

Nicola Fritze

Loslassen IST DAS NEUE Anpacken

Mut und Zuversicht
in unsicheren Zeiten

Leseprobe

BusinessVillage

Nicola Fritze

Loslassen ist das neue Anpacken

Mut und Zuversicht in unsicheren Zeiten

Nicola Fritze

Loslassen ist das neue Anpacken
Mut und Zuversicht in unsicheren Zeiten
1. Auflage 2026
© BusinessVillage GmbH, Göttingen

Bestellnummern

ISBN 978-3-86980-858-1 (Druckausgabe)
ISBN 978-3-86980-859-8 (E-Book, PDF)
ISBN 978-3-86980-860-4 (E-Book, EPUB)
Direktbezug unter www.BusinessVillage.de/bl/1221.html

Bezugs- und Verlagsanschrift

BusinessVillage GmbH
Reinhäuser Landstraße 22
37083 Göttingen
Telefon: +49 (0)5 51 20 99-100
E-Mail: info@businessvillage.de
Web: www.businessvillage.de

Layout und Satz

Sabine Kempke

Druck und Bindung

ScandinavianBook, Neustadt an der Aisch

Copyrightvermerk und Haftungsausschluss

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigung, Übersetzung, Mikroverfilmung und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen. Alle in diesem Buch enthaltenen Angaben, Ergebnisse usw. wurden von dem Autor nach bestem Wissen erstellt. Sie erfolgen ohne jegliche Verpflichtung oder Garantie des Verlages. Er übernimmt deshalb keinerlei Verantwortung und Haftung für etwa vorhandene Unrichtigkeiten. Die Wiedergabe von Gebrauchsnamen, Handelsnamen, Warenbezeichnungen usw. in diesem Werk berechtigt auch ohne besondere Kennzeichnung nicht zu der Annahme, dass solche Namen im Sinne der Warenzeichen- und Markenschutz-Gesetzgebung als frei zu betrachten wären und daher von jedermann benutzt werden dürfen. Dieses Buch möchte inspirieren, Wissen teilen und Denkanstöße geben. Alle Inhalte wurden sorgfältig recherchiert. Dennoch können sie eine persönliche Beratung durch qualifizierte Fachleute nicht ersetzen. Situationen, Menschen und Rahmenbedingungen sind individuell – deshalb liegt die Verantwortung für Entscheidungen und Anwendung der ausgesprochenen Empfehlungen immer bei Ihnen. Autor und Verlag übernehmen keine Haftung für mögliche Folgen aus der Anwendung der dargestellten Inhalte.

Inhalt

Über die Autorin	7
Backstage: Warum dieses Buch?	9
1. Vorhang auf: Willkommen in der Ungewissheit	13
1.1 Der Nebel im Leben	20
1.2 Der neue Blick: Wenn nichts sicher ist, ist alles möglich!	22
1.3 Ungewissheitsintoleranz – ein ernst zu nehmendes Thema	27
1.4 Der Unterschied zwischen Ungewissheit und Unsicherheit	35
1.5 Gleichgültigkeit ist die stärkste Bedrohung für Zuversicht	37
1.6 Ganz gewiss geht es uns besser, als wir denken	39
1.7 Glaube nicht alles, was du denkst!	45
1.8 Wie wir Sicherheit in uns entwickeln trotz Ungewissheit	54
1.9 Die leere Bühne ist dein Möglichkeitsraum	59
1.10 Impro-Prinzipien fürs Leben	60
2. Erster Akt: Mut	71
2.1 Wer erschöpft ist, hat wenig Mut	74
2.2 Das Wichtigste zuerst: Lade deinen Akku auf	76
2.3 Dein Gehirn will überleben, nicht glänzen	80
2.4 Wie Mut entsteht	82
2.5 Trainingsplan für deinen Mut-Muskel	86
3. Zweiter Akt: Loslassen	91
3.1 Wofür ist das Loslassen gut?	95
3.2 Was willst du loslassen?	99
3.3 Wie kannst du loslassen?	103
3.4 Woran kannst du dich festhalten?	105
3.5 Wie findest du heraus, was wirklich wichtig für dich ist?	107

4. Dritter Akt: Zuversicht	115
4.1 Was ist Zuversicht?	121
4.2 Welche Zukunft erzählen wir uns?	126
4.3 Wie Zuversicht entsteht	130
4.4 Wir-Wirksamkeit: Zuversicht wächst in Gemeinschaft	136
4.5 Humor als Widerstandskraft.....	141
4.6 Was wir von Klinik-Clowns lernen können.....	144
4.7 Was Gefühle mit Knäckebrötchen zu tun haben	147
5. Vierter Akt: Anpacken	155
5.1 Das SEE-Modell – wie wir ins Tun kommen	158
5.2 Leuchttürme im NEBEL: Lösungen lauern überall.....	162
5.3 Machen ist wie Planen – nur krasser.....	215
5.4 Wir geben immer unser Bestes.....	219
6. Der Vorhang fällt?	223
Applaus	229
Anhang	233
Internetquellen	234
Literatur	238
Abbildungs- und Fotonachweise	240

Über die Autorin



Nicola Fritze ist Organisationspsychologin, Executive-Coach, Podcasterin und gehört seit über fünfundzwanzig Jahren zu den Top 100 Keynote-Speakern im deutschsprachigen Raum. Mit ihren interaktiven Erlebnisvorträgen gilt sie als einzigartige Speakerin zu den Themen Zuversicht, Umsetzungskompetenz in Veränderungsprozessen und Selbstführung.

Nach ihrem Studium der Pädagogik und Psychologie übernahm sie mit siebenundzwanzig Jahren als jüngste Führungskraft Verantwortung für Personal-Recruiting und -Entwicklung, bevor sie sich 2001 als Coach, Trainerin und Rednerin selbstständig machte.

Nicola Fritze wurde mehrfach ausgezeichnet, unter anderem 2020 vom Wirtschaftsmagazin »Impulse« als »Top Coach«. Als Podcast-Pionierin veröffentlicht sie seit 2006 regelmäßig ihren »Fritze-Blitz«. Für ihre interaktiven Erlebnisvorträge nutzt sie auch ihre Erfahrung, die sie als Improvisations-Theaterschauspielerin gesammelt hat. Seit 2024 ist Nicola Fritze Geschäftsführerin der Clowns im Dienst e. V. und sie ist ausgebildete Klinik-Clownin. Das erfüllt sie persönlich sehr und fließt auch in ihre Arbeit als Rednerin und Coach ein.

In ihrem Buch »Loslassen ist das neue Anpacken« bündelt sie ihre gereiften Erfahrungen aus den Bereichen Bühne, Coaching und Organisationspsychologie.

Kontakt

mail@nicolafritze.de

www.nicolafritze.de

Genderhinweis

Für einen besseren Lesefluss verwenden wir in diesem Buch vorwiegend die männliche oder neutrale Sprachform. Dabei liegt uns sehr am Herzen, dass sich alle – unabhängig von Geschlecht oder Identität – gleichermaßen angesprochen fühlen. Vielfalt und Wertschätzung sind zentrale Werte, die unser Schreiben und Arbeiten prägen. Fühle dich also bitte immer einbezogen und angesprochen.

Backstage: Warum dieses Buch?



Ungewissheit ist der Normalzustand unserer Zeit. Und genau deshalb wird die Frage »Wie gehe ich mit Ungewissheit um?« zur Schlüsselfrage: für dich, für deine Arbeit, für deine Beziehungen und für die Art, wie wir als Gesellschaft unsere Zukunft gestalten.

Denn wenn Menschen Ungewissheit schlecht aushalten, passiert etwas sehr Menschliches – nur leider selten Hilfreiches: In unserer Sehnsucht nach einfachen Lösungen und Sicherheit greifen wir nach Kontrolle, als wäre sie ein Rettungsring: mehr Planung, mehr Absicherung, mehr Perfektion. Kurzfristig wirkt das beruhigend. Langfristig macht es uns starr. Und Starre ist das Gegenteil von Flexibilität, die wir gerade jetzt brauchen.

Ungewissheit macht uns empfindlich. Und Empfindlichkeit kippt schnell in Geiztheit: »Die anderen sind schuld.« »Die Welt ist gegen mich.« »Es bringt ja eh nichts.« So entsteht eine Kultur der schnellen Urteile, der Gereiztheit, der Schuldzuweisungen und der klaren Feindbilder.

Und wenn selbst das nicht mehr hilft, kommt die Gleichgültigkeit. Das ist gefährlich und tötet genau das, was Zukunft braucht: Neugier, Lernbereitschaft und Menschlichkeit. Gleichgültigkeit killt das Wofür. Und ohne Wofür gibt es keinen Mut, keine Zuversicht, sondern nur noch Funktionieren. Jeder für sich.

Zuversicht ist für mich deshalb die wichtigste Kompetenz für eine offene Zukunft. Sie ist die Grundlage dafür, dass wir als Gesellschaft nicht in Zynismus, Härte oder Lagerdenken abrutschen, sondern dialogfähig bleiben: zuhören, differenzieren, gemeinsam Lösungen finden und unsere Zukunft gestalten. Mir ist das so wichtig, weil die kommenden Jahre nicht weniger ungewiss werden: Digitalisierung, Automatisierung, neue Berufsbilder, geopolitische Verwerfungen, gesellschaftliche Spannungen. Biografien verlaufen weniger geradlinig, gesellschaftliche und politische Debatten werden aggressiver und das Tempo des Wandels wird gefühlt schon seit Jahren immer schneller. Die entscheidende Frage

lautet also: Wie werde ich jemand, der trotz Ungewissheit zuversichtlich, mutig und handlungsfähig bleibt? Dieses Buch ist meine Antwort auf diese Frage.

Warum sollte ich noch ein Sachbuch lesen, wenn mir die KI doch alles erklären kann?

Unsere Informationskultur verändert sich gerade rasant: Du kannst heute die KI alles fragen und bekommst in Sekunden eine Antwort. KI ist großartig darin, Fragen zu beantworten. Ein Buch ist großartig darin, etwas in dir in Bewegung zu setzen.

Ein Buch lädt zum Mitdenken ein und nimmt das Tempo etwas raus: Du lässt dich auf einen Gedankengang ein, du interpretierst, du spürst nach, du kritzelt Notizen an den Rand und bleibst an einem Satz hängen, weil er dich erwischt. Du begibst dich nicht auf Informationsjagd, sondern auf eine Begegnung mit dir selbst. Du folgst einem Gedanken, statt nur schnelle Häppchen zu sammeln.

KI ist reaktiv: Du fragst, sie liefert. Ein Buch ist proaktiv: Es führt dich zu Fragen, die du vielleicht noch gar nicht gestellt hast, und das Lesen eines Buches lässt dich reflektieren. Genau so beginnt deine Veränderung. So entwickelst du dich weiter.

In diesem Buch biete ich dir Gedanken, Fragen, Fakten und Werkzeuge an, die dich zuversichtlicher, mutiger und handlungsfähiger machen. Haltungen, die dich innerlich stabilisieren, auch wenn im Außen alles wackelt.

Dieses Buch ist mein Beitrag in einer Welt voller Chaos. Menschen brauchen weniger Zynismus und mehr Zuversicht, weniger »Bringt ja eh nichts!« und mehr »Was kann ich tun, mit dem, was jetzt da ist?«.

Ein guter Ratgeber schafft dir einen Raum, in dem du dich erinnern kannst, wer du bist und was alles in dir steckt.

1.

Vorhang auf:

Willkommen in der Ungewissheit





*Je unsicherer die äußere
Zukunft, desto wichtiger
wird deine innere
Gegenwart.*



Das Skript fehlt und du hast die Hauptrolle

Stell dir vor, du betrittst eine Bühne. Der Saal ist voll. Das Publikum wartet gespannt. Doch du hast keinen blassen Schimmer, welche Szene du spielen und was du sagen wirst. Es gibt kein Skript, keinen Regisseur, noch nicht mal Requisiten, und ganz hinten im Saal ist nur noch der Techniker, der dich erwartungsvoll anblickt. Doch zum Glück sind da noch deine Mitspieler! Ihr habt euch gerade hinter der Bühne in eine kreative, heitere Gestimmtheit gebracht. Ihr seid neugierig und – na klar: auch etwas aufgeregte. Und noch jemand ist da: das Publikum! Sie haben Eintritt bezahlt und wollen nun unterhalten werden. Sie wollen sehen, wie ihr Schauspieler die unmöglichsten Ideen spontan umsetzt. Und ja, sie wollen euch auch gerne ein wenig in Schwierigkeiten bringen. Das gehört zum Spaß dazu. Vielleicht kommt dir das bekannt vor und du hast das schon mal erlebt? Das nennt man Improvisationstheater. Du trittst nun an den Bühnenrand und fragst das Publikum: »Wer bin ich?« Von hinten rechts ruft jemand rein: »Eine Gurke!«

Die Bewerbungs-Gurke

Und wenn du das jetzt persönlich nimmst oder denkst »Ach du Sch...!«, hast du schon verloren. Aber du bist zum Glück ein Profi. Deshalb antwortest du: »Ja, genau, ich bin eine Gurke!«, und dein Körper fühlt sich schon etwas gurkenmäßig an. Du fragst weiter: »Was mache ich so als Gurke?« Und prompt kommt die Antwort von vorne links aus dem Publikum: »Du hast ein Bewerbungsgespräch!«

Genau das habe ich vor einigen Jahren auf einer Kleinkunsthöhne in Berlin erlebt. Während mein Hirn auf Hochtouren lief, legte mein Körper schon los. Denn so habe ich das gelernt beim Improvisationstheater: Raus aus dem Kopf und rein in den Körper. Also wackelte ich als Gurke los, blieb stehen, schaute, wackelte wieder, traf meine Mitspielerin, und dann hörte ich das erste Lachen im Publikum, als ich als Gurke versuchte, meiner Mitspielerin alias Chefin einer Konservenfabrik zur Begrüßung meine Hand zu geben. Schwierig, so ganz ohne Hände und Arme! Von da an gab's kein Halten mehr.

Wer improvisiert, ist nicht planlos, sondern bereit.

So begann ich damals die Szene als Bewerbungs-Gurke. So beginnt jedes Abenteuer. Und oft auch der ganz normale Alltag: mit Ungewissheit. Was kommt heute auf mich zu, wovon ich jetzt noch nichts ahne? Ungewissheit spielt in unserem Leben eine große Rolle. Sie macht unser Leben einerseits spannend, andererseits kann sie uns lähmen. Sie kann uns in Grübelschleifen ziehen, Klarheit und Kraft rauben und Entscheidungen zum Spießrutenlauf machen. »Was, wenn es schiefgeht?«, fragen wir uns. Die hilfreichere Frage wäre: »Was, wenn es gut geht und wenn etwas ganz Neues entsteht?«

In einer chaotischen Welt, in der Pläne schneller zerbröseln können als frisch gebackener Streuselkuchen, fühlen wir uns oft wie unfreiwillige Hauptdarsteller in einem Improvisationstheater. Neue Überraschungen wirbeln unsere Pläne immer wieder durcheinander und verunsichern uns. Digitaler Wandel, künstliche Intelligenz, demografische Verschiebungen, Umstrukturierung der Firma, der Kunde kommt zu früh, die Freundin zu spät, das Lieblingsmüsli wurde im Supermarkt aus dem Sortiment genommen, das Kind hat plötzlich Bauchweh. Wir kennen alle diese Erfahrung, mehr improvisieren zu müssen, als uns lieb ist. Ja, nicht zu wissen, was das nächste Jahr oder auch der nächste Tag und der nächste Moment bringen, kann unangenehm sein. Aber die ganze Sache hat auch eine wunderbare andere Seite: Was wäre, wenn genau darin der Zauber liegt? Was, wenn du in dem Moment ohne Text und Requisiten die Möglichkeit findest, das zu entdecken, was in keinem Skript jemals gestanden hätte: dich selbst, deine unerschöpfliche Kreativität und deine Fähigkeit, mit ungewohnten Situationen und Ungewissheit zurechtzukommen?

Ungewissheit ist der Ausgangszustand für einen kreativen Akt.

Am besten fängst du damit an, deine Haltung zum Wort »Improvisation« zu prüfen. Denn gemeinhin gilt Improvisieren eher als minderwertig. Gut ist alles, was geplant ist und eine Strategie hat. Alles, das hoffentlich ohne Risiko funktioniert. Doch Improvisation ist kein Notfallprogramm. Im Gegenteil: Improvisation ist das Beste, was wir machen können, wenn Planung gar nicht funktioniert. Wenn die Zeiten unsicher und überraschend werden, dann ist Improvisation die Überlebensstrategie schlechthin. Wenn du so auf Improvisation schaust, dann wird daraus eine Lebenseinstellung, die dich stark macht. Sie gibt dir das, was du dir am meisten wünschst: echte Zuversicht und eine lebendige Selbstwirksamkeit.

Beim Improvisationstheater habe ich gelernt, Ungewissheiten gelassener zu begegnen, sie willkommen zu heißen und aus dem, was da ist, etwas zu entwickeln. Diese Erfahrung hilft nicht nur im Schauspiel, sie hilft vor allem im Leben. Dieses Buch ist somit eine Einladung, die Ungewissheit nicht nur auszuhalten, sondern spielerisch mit ihr umzugehen. Du lernst, dem Unvorhersehbaren mit offenen Armen zu begegnen, deinen Fähigkeiten zu vertrauen, aus dem Moment heraus zu handeln und dich mutig auf Neues einzulassen. Denn die wahre Kunst im Umgang mit Ungewissheit liegt darin, sie als Bühne zu begreifen, auf der du selbst Regie führst und entscheidest:

Was lasse ich los? Was lasse ich zu? Worauf lasse ich mich ein?

Gemeinsam trainieren wir in diesem Buch deine Flexibilität, stärken dein Vertrauen in deine eigene Wirksamkeit und entdecken die Kraft der Flexibilität und Spontaneität. Nicht durch Mindset-Hacks oder positive Sprüche, sondern mit ehrlicher Reflexion, spielerischen Übungen und einem wohlwollenden Blick auf das, was schon da ist.

Ja, du wirst einiges loslassen. Und du wirst einiges zulassen, was du nicht geplant hast. Und vielleicht merkst du, dass das Leben ohne Skript weniger bedrohlich, sondern viel aufregender und erfüllender ist, als du es je für möglich gehalten hast.

Also, Vorhang auf und Bühne frei für dich! Bist du bereit, anzupacken, was dein Leben dir gerade zuruft? Selbst wenn es »Gurke« und »Bewerbungsgespräch« ist? Dann lade ich dich ein, weiterzublättern.

Übrigens: Durch den Vorhang zu blinzeln, bevor die Vorstellung beginnt, ist bis heute Schauspielern streng verboten. Der vergewissernde Blick in den Saal bringt Unglück! Der Aberglaube hat als Disziplinierungsmaßnahme sicher schon dem ein oder anderen lampenfiebernden Kollegen geholfen, weil er vor der Vorstellung nicht sehen konnte, welche wichtigen Menschen im Publikum sitzen und ob es ausverkauft ist. Diese Ungewissheit gilt es als Schauspieler also auch möglichst gelassen zu meistern.

Ausprobieren: Der Ziegelstein -Test

Vermutlich hast du schon mal einen Gegenstand vermisst und hast dann improvisiert, indem du einen anderen Gegenstand umfunktioniert hast.

Genau darum geht es:

Überlege dir (mindestens) dreiunddreißig unterschiedliche Verwendungsmöglichkeiten für einen Ziegelstein. Schließlich kann man mit ihm nicht nur eine Mauer bauen, sondern man könnte ihn zum Beispiel auch als Briefbeschwerer nutzen oder man steckt seine Stifte in die Löcher. Was fällt dir noch alles ein?

Tipp: Mit anderen gemeinsam überlegen macht noch mehr Spaß. Vielleicht fragst du mal bei einem Kaffchen deine Freunde oder beim Abendbrot deine Familie.

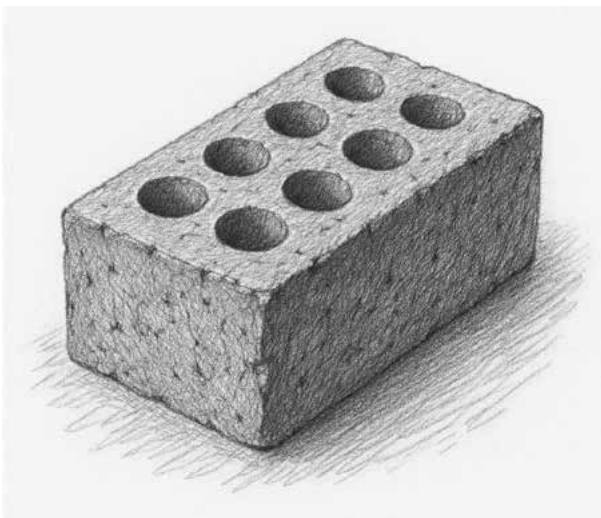


Abbildung 1: Der Ziegelstein. Quelle: Mit ChatGPT erstellt.

Der Ziegelstein-Test wurde übrigens von George Land 1968 für die NASA entwickelt und ist ein wissenschaftlich anerkannter Kreativitätstest. Als er diesen Test bei Kindern im Alter von fünf, zehn und fünfzehn Jahren wiederholte, zeigte sich ein deutlicher Rückgang ihrer kreativen Ideen. Während die Fünfjährigen noch sehr einfallsreich waren, wofür man einen Ziegelstein alles verwenden kann, sank ihre Kreativität mit zunehmendem Alter stark ab. Bei Erwachsenen lag sie schließlich nur bei etwa zwei Prozent der Ideen, die die Fünfjährigen hatten.

Die Studie verdeutlicht: Je erwachsener wir werden, desto weniger kreativ werden die meisten von uns. Wer sich seine Kreativität bewahrt, kann aber die Ungewissheit im Leben deutlich gelassener meistern, da er weiß, dass ihm schon etwas einfallen wird, wenn er ein Problem hat. So wie die Improtheater-Schauspieler auch wissen, dass ihnen schon etwas einfallen wird, wenn es darum geht, sich als Gurke zu bewerben.

1.1 Der Nebel im Leben

Es gibt Tage, da fühlt sich das Leben an, als hätte jemand heimlich eine Nebelmaschine eingeschaltet. Die Wege scheinen verwischt, Konturen aufgelöst, und du fragst dich: »Und jetzt? Wo lang? Wirklich da entlang? Oder lieber stehen bleiben, bis sich der Nebel lichtet?«

Der Nebel macht uns unsicher, vorsichtig und langsamer. Er bringt uns manchmal auch dazu, uns selbst nicht mehr ganz zu trauen.

Doch hier kommt mein liebstes Wortspiel, in dem so viel Wahrheit steckt: Liest du »NEBEL« rückwärts, steht dort »LEBEN«. Das ergibt Sinn! Kein Mensch erkennt den ganzen Weg. Welcher Lebensweg funktioniert schon ohne Umwege, Stolpersteine oder plötzliche Kurswechsel?

Ungewissheit ist also das neblige Leben vor deiner Nase. Die Zukunft ist offen. Du kannst den Nebel nicht wegpusten. Aber du kannst lernen, dennoch voranzugehen. Du bleibst oder wirst handlungsfähig, wenn du innen klarer wirst:

- Wenn du weißt, was dir wirklich wichtig ist;
- wenn du erkennst, welche Ressourcen du hast;
- wenn du dich erinnerst, welche Herausforderungen du schon gemeistert hast;
- wenn du weißt, dass du auch nach einem vermeintlichen Irrweg wieder den richtigen Weg finden kannst.

Im Nebel ist immerhin halbwegs sichtbar, was direkt vor dir liegt. Du kannst schemenhaft erkennen, wohin du beim nächsten Schritt trittst. Und während du Schritt für Schritt vorangehst, bist du aufmerksamer, gehst du bewusster, reagierst du flexibler und improvisierst, wenn notwendig. Dieses neblige Terrain ist deshalb auch dein Möglichkeitsraum, in dem du Schritt für Schritt wachsen, staunen, scheitern, lachen, lernen und neu anfangen kannst.

Je öfter du im Nebel Schritte machst, desto stärker wird deine innere Stimme, die sagt: »Ich finde schon meinen Weg. Ich kann reagieren, wenn etwas passiert, und muss nicht alles wissen, um loszugehen.« Du kannst mutig in die Ungewissheit treten, weil du lernst, dir selbst zu vertrauen.

*Es gibt keine Sicherheit. Sicherheit ist eine Illusion.
Es gibt nur verschiedene Grade von Unsicherheit.*

1.2 Der neue Blick: Wenn nichts sicher ist, ist alles möglich!

Der Psychiater Viktor Frankl hat den Satz geprägt: »Die letzte der menschlichen Freiheiten besteht in der Wahl der Einstellung zu den Dingen.« Die Ungewissheit wird zwar meistens als unangenehm empfunden, doch sie hat ihre positive Seite. Stell dir vor, du wüsstest heute schon ganz genau, wen du wann in deinem Leben triffst, wer die Basketball-Weltmeisterschaft gewinnt, wie der Film ausgeht, wie deine Kollegen auf deine Präsentation reagieren, wie der nächste Urlaub wird, was du zum Geburtstag geschenkt bekommst. Wie wäre das? Es wäre ein Leben ohne Überraschungen. Vielleicht klingt das für manche im ersten Moment beruhigend, doch du wirst zugeben, es wäre auch sterbenslangweilig.

Wir haben zwar ein großes Bedürfnis nach Sicherheit, doch selbst in schwierigen Lebenssituationen kann Ungewissheit sogar tröstlich sein. Denn wenn etwas ungewiss ist, ist noch alles offen und man kann mit allem rechnen. Auch mit dem Guten! Ich selbst habe fünf Monate eine gesundheitliche Ungewissheit mit mir herumgetragen und die Situation hat mich oft sehr belastet. Während dieser Zeit bekam ich die unterschiedlichsten Reaktionen von den verschiedensten Ärzten. Von Schulternzucken über »Erst einmal abwarten« bis zu »Sofort in die Notaufnahme!« war alles dabei. Ich war extrem verunsichert. Vor jeder weiteren Untersuchung, vor jedem MRT, vor jedem Ultraschall und vor jeder Laboruntersuchung hatte ich Bammel. Auch wenn ich es mir nicht anmerken lassen wollte, es war ein anspruchsvolles Mentaltraining für mich, meinen Fokus immer wieder bewusst zu justieren. Denn die Ängste und Sorgen waren da und ließen sich nicht immer so leicht einfangen, wie ich es wollte. Doch ich erlebte dabei auch, dass die Ungewissheit etwas sehr Tröstliches haben kann, gerade weil man (noch) nicht weiß, was das Ergebnis ist und wie es weitergeht. In der Ungewissheit ist noch alles möglich!

Funfact: Während ich an diesem Buch arbeitete, fragte mich ein sehr sympathischer Arzt, der sich in einem Termin einmal richtig Zeit nahm für mich, was ich denn so mache. Das habe ich ihm kurz berichtet und auch erwähnt, dass ich gerade ein Buch über den Umgang mit Ungewissheit schreibe. Daraufhin sagte er: »Ah, und dabei haben Sie sich entschieden, direkt noch ein Praktikum über das Leben in Ungewissheit zu machen.« Wir haben beide sehr gelacht. Nach fünf Monaten dann die erleichternde Gewissheit: Ich bin gesund! Meine Familie und ich waren sehr froh und erleichtert. Man muss immer auch mit dem Guten rechnen!

Wofür ist die Ungewissheit gut?

Niemand kann die Zukunft vorhersagen – und das ist gut so. Denn ein gewisser Blick nach vorn würde uns eher blockieren als befreien: Wenn die Zukunft ganz gewiss gut werden würde, würde uns der Antrieb fehlen, uns zu engagieren. Und wenn alles sicher schlecht werden würde, wäre jedes Bemühen von vornherein demotivierend, da wir es ja eh nicht ändern könnten. In beiden Fällen würden wir das Gefühl verlieren, dass wir etwas gestalten können. Die Zukunft würde sich anfühlen wie ein festgeschriebenes Theaterstück und wir selbst wären wie Zuschauer unseres eigenen Lebens. Aber wir spielen Improtheater! Keine Szene ist festgeschrieben! Und gerade weil die Zukunft ungewiss ist, steckt in ihr auch eine Chance: Sie muss nicht gefürchtet werden, sondern kann gelingen.

Ohne Ungewissheit gäbe es keine Überraschungen

Deinem Leben würde die Lebendigkeit fehlen, wenn immer alles gewiss wäre. Du hättest vielleicht nicht den Job, den du zwar nie geplant hattest, der aber völlig unerwartet besser zu dir passt als die anderen Jobs davor. Du hättest eine Freundin weniger, wenn du dich im Zug nicht auf das Gespräch mit der neuen Sitzplatznachbarin eingelassen hättest. Dir wäre nie diese brillante Idee gekommen, wenn dein Projekt nicht eine unerwartete Wendung genommen hätte. Überlege: Wann in deinem Leben ist schon einmal etwas Gutes entstanden, das du nicht im Voraus geplant hattest?

Motivier dich selbst. Sonst macht's keiner!



Nicola Fritze
Motivier dich selbst. Sonst macht's keiner!
50 Impulse, um in Schwung zu kommen
4. Auflage 2020

208 Seiten; Broschur; 14,99 Euro
ISBN 978-3-86980-343-2; Art.-Nr.: 994

Unzufrieden im Job, zu wenig Bewegung, Frust oder Dauerstress? Dann verändere dein Leben! Du weißt, es muss sich was ändern. Nur wo fängst du an? Und wie?

Wenn du weiterhin auf den motivierenden Schubser von außen wartest, kannst du lange warten. »Motivier dich selbst. Sonst macht's keiner!« gibt dir fünfzig Impulse, wie du in kleinen Schritten Veränderungen anstößt und Schwung in dein Leben bringst.

Nicola Fritze, Deutschlands erfolgreiche Motivationsexpertin, zeigt dir, wie du das Steuer selbst in die Hand nimmst, Frustration abschüttelst, das ewige Aufschieben beendest und in deinem Leben durchstartest.

Mit diesem Buch richtest du deinen inneren Kompass neu aus und veränderst dein Denken, Wahrnehmen und Handeln. Du wirst innere Blockaden überwinden, dich von schlechten Angewohnheiten trennen, dein Selbstwertgefühl steigern und mit Gelassenheit und Freude der Mensch sein, der du sein willst.

BAMBI BOSS



Ute Zischinsky

BAMBI BOSS

Female Leadership: transformierend,
authentisch, souverän. Was sonst?

1. Auflage 2026

256 Seiten; Broschur; 28,99 Euro

ISBN 978-3-86980-843-7; Art.-Nr.: 1224

»Bambi Boss« ist ein Buch über Female Leadership jenseits klassischer Rollenbilder und Führungsmodelle. Ute Zischinsky hat es für Frauen geschrieben, die gestalten und Verantwortung übernehmen – ob als Führungskraft, Unternehmerin, Projektleiterin oder Expertin. Im Mittelpunkt steht neben der Führung anderer vor allem die Selbstführung.

Dabei beleuchtet Ute Zischinsky eine Realität, über die selten gesprochen wird: Selbstzweifel. Denn selbst erfolgreiche Frauen hinterfragen sich stärker als ihre männlichen Kollegen. »Bambi Boss« zeigt, dass Zweifel keine Zeichen von Schwäche sind, sondern Ausdruck von Reflexionsfähigkeit und Verantwortungsbewusstsein.

Mit ihrem tiefen Verständnis für weibliche Prägungen und Potenziale gibt die Autorin einen strukturierten Überblick über zentrale Fragen moderner Führung. Anhand von persönlichen Erfahrungen und praktischen Übungen lädt das Buch dazu ein, einen individuellen Führungsstil zu entwickeln, innere Klarheit zu gewinnen und den eigenen Einfluss wirksam zu gestalten – beruflich wie persönlich. Mit authentischen Geschichten aus ihrer Coaching-Praxis veranschaulicht Ute Zischinsky, wie hemmende Muster durch innere Neuausrichtung nachhaltig transformiert werden können. Als Mischung aus Ratgeber und Workbook konzipiert, begleitet »Bambi Boss« Leserinnen Schritt für Schritt auf dem Weg zur souveränen Führungspersönlichkeit.

Eine Empfehlung für alle Frauen, die ihre Visionen verwirklichen und Führung neu denken wollen.

Organisationen ticken anders. Meistens aber gar nicht.



Jeannette Matti
**Organisationen ticken anders.
Meistens aber gar nicht.**

Ein ernstes Spaßbuch für alle, die wissen wollen wie Unternehmenskultur wirklich geht.
1. Auflage 2026

220 Seiten; Broschur; 26,95 Euro
ISBN 978-3-86980-873-4; Art.-Nr.: 1240

»Eigentlich sind wir hier alle total offen für Kritik – solange sie von mir kommt und wie ein Lob klingt.« Kommt dir bekannt vor? Willkommen im ganz normalen Organisations-Wahnsinn.

Jeannette Mattis Buch ist das lautere Gespräch am Kaffeeautomaten. Sie schreibt, was du denkst. Mit Humor, weil er der direkteste Weg zur Wahrheit ist. Mit Ernst, weil es wichtig ist. Und mit konkreten Tipps, weil Jammern allein auch nichts bringt. Denn zwischen Hochglanz-Leitbildern und der gelebten Realität klafft oft eine Lücke, die groß genug ist, um ganze Abteilungen darin zu versenken. Warum du dieses Buch brauchst: Es tut so weh, dass man lachen muss. Es zeigt dahin, wo es triggert – deinem Spiegelbild. Und es zeigt dir, wie du's anders machen kannst.

Ein ehrliches Buch mit scharfer Zunge. Ein Reflexionsangebot für alle, die Arbeit erleben, gestalten oder verantworten. Ob Führungskraft, HR-Profi oder der Kollege, der im Meeting immer ganz hinten sitzt: Dieses Buch ist für jeden, der spürt, dass »noch ein Meeting« keine Lösung und »Aussetzen« keine Strategie ist.

Lach' ruhig – es ist deine Arbeitsrealität. Und dann verändere sie.

