



URBANESCOACHING®  
PSYCHOTHERAPIE  
DENISERITTER

URBANES COACHING BLOG: INTERVIEWS

# LEBENSENTWÜRFE

04/2022: Denise Ritter spricht mit Michaela Forthuber

DEINE HERAUSFORDERUNGEN SIND DEINE ERFOLGE VON MORGEN.



Michaela Forthuber (50 Jahre, aus München) ist Unternehmensberaterin, selbsternannte #Entscheidungsarchitektin und spezialisiert auf die Themen Positionierung und Embodied Leadership. Business ist für sie ein vielseitiger Prozess, der identitätsorientiert von innen nach außen gestaltet wird. Im Gespräch spricht sie mit mir über die spannenden Verbindungen zwischen Business und Lebensentwurf.

## **Liebe Michaela, wie stehst du persönlich zum Thema „Lebensentwurf“?**

Ich glaube, wenn wir jung sind, und heranwachsen haben viele Menschen um uns herum entsprechende Lebensentwürfe und Vorstellungen für uns. Das kann die Familie, die Schule und/oder die Gesellschaft sein. Sie sind sich darüber vielleicht nicht immer bewusst. Denn oft heißt es dann einfach, ich will doch nur das Beste für dich.

Im Kleinkindalter und als Jugendlicher können wir noch nicht unbedingt ermessen, was das alles für unser Leben bedeuten wird. Was davon tatsächlich Einfluss auf uns nimmt oder später durch unser darüber erlangtes Bewusstsein, wieder verändert wird.

Mein Vater beispielsweise arbeitet bei einer großen Gesundheitskasse und war damals für Kommunikation und Werbung zuständig. Ab dem Alter von ca. 10 Jahren fragte er regelmäßig nach meiner Meinung zu einzelnen Werbeplakaten, Give aways, TV Trailern usw. Mir machte das damals sehr viel Spaß und ohne es zu wissen, war dies mit einer der Grundsteinlegung für meinen späteren Werdegang, zu dem auch die Bayerische Akademie für Werbung und Marketing gehörte.

Als ich ca. 5 oder 6 Jahre alt war, hatte ich für mich den Lebensentwurf "Welt erobern" ausgerufen. Was auch immer das in diesem Alter bedeutet hat. Denn es war mehr ein Gefühl von Tatendrang und Umsetzungswille, als ein rational durchdachter Plan bzw. Lebensentwurf. Es endete damit, dass ich meinen Koffer packte, das Fahrrad aus der Garage holte und aufbrach. Ich kam in meiner Heimatstadt dann ganze 4 Straßen weit und landete um 5 Uhr morgens bei einer Freundin. Aber dieses Gefühl damals alles zu können und einfach zu machen prägt mich bis heute. Es geht nicht, gibt es in meiner Welt nicht. Die Frage lautet dann: Wie kann es gehen? Ich bin Gestalter meiner Realität und erschaffe damit meine Wirklichkeit.

Somit denke ich, dass wir alle in irgendeiner Form einen Lebensentwurf haben. Dieser wandelt sich im Lauf des Älterwerdens. Wird teilweise von außen beeinflusst und streckenweise von uns selber bewusst und auch unbewusst gesteuert. Wichtig zu wissen ist, dass wir uns jederzeit, an jedem Ort wieder neu erfinden können und einem Lebensentwurf update jederzeit folgen dürfen.

## **Was fasziniert dich bei der Gestaltung deines eigenen Lebensentwurfs am meisten?**

Dass ich es bin, die alles in der Hand hat. Wenn mir etwas nicht gefällt, dann ändere ich es. Das ist vielleicht nicht immer einfach aber jeder kleinen oder großen Angst ins Auge zu blicken, durch sie hindurchzugehen, lässt mich auf der anderen Seite größer und erfahrener wieder herauskommen. Eigentlich ist das Leben wie ein Spielfeld zu sehen. Kenne deine Mitspieler, wisse um den Start und das Ende. Setze deine Möglichkeiten, wie Stärken, Erfahrungen, Neugier, Liebe etc. richtig ein und meistere deinen nächsten Level.

Ich bin "der Spielmacher" und habe die Verantwortung für mich. Ich kann jederzeit die Prozesse meines Lebens beeinflussen, umkehren, neu ausrichten, verändern so wie ich es brauche und für richtig halte.

Ein anderes Bild was ich dazu habe, ist "im Fluss des Lebens" zu sein. Mit allen Stromschnellen, Hindernissen, Unwägbarkeiten, ruhigen Ecken, die da kommen. Aber dabei auch über die Jahre gelernt zu haben, in diesem Fluss und mit ihm zu schwimmen. Heißt, ich habe immer meine Werte und Bedürfnisse dabei. Ich kenne meine Standpunkte und weiß was ich in diesem Augenblick vom Leben will. Gleichzeitig vertraue ich dem Fluss, dass alles so kommt wie es soll, ansonsten war es einfach nicht für mich bestimmt.

Was würdest du sagen, hat dir in deiner Lebensgestaltung am meisten Erfüllung gebracht?



Zu wissen, wenn stürmische Zeiten herrschen, tief durch zu atmen, kleine Schritte zu machen und mich auf das Wesentlichste zu konzentrieren. Darüber kam ich auch zur embodimentalen (körperlichen) Arbeit. Zu wissen, dass ich nicht nur aus meiner Ratio (Verstand) bestehe, sondern zwei weitere Mitspieler in mir habe, zu "lernen" diese bewusst für mich zu steuern und einzusetzen, war unglaublich. Wir kennen und haben alle drei in uns, sie sind ständig im Einsatz, aber leider nicht immer zum eigenen Vorteil. Zur Ratio (Kopf), die übrigens für die Bedürfnisse nach Sicherheit und Überblick steht, kommt die Intuition (Bauch) dazu, welche für unsere Autonomie und den Raum, den wir in jeglicher Hinsicht einnehmen steht. Und dann ist da noch die Emotion (Herz), welche für Kontakt und Beziehung in unserem Leben sorgt. Du kannst also sagen, mit diesem

Team, gehe ich bewusst durchs Leben und die Erfüllung liegt darin, dass ich immer zu 100% mir entspreche und dies im Einklang mit meinem Außen lebe.

Heißt auch, dass Erfüllung für mich nicht unbedingt mit materiellem Wohlstand alleine zu tun hat. Denn dieser Reichtum verrät uns nicht den Sinn des Lebens oder die Berufung des Einzelnen. Die Beschaffung von Reichtümern hält uns lediglich beschäftigt und lenkt uns von uns selbst ab. Also hinterfrage ich immer genau in meiner Triade von Bauch\*Herz\*Kopf, was es gerade wo braucht und treffe dann die entsprechende Entscheidung für meinen weiteren Lebensweg. Dieser Weg erfüllt mich - durch die daraus für mich resultierende Selbstwirksamkeit.

Was waren für dich besonders lebensverändernde Momente, Erlebnisse oder Erkenntnisse?

Dass ich über den zweiten Bildungsweg von der Hauptschule bis nach Cambridge U.K. an die Universität gegangen bin. Dort habe ich dann den M.B.A. (Master of Business Administration) Abschluss gemacht, zu einer Zeit, wo dies in Deutschland nicht möglich war. Besonders war daran, dass ich damals eine größere Summe Studiengeld dafür brauchte und die entsprechenden Beziehungen, um dort aufgenommen zu werden. Beides hatte ich nicht. Und das war die Herausforderung, es zu schaffen, einen Weg zu finden und mir zu vertrauen, dass es gelingen wird, egal wie. Somit war ein sehr besonderer Moment in meinem Leben, nicht die Graduierung an sich, sondern der Moment, als ich Schritt für Schritt alle Voraussetzungen erfüllte und ich die Zusage durch die Universität erhielt.

Was war die mutigste oder größte Veränderung, die du in deinem Leben realisiert hast?

Mich ein Leben lang allen Mindfucks, Unvorhersehbarkeiten, Unsicherheit zu stellen. Die größten Challenges haben wir doch immer mit uns selbst. Durch kleine und große Ängste hindurch zu gehen, bedeutet in seine Größe dahinter zu kommen. Es ist alles immer nur eine Entscheidung. Ob das jetzt bedeutet im Ausland zu leben, ohne zu wissen, was einen dort erwartet, langjährige Firmen von einem Tag auf den anderen aufzugeben, weil die Umstände dem eigenen Wertesystem nicht mehr entsprechen und alles von null beginnt, oder einzusehen, dass sich langjährige Partnerschaften in Gewohnheit gewandelt haben und große Investments zu tätigen, die mir schlaflose Nächte bereiteten. Auf diese Weise durfte ich lernen, dass es keine richtigen oder falschen Entscheidungen gibt. Wenn du weißt, was in deinem Körper bei der Entscheidungsfindung stattfindet und du das bewusst anwenden kannst, ist jede Entscheidung in dem Moment des Treffens, richtig. Das Ergebnis,

das aus der Entscheidung resultiert, kommt zu einem späteren Zeitpunkt auf dich zu und kann dann suboptimal gewesen sein oder richtig. In jedem Fall macht es dich zu der Person, die du heute bist und morgen sein wirst.

Was würdest du angesichts der Lebenserfahrung, die du gesammelt hast, heute vielleicht nicht mehr tun, oder anders?

Da ich mich so, wie ich heute bin, nicht missen möchte, muss alles genau so bleiben, wie es war. Denn wie oben schon beschrieben wäre ich heute andernfalls ein anderer Mensch. Heißt nicht, dass die Person aus heutiger Sicht besser oder schlechter sein würde, sondern einfach nur anders. Und alles, was ich gegenwärtig suboptimal empfinde, wird auch seinen Weg und seine Bahnen finden, nur um danach wieder vor neuen Herausforderungen zu stehen.

Wofür bist du besonders dankbar?

Ich bin dankbar, wenn ich von großartigen Menschen umgeben bin. Für unsere wunderbare Natur mit ihrer Vielfältigkeit around the world. Dafür, dass wir alle unterschiedlich sind. Wenn ich ein Dach über dem Kopf habe, mit Essen und Trinken versorgt bin. Definitiv, wenn egal wo auf dieser Welt Frieden herrscht.

Ich bin dankbar das ich den Grundsatz kennen und leben lernen durfte, wie folgt:

Bei allem, was wir denken, sagen oder tun, sollten wir uns fragen:

1. Ist es wahr?
2. Ist es fair für alle Beteiligten?
3. Wird es Freundschaft und guten Willen fördern?
4. Wird es dem Wohl aller Beteiligten dienen?

Was zeichnet deiner Meinung nach einen gelungenen Lebensentwurf aus, speziell, wenn du an vielbegabte und hochsensible Menschen denkst?

Wenn sie die Zufriedenheit empfinden können, dass es gut so ist, wie sie sind und ihre Vielfalt und Sensibilität wertschätzend leben. Das Vertrauen in sich erfahren, dass alles immer einen Sinn ergibt. Die Spiegel im Außen durch andere Menschen sind wichtig, aber nicht immer die Wahrheit für unser Selbst. Deswegen muss jeder die eigenen Bedürfnisse und Werte genau kennen, Grenzen setzen können und seinen Standpunkt vertreten, egal was andere Menschen sagen, wie etwas zu sein hat oder sein soll. Jedem seine Welt, den vielbegabten und hochsensiblen Menschen die ihre.

Was war, wenn du auf dein Leben zurückschaust, dein stärkster Glücksmoment? Und was glaubst du, warum es genau dieser Moment war, der dich so glücklich gemacht hat?

Es sind immer alle die Momente in denen ich ganz bei mir bin. Das macht mich glücklich, weil es dafür nichts braucht, es ist vergleichbar mit der Meditation, in der ersten Stufe merkst du wie die Zeit sich ausdehnt und du plötzlich mehr davon hast. In der zweiten Stufe bereits fühlt es sich für mich wie in einer schützenden Bubble an, kein Druck, kein Stress, keine unnötigen Gedanken. Es ist wie eine große Umarmung, die man sich selber gibt und mehr braucht es nicht.

Was betrachtest du persönlich als deinen größten Lebenserfolg?

Mein größter Lebenserfolg liegt noch vor mir. Das wird sein, wenn ich am Ende meines Lebens zufrieden zurückblicken kann.

Welche persönlichen Themen, Fragen oder Gedanken beschäftigen dich rund um deinen eigenen Lebensentwurf aktuell am meisten?

Wie sich gerade in der aktuellen pandemischen und politischen Situation, meine Balance und die der Menschen auf der Welt positiv halten lässt. Gerade jetzt ist das Thema der Realitätswahrnehmung und der daraus für den Einzelnen entstehenden Wirklichkeit sehr spannend. Wir können versuchen uns in anders denkende Menschen hineinzusetzen, um diese vielleicht ein Stück weit nachzuvollziehen und nachzuempfinden, um zu einer gemeinsamen Lösung zu kommen. Dies ist wieder einmal eine Zeit, in der sehr große Veränderungen stattfinden, und es ist wichtig, die Chancen, die sich ebenfalls darin befinden, zu erkennen.



Was sind deine Wünsche, Ziele oder Vorhaben für die Zukunft?

Mein Leben weiterhin selbstbestimmt leben zu können. Mir ist das nicht nur auf Grund der gegenwärtigen Lage in Europa wichtig. Sondern auch, weil ich seit mehr als 20 Jahren eng mit einem Land verbunden bin, in dem bis heute eine Militärdiktatur herrscht. Ich weiß um die Definition von Freiheit und Autonomie, und wie Menschen indoktriniert worden sind, ohne bewusst für sich entscheiden zu können. Noch leben wir in Europa in der Situation, dass wir uns Gedanken machen können, um unsere Lebenskonzepte oder -entwürfe, wohingegen es woanders ums tägliche, blanke Überleben geht.

Was sind aus deiner Sicht die größten Herausforderungen im „urbanen Raum“: mit welchen Schwierigkeiten siehst du Menschen konfrontiert, die in der Stadt leben und dort ihr Leben gestalten?

Ich glaube das obliegt jedem Einzelnen in seiner Entscheidungsfreiheit, wie er das jeweilige Leben - ob Stadt oder Land - für sich gewinnbringend nützen will. Ich habe über 13 Jahre eine Firma als Makler- und Baufinanzierung geführt, die 'Landflucht' sowie die 'Stadtflucht' der Menschen mehrmals und abwechselnd erlebt. Zu jeder Zeit, gibt es einen Grund, warum die Menschen sich entsprechend ansiedeln. Aus meiner Sicht ist nur wichtig: egal wo sie leben, sie sollten und dürfen nicht die Anbindung an die Natur verlieren. Diese hat dem Menschen so unendlich viel zu seiner

Regeneration zu geben. In der Natur werden automatisch die menschlichen Energiereserven aufgeladen, ohne dass der Mensch bewusst etwas dazu tun muss, er muss einfach nur sein. Heißt, täglicher Spaziergang an der Luft, am besten mit etwas Grün in der Stadt um sich herum und noch besser im Wald, ist unbezahlbar.

Was rätst du Menschen, die in Erwägung ziehen, noch einmal einen neuen Lebensentwurf zu wagen?

Gibt es tatsächlich den einen Lebensentwurf, der neu gestaltet werden kann? Ist es nicht einfach nur die Veränderung und Anpassung an bisheriges, bereits Bestehendes? Auf diese Weise gehen die Entwürfe manchmal nahtlos ineinander über und es ist erst danach erkennbar, was es für eine große oder kleine richtungswechselnde Lebensentscheidung war. In dem Moment, wenn man sich die Frage stellt, ob man einen neuen Lebensentwurf wagen soll, ist das was man intuitiv spürt und emotional fühlt von Herz und Bauch nur als rationaler Gedanke im Kopf angekommen. Bedeutet, die Entscheidung dazu ist gefühlt schon in die eine oder andere Richtung getroffen worden. Ich denke jeder muss sich fragen, ob er in seinem Leben im immer Gleichen verharren will, mit all den sich wiederholenden Höhen und Tiefen oder aufzubrechen um neue Herausforderungen zu begegnen. Diese zu meistern, um voranzuschreiten und seinen Sinn im Leben zu erfüllen.

Was ist die größte Erkenntnis, die du in der Gestaltung deines bisherigen Lebensentwurfs gewonnen hast, die du hier mit uns teilen möchtest?

Immer weitergehen, nicht stehen bleiben. Die Chancen und Lösungen für uns sehen. Denn das Leben an sich ist die Herausforderung, und es gilt, sie zu meistern.

LINK

<https://michaelaforthuber.com>