

## **Interview mit der Journalistin Annkathrin Herbst für die Onlineredaktion**

[www.femme.de](http://www.femme.de)

**Veröffentlicht im Juli 2011**

### **Frau Prochaska, Sie haben den Ratgeber „Ändere dich!“ geschrieben, gab es einen Punkt in Ihrem Leben, an dem sich alles verändert hat?**

Ja, der kam kurz nach meinem 31. Geburtstag. Damals bin ich eine besondere Beziehung eingegangen. Ich lernte einen Zen-Mönch kennen, der mir anbot, mich als „Lehrer“ dabei zu begleiten, mein Leben in den Griff zu bekommen.

### **Wie kam es zu der Begegnung mit dem Zen-Mönche?**

Plötzlich stand er in einem Sportstudio neben mir. Er strahlte Lebensfreude aus und eine fast unheimliche Präsenz. Ich fasste Vertrauen zu einem Menschen, der mir bis hier her völlig unbekannt war und erzählte ihm von meinem Leben.

### **Wie war Ihre Lebenssituation damals?**

Ich steckte in einer Beziehungskrise und überlegte seit einem halben Jahr, mich von meinem damaligen Partner zu trennen. Wir hatten schon alles versucht, auch fremde Hilfe in Anspruch genommen. Nur eine Entscheidung stand noch aus.

### **Welchen Sinn haben Ihrer Meinung nach Probleme im Leben?**

Stellen Sie sich einmal vor, Sie hätten keine Probleme. Was würde sie antreiben und herausfordern? Würden Sie freiwillig lernen, sich anstrengen und abmühen? Ein Leben auf der Couch oder im Liegestuhl am Strand ist vielleicht wunderbar für die nächsten drei Wochen, aber für die nächsten 30 Jahre? Selbst Eva hat die paradiesischen Zustände nicht bis zu ihrem Lebensende ausgehalten und sich ein Problem zugelegt. Probleme und damit Leidensdruck sind der Antrieb, sich weiter zu entwickeln, zu wachsen und das eigene Potenzial auszuschöpfen.

### **Was waren die wichtigsten Tipps, die der Mönch Ihnen gegeben hat?**

Er hat mir klar gemacht, dass **ich** der Schlüssel zum Erfolg bin. Meine persönlichen Änderungen haben Auswirkung auf mein Umfeld und nicht umgekehrt. Normalerweise warten wir gerne darauf, dass die Welt sich um uns herum verändert und zwar am liebsten so, wie wir es gerne hätten. Nur geschieht das meistens nicht. Ein halbes Jahr habe ich darauf gewartet, dass mein damaliger Lebensgefährte eine Entscheidung trifft. Ich wollte die Verantwortung nicht übernehmen und habe versucht, um die Konsequenzen herum zu kommen. Mein Lehrer erinnerte mich immer wieder an folgende Dinge:

Tipp 1. Du bist die wichtigste Person deines Lebens.

Tipp 2. Übernehme für dein Leben die komplette Verantwortung.

Tipp 3. Das Einzige, was du musst, sind die Konsequenzen deines Handels oder Nicht-Handels tragen.

### **Was würden Sie einem Menschen raten, der sich in einer Lebenskrise befindet?**

Ich berufe mich auf uralte Wahrheiten, die vor 2000 Jahren genauso aktuell waren wie heute. Einer der Lehrsätze lautet: „Jedes Problem wird nur dadurch gelöst, dass du dich selber änderst. Wenn du nur im Außen änderst, kommt das Problem zurück, jedoch verschärft“. Meine Lösung ist der Perspektivenwechsel: weg von der Sicht und Bewertung der Anderen - hin zu sich selber.

Dazu sind drei Schritte notwendig:

1. **Hinschauen** ohne Wertung – schauen Sie sich ihre Situation genau an und beschreiben Sie diese ohne bewertende Adjektive
2. **Akzeptieren** Sie das, was sie sehen - verlieren Sie sich nicht in Warum-Fragen
3. **Verändern** - nun können Sie entscheiden, ob sie die Situation ändern wollen oder so weiter machen wie bisher.

### **Welche Rolle spielt das Ego für die eigene Realitätswahrnehmung?**

Das Ego ist alles, was ich mit ICH bezeichne – unser eigener persönlicher Widersacher. Andere nennen es inneren Schweinehund. Es ist die innere Stimme, die dauernd flüstert: Es klappt nicht, ich kann nicht, ich darf nicht, ich soll nicht, es geht nicht und so weiter. Und ehe ich mich versehe, hat mich das Ego von meinem Vorsatz abgebracht, meine Bedenken geschürt und meine Befürchtungen genährt. Das Ego gehört zu uns wie zum Beispiel unsere Intelligenz und der Verstand. Wir können es nicht abschalten. Sein Bestreben ist es, uns auf den Weg von Sicherheit, Stabilität und Vorhersagbarkeit zu bringen. Nur auf diesem Weg erfahren wir weder Glück, noch Erfolg, noch echte, tiefe Zufriedenheit. Das Ziel ist es, das eigene Ego in den Griff zu bekommen.

### **Wie kann man denn Ihrer Meinung nach innere Zufriedenheit bzw. Lebensglück erlangen?**

Lebensglück und innere Zufriedenheit stellt sich nicht ein, wenn ich immer nur den sicheren Weg wähle. Meine Definition von Glück ist etwas zu tun und zu wagen, was ich vorher noch nicht konnte und mir auch nicht zugetraut habe. Diese Glücksmomente, die ich hier erlebe, sind so einzigartig, dass die Erinnerung daran mir mein Leben lang Kraft und Stärke geben können.

### **Welche Rolle spielen dabei klare Zielsetzungen?**

Ziele zu haben gibt dem Leben eine Richtung. Ohne Ziele kann man erfolgreich sein wie man will, es fehlt das Fundament, die Basis und der Sinn. Das Ziel ist die Berechtigung für Erfolg. Aus eigener Erfahrung weiß ich, dass ich immer nur dann etwas erreicht habe, wenn ich mir Ziele gesetzt habe. Ziele sind im Gegensatz zu Wünschen und Träumen beendbar und damit abprüfbar. Sie haben einen Anfang und ein Ende.

### **Wie kann ich jemanden finden, der mit mir die Schüler-Lehrer-Beziehung eingeht?**

Diese Lehrer-Schüler-Beziehung ist, wie oben schon gesagt eine besonders intensive Form des Coaching, in der das Ego geschult wird. Der Schüler erfährt Erfolg und Glück, in dem er an seine Grenzen geführt wird und manche Widerstände zu überwinden hat. Ich sage es gerne deutlich, die „Ausbildung“ ist sehr effektiv aber nicht leicht und braucht fast immer einen echten Leidensdruck. Sonst ist das Ego kaum bereit die „kuschelige“ Sicherheit aufzugeben und das „vermeintliche“ Risiko der Änderung einzugehen. Gerne können Sie mich kontaktieren, wenn sie Kontakt zu meinem Lehrer möchten. Ich coache seit gut 10 Jahren eigene „Schüler“ und gebe diese Lehre weiter.