

Sabine Wöller



THE INNER KORE

Dein Weg zu innerer Klarheit
und echter Wirksamkeit

Leseprobe

BusinessVillage

Sabine Wöller

THE INNER KORE

Dein Weg zu innerer Klarheit und echter Wirksamkeit

Sabine Wöller

THE INNER KORE

Dein Weg zu innerer Klarheit und echter Wirksamkeit

1. Auflage 2026

© BusinessVillage GmbH, Göttingen

Bestellnummern

ISBN 978-3-86980-831-4 (Druckausgabe)

ISBN 978-3-86980-832-1 (E-Book, PDF)

ISBN 978-3-86980-833-8 (E-Book, EPUB)

Direktbezug unter www.BusinessVillage.de/bl/1227.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

Umschlaggestaltung

Olivia Hartl-Spiegelhauer

Layout und Satz

Sabine Kempke

Autorenfoto

Nadine Stegemann, www.nadine-stegemann.com

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
Die digitale Playbox	8
Zur Sprache im Buch	9
Vorwort	11
1. Wenn sich Erfolg nicht mehr stimmig anfühlt	15
1.1 Was bedeutet Kohärenz?	18
1.2 Von der Unmöglichkeit, immer stark zu sein	23
1.3 Warum wir lieber durch- als innehalten	40
2. Das Zusammenspiel von Mensch und System	45
2.1 Organisationen als Spiegel menschlicher Muster	50
2.2 Kulturen, die uns anziehen	51
2.3 Wenn Systeme in Inkohärenz geraten	56
3. Die Macht innerer Kohärenz	63
3.1 Das Inner-KORE-Modell	65
3.2 Das Kohärenzbarometer	70
4. Knowing Self: Begegnung mit der eigenen Persönlichkeit	73
4.1 Wo anfangen, wenn's um mich geht?	75
4.2 Die Grundstruktur deiner Persönlichkeit: die »Big Five«	78
4.3 Der innere Kompass – was uns Richtung gibt	84
4.4 Deine Wirkung nach außen	97
4.5 Unsere Energie: der unbestechliche Gradmesser	103
4.6 Knowing Self als Basis für innere Kohärenz	105
5. Owning Self: Frieden mit dir selbst schließen	107
5.1 Warum wir uns so schwertun, uns selbst anzunehmen	111
5.2 Von der Abwehr zur Integration	122
5.3 Selbstakzeptanz als Praxis	138
5.4 Owning Self: die Brücke zur inneren Kohärenz	143

6. Revealing Self: Wenn Kohärenz sichtbar wird	145
6.1 Warum Verletzlichkeit Stärke ist	149
6.2 Revealing in der Praxis: Haltung vor Handlung	156
6.3 Wenn innere Kohärenz in Beziehung tritt	167
6.4 Revealing Self: Kohärenz im Kontakt	171
7. Evolving Self: Wachsen im Einklang mit dir selbst	175
7.1 Wie Entwicklung funktioniert	180
7.2 Die Praxis kohärenter Entwicklung	181
7.3 Evolving Self: Entwicklung als Dauerbaustelle	198
8. Innere Kohärenz: Schlüsselressource in komplexen Zeiten	201
8.1 Zu viel Welt: Unser Leben unter Dauerbeschuss	203
8.2 Warum wir Kohärenz heute mehr denn je brauchen	206
8.3 Zu guter Letzt: eine Einladung.....	221
Nachwort	223
Danke	228
Literaturverzeichnis	230

Über die Autorin



Sabine Wöller begleitet Menschen dabei, aus innerer Klarheit heraus wirksam zu führen. Sie kennt aus eigener Erfahrung, wie leicht man sich in Anpassungsdruck und Erwartungen von außen verstrickt und wie das die eigene Wirksamkeit beeinträchtigt. Nach über zwanzig Jahren Führungserfahrung in einem pharmazeutischen Unternehmen machte sie innere Kohärenz zu ihrem Erfolgsprinzip. Heute setzt sie sich als zertifizierte systemische Coachin und Beraterin für eine authentische Führungskultur ein – und stärkt Menschen und Organisationen darin, kohärent, resilient und zukunftsfähig zu handeln. Sabine Wöller ist Vorstandssprecherin des Deutschen Coaching Verbands e.V. und lebt mit ihrer Familie in Oberbayern.

Kontakt

E-Mail: mail@sabinewoeller.com

Web: <https://sabinewoeller.com>

Die digitale Playbox

Wer die Arbeit an der eigenen inneren Kohärenz vertiefen möchte, findet in der digitalen Playbox zum Buch ergänzende Materialien und Impulse.

Dort habe ich weiterführende Reflexionsfragen, strukturierte Journaling-Vorlagen und ausgewählte Vertiefungen zum Buchinhalt zusammengestellt.

Die Playbox ist kein Bonusmaterial im klassischen Sinne, sondern ein begleitender Arbeitsraum. Sie soll dabei helfen, die im Buch beschriebene Denkordnung Schritt für Schritt in die eigene Praxis zu übersetzen und praktisch erlebbar zu machen.



Das gesamte Material steht unter folgendem Link zum Download bereit: www.businessvillage.de/DL-1227.html

Zur Sprache im Buch

Der Arbeitsbegriff »unbewusst«

Ich verwende in diesem Buch mehrfach den Begriff »unbewusst« als vereinfachende Arbeitsbezeichnung für alles, was unser Erleben oder unser Verhalten beeinflusst, ohne dass es im Moment des Geschehens willkürlich gesteuert wird – zum Beispiel emotionale Impulse, körperliche Signale oder reflexhaftes Verhalten.

Neurobiologische und psychologische Modelle unterscheiden hier weitaus feiner (unter anderem zwischen impliziten, automatisierten und vorbewussten Prozessen). Ich wähle diese vereinfachte Arbeitsdefinition dennoch, weil sie für das grundsätzliche Verständnis in diesem Buch ausreicht und die Lesbarkeit erleichtert.

Barrierefrei und inklusiv

Ich habe versucht, dieses Buch so zu schreiben, dass sich möglichst viele Menschen darin wiederfinden können – unabhängig davon, wie sie sich in unserer bunten Vielfalt verorten.

Gleichzeitig habe ich mich – der Lesbarkeit zuliebe – um möglichst neutrale Formulierungen bemüht.

Wo das nicht funktioniert, verwende ich zum Beispiel Leser(innen) als inklusive Ansprache.



Vielleicht geht es auf dieser Reise gar nicht darum, irgendetwas zu werden. Vielleicht geht es darum, alles loszulassen, was nicht wirklich zu dir gehört – damit du der Mensch sein kannst, der du eigentlich im Kern schon bist.

*Paulo Coelho (*1947), brasilianischer Schriftsteller und Bestsellerautor*



Vorwort



»Worum geht es eigentlich in deinem Buch?« Diese Frage bekomme ich in letzter Zeit häufig gestellt. Und jedes Mal antworte ich darauf mit einem langen Roman, der versucht, alles auf einmal – und das viel zu langatmig – zu transportieren. In meinem Kopf tummeln sich Modell, Haltung, Persönlichkeitsentwicklung, Führung, Systembezug, mentale Gesundheit, Organisationsdynamik. Alles ist wichtig und alles will in meiner Antwort untergebracht werden.

Während ich dann so am Reden bin, sehe ich regelrecht, wie meinem Gegenüber langsam die Gesichtszüge entgleiten. Am Ende ernte ich meist ein höfliches »Aha – interessant«.

»Wenn du es nicht einfach erklären kannst, hast du es nicht gut genug verstanden.«

Dieses Zitat wird Albert Einstein zugeschrieben. Vermutlich hat er das niemals wirklich gesagt, aber ich bin mir sicher, mit der Idee dahinter hätte er sympathisiert.

Beim Thema innere Stimmigkeit gibt es tatsächlich noch viel zu ergründen und zu verstehen. Es gibt unzählige Modelle, Trainings, Methoden, Bücher, Seminare, die uns dabei helfen wollen, ganz bei uns anzukommen, uns selbst zu lieben, authentisch zu sein und unsere Persönlichkeit voll zu entfalten. Aber mal ehrlich: Hat irgendwer jemals jemanden getroffen, der dort angekommen gewesen wäre?

Wir alle sind mehr oder weniger bemüht, unserer inneren Ruhe näher zu kommen und gelassener zu werden – und strampeln uns doch an vielen Tagen gestresst und genervt durchs Leben. Ich selbst bin da keine Ausnahme. Auch ich scheitere ständig. Es gibt Momente, in denen ich ernsthaft denke, ich sei einfach nicht gut genug. Nicht klar genug. Nicht organisiert genug. Und jedes Mal

muss ich mich daran erinnern: Ich stehe nicht an der Grenze meiner Kompetenz, sondern einmal mehr an der Grenze meiner inneren Tragfähigkeit.

Irgendwann habe ich für mich verstanden: Es bringt wenig, beim Symptom anzufangen. Es hilft nicht, Überforderung mit noch mehr Leistung zu beantworten. Und es reicht auch nicht, die nächste Methode zu erlernen, wenn wir nicht verstanden haben, welche innere Grundlage sie benötigt, um überhaupt wirken zu können.

Die Reise zur inneren Stimmigkeit – und damit zu der Kraft, die unsere Füße sicher verankert, wenn es um uns herum turbulent wird – ist eine konsequente Arbeit mit der eigenen Persönlichkeit und folgt einer klaren Logik. Sie beginnt damit, uns wirklich zu verstehen: Wie ticke ich? Was prägt mich? Was passt zu mir – und womit habe ich Schwierigkeiten?

Der mutigste Teil kommt danach: mich in all diesen Facetten anzunehmen. Nicht an mir selbst zu verzweifeln. Nicht ständig zu versuchen, jemand anderes zu sein. Und Verantwortung dafür zu übernehmen, wie das, was ich bin, wirksam werden kann.

»Be real!« – so bringt es meine Tochter auf den Punkt: die Fassade Stück für Stück abzulegen, greifbarer und vertrauenswürdiger zu werden. Und damit positiven Einfluss auf mein Umfeld zu nehmen und Sicherheit zu geben, gerade in komplexen und turbulenten Zeiten.

Und schließlich geht es darum, meine innere Tragfähigkeit weiter auszubauen – im Einklang mit meiner Persönlichkeit und den Anforderungen dieser Welt.

Dieses Buch liefert keine neuen Methoden. Es liefert vielmehr eine neue Blickrichtung darauf, wie echte Wirksamkeit entsteht. Ich beschreibe, was sich hinter den systemischen Kulissen in uns abspielt – jene inneren Dynamiken, die darüber entscheiden, ob wir nur funktionieren oder wirklich wirksam werden. Und was es in Wahrheit bedeutet, »das Beste aus sich herauszuholen«.

Inzwischen habe ich übrigens auch darüber nachgedacht, wie ich den Inhalt meines Buches in kürzere Worte fassen kann.

Also, liebe Leserin, lieber Leser, falls uns in Zukunft jemand fragt, worum es in diesem Buch geht, dann sagen wir einfach:

»Das Buch zeigt, wie wir aufhören, Druck und Überforderung mit noch mehr Leistung zu begegnen, und stattdessen ein inneres Fundament aufbauen, das uns in einer komplexen Welt sicher und wirksam trägt.«

1.

**Wenn sich Erfolg nicht
mehr stimmig anfühlt**



Die berufliche Laufbahn kann etwas ganz Wunderbares sein. Sie vermag so viele unserer Sehnsüchte und Bedürfnisse nach Zugehörigkeit, Anerkennung und Selbstverwirklichung zu bedienen. Für all das, was uns von innen antreibt, ist im Prinzip etwas dabei, sei es, stark oder perfekt zu sein oder einfach nur aufgrund von Erfolgen bewundert oder beliebt zu sein. Leistung scheint sich insofern zu lohnen, dass man dafür Wertschätzung erfährt – sei es in Form von Lob, kollegialer Zuwendung, Gehaltserhöhungen, Entwicklungsmöglichkeiten oder Aufstiegschancen.

Und so ist es nicht verwunderlich, dass sich Arbeit für so manche von uns zu einem zentralen Dreh- und Angelpunkt der eigenen Aufmerksamkeit entwickelt. Der Beruf wird zu dem Teil unseres Lebens, dem wir mit hohem Einsatz unsere meiste Zeit und Energie widmen.

Bei Betrachtung meiner persönlichen kleinen Antreiberwelt ist die Faszination für Beruf und Karriere schnell erklärt: Ich war das vierte Kind in unserer Familie, und eigentlich war das schon mindestens ein Kind zu viel. Ich fühlte mich jederzeit geliebt, gleichzeitig aber auch wenig beachtet. Meine Eltern hatten alle Hände voll zu tun mit den täglichen Pflichten im Alltag, bestehend aus Familie und Beruf, Arbeit, Haushalt, Einkauf und Essen kochen. Bei vier Kindern nahm sich niemand Zeit, um mich in meiner einzigartigen Großartigkeit zu bewundern. Ich spürte natürlich, wie gefordert meine Eltern waren, und so tat ich alles dafür, möglichst störungsfrei zu funktionieren und keinen zusätzlichen Stress zu produzieren. Das erleichterte Lächeln in den Augen meiner Mutter, wenn sie mich ansah, war mir in meiner Kindheit Wertschätzung genug.

Entwicklungstechnisch war ich ein Spätzünder. Hinzu kam, dass wir in unserer Großfamilie nicht viel Geld für teure Klamotten hatten, und so wurde aus mir nicht der Teenager, der sich zu den coolen Kids zählen konnte. Das verfestigte in mir das Gefühl, nichts Besonderes zu sein und mich daher doppelt anstrengen zu müssen, um Beachtung und Anerkennung zu bekommen.

Mein Erfolg bei den ersten Schritten im Berufsleben kam daher auch ein wenig unerwartet, hatte ich im bisherigen Leben doch verinnerlicht, dass ich niemand war, der besonders auffiel. Aber sowohl fachlich als auch zwischenmenschlich lief es in meinem Unternehmen ganz wunderbar für mich. Ich arbeitete nicht, um Geld zu verdienen, ich arbeitete – und das sehr gerne –, weil ich plötzlich gesehen und beachtet wurde. Nach und nach besetzte ich immer spannendere und verantwortungsvollere Positionen und wurde recht bald auch Führungskraft für ganz großartige Menschen und Teams. Es häuften sich Reisen, Begegnungen, Vorträge, Erfolge – Knochenarbeit und Jubelfeiern, lauter wunderbare Erlebnisse. Und das alles wurde gekrönt von positivem Feedback und einem steten Voranschreiten meiner beruflichen Karriere. Ich fühlte mich berauscht und beflügelt zugleich.

Mein Privatleben entwickelte sich ebenfalls positiv: In der Zwischenzeit war ich verheiratet und Mutter einer kleinen Tochter. Es gab für mich keinen vernünftigen Grund, anzunehmen, dass ich nicht auch der Mutterrolle genauso großartig gerecht werden würde. Ich hatte ja auch sonst alles so wunderbar im Griff.

Gelegentliche Störgefühle, die über die Jahre aufkamen, und eine sich anschleichende Erschöpfung wurden über lange Zeit überstrahlt von den Hochgefühlen persönlicher und gemeinsamer Erfolge.

Und so verging eine lange Zeit vom Bemerken einer ersten inneren Unruhe bis zum Anerkennen, dass sich in mir eine innere Unstimmigkeit, eine Inkohärenz, breitmachte. Es benötigte dann noch einmal weitere Jahre, bis ich bereit war, dieses Gefühl zu untersuchen, zu verstehen und aus meinen Erkenntnissen Konsequenzen abzuleiten.

Diese zähe Langsamkeit, eigene innere Unstimmigkeiten und die darunter liegenden psychologischen Bedürfnisse wahrzunehmen, anzuerkennen und damit besser umgehen zu lernen, ist – so von außen betrachtet – eigentlich unverständlich.

Die Wahrheit ist aber: Ich bin mit meinem Beispiel bei Weitem nicht allein. Ich reihe mich ein in eine Vielzahl ambitionierter und gut konditionierter Menschen, die sich biegen und brechen für Erfolg, Anerkennung und für die Akzeptanz anderer. Aber warum ist das so? Warum fällt es uns so schwer, frühzeitig innezuhalten, wenn wir uns in innerer Reibung erschöpfen – und so leicht, uns selbst zu verausgaben und uns dabei innerlich verloren zu gehen?

Die Antworten haben mit einem Gefühl innerer Stimmigkeit oder Kohärenz zu tun, die uns entweder trägt oder die uns fehlt. Bevor wir also weitergehen und uns fragen, wie wir zu innerer Kohärenz finden können, lohnt es sich, zu klären, was damit überhaupt gemeint ist. Seit ich begonnen habe, an diesem Buch zu schreiben, begegnet mir dieser Begriff geradezu inflationär. Was also erklärt uns Kohärenz? Oder ist es nichts weiter als nur ein neues Modewort im Managementvokabular?

1.1 Was bedeutet Kohärenz?

Tatsächlich ist der Begriff »Kohärenz« keine neue Wortschöpfung. In der Psychologie und Gesundheitsforschung kam der Begriff in den 1970er-Jahren auf und beschreibt den Zustand innerer Stimmigkeit. Ursprünglich von Aaron Antonovsky, dem Begründer der Salutogenese, geprägt, handelt es sich dabei um ein Konzept, das sich als Gegenpart zur klassischen Medizin nicht auf Krankheiten, sondern auf die Faktoren der Gesundheitsentstehung und Gesundheitserhaltung konzentriert. Im Vorhandensein von Kohärenz sah der Gesundheitsforscher eine zentrale Quelle menschlicher Resilienz (Antonovsky 1987).

Kohärenz ist keine Weiterentwicklung hin zu irgendwas, sondern eher ein Zurückfinden zum bewussten Wahrnehmen dessen, was uns im Innersten ausmacht. Wir sind uns im Klaren, wer wir sind und wie wir ticken, was uns beflügelt und was uns aufregt, was wir gerne tun und was uns anstrengt. Im Zustand der Kohärenz haben wir gelernt, uns mit all unseren Eigenheiten und vermeintlichen Schwächen zu akzeptieren – und gleichzeitig zu wissen, dass wir noch viel zu lernen haben. Wir wagen es, uns als ungeschöntes Gesamtkunstwerk der Welt zu zeigen, ohne das Gefühl, uns größer oder besser darstellen zu müssen, als wir sind. Unsere Entwicklung gestalten wir entlang unserer Persönlichkeit, unserer Wünsche und Ziele, ohne uns von Erwartungen, Trends oder den Stimmen anderer beirren zu lassen. Wir leben und handeln nach dem, was für uns stimmig ist.

Voraussetzung für ein Erleben von Kohärenz oder Inkohärenz ist ein regelmäßiger Selbstkontakt: die Fähigkeit, wahrzunehmen, was in uns vorgeht, es einzuordnen und bewusste Entscheidungen zu treffen – statt reflexartig zu reagieren. Wir fühlen uns innerlich stimmig, wenn unser Handeln zu uns passt, Sinn ergibt, wirksam ist und uns in Verbindung hält. Selten ist all das gleichzeitig gegeben. Das Leben bietet uns ständig Einladungen an, diese Stimmigkeit zu verlassen – im Privaten ebenso wie im beruflichen Umfeld, etwa dann, wenn wir Veränderungen mittragen sollen, hinter denen wir innerlich nicht stehen.

Anpassung ist dabei nichts Problematisches. Sie gehört zum Zusammenleben. Schwierig wird es erst, wenn sie zum Dauerzustand wird. Wenn wir nicht nur gelegentlich nachgeben, sondern über längere Zeit gegen das handeln, was wir innerlich spüren. Dann entsteht ein leiser, aber konstanter Reibungsverlust: Wir tun etwas anderes, als wir innerlich fühlen. Wir sagen Ja, obwohl etwas in uns längst Nein sagt. Wir lassen äußere Stressoren und die damit verbundene innere Inkohärenz unreflektiert über uns ergehen – und leiden darunter. Und das laugt uns oft stärker aus als die reine Arbeitslast an sich.

Inkohärenz fühlt sich dabei nicht für alle gleich an. Manche spüren früh ein klares inneres Unbehagen. Andere erst dann, wenn Erschöpfung, innere Starre oder Reaktivität überhandnehmen. Gemeinsam ist all diesen Formen: Unsere innere Ausrichtung gerät aus dem Takt mit den Systemen, in denen wir uns bewegen.

Kohärenz gibt uns in solchen Momenten etwas Entscheidendes zurück: Einfluss auf unser Erleben. Ein inneres Gegengewicht. Eine Orientierung, die uns davor bewahrt, Spielball von Umständen oder Stimmungen anderer zu werden. Das bedeutet nicht, immer in Balance zu sein – das wäre unrealistisch. Es heißt vielmehr, zu bemerken, wann wir es nicht mehr sind, und den Abstand nicht größer werden zu lassen, als er sein muss.

Oft beginnt das mit einfachen Fragen:

- »Bin ich hier noch bei mir?«
- »Fühlt sich das stimmig an?«
- »Handle ich aus mir heraus – oder nur, um eine Erwartung zu erfüllen?«

Diese kurzen Check-ins sind kein Luxus. Sie sind ein Frühwarnsystem. Sie erinnern uns daran, dass wir Entscheidungsmöglichkeiten haben, und verhindern, dass wir uns in dauerhafter Überanpassung und schleichender Erschöpfung verlieren, die entsteht, wenn wir uns zu lange von uns selbst entfernen.

Am Ende geht es in diesem Buch genau darum: die eigene innere Linie im Blick zu behalten, bevor sie reißt. Nicht länger nur zu funktionieren, sondern so zu leben, dass es für uns passt, uns gesund hält und wachsen lässt.

Wer sich allerdings auf die Suche nach innerer Kohärenz macht, begibt sich nicht auf eine Wellnessreise. Kohärenz beinhaltet die Zumutung, die eigene Verletzlichkeit auszuhalten, idealisierte Selbstbilder zu hinterfragen und schützende Fassaden abzulegen. Besonders in Zeiten, in denen wir uns kraftlos

fühlen, kann es entlastend sein, auch einmal zu jammern und sich kurz zurückzuziehen. Kohärenz erlaubt diese Bequemlichkeit nicht dauerhaft. Sie fordert uns heraus, Verantwortung für unser Erleben, unser Verhalten und unsere Entscheidungen zu übernehmen.

Ein kleiner Trost: Ich habe noch niemanden erlebt, der im Endzustand innerer Kohärenz angekommen wäre. Es ist eine lebenslange Bewegung. Wir fallen immer wieder zurück in alte Muster und lernen dabei jedes Mal etwas Neues. Wir sind alle nur Menschen, und so funktioniert Entwicklung für uns nun mal.

Kohärenz bedeutet deshalb nicht, immer in Balance zu sein, sondern sich die Fähigkeit zu bewahren, im Kontakt mit komplexen Erwartungen innerlich wieder zu sich zurückzufinden – egal, wie unterschiedlich dieser Weg für jede und jeden von uns aussieht.



*Kohärenz ist der Leuchtturm
unserer inneren Ordnung,
dessen Licht uns –
ungeachtet der Stürme im
Außen – den Weg weist.*



1.2 Von der Unmöglichkeit, immer stark zu ein

In den folgenden Kapiteln schauen wir uns einmal an, wie es zu einer Entwicklung kommt, die uns engagierten Strebern emotionale Höhenflüge, aber auch frustrierende Talsohlen beschert. Welche Rolle spielen dabei wir selbst, und was sind die Anzeichen, die man auf diesem Weg beobachten kann?

Wie entwickeln sich körperliche und emotionale Dynamiken, wenn Belastungen über längere Zeit zunehmen – ausgelöst durch äußere Stressoren und innere Inkohärenz? Welche typischen Gefühle und Verhaltensweisen sowie Energiekompensationsmuster werden in den einzelnen Phasen innerlich spürbar und äußerlich sichtbar?

Phase 1: Flow

Wie ihr meiner Eingangsgeschichte entnehmen könnt, war ich in meinen ersten Berufsjahren absolut im Flow und konnte meine Begeisterung kaum in Worte fassen. Mein Leben bestand im Wesentlichen aus meiner Arbeit und mir, und das störte mich nicht im Geringsten. Fand doch hier mein buntes Leben statt und fast alles, was mich erfüllte – meine wunderbare Familie mal ausgenommen. Ich fühlte mich auch keineswegs erschöpft. Stattdessen war ich voller Energie, auch abends, wenn wir uns mit Freunden trafen und feierten.

Psychologisch betrachtet folgt die Phase 1 einer klaren inneren Logik: Wenn wir auf eine Aufgabe treffen, die zu uns passt, entsteht ein Zustand, den der ungarische Psychologe und Mitbegründer der Positiven Psychologie Mihály Csíkszentmihályi »Flow« nannte – ein Zustand tiefen Engagements, vollkommener Präsenz und hoher Leistungsfähigkeit bei gleichzeitigem Empfinden von Leichtigkeit und Sinn. Wir sind vollkommen präsent, verlieren das Zeitgefühl und spüren eine Energie, die uns beflügelt (Csíkszentmihályi 2025).

Der Treibstoff dieses Zustands ist die Selbstwirksamkeit – die innere Grundüberzeugung, dass wir es aus eigener Kraft schaffen, Herausforderungen zu bewältigen. Der kanadisch-amerikanische Psychologe Albert Bandura beschrieb sie als eine der stärksten Kräfte menschlicher Motivation (Bandura 1997).

Menschen, die sich als wirksam erleben, nehmen Herausforderungen eher an, bleiben länger dran und wachsen über sich hinaus. In der Flow-Phase ist diese Selbstwirksamkeit fast unerschütterlich. Jede gelungene Handlung verstärkt das Gefühl: *Ich kann das. Ich bin hier richtig. Ich wirke.*

Neurobiologisch betrachtet befinden wir uns in einer idealen kognitiven Verfassung. Dopamin sorgt für Vorfreude, Wachheit und Lernbereitschaft. Es erleichtert Anstrengung, weil sie sich lohnt. Noradrenalin erhöht die Konzentration und Präsenz. Wir sind hellwach, aber nicht gestresst. Durch dieses Zusammenspiel denken wir klarer, entscheiden schneller, haben ein besseres Gefühl für Prioritäten und befinden uns insgesamt in einem Zustand hoher interner Effizienz.

Wir erleben hier eine Form von Kohärenz – einen Zustand, in dem das Innen und Außen (noch) zusammenpassen. Wir spüren Wirkung, Sinn, Resonanz und Richtung. Wir investieren Energie und bekommen Energie zurück. Wir brennen, aber wir verbrennen nicht.

Der Flow ist für ein positives Lebensgefühl so wichtig, weil er hilft, unsere Identität zu formen, Kompetenzen aufzubauen, Bindungen zu schaffen und unsere inneren Handlungsspielräume zu erweitern. Er lässt uns beschleunigt wachsen, weil kein innerer Widerstand wirkt. Doch der eigene Flow lebt von einem empfindlichen Gleichgewicht zwischen inneren Ressourcen und äußeren Anforderungen. Diese Balance kippt, sobald der Druck steigt oder unser Inneres den äußeren Erwartungen nicht mehr uneingeschränkt folgt.

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.

77 magische Bilder, die dich stärker machen



Markus Hörndler
77 magische Bilder, die dich stärker machen
Das inspirierende Motivationsbuch
4. Auflage 2025

192 Seiten; Broschur; 19,95 Euro
ISBN 978-3-86980-731-7; Art.-Nr.: 1186

Wir leben in einer Zeit voller Stressfaktoren, Leistungsdruck, Weltproblemen und Zukunftssorgen. Negative Gedanken dominieren.

Das Leben verlangt vieles von uns ab. Wie du deine Persönlichkeit und deinen Kopf stärkst, illustrierte Markus Hörndler in 77 bewegenden Bildern, die auf inspirierende Art und Weise darstellen, wie du mit Optimismus, Zuversicht und positiven Gefühlen dir selbst und anderen Menschen begegnest.

Sie bringen dich zum Nachdenken, zum Umdenken und dazu, neue Möglichkeiten im Leben zu sehen.

Ganz ohne starre Verhaltensvorschriften gibt dir dieses Buch anregende Impulse, die richtigen Fragen zu stellen und stärkt deine dir innewohnende Motivation.

Spielräume statt Spielregeln



Ralf Rémy

Spielräume statt Spielregeln

Transformation gemeinsam gestalten

1. Auflage 2025

248 Seiten; Broschur; 34,95 Euro

ISBN 978-3-86980-828-4; Art.-Nr.: 1219

Wenn alles in Bewegung ist, helfen keine starren Regeln mehr. Führung muss Räume öffnen – für Neues, für Dialog, für gemeinsame Verantwortung. Denn echte Transformation gelingt dort, wo Menschen sich trauen, vertraute Pfade zu verlassen, zu experimentieren und Widersprüche auszuhalten.

Gerade in unsicheren Zeiten klammern sich Organisationen an Methoden, Hierarchien und scheinbare Gewissheiten. Doch Transformation ist kein technischer Prozess, sondern ein kollektives Ringen um neue Möglichkeiten. Das integrale Tiefenwirkungsmodell zeigt, warum sichtbare Strukturen und Prozesse nur die halbe Wahrheit sind – die entscheidende Kraft liegt in den unsichtbaren Dynamiken von Haltung, Kultur und gelebten Regeln.

Spielräume statt Spielregeln macht diese Tiefenwirkung operativ nutzbar: Aus Analyse wird Gestaltung. Auf Basis von sechs Clustern werden Wechselwirkungen plan- und steuerbar, ohne die notwendige Offenheit zu verlieren. So entsteht ein Rahmen, der Orientierung gibt und zugleich Mut, Lernen und Verantwortung stärkt.

Ralf Rémy zeigt, wie aus Kontrolle Vertrauen wird und aus Unsicherheit Zukunft: Transformation scheidert selten an Technik – sie scheidert daran, dass Menschen zu wenig zugetraut wird.

Dieses Buch ermutigt, Spielräume zu schaffen, damit kollektive Gestaltungskraft wirksam werden kann.

Auf einer Wellenlänge



Frank Kellenberg
Auf einer Wellenlänge
Resonanz – die verborgene Kraft,
die Menschen wirklich verbindet
1. Auflage 2026

236 Seiten; Broschur; 29,95 Euro
ISBN 978-3-86980-837-6; Art.-Nr.: 1225

Wir leben in einer Zeit der Beschleunigung, Unsicherheit und Komplexität. Unsere Reflexe darauf: mehr Kontrolle, mehr Struktur. Gleichzeitig wächst die Distanz zu uns selbst, zu anderen, zu Teams und zur Organisation.

Echte Begegnung, Sinn und Lebendigkeit werden knapp. Wie finden wir wieder zueinander?

Frank Kellenbergs Buch zeigt einen Ausweg: Resonanz. Sie verwandelt Distanz in Verbindung, Kontrolle in Vertrauen – und öffnet Räume für gemeinsames Gestalten. Wer auf Empfang geht, antwortet anders: in Haltung, Sprache und Entscheidung. Das wirkt im Arbeitsalltag – und trägt darüber hinaus.

Wir können beruflich und privat nur wirken, wenn wir Beziehung zulassen – mit Offenheit, Selbstkontakt und dem Mut zur Irritation. Erst dort, wo Menschen sich nicht nur über Aufgaben, sondern auch über das, was sie bewegt, begegnen, entstehen Kraft, Kreativität und Klarheit. Dieses Buch ist aus Erfahrungen und Momenten, in denen echte Begegnung alles in Bewegung brachte, erwachsen.