hielt, war: »Es ist doch eh schon zu spät, mit X Jahren brauche ich das gar nicht mehr anzufangen. Ich bin schon zu alt für ...« Mit solchen Klötzen an den Beinen kannst du natürlich nicht abheben und fliegen.

Kennst du? Willkommen im Club.

Wir sind bei unserem Eingangsthema, dem Alter.

Das Leben hat mir mehrfach bewiesen, dass es sich nicht darum schert, wie alt ich mich fühle. Es hat mich einfach herausgefordert, ließ mich mit 53 einen neuen Beruf ergreifen, mit Mitte 50 eine unschöne Beziehung beenden und wirtschaftlich vor dem Nichts stehen; es schenkte mir die eingangs erwähnten Krankheiten und Todesfälle ... Und ich konnte nichts anderes tun, als wieder aufzustehen, die Ärmel hochzukrempeln und weiterzumachen. Mit 50+ habe ich also unzählige Neuanfänge gemeistert und viele Menschen bewundern mich dafür, dass ich mich selbst neu erfand.

Daher sehe ich es als meine Lebensaufgabe, Frauen ermutigend zur Seite zu stehen, die sich mit 50+ noch einmal neu erfinden wollen, die aber Stimmen in sich tragen wie »Mit 64 bin ich doch schon zu alt. – Wer will mich mit 58 denn noch? – Das schaff ich doch mit 68 nicht mehr. – Wozu soll das noch gut sein, ich bin doch schon 57? Warum soll ich mich mit 70 überhaupt noch mal anstrengen?«

## **Wir dürfen akzeptieren, dass unsere Erfahrung kein Hindernis, sondern unser größter Schatz ist.**

Es ist nie zu spät für einen Neuanfang: Einen neuen Beruf, eine neue Lebensaufgabe, ein neues Leben überhaupt. Eine neue Liebe. Ich habe sie mit 56 gefunden.

Henry Ford sagte mal: »Ob du glaubst, du kannst es, oder du kannst es nicht – du wirst in jedem Fall recht behalten.« Und mein Ausbilder und Mentor Christian Bischoff sagt: »Geht nicht, gibt's nicht, und kann ich nicht, liegt tot daneben.«

## **Bringt das in dir etwas zum Klingen?**

Wenn du mehr über das Zauberding Mindset erfahren möchtest, dann melde dich gern zu meinem Newsletter an.

Direkt zum Newsletter: <https://www.romanufaktur.net/mindset/mindset-news/>

Unter allen Abonentinnen, die sich bis zum 31.03.2024 eintragen, verlose ich fünf einstündige Gratis-Coachings. Das Gespräch ist zwar kostenlos, aber nicht umsonst, denn dafür bekomme ich von dir ein Testimonial. Mit dem Code »Autorinnen-WG-2024« erhältst du außerdem 20% Rabatt auf alle Coaching-Angebote, die du in 2024 buchst.

Für ein persönliches Gespräch schreibe mir an [coaching@sabine-steck.de](mailto:coaching@sabine-steck.de). Ich freue mich auf dich.