

Auf diese Tipps können wir gut verzichten

# Schluss mit alten Lebensweisheiten

Als Kind wurde uns so mancher Rat mit auf den Weg gegeben. Doch einige davon darf man als überholt ansehen

## EXPERTIN



Dr. Kerstin Gernig ist Business Coach für Neuanfänge in der Lebensmitte und u. a. Expertin für Glaubenssätze. Mehr Infos über sie und ihre Coachings gibt es auf der Webseite [kerstingernig.de](http://kerstingernig.de)

## „Eigenlob stinkt“

Arroganz, Eitelkeit und Überheblichkeit sind keine positiven Eigenschaften – davor wollte man uns früher bewahren. Doch auf sich stolz sein? Natürlich dürfen wir das! Und dazu gehört auch, sich mal selbst zu loben, wenn wir etwas erreicht haben. Das stärkt nicht nur unser Selbstbewusstsein, sondern zeigt sich auch in der Außenwahrnehmung.

„Menschen, die hingegen nicht gelernt haben, stolz auf ihre Leistungen zu sein und dies auch zu zeigen, werden immer in der zweiten Reihe bleiben, während diejenigen, die selbstbewusst auftreten – nach dem Motto ‚Tue Gutes und rede darüber‘ – einfacher und leichter weiterkommen“, bestätigt die Expertin.

## „Vergiss nie, wo du herkommst“

Natürlich sollte man nie seine Wurzeln vergessen und dankbar sein für das, was die Eltern uns mitgegeben haben. Wer es allerdings in seiner Kindheit schwer hatte und etwa nicht in einem liebevollen und fördernden Elternhaus aufgewachsen ist, hat dennoch

ein Recht darauf, seinen eigenen Weg zu gehen. „Denn missverstanden kann der Satz auch im Sinne von ‚Schuster bleib bei deinem Leisten‘ dazu führen, dass sich Kinder nicht trauen, groß zu denken und ambitionierte Ziele zu verfolgen, wodurch sie

sich in ihrer Entwicklung ausbremsen können.“ Und das kann uns bis ins Erwachsenenalter verfolgen, sodass wir uns stets selbst im Weg stehen. Leben Sie also nicht in der Vergangenheit! Es ist doch viel wichtiger, wohin wir möchten – nicht, woher wir kommen.

## „Was Hänschen nicht lernt, lernt Hans nimmermehr“

„Wer den Satz in der Kindheit verinnerlicht hat, weil er ihn wieder und wieder gehört hat, wird eventuell nicht den Mut und die Motivation aufbringen, sich später neuen Herausforderungen zu stellen“, sagt Kerstin Gernig. Dabei hat Lernen nichts mit dem Alter zu tun: „Unser Gehirn besitzt eine Neuroplastizität, die es uns bis zum

letzten Atemzug ermöglicht, Neues zu lernen“, so die Expertin. Auch wissenschaftliche Studien belegen: Dafür ist man nie zu alt.

Lernen hilft uns sogar, geistig fit zu bleiben – egal, ob wir ein Musikinstrument, eine neue Sportart oder eine Fremdsprache lernen. Auch die digitale Welt lässt sich jenseits der Lebensmitte noch entdecken.



## „Zeig keine Schwäche“

Gerne sind wir stark und der Fels in der Brandung für Familie und Freunde – aber wer kann und möchte das in jedem Augenblick seines Lebens sein? Denn auch der stärkste Mensch braucht ab und an selbst eine Schulter zum Anlehnen und möchte mal loslassen.

Was viele nicht sehen: Diese vermeintliche Schwäche ist gar keine, sondern genau das Gegenteil. „Die eigentliche Stärke besteht darin, sich auch in seiner Verletzlichkeit zu zeigen, seine Verwundbarkeit zuzugeben und gegebenenfalls um Hilfe zu bitten, wenn man aus eigener Kraft nicht weiterkommt“, so Kerstin Gernig. „Wer ständig nach diesem Glaubenssatz lebt, steht auch immer unter Druck, während es innerlich ganz anders in ihm aussieht.“ Dabei kann es so schön sein, auch mal seine weiche Seite zu zeigen.

## „Rede nur, wenn du gefragt wirst“

Was früher vor allem Mädchen gesagt wurde, scheint aus heutiger Sicht vollkommen aus der Zeit gefallen zu sein – und zwar zu Recht! Natürlich sollten wir auch gut zuhören können, aber das heißt nicht, dass wir immer nur passiv sein müssen und nicht auch etwas sagen dürfen.

„Wer sich nie äußert, wenn er zuvor nicht von anderen gefragt wurde, wartet im Zweifelsfall ein Leben lang darauf, gefragt zu werden und bleibt damit unter seinen Möglichkeiten“, gibt die Expertin zu bedenken. „Denn wer

fragt, führt. Das heißt, wer immer darauf wartet, gefragt zu werden, überlässt anderen die Führung.“

Stehen Sie stattdessen zu Ihren Überzeugungen und Ihrer Meinung! Und: Äußern Sie diese bei Gelegenheit auch ungefragt.



## „Talent setzt sich am Ende immer durch“

Jeder Mensch hat ein oder sogar mehrere Talente – manche zeigen sich offensichtlicher, andere erst auf den zweiten Blick. „Der Satz kann Menschen positiv dazu motivieren, ihren Weg zu gehen und ihre Talente zu entfalten“, erklärt Kerstin Gernig. Aber: „Wenn sich ein Mensch mit seinen Talenten nicht durchsetzt, kann der Zweifel aufkommen, ob überhaupt ein Talent vorliegt“, so die Expertin. „Dieser Glaubenssatz kann auch zu Enttäuschungen führen, wenn sich trotz vorhandenen Talents der erwartete Erfolg nicht einstellt, wodurch der Wert harter Arbeit und Ausdauer unterschätzt wird.“

Denn ohne Fleiß und Disziplin geht es meistens nicht. Weshalb auch jemand, der nicht mit dem größten Talent gesegnet ist, etwas erreichen kann.

