

## Schlüsselmomente

Was sind Schlüsselmomente in deinem Leben? Kannst du sie beschreiben? Nimm dir einmal Zeit und trage deine Schlüsselmomente zusammen. Merke dir, welche Personen in diese Schlüsselmomente involviert waren. Welche Aussagen machten sie und was lösen diese bei dir aus?

Du hast gleich zu Beginn einige auffordernde Gedanken erhalten. Möglicherweise habe ich dich damit überrollt. Ich gehe darum verschiedene Aspekte zu Schlüsselmomenten durch. Das soll dir helfen, deine Gedanken langsamer und kontrollierter zu gestalten.

Schlüsselmomente erleben die meisten Menschen positiv und sie prägen das Leben. Einige sprechen von Wendepunkten oder Meilensteinen. Vielfach sind es die Momente, welche gezeichnet sind mit Respekt, Nervenkitzel und anschliessendem Erfolg. Respekt zieht ein, weil der Ausgang ungewiss erscheint. Aufkommender Mut und Nervenkitzel bereiten dich mit Vorfreude auf den Erfolg vor. Die erste Autofahrt allein am Steuer, die erste Lohnüberweisung, die ersten Ferien ohne Eltern, eine grosse sportliche oder berufliche Herausforderung oder eine Hochzeit könnten solche Schlüsselmomente gewesen sein.

Hat dich in diesen Schlüsselmomenten jemand begleitet? Wenn das der Fall war, könntest du mir sicher sagen, welche Bemerkungen gefallen sind. Geht es z.B. um die erste Autofahrt ohne Begleitung mit dem elterlichen Fahrzeug, werden deine Eltern dir die Schlüssel überreicht haben. Welche Worte wählten sie bei der Übergabe? *«Da sind die Schlüssel, aber sei vorsichtig.»*, *«Da sind die Schlüssel, aber mache keinen Landschaden.»*, *«Es war ein guter Vortrag, aber etwas ist missverständlich.»* oder *«Das war ein grossartiges Hochzeitsfest, aber wie konntest du bloss Tante Emma einladen?»*

Was sich bei dir in solchen Schlüsselmomenten abspielte, begleitet dich heute in den kleinen



Dingen im Alltag. Da steht das Schlüsselerlebnis, welches dir ein Wendepunkt ist und gut in Erinnerung bleibt. Gleichzeitig wird es durch eine unpassende Bemerkung fahl begleitet. Solche Formulierungen mögen sich in deinem Leben wiederholen und manifestieren. Was du zu hören bekamst, gibst du vermutlich weiter.

So ergeht es Manuela. Sie sucht Rat, weil sie sich entlasten möchte. Sie ist in einer leitenden Funktion. Ihre Aufgabe besteht darin, zu delegieren und ihr Team anzuleiten. Gleichzeitig sagt sie mir, die Anzahl an Aufgaben wachsen ihr über den Kopf. Auf der Spurensuche nach Lösungen stolpert sie über den Satz *«... aber mache es richtig.»*. Mit dieser Aussage erhielt von der Schlüsselperson im Schlüsselmoment ihre Schlüssel. Im übertragenen Sinn hat die Schlüsselübergabe nie stattgefunden. Als Schlüssel-Empfängerin konnte sie es nicht recht machen. Dieses Muster kopierte Manuela in ihr Leben. Delegieren von Aufgaben lebt Manuela so, dass sie sinnbildlich die Schlüssel zurückbehält. Es begleitet sie die Angst, es könnte nicht richtig kommen. Unbewusst behält sie die Aufgabe bei sich.

In welchen Schlüsselmomenten kannst du die Aussage ändern und z.B. sagen: *«Hier sind die Schlüssel und freue dich an der Autofahrt und der gewonnen Freiheit.»*