

Katrin Riediger

# Frieden im Kopf – für deinen Erfolg im Business

Erlange Mindset-Power  
mit The Work von Byron Katie



## **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.

Umschlaggestaltung: Renate Wettach unter Verwendung eines Fotos von Viola Riediger  
Fotos: Wenn nicht anders angegeben, stammen alle Fotos und das Kopf-Icon im Buchinnenteil von Katrin Riediger. Die übrigen Icons stammen von Adobe Stock. Die Arbeitsblätter wurden mit freundlicher Genehmigung von Byron Katie abgebildet.

ISBN 978-3-945542-93-4 (Print Softcover)

E-ISBN 978-3-945542-94-1 (ePUB)

© LöwenStern Verlag Renate Wettach

Frankfurt am Main 2023, 1. Auflage

Gedruckt auf alterungsbeständigem, säurefreiem Papier.

Druck: CPI Druckdienstleistungen GmbH, Ferdinand-Jühlke-Straße 7, 99095 Erfurt

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck und Verwendung, auch auszugsweise, nur mit ausdrücklicher Genehmigung des LöwenStern Verlags.

Verlag, Redaktion, Herstellung, Design & Layout:

Renate Wettach, LöwenStern Verlag,

Weckerlinstr. 4, 65929 Frankfurt am Main, Deutschland

Telefon: +49 152 34332590

E-Mail: [geschaeftsfuehrung@loewenstern-verlag.de](mailto:geschaeftsfuehrung@loewenstern-verlag.de)

Umsatzsteuer-Identifikationsnummer gemäß

§27a Umsatzsteuergesetz: DE291558368

[www.loewenstern-verlag.de](http://www.loewenstern-verlag.de)

# Über das Buch

Ob wir Erfolg haben oder nicht, ist nicht abhängig von unserem Karma oder unserer Erziehung. Wir haben es selbst in der Hand. Auch wenn wir erst in der zweiten Lebenshälfte damit anfangen, uns damit zu beschäftigen und an uns selbst zu arbeiten.

Katrin Riediger möchte allen Leser\*innen aufzeigen, dass „der Erfolg der Persönlichkeit folgt!“ Und diese ist die Konsequenz unseres Denkens und damit auch unseres Handelns. Daraus folgt, dass wir nur unser Denken verändern müssen, um unser Leben und damit unseren Erfolg in die Hand nehmen zu können.

Dieses Buch will nicht nur Mut machen, sondern gibt uns auch eine genaue Anleitung, wie wir mit The Work von Byron Katie an uns arbeiten und damit auch unser Denken und unsere erfolgsverhindernden Überzeugungen ändern können.

Das „must-read“ für jede Einzelunternehmer\*in, die ihr Business auf das nächste Level heben will.

Gewidmet den EasyBusinessLadies, die mich für viele Themen inspiriert haben.

# Empfehlungen zum Umgang mit dem Buch

Lies dieses Buch das erste Mal am besten in einem Stück durch und verschaffe dir einen Überblick. Danach kehrst du zu den Übungen zurück.

Lege dir gerne ein spezielles Notizbuch zu und mache dir schon während des Lesens Notizen. Um Abschnitte hervorzuheben, habe ich Icons verwendet:



Kopf: Hier machen wir schon beim Lesen gemeinsam eine Work.



Buch: Inspirierende Erzählungen



Stift: Tagebucheintrag



Hinweiskasten: Diese Inhalte notierst du gerne gesondert in dein Notizbuch.

# Inhaltsverzeichnis

<b>Vorbemerkung</b> .....	5
<b>Über das Buch</b> .....	6
<b>Widmung</b> .....	7
<b>Dank</b> .....	7
<b>Empfehlungen zum Umgang mit dem Buch</b> .....	8
<b>Einführung</b> .....	13
Nimm dein Leben in die Hand.....	13
<b>F Frieden – Freiheit</b> .....	31
Vom Frieden zur Freiheit .....	31
Klar im Kopf, frei im Herzen.....	39
Die Notbremse ziehen .....	51
Was würde die Liebe tun .....	55
Die Antwort kennt nur mein Herz .....	61
Die drei Arten von Angelegenheiten .....	62
Du bist schuld .....	62
„Tränen oder Frieden?“ .....	69
<b>R Frieden – Reflexion</b> .....	73
Utopia – Ein Alien landet.....	73
Wie passiert Veränderung?.....	83
Eingesperrt .....	97

	The Work und die Selbstliebe .....	98
<b>I</b>	<b>Frieden – Identifikation .....</b>	<b>107</b>
	Was war zuerst da, das Gefühl oder der Gedanke?.....	107
	Die Schlange ist nur ein Seil .....	115
	Der Schlüssel: Leben in der Gegenwart.....	121
<b>E</b>	<b>Frieden – Erkennen.....</b>	<b>128</b>
	„Du bist ja so was von krank!“ .....	128
	Kritik – und was sie mit uns macht .....	131
<b>D</b>	<b>Frieden – du oder ich?</b>	
	<b>The Work in (Geschäfts-)Beziehungen .....</b>	<b>139</b>
	Schimpfst du noch oder liebst du schon? .....	139
	Ich bin das Drama .....	148
	Nichts erwarten, alles bekommen .....	149
	Ich brauche deine Liebe .....	153
	„Meine Kundin setzt mich unter Druck“ .....	162
	Das Gute im anderen sehen .....	168
	Das ist doch banal – Es ist nicht banal! .....	172
	Hadern mit dem Schicksal.....	176
<b>E</b>	<b>Frieden – Erfolg.....</b>	<b>179</b>
	Die Überprüfung.....	179
	Teil I – Ausfüllen des Arbeitsblatts .....	182
	Teil II – Übungen zum Finden von belastenden Gedanken ..	191
	Teil III – Die innere Haltung und Vorbereitung .....	202

Teil IV – Die Überprüfung mit den vier Fragen.....	204
Teil V – The Work und die Unterfragen .....	216
Die Wertschätzungsliste .....	220
Ich habe keine Lust auf die Work!.....	221
<b>N Frieden – Now! Lebe deinen Traum! .....</b>	<b>225</b>
The Work und dein Business .....	227
Die Kündigung.....	229
Beruf – Berufung.....	232
Selbst und ständig.....	235
Mission, Vision und Werte – brauche ich das? .....	244
<b>N Befreiung .....</b>	<b>248</b>
Ein ganz persönliches Wort an alle Frauen, die dieses Buch lesen .....	248
<b>N Nachschlag.....</b>	<b>255</b>
<b>N Anhang .....</b>	<b>256</b>
Bücherliste.....	256
Linkliste – zu finden auf katrin-riediger.de/buch .....	256
Arbeitsblätter auf katrin-riediger.de/buch.....	257
Arbeitsblätter auf thework.com/deutsch.....	257
<b>N Autorenprofil Katrin Riediger.....</b>	<b>259</b>

*Die Welt ist, was du von ihr denkst. Richte deine  
Worte, Taten und Handlungen danach aus.*

## Einführung

### Nimm dein Leben in die Hand

Es funktioniert! Ich habe es selbst erlebt. Ich weiß, dass du sofort aus den Dramen deines Lebens aussteigen und Frieden und Glück in dein Leben bringen kannst. Du hast es in der Hand. Du bist dem Schicksal nicht hilflos ausgeliefert. Du kannst sofort deine Beziehungen verbessern, Erfolg und Fülle in dein Leben bringen und das Leben leben, das du dir wünschst.

Es ist kein Zufall, dass du dieses Buch in den Händen hältst. Es ist kein Zufall, dass du jetzt mit dem Tool „The Work“ von Byron Katie Bekanntschaft schließt oder als Kenner ihrer Bücher noch tiefer einsteigst, um weitere Seiten deines Selbst erfahren zu können. Ich glaube schon lange nicht mehr an Zufälle.

Dieses Buch hat zu dir gefunden, weil du es in dein Leben gerufen hast. Weil der nächste Schritt dran ist, weil du bereit bist für eine tiefgreifende Veränderung in deinem Leben. The Work kann dir ermöglichen, nach Hause zurückzukehren, nach Hause zu dir selbst, zu deinem wahren Sein, zu deiner wahren Natur, zu einem Leben raus aus Abhängigkeiten hin zu Selbstbestimmung, um wieder die Kontrolle über dein Leben zu erlangen. The Work kann den Ego-getriebenen Verstand in Übereinstimmung mit der Realität bringen und somit Verstand und Herz zusammenführen. Die Folge davon ist ein einfacheres, friedvolleres und erfolgreiches Leben.

Jetzt ist der Zeitpunkt, an dem du etwas verändern kannst, an dem du dein (Lebens-)Schiff wieder auf Kurs bringen kannst. Vielleicht bist du sehr verzweifelt, weißt nicht, wie es weitergehen soll, machst dir rund um die Uhr negative Gedanken, stehst als Unternehmer\*in mit dem Rücken an der

Wand, vielleicht steckst du in deinem Job fest und schaffst den Absprung in die 100%ige Selbstständigkeit nicht, steckst auch noch in einer Beziehungskrise oder willst einfach nicht mehr so weitermachen wie bisher. Du weißt aber: ETWAS MUSS SICH ÄNDERN! Auch wenn du geglaubt hast, dass das nicht möglich ist, so kann ich dir sagen, dass ALLES möglich ist, wenn du das Herz am rechten Fleck hast.

Vielleicht hast du schon etliche Seminare besucht, zahlreiche Bücher gelesen, um endlich die Lösung für deine Probleme zu finden. Aber auch wenn viele Aha-Erlebnisse und Erkenntnisse zu verzeichnen waren: Welches Seminar, welches Coaching hat denn tatsächlich und nachhaltig etwas zum Besseren in deinem Leben verändert? Auch ich habe viele Seminare besucht, viele Bücher gelesen, mich damit beschäftigt, wie ich mein Leben ändern kann, wie ich aus der ganzen Misere rauskomme, wie ich das Drama und das Leid beenden kann. All dies waren wichtige Schritte, die genau zu dem damaligen Zeitpunkt auch genau das Richtige waren. Aber inzwischen brauchen wir eine Abkürzung. Irgendwie scheint es so, als ob wir nicht mehr so viel Zeit haben, um uns jahrzehntelang mit unserem Weg zur Vervollkommnung (wir sind es sowieso) beschäftigen zu können. Wir brauchen eine schnelle Lösung und die brauchen wir jetzt.

Alles kann sich um 180 Grad drehen in deinem Leben, wenn du dazu bereit bist, wenn du der Wahrheit eine Chance gibst und wenn du dich dann auch hinsetzt, um mit Byron Katies Worten zu sprechen: den Krieg, der um dich herum herrscht, mit den vier Fragen und den Umkehrungen aufs Papier zu bringen. Wir werden diese Vorgehensweise, die von Byron Katie den Namen „The Work“ erhalten hat, in diesem Buch sehr genau kennenlernen. Mit diesem Tool kannst du es selbst tun, dich selbst aus dem Trübsal befreien, denn es wird keiner kommen, um dich zu retten. Höre JETZT auf, darauf zu warten.

Ich kann das behaupten, weil ich es selbst erlebt habe. Weil ich mein Leben lang auf der Flucht war, vor gewalttätigen Menschen, vor meinen Beziehungen, indem ich mich von meinen Partnern, die mich enttäuscht haben (sie haben mich von meiner Selbsttäuschung befreit), trennte, vor einem Leben der Armut oder der Sinnlosigkeit, vor mir selbst und dabei immer auf der Suche nach einer Heimat und der großen Liebe meines Lebens. Ich habe diese Heimat gefunden, jeder kann sie finden und ich habe sowohl die Liebe

meines Lebens gefunden, als auch den Erfolg im Business erreicht, den ich mir so lange gewünscht habe.

Als ich 2004 zum ersten Mal zum Gewerbeamt ging, um meine erste nebenberufliche Selbstständigkeit, mein Schreibbüro anzumelden, konnte ich noch nicht ahnen, was mich die nächsten Jahre erwarten würde. Dass dies der Start war in meine eigene und echte Freiheit und Unabhängigkeit. Dass ich in den folgenden Jahren tief hinabsteigen musste, um zu lernen, wie Erfolg funktioniert und wie man zur Erfüllung und damit Fülle im Leben kommt.

Es war ein steiniger Weg und eine Erkenntnis habe ich in diesem Buch verarbeitet: Erfolg im Leben einer Frau, die ihr eigenes Herzensbusiness aufbauen will, kommt nicht, wenn man sich nur auf seine Stärken und Schwächen rund um das Business konzentriert, es braucht auch eine Ausgeglichenheit in den anderen Lebensbereichen. Der Streit mit dem Partner, mit den Kindern, mit der Familie sorgt dafür, dass du ständig abgelenkt bist und dich nicht fokussieren kannst. Oder du bist vielleicht nicht in der Lage, für dein Wohlergehen und deine Gesundheit zu sorgen, dann spürst du schnell deine Kräfte schwinden, gerade wenn du sie am meisten brauchst. Bleibt der Ausgleich in deiner Freizeit auf der Strecke? Auch dann wirst du es schwer haben, mit deiner beruflichen Selbstständigkeit erfolgreich zu sein. Deshalb werden wir uns nicht nur unsere Glaubenssätze und Überzeugungen rund um unser Unternehmen anschauen, sondern auch Ausflüge in die angrenzenden Lebensbereiche machen und immer wieder einen Blick von oben auf das große Ganze wagen.

Mit diesem Buch trete ich den Beweis an, dass es funktioniert, dass du jederzeit das Drama und das Leid in deinem Leben beenden kannst, weil ich jetzt dort lebe, wo ich mich rundum wohl fühle, weil Frieden und Erfüllung und damit auch die Fülle in mein Leben getreten ist, weil ich mich in jedem Augenblick meines Lebens frei und getragen fühle. Auch wenn ich zur Zeit keinen Partner habe, werde ich mich nie mehr allein fühlen und einfach frei sein von der Abhängigkeit nach Liebe. Der Schmerz selbst trägt den Hinweis in sich, wo die Liebe zu finden ist. Jede Wunde, die uns zugefügt wird, kann zu einem neuen Wunder führen.

Heute gestalte ich aktiv mein Leben und bestimme ganz bewusst den Kurs meines (Lebens-)Schiffs. Ich reagiere nicht mehr nur auf das Leben und lasse mich machtlos von einem kräftezehrenden Sturm zum nächsten tragen. Heute gebe ich dem Leben die Route in den nächsten angestrebten Hafen vor und überlasse mich dann voller Vertrauen den Winden und vertraue auf gutes Wetter.

Denn: Wenn ich ohne Hilfe, und nur mit den vier Fragen der Work ausgestattet, mein Leben in den Griff bekommen habe, dann können es auch alle anderen. Ich bin kein Therapeut, bin nicht erleuchtet, kein Promi, bin niemand Besonderes, ich bin einfach nur die Katrin von nebenan, die begriffen hat, dass ich allein für mein Schicksal verantwortlich bin und die weiß, wie man darauf Einfluss nehmen kann. Du kannst das ab heute auch!

Sei die Veränderung, die du in anderen sehen möchtest. Die Abkürzung zu jeder Veränderung in deinem Leben hältst du mit diesem Buch in der Hand! Sei die, die du zu werden wünschst!

In tiefer Dankbarkeit

Katrin Riediger, Bairer Winkel im Mai 2023

## Kritik – und was sie mit uns macht

Seit 2017 bin ich aktives Mitglied im internationalen Rede-Club „Toastmasters“.<sup>14</sup> Hier machte ich meine ersten Schritte als Rednerin. Bei den Toastmasters können wir uns alles in Sachen Rhetorik aneignen und dieses Wissen auch gleich ausprobieren. Wer es nicht gewohnt ist, vor Publikum zu reden, kann in diesem Club erste Erfahrungen sammeln, sich aber auch als versierter Redner weiterentwickeln und sich und seine Auftritte stetig optimieren.

Wie gelingt das? Durch Feedback. Wenn du dich vor den Spiegel stellst, um zu proben, kannst du in diesem Moment nicht wissen, wie du wirkst. Ob das, was du in die Welt tragen willst, auch verstanden wird, ob du es so formuliert und präsentiert hast, dass die Botschaft auch angekommen ist. Du schwimmst in deiner eigenen Suppe und hast keine Ahnung, was da draußen willkommen ist und was nicht.

Erst wenn du dich hinstellst und dich auch der Kritik und dem Feedback stellst, wirst du erfahren, wie die Menschen auf dich reagieren. Ich habe zum Beispiel jahrelang bei Präsentationen und Vorträgen, die ich im Beruf gehalten habe, unbewusst einen Zischlaut fabriziert. Der wurde auch als störend, zumindest als nicht professionell empfunden. Ich wusste davon nichts! Erst als man mich darauf aufmerksam gemacht hat! Jetzt kann ich darauf achten und habe mir den Zischlaut weitestgehend abgewöhnt. Wenn ich mich beim Sprechen vor lauter Begeisterung und Euphorie überschlage, dann taucht er noch auf.

Es braucht also ein Feedback, damit wir uns immer mehr zu unserem besseren Selbst entwickeln können. Ob als Vortragender, Unternehmer, Liebender, Eltern oder was auch immer.

Da gibt es nur ein klitzekleines Problem. Das Feedback tut oft weh und wird dann mit dem unsympathischeren Wort Kritik ersetzt. Nicht immer, manchmal ist es auch willkommen, wir bedanken uns und machen besser weiter. Aber oft versetzt es uns einen Stich, oft macht es etwas mit uns. Es tut weh, wir fühlen uns ungenügend, angegriffen, nicht gut genug, fangen an zu zweifeln, auch hier ist die Liste endlos.

---

<sup>14</sup> Alle Infos unter [www.toastmasters.org](http://www.toastmasters.org)

Einer meiner Workshops dreht sich nur um das Thema „Lampenfieber“. Denn was anderes als die Angst vor Kritik ist das Lampenfieber? Wir haben Angst zu versagen, nicht gut anzukommen, uns zu blamieren, alles zu vergessen, dass die Stimme versagt, den Faden zu verlieren und letztendlich nach dem Vortrag oder Auftritt wegen unseres „Versagens“ nicht mehr geliebt zu werden. Es läuft immer darauf hinaus und bestimmt weite Teile unseres Lebens: die Angst davor, nicht geliebt zu werden, abgelehnt zu werden. Hier lauert der Tod um die Ecke.

Das ist ein altes Überbleibsel aus unserer Säbelzahnzeit-Zeit. Hier war es wichtig, im Gruppenverbund zu bleiben, um überleben zu können. Wurde man verstoßen, war das Ende sicher. Wer „The Caveman“ gesehen hat, weiß, wovon ich rede.

Aber zurück zur Kritik und dem Lampenfieber. Wir haben also Angst vor den Menschen, die da vor uns sitzen. Sie könnten uns ja kritisieren, uns nicht mögen oder auf andere Weise ablehnen. Hier erfahren wir Gefühle der Panik, die Knie werden weich, der Atem und Herzschlag beschleunigt sich, wir schütten Adrenalin ohne Ende aus, was dazu führt, dass wir zwar eine Menge Energie in den Beinen haben, um wegzulaufen, aber nichts mehr übrigbleibt, um das Gehirn zu versorgen und uns an unseren Text zu erinnern.

Es gibt viele Tricks, um dieser unliebsamen Begleiterscheinung Herr zu werden. Florian Mück, Top-Speaker aus der Toastmaster-Szene empfiehlt, sich in einem Publikum immer auf eine Gruppe von 5 Personen zu konzentrieren. In einer Gruppe von „5“ scheinen wir uns noch sicher zu fühlen – wieder aus der Säbelzahnzeit-Zeit stammend oder wir machen uns klar, dass es in jedem Publikum eine bestimmte Anzahl an Nörglern gibt, mit denen wir uns einfach abzufinden haben. Florian Mück bedient sich hier der Gaußschen Kurve, die besagt, dass 5 – 10 % des Publikums über dich denken, dass du ein Genie bist, genauso wie es 5 – 10 % gibt, die dich einfach Scheiße finden. Das wissend, kann man mit dem Rest, der sehr wohlwollend ist und immer bereit, dir einen Vertrauensvorschuss zu geben, weitermachen.

Das stellt mich aber nicht zufrieden! Ich muss einen Trick anwenden, bin aber nie frei auf der Bühne! Wenn ich zu 100 % angstfrei bin, was passiert dann? Dann bin ich sowas von schlagfertig, habe alles parat, was ich gelernt

habe, bin authentisch und energiegeladen, kann voller Begeisterung und mit offenen Bewegungen völlig unverkrampft mein Publikum mitreißen. Hört sich das nicht super an? Wollen wir da nicht alle hin? Wie oft müssen wir den Mund aufmachen und vermögen es nicht oder nur unzureichend.

**Bis dass wir Kritik nicht freudig entgegen-  
schauen können, ist unsere Arbeit nicht getan.**

Byron Katie

Beim nächsten Verkaufsgespräch, dem Live-Call in der Facebookgruppe, beim Webinar, aber genauso wenn wir unseren Traummann oder unsere Traumfrau überzeugen wollen, dass wir die oder der Richtige sind, und nicht wagen, sie oder ihn anzusprechen. Oder wenn wir eine Präsentation halten und uns vor lauter Aufregung einfach nur blamieren. Was für einen Eindruck hinterlassen wir dann? Werden wir unser Ziel erreichen? Wohl kaum.

Es muss nicht immer der Bühnenauftritt sein. Jede Schüchternheit ist eine Form des Lampenfiebers. Also was mache ich dann in den Workshops? Ich mache mit den Teilnehmern die Work. Überrascht? Was für eine Antwort hätte ich sonst liefern sollen ...

Bei den Toastmasters sind wir immer bemüht, ein wohlwollendes und wertschätzendes Feedback zu geben. Auch hier ist bekannt, dass Kritik wehtun kann, dass das nicht jeder abkann, wenn er seine Mängel um die Ohren gehauen bekommt. Wir lernen also die Sandwich-Methode, verpacken unsere Kritik zwischen zwei Schichten von Lob oder wenden Techniken der Ich-Botschaften aus der gewaltfreien Kommunikation an. Das ist nett und konstruktiv, aber für mich nicht zufriedenstellend. In dem Moment behandle ich den anderen als schwach, als jemand, den man schonen muss. Ich vermeide es, dem anderen etwas zuzumuten und verhindere damit sein Wachstum. Für mich persönlich ist das keine gute Methode.

Ich selbst will lieber die nackte Wahrheit. Knallt mir die Kritik bitte vor die Füße. Ich will was lernen! Und wenn es wehtut, dann ist es an mir, an meinen Themen zu arbeiten! Zu schauen, warum ich nach Anerkennung und Geliebtwerden gefiere, warum mir das so wichtig ist, dass ich Lob und

Wertschätzung bekomme. Aber bei den meisten schaut es so aus: „Bitte bloß keine Kritik, ich sterbe, wenn Du mir sagst, wie doof Du mich findest.“

Für mich funktioniert diese Rücksichtnahme nicht. Nicht auf Dauer. Klar, wenn jemand ganz neu bei Toastmasters anfängt, ein frisches Mitglied, dann soll es erst mal den wohlwollenden Rahmen vorfinden, in dem es sich ausprobieren kann. Aber dann auch sein Potenzial zu 100% nutzen können, wenn es weitestgehend unabhängig von der Anerkennung der Zuhörer geworden ist. Als Rampensau leben wir auch vom Applaus. Ist das so? Ja, wenn wir immer noch süchtig nach Anerkennung sind. Dann können wir von dieser Droge nicht genug bekommen.

Aber wie viel befriedigender ist es, nicht für die Leistung einen Applaus zu bekommen, sondern nach dem Auftritt in die strahlenden Augen sehen zu dürfen, die Dankbarkeit zu erfahren, die Aha-Erlebnisse mitzubekommen, weil die Inhalte, deine Präsenz und deine Überzeugung für das, was du in die Welt trägst, angekommen, verstanden und ein tiefes inneres Erleben ausgelöst haben. Ich heische nicht mehr nach Applaus, will mich nicht mehr als die Größte und Beste fühlen. Ich möchte Menschen wirklich weiterbringen. Das ist meine Motivation und wenn mir das gelingt, ist das Lohn genug.

Also werde ich erst mal frei, bevor ich auf die Bühne des Lebens gehe, bevor ich in das Verkaufsgespräch einsteige, bevor ich eine Präsentation halte. Ich werde einen großen Sog ausüben. Ich werde das haben, was man Charisma nennt. Es kommt aus meinem Inneren, aus dem, was ich bin. Wenn du nicht an dich selbst glaubst, dann tut es keiner. Macht Sinn oder?

## Frei werden von Überzeugungen

Bei der Work arbeiten wir mit den Überzeugungen, die uns daran hindern, frei zu sein, die das Lampenfieber auslösen in all seinen Abstufungen, von leichter Nervosität bis zum kompletten Zusammenbruch oder Panikattacke.

Was sind das beispielsweise für Überzeugungen?

- Ich kann das nicht / Ich schaffe das nicht.
- Ich bin nicht konzentriert genug.

- Ich bin zu ungeduldig.
- Ich bin nicht gut genug/andere machen das besser.
- Ich darf keinen Fehler machen.
- Ich blamiere mich/mache mich lächerlich.
- Ich muss alles wissen.
- Alle sollten mich mögen.
- Ich muss gut dastehen.
- Ich darf keinen Blackout haben.
- Ich bin zu dumm/zu blöd/zu unerfahren/zu alt/zu jung.
- Ich bin nicht kompetent genug/ich muss kompetent wirken.
- Ich bin es nicht wert.
- Ich könnte vernichtet werden.
- und und und ...

Kommt dir davon etwas bekannt vor? Wir können mit jeder Überzeugung, die wir haben, eine Work machen. Wenn wir alle Aspekte davon abgehakt haben, tut es nicht mehr weh. Ich verspreche dir das an dieser Stelle.

Im Übungsteil kommen wir noch mal auf Übungen zu den eigenen Überzeugungen. Du kannst also sofort damit anfangen, dich kritikfähig zu machen. Viel Erfolg dabei!

Auch ich habe ein paar Works dazu gemacht, als es klar war, dass ich auf die Bühne wollte, **um Frieden in die Köpfe der Menschen zu bringen.**

Ich war eine Lachnummer. Wer sollte mich denn schon ernst nehmen, was hatte ich schon zu sagen? Wer sollte mich überhaupt anhören? Wer hatte denn Interesse an meiner Meinung? Aus meiner Familie war ich es gewohnt, dass alle anderen redeten, meistens gleichzeitig. Ich hörte immer zu! Ich fand keine Gelegenheit, bei einer Familienfeier auch nur ein einziges Mal den Mund aufzumachen und gab es dann auch auf. Das passierte nicht nur dort, sondern in jeder Gruppe. Sobald ich nicht im Dialog mit jemandem war, ein Dritter hinzukam, fand ich keine Lücke, zu Wort zu kommen, außer ich platzte vorlaut mitten ins Gespräch. Was oft auch gar nicht gut ankam. Kein Wunder, mit diesen Überzeugungen, oder? Ich habe sie mir angeschaut:



Die Überzeugung, die ich dann für mich herausfand, war: (Ich untersuche auch die Sätze, die meine Erwartung ausdrücken und nicht erfüllt werden.)

**„Meine Familie sollte mich zu Wort kommen lassen“**

**1. Ist das wahr?**

Ja

**2. Kannst du mit absoluter Sicherheit wissen, dass das wahr ist?**

Nein

**3. Wie reagierst du, was passiert, wenn du diesen Gedanken glaubst?**

Ich fühle mich ungesehen, nicht existent, nicht dazugehörend, fremd, klein, unbedeutend, zurückgewiesen, unwichtig, ich spüre eine Wand zwischen mir und meiner Familie. Ich bin nicht interessant, was ich denke, ist nicht interessant, man ist nicht interessiert an meiner Meinung, nicht interessiert an mir!

Ich ziehe mich von meiner Familie zurück, bin auch für sie nicht mehr verfügbar. Setze mich unter Druck, um eine Lücke zu finden, um auch mal was zu sagen.

Ich habe kein Interesse an meiner Familie, meine Schwester ist so dominant in ihrem Redefluss, auch mein Bruder, das stößt mich ab.

**4. Wer wärest du ohne diesen Gedanken?**

Ich wäre eine aufmerksame ZuhörerIn. Ich würde feststellen, dass ich zu diesen Themen nichts zu sagen habe und auch nichts sagen will. Diese Themen interessieren mich nicht wirklich. Ich kann mich zurücklehnen und entspannen, ich rede an anderer Stelle genug – hier bekomme ich mal eine

Atempause, muss nichts sagen. Das ist sehr entspannend. Ich höre interessante Dinge über meine Familie, ohne Fragen stellen zu müssen. Diese Infos werden mir einfach so gegeben. Ich kann beobachten und wahrnehmen. Ich sehe meine Familie an und liebe jeden so, wie er ist. Sie sind alle verrückt. Ich auch. Das passt.

**1. Umkehrung:** Meine Familie **sollte mich nicht** zu Wort kommen lassen.

- Ja, so kann ich mich ein bisschen ausruhen.
- So erfahre ich viel Interessantes über sie.
- Es ist so, wie es ist, wollte ich es anders, wäre es anders. Das begreife ich jetzt. Ich bekomme, was ich brauche.

**2. Umkehrung:** Ich sollte **meine Familie** zu Wort kommen lassen.

- Sie scheinen das sehr zu brauchen. Jeder buhlt hier darum, gehört zu werden. Das scheint eine Familienkrankheit zu sein. Ich gönne es ihnen.
- Ich kann mich zurücklehnen und ausruhen. Vielen Dank.
- Ich habe nicht wirklich etwas beizutragen. Das können die unter sich ausmachen, da muss ich nicht mitmischen.

**3. Umkehrung:** Ich sollte **mich** zu Wort kommen lassen (und mir zuhören).

- Ich sollte hören, dass es genau so gut ist, wie es ist.
- Ich sollte hören, dass ich zu dem Thema eine Work mache.
- Ich sollte die ganzen anderen Überzeugungen über meine Wertlosigkeit hören und dringend damit arbeiten!



In dieser Work habe ich viele weitere Überzeugungen entdeckt, die ich später überprüft habe:

- Ich fühle mich ungesehen.
- Ich fühle mich nicht existent.
- Ich fühle mich nicht dazugehörend.

- Weiter: ich bin fremd, klein, unbedeutend, zurückgewiesen, unwichtig.
- „Meine Schwester ist dominant“ wird in der Umkehrung zu: „Ich bin dominant!“ Sehr interessant!
- Ich bin wertlos.

Wenn ich auf der Bühne (des Lebens) stehen möchte, MUSS ich mit all diesen Überzeugungen arbeiten. Wenn ich mich für unbedeutend halte, wie soll ich dann wichtige Botschaften rüberbringen? Das funktioniert nicht!

Keine Angst, irgendwann wird es weniger. Es sind immer dieselben Themen. Und irgendwann ist man dann auch damit durch. Woran merke ich das? Der Stress taucht an dieser Stelle nicht mehr auf. Im Außen erfahre ich eine neue Wertschätzung und Aufmerksamkeit. Ich merke nun, es ist einfach anders, angenehmer, leichter, stressfreier, friedlicher, als in der Vergangenheit.

Wenn du dir diese Fragen ernsthaft stellst, dir die Zeit nimmst, dich und deine Maschen und Muster immer besser kennenzulernen, werden dir auch immer mehr die Zusammenhänge bewusst, warum andere auf dich so reagieren, wie sie eben reagieren. Es hat IMMER mit dir zu tun!

Wenn du diese Muster erkennst, haben die anderen keine Macht mehr über dich. Du durchschaust DICH SELBST und kannst ab sofort eine freie Entscheidung treffen, wirst nicht mehr von deinen Bedürfnissen getrieben oder bist abhängig von der Gunst der anderen. Vor allem erstarkst du im Inneren und wirst immer unabhängiger von der Erfüllung deiner Wünsche von außen.

## „Meine Kundin setzt mich unter Druck“

Folgend beschreibe ich ein Beispiel, das zeigt, wie ich in die Falle getappt bin. Mich erreichte die Manipulation der „Dringlichkeit“. Die Verführung, alles stehen und liegen zu lassen, ist dann sehr groß. Eine Kundin von mir schickte mir an einem Wochenende eine WhatsApp, in der sie eindeutig verzweifelt um einen baldigen Termin bat, um für ihren Internetauftritt neue Lösungen zu besprechen. Sie tut sich bei diesen Themen manchmal etwas schwer und hält große Stücke auf mich, weil ich sie schon oft „gerettet“ habe, wenn sie mit dieser Thematik nicht weiterkam.

So weit so gut. An diesem Tag aber wollte ICH gar nichts davon wissen. Und schon gar nicht schnell und eilig und sofort. Es FÜHLTE sich so an, als ob ich alles stehen und liegen lassen und sofort zu ihr fahren sollte. Im Kopf wusste ich schon, dass sie es niemals so gemeint haben konnte. Aber ich reagierte entsprechend. Fühlte mich unter Druck gesetzt und geriet innerlich in großen Stress und Abwehr. Dazu kam, dass dies auch einen beruflichen Themenbereich betraf, in dem ich mich nicht so zu Hause fühlte. Ich wollte damit nichts zu tun haben und schon gar nicht am Wochenende damit belästigt werden. Da hatte ich doch eher im Sinn abzuschalten und nicht (wenn auch nur im Kopf) mich mit Lösungen auseinanderzusetzen.

Ich war in einem ziemlichen Aufruhr, auch wenn man das im Nachhinein gar nicht nachvollziehen kann. Denn sie hatte nie im Sinn gehabt, diese unangenehmen Gefühle in mir auszulösen, noch einen Termin am Wochen-

ende zu vereinbaren. Es war einfach ein Hilferuf, den sie schnell absetzen musste. Sie hatte mich kalt erwischt und wie ich darauf reagieren würde, konnte sie nicht ahnen. Es war so heftig, dass ich sofort, noch beim Spazierengehen im Wald eine Work machte. Du kannst sie auch in meinem YouTube Kanal anhören.<sup>20</sup>



### **Folgend die Work, die ich nach dem Erhalt ihrer Sprachnachricht in WhatsApp machte:**

Ich starte immer damit, dass ich die Situation schildere, um die es geht.

Situation – Kundin hat am Wochenende per WhatsApp eine Sprachnachricht geschickt. Verzweifelt, sie braucht dringend einen Termin, Dinge müssen anders gelöst werden, es hat eine hohe Dringlichkeit.

Ich reagiere mit Panik, Ablehnung und Abgrenzung darauf.

### **Der Satz: „Meine Kundin setzt mich unter Druck“**

#### **1. Frage: Ist das wahr?**

Ja – am Wochenende hat sie nichts zu wollen, es ist mein freier Tag, Freizeit, sie soll das in Zukunft lassen.

#### **2. Frage: Kannst du mit absoluter Sicherheit wissen, dass das wahr ist?**

Nein, das kann ich nicht wissen. Diese Nachricht scheint sehr spontan zu sein, aus einer Hilflosigkeit heraus, sie hat sich darüber keine Gedanken gemacht, ist vielleicht gar nicht ihre Intention oder Absicht, mich unter Druck zu setzen.

#### **3. Frage: Wie reagierst du, was passiert, wenn du den Gedanken glaubst: Meine Kundin setzt mich unter Druck?**

---

<sup>20</sup> <https://katrin-riediger.de/meine-Kundin-setzt-mich-unter-druck>

Es zieht sich alles in der Brustgegend zusammen, es kommt eine Abwehrreaktion, ich will wegrennen, flüchten, den Kopf in den Sand stecken, will diesen Auftrag nicht, das ist nicht meine Kompetenz, Zeitstress, will damit nichts zu tun haben, ich will nur weg.

### **Unterfrage zu 3. Wie behandle ich meine Kundin?**

Ich stoße sie von mir, will sie weghaben, loshaben nie wieder Aufträge von ihr haben, zusammenstauchen, Regeln aufsetzen, grenze mich ab, stoße sie von mir, verurteile sie für ihr Handeln, gehe nicht gut mit ihr um, sie soll so was nicht machen! Erteile ihr innerlich eine Abfuhr.

### **Unterfrage zu 3. Wie behandle ich mich selbst?**

Ich lasse sie sofort in meinen Kopf, nichts anderes hat darin Platz, ich muss mich damit auseinandersetzen, ich lasse das mit mir geschehen, es rattert und ich lasse es geschehen, es lähmt mich, ich habe die Macht über meine Gedanken abgegeben, lasse es zu, dass ich mich damit identifiziere, dass sie über mich Besitz ergreifen, ich bin nicht handlungsfähig, ich kann nicht anders damit umgehen.

### **Unterfrage zu 3. Welche Bilder tauchen auf?**

Ich sehe mich selbst, wie ich mich wegduckte, die Hände über dem Kopf zusammennehme, um mich zu schützen, gehe in Deckung, laufe weg, große Angst, jemand ist hinter mir her, will mich schlagen, ich kauere auf dem Boden, den Kopf gesenkt, erwarte die nächsten Schläge, erwarte weitere Demütigungen, Erniedrigungen, Schläge, Schmerz, bin hilflos, habe innerlich kapituliert, keine Möglichkeit, da heraus zu kommen, lasse es geschehen, stumpfe Verzweiflung, weil schon so lange, keine großartigen Gefühle, weil es so normal ist in meinem Leben, ich will den Schmerz nicht, mache mich klein, will weglaufen, aber es gibt keinen Weg raus.

Ich bleibe in dem Bild und sehe jemand mit erhobenem Arm mit einem Prügel in der Hand und erwarte diesen Schlag in diesem Moment. Ich bleibe in dem Bild drin und spüre, was ich spüre ... es verändert sich – dadurch, dass ich darin verharre, friert dieses Bild ein, die Dynamik geht raus, es bleibt einfach nur ein Bild, es passiert nichts, es wird mir nichts getan, ich erhole

mich auch irgendwie, es ist eine Illusion, ist nicht real, es hat was Unechtes, ich schüttle es ab von mir. Ist das ein Programm? Das ist nicht mein Plan! Ich fühle mich freier, kann wieder aufstehen, ich stehe aufrecht, strecke mich, die Schultern gehen nach hinten, Bild bröseln auseinander, fühle mich frei, Ketten sind gesprengt, ich kann freier atmen, ich fühle mich kraftvoller.

**Unterfrage zu 3. Wozu bist du nicht in der Lage, wenn du den Gedanken glaubst: Meine Kundin setzt mich unter Druck?**

Ich kann von diesen Gedanken nicht ablassen, es überrollt mich, ich kann nicht sinnvoll darauf reagieren, nicht neutral und sachlich darüber nachdenken über ihre Bitte und Anforderung. Ich kann es nicht realistisch einschätzen, den Zeitaufwand, der damit verbunden wäre, und der wäre eventuell auch gar nicht so hoch und die Aufgabe selber ist vielleicht auch nicht so unlösbar. Ich bin nicht in der Lage, Lösungen zu finden, wenn ich den Gedanken glaube. Ich bin nicht in der Lage, ihr zuzuhören, ihre Verzweiflung wahrzunehmen, dankbar zu sein: Sie hat mich unterstützt, sie hat mich mit vermehrten Aufträgen versorgt, als ich es am meisten brauchte, ich bin völlig blockiert, ich kann auch nicht sehen und erkennen, wie nah wir uns stehen und dass diese Termine auch immer sehr befruchtend, bereichernd, schön und innig sind, dass wir sehr verbunden sind. Aber vor allem kann ich den freien Tag nicht genießen.

**4. Frage: Wer wärest du ohne diesen Gedanken: Meine Kundin setzt mich unter Druck?**

Ich wäre entspannt und gelassen. Ich höre die Sprachnachricht, ok, gut, da ist eine Anfrage mit einer Brisanz, aber das muss jetzt nicht sofort erledigt werden, das juckt mich erst mal nicht, ich habe heute keine Zeit, ich habe anderes vor. Ich bewerte es neutral, ich habe eine Anfrage von meiner Kundin, es scheint eilig oder dringend zu sein. Ich weiß gar nicht, ob es dringend ist, ob es eilig ist, ob es so bleibt, es kann sich auch verändern, ich nehme es zur Kenntnis und tu es auf die To-Do-Liste, um mich später damit auseinanderzusetzen, ihr zu antworten, Termine vorzuschlagen.

**Unterfrage zu 4. Kennst du das Gefühl, dass dich Menschen unter Druck setzen, und wer wärest du ohne den Gedanken?**

Ich kenne das – gerade von meiner Kundin, immer wieder eilig und dringend, am besten gestern und jedes Mal setzt es mich unter großen Stress. Auch in meinem Leben kommt es immer wieder mal vor, ein anderer Kunde fällt mir ein, da war es auch schon mal ganz massiv. Es ist mir bekannt, ohne diesen Gedanken ist es so für mich: Ihr habt ein Problem, ich gebe mein Bestes, lasse mich aber nicht da mit reinziehen.

**Unterfrage zu 4. Ohne diesen Gedanken „Meine Kundin setzt mich unter Druck“ – wer wärest du jetzt in diesem Moment? – Spüre, was du spürst, da wo der Atem deinen Körper bewegt.**

Ich bin im Wald, ohne diesen Gedanken kann ich den Vögeln lauschen, kann den Wind wahrnehmen, das Rauschen, den Wald genießen, es ist so friedlich hier, es ist sehr schön.

**1. Umkehrung: Sie übt keinen Druck auf mich aus.**

Ja, das hatte sie bestimmt nicht vor – sie ist wohl eher verzweifelt, klammert sich an mich, verspricht sich Hilfe, sie übt keinen Druck aus, wir sind sehr verbunden, das würde sie nie wollen – das habe ich mir selber angetan:

**2. Umkehrung: Ich übe den Druck auf mich aus.**

Anscheinend habe ich Erfahrungen gemacht, die mich entsprechend reagieren ließen, das waren alte Bilder aus vergangenen Zeiten, da steckte ein altes Programm in mir, das jetzt abgelaufen ist.

**3. Umkehrung: Meine Gedanken üben Druck auf mich aus.**

Klar, ich bin denen sofort auf den Leim gegangen, konnte mich dem nicht widersetzen, bis mir aufgefallen ist, dass etwas nicht stimmt und ich die Work gemacht habe. Ansonsten hätten meine Gedanken weiter wahnsinnigen Druck auf mich ausgeübt, ich hätte für den Rest des Tages alles andere ausgeblendet, hätte mich nicht mit dem beschäftigen können, was ich eigentlich wollte. Das ist viel wahrer.

#### 4. Umkehrung zum äußersten Gegenteil: Meine Kundin entlastet mich.

Das ist viel wahrer als der Ursprungsgedanke. – Durch diese Aufträge verdiene ich Geld, habe ich Umsätze, einen Ausgleich zu anderen Umsatzeinbußen, da entlastet sie mich komplett, da nimmt sie den Druck raus, dadurch bin ich entspannt in dieser ungewissen Zeit [Lockdown Corona]. Ich spüre Dankbarkeit, Verbundenheit, weiß, dass wir uns immer gegenseitig helfen und unterstützen und diese Zusammenarbeit sehr fruchtbar ist, auch für mich und meine Arbeit, ich bekomme durch sie ganz konkret immer wieder große Hilfe und Unterstützung.

Das ist viel wahrer. – Danke liebe Kundin, dass es dich gibt, danke!



Wie oft kam es in deinem Leben vor, dass jemand unangenehme Gefühle bei dir ausgelöst hat? Was ist daraufhin geschehen? Stress? Konflikte? Streit? Eine Trennung? Denkt an Herrn Zürnkopf, der nach der Work einen neuen Freund gewann! Wie oft endet so etwas in Schuldzuweisung und über kurz oder lang in einer Trennung oder Gewalt. Viele Misshandlungen würden nicht stattfinden, wenn die Menschen ihre eigenen Themen anschauen würden und die Schuld nicht ihrem Gegenüber zuschieben würden.

Im Business haben wir es mit Menschen zu tun. Mit vielen verschiedenen Menschen, sie ticken alle ein bisschen anders, sind schräg, haben komische Ansichten (aus unserer Sicht!) und verführen uns täglich, uns vorschnell eine Meinung zu bilden und sie zu verurteilen. Das ist für eine Vernetzung im Businesskontext nicht förderlich.

Und was wir nie vergessen dürfen: Geschäfte werden zwischen Menschen gemacht, nicht zwischen Firmen. Deshalb sollten wir stets an uns arbeiten, uns persönlich weiterentwickeln und unsere Kommunikation verbessern, so dass Missverständnisse und damit Konflikte erst gar nicht entstehen können.

## Das Gute im anderen sehen

### Muss es denn immer das Drama sein?

Im Übungsteil findest du eine Übung, die du mit der Wertschätzungsliste<sup>21</sup> machen kannst. Ich habe diese Liste in der Ausbildung bei Ralf Heske kennengelernt. Wir machen eine Liste mit Menschen, die wir bewundern und beschreiben sie. Interessant ist, wenn wir die Work mit dieser Liste machen, finden wir all diese Eigenschaften auch in uns! Wir können im Außen nur sehen, was wir in uns haben! Das gilt für den Mangel, aber eben auch für das Gute in uns. Ich gehe noch einen Schritt weiter: Ich sage, wir kommen nur in Kontakt mit dem, was wir in uns haben. Das möge jeder gerne selbst einmal prüfen.

Wir ziehen an, was mit uns in Resonanz geht. Deshalb ist es so wichtig, dass wir unsere Energie „oben halten“, wie es in spirituellen Kreisen beschrieben wird. Denn eine lichte, hohe Liebes-Energie verhindert den Kontakt mit der dunklen Energie. Ich gehe darauf nicht näher ein, da gibt es viel Literatur dazu. Aber kleine Beispiele kennen wir alle. Die Schwangere sieht plötzlich überall andere schwangere Frauen. Das hat nicht nur mit einer anderen Sensibilität und unserer selektiven Wahrnehmung zu tun, nein, ich behaupte, es gibt dann in dieser Zeit tatsächlich mehr Schwangere in ihrem Umfeld, der Selbstständige hat kaum mehr Kontakt zu angestellten berufstätigen Menschen, der Nichtraucher stellt irgendwann fest, dass in seiner Umgebung kaum noch Leute rauchen ...

Aber zurück zu unserer Wertschätzungsliste. Hier fallen mir auch nur die Eigenschaften auf, die etwas mit mir zu tun haben! Deshalb finde ich diese Übung so wichtig, weil sie unseren negativen Urteilen über uns selbst endlich etwas entgegenzusetzen vermag. Wie oft denken wir: „Ich bin nicht gut genug“, „ich bin zu dick oder zu dünn“, „ich bin unfähig, hässlich, inkompetent?“ Auch wenn wir anfangen, die Work zu machen, entdecken wir in den Überprüfungen oft solche Glaubenssätze und finden uns zunächst in unserer Meinung bestätigt, bis wir alles aufgearbeitet haben. Da kommt so eine Wertschätzungsliste doch gerade recht. Wir projizieren auch unsere guten Eigenschaften auf andere und können so wertvolles Potenzial entdecken!

---

<sup>21</sup> Du findest die Wertschätzungsliste unter [katrin-riediger.de/buch](http://katrin-riediger.de/buch). Quelle der Übungen: Byron Katie aus der Ausbildung mit Ralf Heske [www.ralf-heske.de](http://www.ralf-heske.de)



## Autorenprofil Katrin Riediger

Als Mindset Coachin und Business Mentorin, Podcasterin, Speakerin, und Autorin berät und begleitet Katrin Riediger zum Großteil Solo-Preneurinnen in ihrem Business.

Seit Anfang 2018 unterstützt sie die Frauen darin, sich mit ihrem Business sichtbar zu machen und sich selbstbewusst zu positionieren.

Ihre eigentliche Aufgabe und Leidenschaft besteht aber darin, den Frauen zu zeigen, wie sie sich vor allem von Blockaden und hinderlichen Glaubenssätzen befreien können.

Als ausgebildete Coachin für The Work von Byron Katie benutzt sie das gleichnamige Tool mit großem Erfolg.

So können die Frauen ihre Berufung erfolgreich zu einem tragenden und erfolgreichen Business ausbauen.

Dieses Wissen teilt sie in Webinaren, Kursen, Vorträgen und bald auch verstärkt in Büchern.

Aktuelle Beiträge findest du in ihrem Podcast unter <http://www.frieden-im-kopf.jetzt>

Über aktuelle Veranstaltungen und Angebote bist du stets über ihren Newsletter informiert: <https://katrin-riediger.de/newsletter>