

Keine Angst vor der Angst

WIE SIE
DEM LEEREN
BLATT
GELASSEN
BEGEGNEN

Annäherung AN EIN VERBREITETES GEFÜHL

Die Angst vor dem leeren Blatt ist kein Gefühl, das nur einige wenige haben. Es ist kein Gefühl, das nur ein paar schwache oder ängstliche Menschen packt. Nein, es ist vielmehr ein Phänomen, das viele Menschen betrifft. Wenn Sie zu ihnen gehören, dann ist das kein besonderer Makel, es ist nichts Bemerkenswertes, obwohl das vielleicht mancher Betroffene annimmt. Tatsächlich ist die Angst vor dem leeren Blatt so verbreitet wie eine Erkältung. Aber: Es spricht niemand darüber. Dadurch kann man den Eindruck bekommen, man wäre der Einzige auf der Welt, der dieses Problem hat.

207

Viele halten es für ein Zeichen der Schwäche, zu sagen, dass Sie Angst haben. Angst ist ein Tabu.

Betroffene findet man an den überraschendsten Orten. Auch unter Leuten, die damit Geld verdienen, ein weißes Blatt Papier mit ihren Gedanken zu füllen. Als ich zum Beispiel an der Hamburger Texterschmiede eine Vorlesung hielt, kam in der ersten Pause eine Studentin zu mir und erzählte ganz offen, sie habe manchmal so viel Angst vor dem leeren Blatt, dass sie wie gelähmt sei und nichts tun könne. Ein Gefühl von Hilflosigkeit würde sie dann packen und es ihr unmöglich machen, einen klaren Gedanken zu fassen. Sie sei verkrampft und wie unter Schock. Und das nicht nur einige Minuten lang, sondern einige Tage.

Stellen Sie sich Ihrer Angst. Der erste und vielleicht sogar der wichtigste Schritt auf dem Weg zu einem Leben ohne diese Angst ist es, zu begreifen, dass es vielen Menschen so geht. Nein, Sie sind kein komischer Sonderling. Andere haben ebenfalls damit zu kämpfen. Diese Erkenntnis nimmt Ihnen hoffentlich ein bisschen das Unbehagen und die Unsicherheit, die Betroffene in diesem Zusammenhang oft verspüren. Zum Glück ist die Angst vor dem leeren Blatt etwas, an dem man arbeiten kann. Sie haben sich ein Buch gekauft, das Ihnen eine praktische Hilfestellung geben möchte. Also: Kopf hoch! Das kriegen wir schon hin.

Ich kann mir gut vorstellen, dass Sie es als unangenehm empfinden, mit dem Problem konfrontiert zu werden, und es am liebsten verdrängen möchten. Wenn Sie das Problem aber von sich wegschieben und in den Schrank verbannen, können Sie sich nicht damit auseinandersetzen und es folglich nicht auflösen. Demnach wird alles so bleiben, wie es ist. Das bringt Sie keinen Millimeter weiter. Fassen Sie sich also ein Herz, und gehen Sie die Sache an. Stellen Sie sich Ihrer Angst. Holen Sie ein weißes Blatt Papier, und legen Sie es neben dieses Buch auf den Tisch.

- Betrachten Sie das Blatt. Was fühlen Sie? Wie geht es Ihnen in der Situation?
- Denken Sie an eine aktuelle Aufgabe. Verändert sich das Gefühl?
- Lehnen Sie sich zurück. Entspannen Sie sich.
- Kommt die Angst trotzdem hochgekrochen? Umklammert sie Ihren Brustkorb und packt Sie mit eiserner Hand? Fühlen Sie Panik? Ist Ihr Atem etwas gehetzt? Hämmert Ihr Puls? Flattert Ihr Herz?
- Oder ist es eher so, dass Sie zwar keine Panik haben, aber trotzdem einfach nicht wissen, wie und wo Sie anfangen sollen? Die Aufgabe erscheint Ihnen gewaltig und erinnert Sie an einen Elefanten, der durch ein winziges Nadelöhr soll.

- Versuchen Sie, alles ruhig anzunehmen und dem Gefühl sowie der Situation nicht auszuweichen. Stellen Sie sich ihr. Fühlen Sie, wie es ist, mit der Angst direkt konfrontiert zu werden.
- Werden Sie sich bewusst, dass Sie mit der Situation ein Problem haben, und sagen Sie sich: Okay, dann ist das eben so. Problem erkannt, Problem gebannt.
- Erforschen Sie dieses Gefühl. Woher kommt es? Warum kommt es? Ist es die Angst vor dem Versagen, die Sie lähmt? Ist es der Zeitdruck, der Ihnen die Luft zum Atmen nimmt? Ist es die gewaltige Aufgabe, die einfach nirgends zu fassen ist?
- Bleiben Sie ruhig, und horchen Sie ihn sich hinein.
- Wenn die Angst eine Stimme hätte, wenn sie reden könnte – was würde sie Ihnen wohl sagen? Überlegen Sie, was das sein könnte. Schließen Sie die Augen, und horchen Sie in sich hinein.

Versuchen Sie, diese praktische Übung zu einem Zeitpunkt zu machen, an dem Sie nicht gestresst und unter Zeitdruck sind. Abends zum Beispiel. Wer im Hinterkopf schon das nächste Meeting oder schon die nächste Aufgabe hat, wird sich schwer damit tun, in Ruhe über alles nachzudenken.

Der Gordische Knoten. Wissen Sie, woher der Begriff »Gordischer Knoten« kommt? Im Winter 334 vor Christus kam Alexander der Große auf seinem Feldzug nach Phrygien. Das ist eine Region im westlichen Zentral-Kleinasien in der heutigen Türkei. Einer Sage nach hatte ein Orakel vorhergesagt, dass derjenige die Herrschaft über Asien übernehmen würde, der den Gordischen Knoten lösen kann. Dieser Knoten verband die Deichsel am Streitwagen des phrygischen Königs Gordios mit dem Zugjoch. Viele kluge und starke Männer hatten versucht, die verknoteten Seile zu lösen. Doch ohne Erfolg. Plutarch und Quintus Curtius Rufus beschreiben in ihren

Aufzeichnungen, dass im Frühjahr 333 vor Christus Alexander der Große mit seinem Heer Richtung Persien zog und sich dabei auch dieser Aufgabe stellte. Der Überlieferung nach soll er kurzerhand sein Schwert gezogen und den Knoten einfach zerschlagen haben. Arrian berichtet dagegen etwas anderes und beruft sich dabei auf Aristobulos von Kassandreia, der den Feldherren begleitet hat. Er schreibt, Alexander habe erkannt, dass er sich gar nicht mit der unübersichtlichen Verknotung beschäftigen, sondern nur den Deichselnagel herausziehen musste, um das Joch wegziehen zu können. Genau das tat er – und löste so den Gordischen Knoten.

Es gibt Aufgaben, die als nahezu unlösbar gelten. Wer das glaubt, schlägt gedanklich eine Sackgasse ein.

Für uns bedeutet das: Es gibt mehr als eine Möglichkeit, die Angst aufzulösen und unseren Knoten im Kopf zu öffnen. Unser Schwert ist in diesem Fall die Erkenntnis, die Klarheit und das Wissen. Wir wollen nun herausfinden, was mit der Angst passiert, wenn wir die Sache weiterdenken und so für Klarheit sorgen. Führt es vielleicht zu einer ähnlich radikalen Lösung wie damals bei Alexander?

Durchdenken Sie die Situation. Wer Angst hat, kann sich fragen: *Wovor* habe ich eigentlich Angst? Klar, es ist zunächst einmal die Angst vor dem Versagen. Es ist die Angst, den Erwartungen nicht gerecht zu werden. Sei es den Erwartungen von anderen oder den eigenen Erwartungen. Aber dahinter steckt die noch wesentlich tiefer liegende Existenzangst. Wenn ich versage, verliere ich meinen Job bzw. meinen Auftraggeber bzw. werde exmatrikuliert. Wie soll ich dann mich bzw. meine Familie ernähren? Wie soll ich dann die Zu-

kunft meistern? Das Problem bedroht also meine gesamte Existenz. Kurzum: Es bedroht mein Leben. Das Leben, das ich führe, ist in Gefahr. Dieser Gedankengang läuft nicht bewusst ab, sondern unbewusst. Er ist so dramatisch, dass Betroffene regelrecht vor Angst erstarren. Die Angst lähmt. Das ist eine logische Reaktion, denn wer gelähmt ist, kann keinen Fehler machen. Bevor wir uns blamieren und uns selbst ins Unglück stürzen, machen wir lieber gar nichts. Schockstarre bringt uns jedoch nicht weiter.

Interessant ist, dass wir das Problem nicht zu Ende denken. Unsere unbewusste Überlegung, die blitzschnell abläuft, endet beim vermeintlichen Tod: Job weg bzw. Studium weg bzw. Auftraggeber weg – Leben weg. So einfach ist das. Ende, aus, vorbei, Tod. Lassen Sie uns diesem reflexhaften Denken nun einen bewussten Gedankengang gegenüberstellen.

Nehmen wir an, Sie würden loslegen, die Aufgabe wie geplant bearbeiten und tatsächlich eine überaus schwache Lösung abliefern. Machen wir es konkret:

- Sagen wir, Sie sind ein Journalist, der für ein großes Magazin einen klugen und inspirierenden Essay schreiben soll.
- Stellen wir uns weiterhin vor, alle Befürchtungen würden tatsächlich wahr werden. Sie würden scheitern. Und zwar so richtig.
- Nehmen wir an, Sie hätten Ihrem Chefredakteur einen wirklich schlechten Artikel vorgelegt.
- Was würde passieren? Wahrscheinlich würde Ihr Chefredakteur den Artikel ablehnen und Ihnen sagen, dass er ihn schlecht findet.
- Wenn es dumm läuft, bekommen Sie eine Standpauke zu hören.
- Wenn es ganz dumm läuft, werden Sie sogar angebrüllt.
- Und fatal ist es, wenn Sie abgemahnt werden und um Ihren Arbeitsplatz fürchten müssen. Ja, dumm gelaufen. Aber kein Grund, zu verzweifeln.

Ordnen Sie die Situation ein. Einmal tief durchatmen, bitte! – Fragen Sie sich nun: Sind Sie verletzt worden? Seelisch vielleicht, aber körperlich ja wohl kaum. Mussten Sie ins Krankenhaus? Floss Blut? Haben Sie Schmerzen? Wurden Sie verfolgt, geschlagen und sonst wie misshandelt? Mussten Sie Angst um Ihr Leben ausstehen? Nein, all das blieb Ihnen erspart. Keine Frage: Es ist äußerst unangenehm, wenn Ihr Chefredakteur den Artikel für schlecht befindet und ablehnt. Das ist wirklich sehr bedauerlich. Aber es ist nicht tragisch. Tragisch wäre es, wenn Sie von einem Irren angeschossen werden, viel Blut verlieren, höllische Schmerzen haben und keinen Arzt finden. Tragisch wäre es, wenn Sie auf der Flucht aus einer Diktatur ausgeraubt und zusammengeschlagen werden würden. Für uns ist so eine Situation – zum Glück – weit weg.

Damit möchte ich Ihnen vor Augen führen, dass Sie auf einem hohen Niveau Angst haben. Es geht Ihnen verhältnismäßig gut auf dieser Welt. Sonst könnten Sie schließlich dieses Buch nicht lesen. Immerhin 780 Millionen Erwachsene auf der Welt konnten das 2017 nicht. Sie sind Analphabeten. Sorgen Sie dafür, Ihre Angst richtig einzuordnen und sich nicht von ihr verrückt machen zu lassen, weil sie laut, schrill und dramatisch ist.

Denken Sie den schlimmsten Fall zu Ende. Setzen wir unseren Gedanken gang fort. Nehmen wir an, es läuft tatsächlich dramatisch schlecht für Sie. So schlecht, wie man es sich nur vorstellen kann.

- Nehmen wir also an, Ihr Chefredakteur würde ausrasten, Sie beschimpfen, mit Aktenordnern bewerfen und Ihnen einen Aufhebungsvertrag vorlegen.
- Sie unterschreiben und müssen unter Aufsicht in Ihr Büro zurückkehren, wo Ihnen genau fünf Minuten bleiben, um Ihre persönli-

**Manche
Dinge fühlen
sich vielleicht
an wie das Ende
der Welt. Aber
sie sind es
nicht.**

Überraschung:
Das Leben geht weiter.

chen Gegenstände in einem Umzugskarton zu verstauen. An Ihren Computer dürfen Sie nicht mehr.

- Sie verlassen das Gebäude und sind im wahrsten Sinne des Wortes raus. Sie sind gefeuert worden.

Wow. Das ist wirklich heftig. Aber überprüfen wir die Situation: Sind Sie verletzt? Bluten Sie? Haben Sie Schmerzen? Nein, Sie sind am Leben. Körperlich dürfte alles in Ordnung sein. Sicher, so ein Abgang ist ein Schock. Aber es ist nicht das Ende der Welt. Unbewusst haben Sie die Situation immer für so etwas wie den Tod gehalten. Doch das ist Unsinn. Tatsache ist: Sie haben gerade Ihren Job verloren, aber kein Bein. Halb so schlimm. Eine Tür geht zu, aber dafür geht eine andere auf. Zum Beispiel so:

- Sie gehen nach Hause.
- Sie erzählen Ihrer Familie, was passiert ist.
- Am Boden zerstört fallen Sie mit tausend Gedanken ins Bett.
- Am nächsten Morgen sieht die Welt schon wieder anders aus.
- Sie fassen neuen Mut. Der Chef war doch eh ein Trottel. Ein Chole-riker. Ein Idiot, der keine Ahnung hat. Ein unfähiger Banause, der Sie als Mitarbeiter gar nicht verdient hat.
- Sie sind dankbar, dass es endlich vorbei ist. Nie wieder unange-nehme Situationen mit dem Chef ausstehen müssen! Das ist super und ein Grund, sich zu freuen.
- Sie gehen auf Arbeitssuche. Sie schicken 40 Bewerbungen raus.
- 39-mal klappt es nicht, aber einmal schon.
- Ihr neuer Chef ist super. Er versteht Sie. Er weiß Ihre Arbeit zu schätzen.
- Sie bedauern, nicht schon früher gefeuert worden zu sein – oder selbst gekündigt zu haben.
- Alles gut. Und viel besser als vorher.

Sicher: Das ist jetzt positiv überzeichnet. Aber warum auch nicht? Sich den Idealfall auszudenken ist ebenso theoretisch, wie sich die drohende Kündigung vor Augen zu führen. Es geht darum, dem Gefühl von »Ich werde gefeuert und dann ist mein Leben zu Ende« ein anderes Gefühl entgegenzusetzen. Nämlich das Gefühl von: Kann schon sein, dass ich gefeuert werde, aber das wäre keine Belastung für mich, denn dann verbessere ich meine Situation vielleicht sogar. Angst vor dem Versagen muss ich nicht haben. Ich strengte mich an und gebe mein Bestes, mehr kann ich nicht tun.

Hinfallen ist nicht schlimm, wenn man wieder aufsteht. Fassen wir noch einmal zusammen:

- Ja, das weiße Blatt signalisiert eine Herausforderung. Es sagt: Ich bin weiß. Ich warte, von Deinen klugen Gedanken gefüllt zu werden.
- Ja, Sie können scheitern, wenn Sie nichts Gutes auf dem Blatt Pa-pier zustande bringen.
- Aber dieses Scheitern wäre nicht tragisch. Sogar, wenn Sie Ihr Chef vor die Tür setzen würde, wäre das nicht das Ende. Es wäre äußerst bedauerlich, sicher. Aber Sie sind nicht mit Ihrem Chef verheiratet. Dann arbeiten Sie eben woanders. Sie haben keinen Arm verloren, nur einen Job. Also bitte: Nehmen Sie sich zusammen.
- Eine Niederlage (vor der Sie ja Angst haben) ist nur dann endgültig und schlimm, wenn Sie nicht bereits sind, sich wieder aufzurap-peln. Wer hinfällt und wieder aufsteht, der steht am Ende stärker da als vorher. Es gibt einen schönen Satz von der Basketballlegen-de Michael Jordan: »Ich habe immer und immer wieder in meinem Leben versagt ... das ist der Grund dafür, warum ich es schaffe.« Oder im Original: »I've failed over and over again in my life ... and that is why I succeed.« – Also: Nur keine Angst vor der Angst!

So schalten Sie die ANGST AUS

Angst ist im Prinzip etwas Gutes. Sie ist die Alarmanlage des Menschen und fest in seiner DNA verankert. Sie warnt uns, wenn etwas nicht stimmt oder wenn uns etwas bedroht. Sie sorgt dafür, dass wir vorsichtig und nicht leichtsinnig sind. Sie ist wichtig für unser Überleben – auch noch heute, nach so vielen Jahren.

216 **Wenn die Angst etwas Negatives wäre, würde es sie vermutlich nicht mehr geben. Unsere Angst hat sich bewährt.**

Die Angst möchte uns also eigentlich nur helfen. Der Mensch hat seiner Angst zu einem guten Teil sein Überleben zu verdanken. Wir sollten also dankbar sein, dass sie ein Teil von uns ist, und nicht versuchen, sie endgültig loszuwerden. Das würde uns auch nur schwer gelingen, denn sie steckt schließlich in unseren Erbanlagen. Eine Alarmanlage, die losgeht, montieren Sie ja auch nicht ab und werfen sie anschließend auf den Müll. Einfach ausschalten reicht. Und das machen wir jetzt auch mit der Angst. In diesem Fall sagt sie: »Achtung, Achtung! Alarm, mein Lieber. Es besteht die Gefahr, dass Du an dieser Aufgabe scheiterst.«

Der Worst Case kann auch gut für Sie sein. Der Gedankengang eben, bei dem wir uns vorgestellt haben, gefeuert zu werden, hat am Ende

zu einer Situation geführt, die viel besser war als vorher. Im Prinzip müssten Sie sich freuen, den undankbaren Cholerikerchef los zu sein. Denken Sie ruhig positiv. Warum auch nicht? In Zukunft stehen Sie gedanklich nicht mehr vor dem Abgrund, denken nicht nur bis zur Kündigung, sondern darüber hinaus.

Mit anderen Worten: Sie haben eigentlich keinen Grund, so viel Angst vor den Folgen Ihres möglichen Versagens zu haben. Die Welt wird dadurch nicht untergehen. Sicher: Erstrebenswert ist das nicht. Aber es ist auch kein Beinbruch. Es besteht also kein rationaler Grund, Angst vor der Angst zu haben.

Machen Sie Ihren Frieden mit der Angst. Nehmen Sie die Angst als Teil Ihres Menschseins an. Schließen Sie Frieden mit ihr. Das Leben hat Höhen und Tiefen. Es ist wie das Wetter: mal gut, mal schlecht. Wie beim Wetter folgen auf schlechte Tage auch wieder gute. Ein Leben, bei dem alles super ist, gibt es nur im Fernsehen, aber nicht in der Wirklichkeit.

Angst haben ist also erst mal in Ordnung und normal. Da wir dieses Gefühl aber so nicht haben wollen, weil es uns von der Arbeit abhält, schalten wir es wie eine Alarmanlage aus. Wir denken nicht nur panisch bis zu unserer angeblichen Vernichtung, sondern darüber hinaus – und stellen fest, dass wir eigentlich gar keine Angst zu haben brauchen und uns entspannen können.

Sagen Sie der Angst Hallo. Wenn man mit der Angst in Kontakt kommt, dann ist der erste Impuls meistens Flucht. Man möchte das Angstgefühl vermeiden und versucht, ihr auszuweichen. Genau das Gegenteil ist sinnvoll. Besser ist es, sich der Angst zu stellen. Oder weniger pathetisch ausgedrückt: ihr guten Tag zu sagen. Überlegen Sie sich Folgendes. Die Angst ist nichts weiter als eine Alarmanlage, die eine Gefahr meldet. Diese Gefahr haben Sie gerade zu Ende

gedacht. Sie haben festgestellt, dass im schlimmsten Fall nicht die Welt untergeht und Sie körperlich unversehrt bleiben werden. Mehr noch: Sollten Sie tatsächlich gefeuert werden, können Sie sich dadurch vielleicht sogar verbessern. Am Ende sind Sie vielleicht froh, dass es so gekommen ist. Der Worst Case muss also nicht zwingend schlecht für Sie sein.

**Sie müssen keine Angst vor der Angst haben.
Sie ist wie eine Alarmanlage, die Sie auf Gefahren
hinweist und Ihnen helfen will.**

Also: Wenn Ihnen die Angst begegnet, dann erinnern Sie sich daran, dass es sich um Ihre Alarmanlage handelt, die Sie auf eine mögliche Gefahr hinweisen will. Die Angst ist Ihr persönliches Frühwarnsystem. Seien Sie nicht schüchtern, und sprechen Sie Ihre Angst direkt an. Wünschen Sie ihr einen guten Tag, und weichen Sie ihr nicht aus, wenn Sie ihr begegnen. Das hat den Vorteil, dass Sie keine Zeit verlieren und sich sofort an Ihre Aufgabe herantrauen.

Zeit ist ein entscheidender Faktor. Je mehr Zeit Sie haben, desto höher ist die gefühlte Wahrscheinlichkeit für eine gute Lösung. Sie schneiden sich also ins eigene Fleisch, wenn Sie die Arbeit am Projekt hinauszögern. Wenn Sie warten, bauen Sie den Druck nicht ab, Sie erhöhen ihn sogar noch. Also: Beschäftigen Sie sich jetzt mit der Aufgabe. Je länger Sie zögern oder sich verstecken, desto schwieriger wird es. Setzen Sie sich dagegen an die Aufgabe, stärkt diese Tatsache allein schon Ihre Moral und motiviert Sie für mehr.

Wenn die Angst Sie also als eine Art Alarmanlage vor einer möglichen Niederlage warnt (in ihrer Hektik und Dramatik spricht sie sogar von einem »Tod«), dann antworten Sie ruhig:

**Die
Gedanken
sind frei.**

**Sie
haben
die Wahl.**

»Danke für den Hinweis, sehr freundlich. Aber ich stelle mich dieser Aufgabe jetzt trotzdem. Denn: Lösen muss ich das Problem ja sowieso. Wenn ich mich nicht damit beschäftige, mache ich es mir selbst noch schwerer, weil ich dann noch weniger Zeit dafür zur Verfügung habe. Also: Danke, aber ich löse diese Aufgabe jetzt. Und zwar erfolgreich! Du kannst Dich jetzt ausschalten, liebe Angst.«

Einen Ansatzpunkt finden. Eine Aufgabe kann so gewaltig und umfassend erscheinen, dass man gar nicht weiß, wo man die Sache anpacken soll. Man ist überwältigt und überfordert. Es ist, als wäre das Projekt ein gigantisches Paket, das so gewaltig ist, dass man gar nicht weiß, wo oben und wo unten ist. Man sieht nicht, wo man es anpacken soll. Das Projekt erscheint wie eine Kugel, die so glitschig ist, dass sie einem immer wieder aus den Händen gleitet. Dabei liegt es nicht etwa an mangelnder Vorbereitung, dass man nicht loslegen kann, im Gegenteil! Man hat so viel Wissen im Kopf, dass man einen ganzen Roman über das Thema schreiben könnte – wenn man doch nur einen Anfang finden würde! Doch das ist ein großes Problem. Der Anfang ist das Schwierigste überhaupt und will einfach nicht gelingen.

In diesem Fall empfehle ich Ihnen zunächst, die Aufgabe grundsätzlich zu durchdenken. Arbeiten Sie sich Stück für Stück an den Anfang heran. Fragen Sie sich zum Beispiel:

- Um welches Thema geht es?
- Was ist das Ziel des Projekts?
- Wer ist die Zielgruppe?
- Wer ist der Absender?
- Wie lautet die Botschaft?
- Welche Tonalität ist gewünscht?

Wenn diese Fragen klar sind, dann versuchen Sie, die Aufgabe in einem einzigen Satz zusammenzufassen. Schreiben Sie den Satz auf – und schon haben Sie angefangen und den ersten Schritt gemacht. Erinnern Sie sich an den wichtigsten Grundsatz zum Thema Anfangen: Hauptsache, Sie fangen an. Wie ist egal. Lieber schlecht anfangen als gar nicht. Verbessern können Sie sich später immer noch. Entscheidend ist, erst mal in den Fluss zu kommen.

Erscheint Ihnen das Projekt oder die Aufgabe noch immer zu groß, dann unterteilen Sie es in Teilprojekte bzw. Teilaufgaben. Erstellen Sie eine Zeichnung, wie die Teile zusammenhängen.

Von der anderen Seite der Angst denken. Die andere Seite der Angst ist das Gefühl der Vorfreude auf den Erfolg. Das heißt: Noch besser, als seine Angst bis zu einem positiven Punkt weiterzudenken (etwa ein besseres Arbeitsumfeld nach der Kündigung), ist es, keinen angstvollen Gedanken nachzuhängen, sondern sich auf einen Erfolg zu freuen. Gehen Sie davon aus, dass das Blatt nicht leer bleibt und Sie sich eine exzellente Lösung erarbeiten werden. Freuen Sie sich darauf. Klar: Einfach wird es nicht. Aber wenn Sie einige Dinge beachten, stehen die Chancen ausgesprochen gut. Es ist Ihre freie Entscheidung, ob Sie negative oder positive Gedanken haben wollen.

× × ×