

„Veränderungen sind der Schlüssel zum Glück“

Warum Lebensglück und Krisenmanagement bequemer sind als Stillstand

Personenschutz und Coach für Veränderungsprozesse: Heidi Prochaska lebt das, wovon viele Frauen vermeintlich träumen. Sie darf Männern sagen, wo es lang geht. Widerworte ausgeschlossen. Sie ist Buchautorin der beiden erzählenden Ratgeber „Ändere dich!“ und „Entscheide dich!“ und Schülerin eines Zen-Mönchs, der ihr eigenes Leben vor Jahren gehörig auf den Kopf gestellt hat. Heute ist sie die Lehrende und gibt das an ihre Schüler und Klienten weiter, was ihr der Meister als Lebensberater lehrt.

Wissen+Karriere: Frau Prochaska, Ihre Vita liest sich derart spannend, dass wir in der Redaktion der Wissen+Karriere engagiert darüber diskutiert haben, mit welchem Thema wir anfangen sollen. Sehen Sie Ihre eigene Art zu arbeiten und zu leben als genauso aufregend an, wie es auf Außenstehende wirkt?

Heidi Prochaska: Wenn ich selbst von außen drauf schaue finde ich es auch spannend. Mittendrin zu stecken heißt jeden Tag an dem zu arbeiten was ich haben will. Das erfordert neben den High-

lights, wie tolle Veranstaltungen, viel Fleißarbeit, Mühen und einen wesentlichen Aspekt: sich immer wieder im Griff zu haben.

W+K: Vor Jahren gab es die Parole „Neue Männer braucht das Land“. Ist es mittlerweile umgekehrt, sind es die neuen Frauen, die wir brauchen? Oder reichen die „Alten“ mit neuer, mentaler Stärke völlig aus?

Prochaska: Ob alte oder neue Frauen gebraucht werden will ich gar nicht bewerten. Ich lebe eher



den pragmatischen Ansatz: Es muss funktionieren. Zum Genderthema habe ich in meinem zweiten Buch folgende These aufgestellt: Frauen berechnen ihre Gefühle und setzen diese als Argument ein, während Männer ihren Gefühlen ausgeliefert sind. Diese Behauptung lässt sich evolutionstechnisch nachvollziehbar begründen. Um den Fortbestand der Menschheit zu sichern, geben sich Frauen gefühlvoll und ordnen sich unter. So ziehen sie Männer an, schaffen Bindung, Versorgung und Nachkommen. Aus Evolutionssicht – eine perfekte Sache. Im modernen Geschäftsleben funktioniert dieser genetische Automatikmodus nur bedingt. Hier sollten Frauen ihre Position neu berechnen und geschäftsmäßig, klar und charmant auftreten, statt nur emotional zu handeln.

W+K: Wenn wir einmal ganz privat nachfragen dürfen, wie ist denn Ihr persönlicher Umbruch verlaufen? Haben Sie ihn plötzlich gespürt oder war es ein bewusster Prozess der Entwicklung? Ihr Umfeld hat doch bestimmt auch überrascht reagiert, als Sie Ihren Wechsel hin zum Personenschutz gelebt haben.

Prochaska: Meine berufliche Veränderung hatte mit einer persönlichen Zielsetzung zu tun. Ich wollte mehr Geld verdienen. Der öffentliche Dienst deckelte damals mein Gehalt. Also bewarb ich mich, jedoch recht erfolglos. Ich war frustriert, machte Urlaub und sah einen Film über eine Frau, die als Personenschützerin arbeitete. Der Zen-Mönch, der mich begleitet, sagte zu mir: „Das kannst du auch.“ Obwohl ich mich erst heftig gegen diesen Gedanken wehrte, lerne ich plötzlich Menschen kennen, die in dieser Männerdomäne arbeiteten und bekam das Angebot eine Ausbildung zu machen. Nach einer dreitägigen Aufnahmeprüfung stand ich vor der Entscheidung: Risiko eingehen und etwas ganz Neues, Exotisches machen oder im alten Job bleiben. Wie Sie wissen, entschied ich mich für das Risiko. Erst dann informierte ich mein erstauntes Umfeld. Neben wenig Kopfschütteln bekam ich überraschend viel positives Feedback. Ein Jahr später verdiente ich in einem neuen Job, in einem anderen Land, mein Zielgehalt.

W+K: Sind Probleme sinnvoll und hilfreich im Leben?

Prochaska: Ja, das sind sie, denn auf die ersten freundlichen Hinweise des Lebens reagieren wir kaum. Den Rat eines Freundes nehmen wir zwar wahr, aber es veranlasst uns selten dazu zu handeln. Wir erlauben es uns zu warten und das Problem noch ein wenig auszusetzen – bis es schlimmer wird. Ist es dann richtig groß geworden, erhoffen wir uns einen der vielen „guten Tipps“, um es auf einen Schlag möglichst mühelos zu lösen. Seit knapp 20 Jahren beschäftige ich mich mit Veränderungen. Den ultimativen, leichtfüßigen Trick habe ich dabei nicht gefunden. Jedes Problem wird nur dadurch gelöst, indem wir uns selbst ändern.

W+K: Frau Prochaska, wir bedanken uns sehr für dieses Interview. Können Sie uns und unseren Lesern zum Schluss noch mit auf den Weg geben, wie jeder Einzelne zu klaren Zielen und absoluter Zufriedenheit kommen kann?

Prochaska: Diese Frage hat den ultimativen Abschluss-Tipp-Charakter. Denn wir warten fast alle auf den Satz, worauf sich unser Leben fast automatisch zum Besseren ändert. Natürlich gibt es Ein-Satz-Wahrheiten, die zu großer Zufriedenheit und Sinnhaftigkeit führen. Das Problem ist nur, dass sie niemand hören will. Denn sie sind weder lustig, noch befriedigen sie unsere Bedürfnisse nach Leichtigkeit und Spaß. Deshalb zitiere ich gerne, auch wenn Zitieren nicht mehr „en Vogue“ ist, Konfuzius. Er sagte: „Nur die Weisesten und die Dümmersten können sich nicht ändern.“ Sollten Sie nicht zu den beiden Gruppierungen gehören, dann machen Sie es doch wie die Harvard-Studenten: Formulieren Sie Ihr Ziel möglichst konkret und machen Sie es auf jeden Fall schriftlich. Und dann – nicht vergessen – tun sie alles Notwendige dafür, um das Ziel auch zu erreichen. 80 Prozent der Studenten, die ihre Ziele schriftlich formuliert haben, erreichten sie auch – Zufriedenheit inbegriffen.



Heidi Prochaska

ZUR PERSON

Heidi Prochaska vereint unterschiedlichste Fachbereiche, die allesamt ihre Profession ausmachen: Ausgebildet wurde sie zunächst im Bereich Ernährungsberatung und Personenschutz. Heute ist sie zusätzlich Expertin für Kommunikation, Gesprächsführung, Teamentwicklung, Ziel- und Entscheidungsfindung. Als Trainerin und Coach arbeitet sie seit Jahren erfolgreich mit ihren Schülern/Klienten im Bereich der Veränderungsprozesse. Die Themen dabei sind Führung, Selbstmotivation, Veränderung sowie Entscheidung und Zielsetzung. Ihr Fachwissen in den Bereichen Selbstbewusstsein/Selbstbehauptung/Charisma gibt sie sowohl in Seminaren als auch in ihren erzählenden Ratgebern weiter.

www.aendere-dich.de



Ändere dich! Der Weg zum Erfolg

Erschienen bei Atlatus GmbH

Atlatus Verlag, Stuttgart
ISBN: 978-3-9813203-0-5
19,80 EURO, 167 Seiten
Portofreie Lieferung über www.amazon.de
oder www.atlatus.de