

11/2023
Mi, 3.5.2023
Deutschland € 3,70
Österreich € 3,90
Schweiz SFR 5,90

freundin

FAMILIEN- FEIERN

Tolle Rezeptideen für
die große Runde

DIE 50 SCHÖNSTEN STRAND- HOTELS

... und Campingplätze
von Schweden bis
Portugal

+

GRATIS-HEFT

BALKON & GARTEN

Der große Guide für
Balkon & Garten



VON PFLANZEN FÜR
SCHATTENLAGEN ÜBER
KARTOFFELN IN KUBELN
BIS ZU ACCESSOIRES FÜR
DIE TERRASSE: NEUHEIDEN
FÜR'S GARTENGLÜCK
freundin

PER HYPNOSE ZUM ORGASMUS?

Wie wir lernen, uns
beim Sex fallenzulassen

SCHLUSS MIT HEISSHUNGER

Unsere Autorin testet
den Glukose-Trick

NUR MUT!

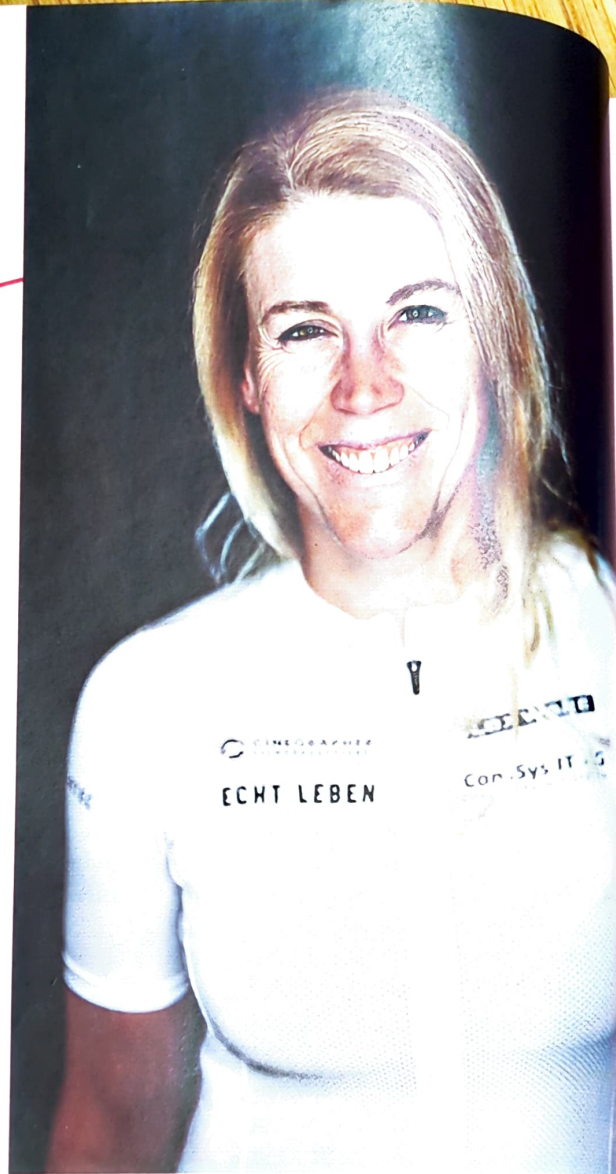
Wie es gelingt, Veränderung zu wagen
und die richtigen Entscheidungen zu treffen



4 190387 503709

»MUT BEGINNT BEI DIR SELBST«

Monika Sattler, 37, hat ihre Karriere aufgegeben, um Radprofi zu werden. Als Coach ermutigt sie heute andere, selbstbewusst Entscheidungen zu treffen



ERKENNTNIS #1

Sei ehrlich zu dir selbst. Erkenne, was dich glücklich macht.

Ob im Sport oder im Alltag: Radfahrerin und Mindset Coach Monika Sattler (monika-sattler.com) liebt es, Herausforderungen anzunehmen und Neues zu wagen. Hier erzählt sie ihren eignen Weg und verrät, wie man Entscheidungen trifft, die sich richtig anfühlen und wie man mit Zweifeln umgeht:

DIE MUTIGSTE ENTSCHEIDUNG MEINES LEBENS? Mit 30 Jahren alles hinschmeißen und nach Spanien zu fliegen. Ohne die Sprache zu beherrschen, und nur mit einer winzigen Tasche und meinem Rennrad im Gepäck. Ein halbes Jahr wollte ich mir geben, um herauszufinden, was ich mit meinem Leben anfangen wollte. So wie bisher, konnte es nicht weitergehen. Ich hatte an den besten Universitäten studiert, hatte fantastisch bezahlte Jobs bei der Weltbank und bei IBM. Ich hatte viel erreicht, in den USA und Australien gearbeitet, aber glücklich war ich nie. All die Jahre fühlte ich mich eingeeignet, fremdbestimmt. Frei und glücklich habe ich mich immer nur beim Radfahren gefühlt. Mich immer wieder neuen sportlichen Herausforderungen zu stellen, gab mir Energie und Kraft. Und nun wurde sogar ein Film („Freigefahren“) über meinen letzten Radrekord gedreht!

OFT SETZEN WIR UNS ZIELE, VON DENEN ANDERE SAGEN: DAS IST EIN GROSSES ZIEL. Denn wir sehnen uns nach Bestätigung und Anerkennung. Auch ich wollte lange Zeit mein Umfeld glücklich machen, einen „vernünftigen“ Job haben, gutes Geld verdienen. Die Wahrheit ist: Wenn man immer auf andere hört, kann man nicht glücklich sein. Heute versuche ich, unabhängig von den Meinungen und Vorstellungen anderer zu sein. Mich nicht zu vergleichen. Klar bewundere ich erfolgreiche Menschen. Aber mir ist auch immer bewusst, dass ihr Lebensweg nicht meiner ist. Ich wäre nicht glücklich darin. Ich habe gelernt, auf mein Herz zu hören. In meiner Zeit in Spanien habe ich gemerkt, dass starre Strukturen und ein Nine-to-five-Job nichts für mich sind. Ich will mein eigener Chef sein. Ich will radfahren.

Und ich will etwas bewirken in anderen Menschen. Als Mindset Coach helfe ich jetzt anderen – insbesondere Frauen, mutige Entscheidungen zu treffen.



ERKENNTNIS #2

Nimm keine Rücksicht darauf, was andere von dir erwarten.

DIE ANGST KOMMT IMMER VOR DEM ERSTEN SCHRITT. Nicht währenddessen und nicht danach. Was man sich vor Entscheidungen für Horrorszenarien ausmalt! Meistens passiert gar nichts davon. Und wenn, findet man eine Lösung. Mein größter Horror? In einem fremden Land allein in der Wohnung zu sitzen und mich einsam zu fühlen. Als ich in Spanien ankam, habe ich meine Klamotten in die Wohnung geworfen und bin sofort rausgegangen. Ich habe mich bei Radgruppen angemeldet, mir kleine Jobs gesucht und so schnell Leute kennengelernt. Natürlich hat mich das Überwindung gekostet, aber es hat sich gelohnt. Ich bin in den letzten Jahren mutiger geworden und gewachsen. Ich habe gelernt, mich zu behaupten und durchzubeißen. Vor allem aber habe ich gelernt, mit dem Scheitern umzugehen. Mein erster Versuch, mich als Coach selbstständig zu machen, ging gründlich schief. Ich habe das akzeptiert, aus meinen Fehlern gelernt und es ein zweites Mal probiert.



ERKENNTNIS #3

Mut lässt sich trainieren.

ES GIBT TAGE, DA FRAGT MAN SICH: WOZU DAS ALLES? WARUM TUE ICH MIR DAS AN? Da braucht man Menschen, die einen aufbauen. Mein Unterstützerteam ist meine Familie. Meine Familie war nicht immer begeistert von meinen Entscheidungen. Aber mein Durchhaltevermögen hat sie beeindruckt – und dass ich immer eine Lösung gefunden habe. Heute sind sie unglaublich stolz auf mich. Ich habe gemerkt: Wenn man etwas wirklich will – dann merken das auch die anderen und wollen helfen. Deshalb ist es ganz wichtig, anderen von seinen Zielen und Träumen zu erzählen. Und genauso wichtig ist es, diejenigen aus dem Team zu werfen, die einen nicht unterstützen. Frauen scheuen sich oft davor, weil sie niemanden verletzen wollen, aber da muss

man radikal sein. Ich frage meine Klienten gerne: Du hast 100 Prozent Energie – wofür willst du sie einsetzen? Für jemanden, der nicht an dich glaubt oder neidisch ist? Oder für jemanden, der nur das Beste für dich will? Ich habe einen kleinen Freundeskreis, aber der steht zu 100 Prozent hinter mir und fängt mich auf, wenn ich mal scheitere. Das zu wissen, gibt mir enorm viel Kraft und Mut.



ERKENNTNIS #4

Für große Ziele braucht es ein Unterstützerteam.

OFT KOMMEN MENSCHEN ZU MIR, DIE UNZUFRIEDEN SIND UND IN IHREM LEBEN ETWAS ÄNDERN WOLLEN. Doch schon beim nächsten Treffen scheint die Welt wieder in Ordnung zu sein und sie haben den Mut verloren, eine Entscheidung zu treffen. Ich empfehle dann, die Perspektive zu wechseln und nicht nur den einzelnen Tag zu betrachten, sondern das große Ganze: Heute bist du zufrieden, aber möchtest du auch in zehn Jahren in diesem Job sein? Und wenn die Antwort „Nein“ lautet, dann heißt das: Irgendwann zwischen heute und in zehn Jahren musst du eine Entscheidung treffen. Willst du sie heute treffen? Oder lieber in neun Jahren? Ich frage auch: Warum willst du etwas verändern? Weil dann die eigenen Bedürfnisse klarer werden. Natürlich kann man nicht immer alles aufgeben. Wer kleine Kinder hat oder ein Haus abbezahlen muss, kann nicht von heute auf morgen auswandern und sich selbst verwirklichen. Aber oft reichen schon kleine Veränderungen. Ein paar Stunden Zeit für sich selbst, ein Sprachkurs, eine Weiterbildung. Wichtig ist auch, selbst aktiv zu werden und nicht abzuwarten, bis jemand mit der Lösung um die Ecke kommt. Bei mir war es der Weg in die Selbstständigkeit, der es mir ermöglichte, meine bisherigen beruflichen Erfahrungen und das Radfahren unter einen Hut zu bringen. Jetzt bin ich sehr glücklich mit dem, was ich mache.



ERKENNTNIS #5

Entscheidungen fallen leichter, wenn man sich fragt, wo man sich in zehn Jahren sieht.