ERFOLGREICH FREI SEIN

KURZBUCH 24

Souveränität

Sich selbst führen und verbunden bleiben



Steffen Scherer

Souveränität

Souveränität

Sich selbst führen und verbunden bleiben

Steffen Scherer

Erfolgreich frei sein · Kurzbuch 24

Inhaltsverzeichnis

Impressum und Copyright 5

Vorwort 6

Einleitung 7

Bei dir bleiben, während etwas auf dem Spiel steht 8

Die eigene Würde braucht keinen Sieger 10

Der Augenblick, in dem du dich wieder erreichst 12

Wahrnehmung und Deutung voneinander lösen 14

Klar sprechen, ohne dein Herz zu verschließen 16

Grenzen, die eine Beziehung zur Wirklichkeit haben 18

Zuhören und den eigenen Platz behalten 20

Fehler zugeben und die Führung wieder aufnehmen 22

Innere Autorität und die stille Verbindung 24

Souveränität wird im gewöhnlichen Leben verlässlich 26

Dein Weg in die Praxis 28

Eine Situation wählen, die wirklich bearbeitbar ist 29

Beobachtbares Geschehen und eigene Geschichte unterscheiden 30

Deine Reaktion als Hinweis lesen 31

Die wiederkehrende Schleife sichtbar machen 32

Dein Anliegen in eine klare Botschaft bringen 33

Bitte, Grenze und Vereinbarung unterscheiden 34

Dem Gegenüber eine eigene Sicht zugestehen 35

Einen Rahmen schaffen, der das Gespräch trägt 36

Schwierige Antworten ruhig vorbereiten 37

Den Schritt gehen und das wirkliche Ergebnis ansehen 38

Einen eigenen Fehler verantwortlich berichtigen 39

Deine eigene Form von Souveränität bewahren 40

Nachwort 42

Danksagung 42

Über den Autor 44

Kontakt und Websites 45

Impressum und Copyright

Souveränität
Steffen Scherer
Ausgabe 2026

Ein eigenständiger Themenband der Reihe „Erfolgreich frei sein“.

© Steffen Scherer. Alle Rechte vorbehalten.

Die Vervielfältigung, Verbreitung oder sonstige Verwertung dieses Werkes bedarf der Zustimmung des jeweiligen Rechteinhabers, soweit sie nicht gesetzlich erlaubt ist.

Autor: Steffen Scherer

Autor und Herausgeber im Selbstverlag
Steffen Scherer
Lohmühlenstraße 1 / An der Alster
20099 Hamburg · Deutschland

Kontakt: kontakt@steffen-scherer.de

www.erfolgreichfreisein.de
www.steffen-scherer.de

Haftungshinweis

Dieses Buch dient der persönlichen Reflexion und allgemeinen Orientierung. Es enthält keine individuelle Anlage-, Finanz-, Steuer-, Rechts-, medizinische oder psychotherapeutische Beratung. Entscheidungen sollten deine persönliche Situation berücksichtigen und bei Bedarf mit entsprechend qualifizierten Fachpersonen besprochen werden.

Geld und Investments: Die Ausführungen sind weder eine Empfehlung zum Kauf oder Verkauf bestimmter Anlagen noch ein Versprechen finanziellen Erfolgs. Prüfe Risiken, Kosten, Liquidität und mögliche Verluste eigenständig und fachkundig. Auch ein vollständiger Verlust eingesetzter Mittel kann je nach Anlage möglich sein.

Gesundheit und psychologische Themen: Die beschriebenen Impulse ersetzen weder Diagnostik noch Behandlung. Setze verordnete Medikamente nicht aufgrund dieses Buches ab und ändere keine Behandlung ohne Rücksprache mit den behandelnden Fachpersonen. Bei anhaltenden Beschwerden, starker Belastung oder Krisen suche professionelle Unterstützung. Brich Übungen ab, wenn sie dich überfordern oder Beschwerden verstärken.

Perspektive und Verantwortung: Aussagen über Bewusstsein, Resonanz, innere Architektur oder Schöpferkraft beschreiben die philosophische Perspektive dieses Buches und sind kein Nachweis medizinischer oder psychologischer Wirksamkeit. Krankheit, Armut, Gewalt und traumatische Erfahrungen sind nicht als Folge falscher Gedanken oder mangelnder innerer Klarheit zu verstehen. Selbstverantwortung bedeutet hier Handlungsspielraum, nicht Schuld.

Eine bestimmte persönliche, gesundheitliche oder wirtschaftliche Entwicklung wird nicht zugesichert. Die Anwendung der Anregungen erfordert eigene Abwägung; gesetzliche Haftungsansprüche bleiben unberührt.

Vorwort

Liebe Leserin, lieber Leser,

Ein schwieriges Gespräch zeigt oft deutlicher als ein ruhiger Tag, wie du dich selbst führst. Du kannst einen Standpunkt vertreten und dennoch hören, was die andere Person zu sagen hat. Dieser Band lädt dich ein, genau dieses Zusammenspiel aus eigener Haltung und Aufmerksamkeit für andere zu untersuchen.

Ich habe die Kurzbuchreihe „Erfolgreich frei sein“ geschrieben, weil ein einzelner Gedanke Zeit und Raum verdient. Du kannst diesen Band unabhängig von den anderen lesen. Bring eine eigene Situation mit, in der dich das Thema berührt. Halte beim Lesen gelegentlich inne und frag dich, was du dort tatsächlich beobachtet hast und wie du bisher damit umgehst.

In Gesprächen über Veränderung fällt mir auf, wie verschieden Menschen denselben Satz lesen. Je nachdem, was du erlebt hast, kann er dich ermutigen, irritieren oder an etwas erinnern, das du längst weißt. Nimm diese Reaktion ernst. Vielleicht liegt gerade darin die Frage, die du aus diesem Buch mitnehmen möchtest.

Ich wünsche dir, dass du beim Lesen eigene Worte für das findest, was dich beschäftigt. Vielleicht entsteht daraus eine Frage, ein Gespräch oder ein kleiner Versuch. Nimm dir nach dem Lesen etwas Zeit dafür und beobachte, was dein nächster Schritt im Alltag verändert.

Steffen Scherer

Einleitung

Vielleicht möchtest du in schwierigen Gesprächen ruhiger bleiben, deinen Standpunkt klarer vertreten oder nach einer unerwarteten Reaktion schneller wieder zu dir finden. Vielleicht hast du auch genug davon, Stärke mit einer Fassade zu verwechseln, hinter der deine tatsächlichen Empfindungen kaum Platz haben. Dieses Buch lädt dich zu einer Souveränität ein, die menschlich bleibt. Du darfst berührt sein, Fragen haben und lernen. Gleichzeitig kannst du Verantwortung für deinen eigenen Beitrag übernehmen.

Wir folgen einer alltäglichen familiären Auseinandersetzung und öffnen von dort den Blick auf Arbeit, Beziehungen und persönliche Entscheidungen. Du lernst, zwischen Ereignis und Deutung zu unterscheiden, deine Anliegen verständlich auszusprechen und Grenzen so zu formulieren, dass sie in deinem Handeln verankert sind. Ebenso wichtig sind Zuhören, Korrektur und die Fähigkeit, eine noch offene Frage auszuhalten.

Dabei führt der Weg immer wieder zu deinem inneren Maßstab. Was entspricht deiner Würde? Wie möchtest du einem anderen Menschen begegnen? Welche Form von Klarheit lässt dein Herz offen? Der anschließende Praxisteil begleitet dich dabei, eine eigene Situation sorgfältig vorzubereiten, einen passenden Schritt zu gehen und aus der tatsächlichen Erfahrung weiterzulernen. Du brauchst keine perfekte Ausgangslage. Eine konkrete Frage und die Bereitschaft, dich selbst ernst zu nehmen, reichen für den Anfang.

Bei dir bleiben, während etwas auf dem Spiel steht

Souveränität wird oft an Menschen bewundert, die auf jede Frage sofort eine Antwort haben. Sie sprechen ruhig, nehmen Raum ein und scheinen von einem unerwarteten Einwand kaum berührt. Vielleicht kennst du jemanden, dessen Auftreten eine solche Sicherheit ausstrahlt. Vielleicht hast du dir in einem schwierigen Gespräch gewünscht, selbst so zu wirken. Dieser Wunsch ist verständlich. Doch für dein eigenes Leben ist eine andere Frage ergiebiger: Wie möchtest du mit dir und mit anderen umgehen, wenn du die Antwort noch nicht kennst, dein Herz schneller schlägt und dir die Angelegenheit wirklich wichtig ist?

Genau dort beginnt die Souveränität, um die es in diesem Buch geht. Sie ist die Fähigkeit, dich in einer lebendigen Situation selbst zu führen. Dazu gehört, dein Empfinden wahrzunehmen, die tatsächlichen Bedingungen anzusehen und einen eigenen Beitrag zu wählen. Du musst dafür weder unangreifbar werden noch dein Gegenüber überstrahlen. Es genügt zunächst, in deiner eigenen Entscheidung wieder vorzukommen. Ein Satz wie „Das möchte ich erst verstehen, bevor ich antworte“ kann mehr innere Selbstständigkeit ausdrücken als eine sofortige, eindrucksvolle Erwiderung.

Stell dir folgende Alltagssituation vor: Leon organisiert mit seiner Schwester die Betreuung ihres Vaters. Er hat die vergangenen Wochen viel übernommen und erwartet, dass sein Einsatz gesehen wird. Beim nächsten Telefonat sagt seine Schwester, manches sei unnötig kompliziert geworden. Leon hört darin nicht nur eine Bemerkung über die Organisation. Für ihn klingt es, als wäre seine Mühe wertlos. Er beginnt, alle Besorgungen aufzuzählen, die er erledigt hat. Seine Schwester verteidigt sich. Nach wenigen Minuten sprechen sie nicht mehr über ihren Vater, sondern darüber, wer sich schon immer zu wenig gekümmert habe.

Beide können berechtigte Anliegen haben. Leon braucht Entlastung und Anerkennung. Seine Schwester wünscht möglicherweise einfachere Abläufe oder mehr Mitsprache. Solange beide nur den Angriff hören, bleiben diese Anliegen jedoch verborgen. Leons nächster

Entwicklungsschritt besteht nicht darin, weniger für seinen Vater zu empfinden oder eine bessere Gegenrede zu lernen. Er kann bemerken, was in ihm geschieht, und das eigentliche Thema zurückholen. „Ich merke, dass ich gerade meinen ganzen Einsatz verteidige. Lass uns zuerst klären, was du konkret vereinfachen möchtest.“ Dieser Satz öffnet eine Möglichkeit, die vorher im Streit verschwunden war.

Vielleicht wäre Leon in diesem Moment noch nicht dazu bereit. Auch das gehört zum menschlichen Lernen. Er kann später zurückrufen. Er kann seine Worte aufschreiben. Er kann feststellen, dass ein bestimmtes Thema gerade nur mit Unterstützung besprechbar ist. Souveränität verlangt keine makellose Darbietung im entscheidenden Augenblick. Sie wächst auch in der Bereitschaft, nach einem unglücklichen Verlauf neu anzusetzen. Du darfst deine Führung wieder aufnehmen, ohne den ersten Versuch ungeschehen machen zu können.

Die eigene Würde braucht keinen Sieger

Wenn eine Auseinandersetzung persönlich wird, taucht leicht der Wunsch auf, unbedingt recht zu behalten. Ein Argument soll dann nicht mehr nur eine Sache klären. Es soll beweisen, dass du ernst genommen werden musst. Vielleicht sammelst du zusätzliche Belege, erinnerst an frühere Versäumnisse oder formulierst besonders scharf. Unter dieser Bewegung kann ein sehr verständliches Bedürfnis liegen: Du möchtest nicht übergangen werden. Gerade deshalb lohnt es sich, den Wert deiner Person von der jeweiligen Streitfrage zu unterscheiden.

Deine Würde steht nicht jedes Mal neu zur Abstimmung, wenn jemand dir widerspricht. Ein Einwand gegen einen Vorschlag kann geprüft werden, ohne dass du dich als Mensch neu rechtfertigen musst. Das bedeutet nicht, jede Äußerung freundlich umzudeuten. Ein abwertender Ton darf als abwertender Ton benannt werden. Doch du kannst die Art des Umgangs und den Inhalt auseinanderhalten. „Über die Aufteilung können wir sprechen. Den Satz, ich würde mich absichtlich wichtigmachen, möchte ich so nicht stehen lassen.“ Du verteidigst damit eine Grenze, ohne aus der ganzen Begegnung einen Wettbewerb um menschlichen Wert zu machen.

Leon könnte seiner Schwester erklären, warum er den bisherigen Ablauf gewählt hat. Er könnte zugleich entdecken, dass ein Teil davon tatsächlich umständlich ist. Beides passt zusammen. Eine Verbesserung seines Plans entwertet nicht die Fürsorge, aus der er entstanden ist. Diese Unterscheidung gibt ihm Beweglichkeit. Er muss den Plan nicht als Denkmal seiner guten Absicht erhalten. Er kann ihn ändern und seine gute Absicht trotzdem würdigen. Manchmal wird ein Mensch gerade dadurch überzeugender, dass er einen zutreffenden Einwand aufnehmen kann.

Die Freiheit vom Gewinnen verändert auch das Zuhören. Du hörst nicht nur nach der Lücke, durch die du wieder einsteigen kannst. Du hörst nach dem Anliegen, das noch keinen passenden Ausdruck gefunden hat. Vielleicht sagt jemand „Du entscheidest immer alles“, meint aber die konkrete Erfahrung, bei zwei wichtigen Absprachen nicht gefragt worden zu sein. Die Verallgemeinerung muss nicht übernommen werden. Die

Erfahrung kann trotzdem ernst genommen werden. Eine ruhige Nachfrage macht aus dem umfassenden Vorwurf einen besprechbaren Vorgang.

Es gibt eine stille Größe darin, sich nicht über die Niederlage eines anderen stabilisieren zu müssen. Du darfst einen Standpunkt vertreten und deinem Gegenüber einen würdigen Ausgang lassen. Du darfst eine Entscheidung treffen, die nicht allen gefällt, und trotzdem auf Demütigung verzichten. Souveränität wird dadurch nicht schwächer. Sie gewinnt an Substanz, weil sie weniger von der sichtbaren Unterlegenheit anderer abhängt. Dein eigener Boden muss nicht aus ihrem kleineren Platz bestehen.

Vielleicht erkennst du den Unterschied besonders deutlich im Umgang mit jemandem, der weniger Erfahrung besitzt als du. Du könntest deine Überlegenheit ausspielen, jeden Irrtum hervorheben und das Gespräch dadurch beherrschen. Du könntest aber auch deine Erfahrung so einsetzen, dass die andere Person klarer sehen und selbstständiger werden kann. In beiden Fällen weißt du mehr über die Sache. Nur die zweite Form macht aus diesem Wissen einen Raum für gemeinsame Entwicklung. Ähnlich kannst du dir selbst begegnen: Deine heutige Einsicht muss den früheren Menschen, der du warst, nicht herabsetzen. Du darfst anerkennen, dass du damals mit den verfügbaren Möglichkeiten gehandelt hast, und heute eine bessere Form wählen. Eine solche Haltung nimmt Fehler ernst und hält zugleich die Tür zur Veränderung offen.

Der Augenblick, in dem du dich wieder erreichst

Es wäre leicht, Selbstführung nur als richtige Gedankenfolge zu beschreiben. Im wirklichen Gespräch ist jedoch der ganze Mensch beteiligt. Deine Stimme verändert sich, die Schultern werden fest, du willst schneller sprechen oder überhaupt nichts mehr sagen. Vielleicht bemerkst du erst im Nachhinein, wie weit du dich von deinem ursprünglichen Anliegen entfernt hast. Solche Beobachtungen sind kein Beweis mangelnder Reife. Sie zeigen dir, wo du einen früheren Zugang zu dir selbst finden kannst.

Dieser Zugang muss nicht aufwendig sein. Du kannst die Füße auf dem Boden spüren, das Glas abstellen oder einen Moment auf deine Hände achten. Du kannst einen Satz langsamer beginnen, statt dich in die Geschwindigkeit des Austauschs ziehen zu lassen. Entscheidend ist nicht eine bestimmte Methode. Entscheidend ist, dass du wieder merkst: Ich bin hier. Ich höre etwas, empfinde etwas und muss nicht augenblicklich jede Regung in Worte verwandeln. Zwischen Berührtsein und Handeln darf ein kleiner Raum entstehen.

Leon bemerkt bei einem weiteren Telefonat, dass er die Luft anhält, sobald seine Schwester den Dienstplan anspricht. Früher hätte er das kaum wahrgenommen. Jetzt ist es ein Hinweis, sich einen Moment Zeit zu geben. Er sagt: „Ich möchte das ordentlich mit dir besprechen. Ich hole kurz meine Notizen.“ Während er den Zettel sucht, liest er den Satz, den er vorher für sich aufgeschrieben hat: Eine tragfähige Aufteilung finden. Dieser Satz erinnert ihn an den Zweck des Gesprächs. Er muss nicht alle alten Enttäuschungen in diesem Telefonat lösen.

Eine Pause wird besonders hilfreich, wenn sie für andere verständlich ist. Kommentarloses Schweigen kann vieles bedeuten. „Ich brauche zehn Minuten und melde mich dann wieder“ gibt der Unterbrechung eine Form. Wenn du anschließend tatsächlich zurückkommst, wird aus dem Abstand ein verlässlicher Teil des Kontakts. Du verschwindest nicht hinter deiner inneren Arbeit. Du nutzt sie, um wieder ansprechbar zu werden. Diese Verbindung von Selbstkontakt und Rückkehr ist oft

wertvoller als ein Gespräch, das ohne Unterbrechung fortgesetzt wird und dabei immer weiter entgleitet.

Mit der Zeit lernst du deine persönlichen Übergänge kennen. Vielleicht brauchst du vor einem wichtigen Gespräch Ruhe. Vielleicht hilft dir ein kurzer Gang oder ein Blatt mit drei Stichworten. Vielleicht merkst du, dass du nach einem langen Arbeitstag keine schwierige Familienfrage mehr gut verhandeln kannst. Aus solchen Beobachtungen wächst praktische Selbstkenntnis. Sie macht dich nicht empfindlicher, sondern genauer darin, wie du deine Möglichkeiten wirklich einsetzen kannst.

Wahrnehmung und Deutung voneinander lösen

Ein großer Teil unserer Auseinandersetzungen findet mit einer Geschichte statt, die wir über das Geschehen erzählen. Die Geschichte kann zutreffen. Sie kann aber auch Informationen ergänzen, die wir gar nicht haben. Eine knappe Antwort wird zum Beweis von Gleichgültigkeit. Eine Rückfrage wird zum Ausdruck von Misstrauen. Eine Änderung am Plan erscheint als Versuch, uns die Führung wegzunehmen. Wenn du diese Deutungen bemerken kannst, entsteht ein größerer Raum für eine angemessene Antwort.

Leon weiß beispielsweise, dass seine Schwester einen Termin verschoben hat. Er weiß noch nicht, warum. Wenn er sofort annimmt, dass ihr alles andere wichtiger sei, wird seine Nachricht wahrscheinlich einen Vorwurf enthalten. Wenn er bei der beobachtbaren Änderung bleibt, kann er anders fragen: „Der Termin ist jetzt am Freitag. Ich hatte für Donnerstag geplant. Was hat sich verändert, und wer kann Freitag übernehmen?“ Seine Belastung verschwindet dadurch nicht. Aber sie wird in einer Form sichtbar, auf die eine praktische Antwort möglich ist.

Diese Genauigkeit darf auch deiner eigenen Sicht zugutekommen. Du musst nicht sämtliche Deutungen verwerfen, um offen zu sein. Wiederholte Erfahrungen können begründete Erwartungen schaffen. Wenn Zusagen mehrfach nicht eingehalten wurden, ist Verlässlichkeit ein reales Thema. Dann braucht es keine freundliche Vermutung anstelle einer klaren Absprache. Es braucht den konkreten Zusammenhang: Was war vereinbart? Was geschah? Welche Folge hatte es? Was ist jetzt erforderlich? Du bleibst bei der Wirklichkeit, ohne sie durch ein endgültiges Urteil über den ganzen Menschen zu ersetzen.

Ein hilfreicher Satz lautet: „So ist es bei mir angekommen.“ Er benennt deine Erfahrung und lässt zugleich Raum für eine andere Absicht. „Als du den Ablauf ohne Rückfrage geändert hast, kam bei mir an, dass meine Planung nicht zählt.“ Danach kann die andere Person erklären, was sie tatsächlich wollte. Vielleicht bleibt eine Differenz. Vielleicht zeigt sich ein Missverständnis. In beiden Fällen wisst ihr mehr als vor der

Nachfrage. Souveränität braucht diese Bereitschaft, die eigene erste Fassung an neuen Informationen zu prüfen.

Spirituell betrachtet liegt darin eine Form von Bescheidenheit. Du nimmst deine Wahrnehmung ernst und erkennst zugleich, dass du nicht die gesamte Innenseite eines anderen Menschen kennst. Du musst dich deshalb nicht kleiner machen. Du wirst weiter. Dein Bewusstsein darf mehrere Möglichkeiten halten, bis die Wirklichkeit genauer sichtbar wird. Diese Offenheit kann ein Gespräch verwandeln, weil sie den anderen nicht schon vor seiner Antwort auf eine fertige Rolle festlegt.

Klar sprechen, ohne dein Herz zu verschließen

Manche Menschen verbinden Freundlichkeit mit Nachgeben und Klarheit mit Härte. Dadurch scheint jedes schwierige Gespräch eine Wahl zwischen zwei unbefriedigenden Möglichkeiten zu verlangen. Entweder du hältst die Beziehung angenehm und verschluckst dein Anliegen, oder du sprichst deutlich und befürchtest, lieblos zu werden. Es gibt jedoch eine Sprache, in der Zugewandtheit und Eindeutigkeit nebeneinanderstehen. Sie beginnt damit, dass du dein Anliegen als etwas Mitteilbares behandelst.

Du kannst sagen, was geschehen ist, welche Wirkung es hatte und was du dir konkret wünschst. Dafür brauchst du keinen perfekten Aufbau. Ein einfacher Satz reicht oft weiter als eine lange Vorbereitung auf jede mögliche Gegenrede. „Wenn du mir erst am Abend absagst, kann ich die Fahrt kaum noch anders organisieren. Bitte sag mir bis mittags Bescheid, wenn es unsicher wird.“ Darin liegen Information, persönliche Bedeutung und eine beantwortbare Bitte. Die andere Person muss deine gesamte Lebensgeschichte nicht verstehen, um darauf reagieren zu können.

Leon entdeckt, dass seine bisherigen Bitten häufig in Beschwerden versteckt waren. „Ich kann ja offenbar alles allein machen“ klingt nach Erschöpfung, enthält aber keine klare Frage. Seine Schwester kann sich dagegen verteidigen oder ihn beruhigen, ohne dass sich an der Aufteilung etwas ändert. Als er sagt, welche beiden Termine er nicht mehr übernehmen kann, wird die Aufgabe sichtbar. Nun kann verhandelt werden. Vielleicht übernimmt sie einen Termin, vielleicht muss für den anderen eine weitere Lösung gefunden werden. Das Gespräch gewinnt eine Richtung.

Zu einer echten Bitte gehört, dass die Antwort noch offen ist. Wenn nur Zustimmung erlaubt ist, handelt es sich um eine Forderung, auch wenn der Ton weich bleibt. Du darfst Anforderungen stellen, wenn deine Rolle oder eine Vereinbarung sie begründet. Du darfst ebenso Grenzen benennen. Hilfreich ist, die Formen nicht zu vermischen. „Kannst du Freitag übernehmen?“ ist eine Frage. „Ich kann Freitag nicht fahren“ beschreibt deine Möglichkeit. „Wir hatten Freitag verbindlich

vereinbart“ erinnert an eine Zusage. Jede Form verdient ihre eigene klare Sprache.

Herzlichkeit zeigt sich dabei auch darin, dein Gegenüber nicht mit unnötigen Erklärungen zu bedrängen. Manchmal wiederholst du dein Anliegen immer ausführlicher, weil du Zustimmung herstellen möchtest. Eine kurze, klare Wiederholung kann respektvoller sein. Du gibst dem anderen Raum, deine Aussage zu verstehen und sich dazu zu verhalten. Deine Klarheit muss niemanden überwältigen. Sie darf einfach vorhanden sein.

Grenzen, die eine Beziehung zur Wirklichkeit haben

Eine Grenze ist besonders tragfähig, wenn sie beschreibt, was du selbst tun wirst. „Du darfst dich darüber nicht aufregen“ verlangt Kontrolle über das Innenleben eines anderen. „Wenn wir einander anschreien, unterbreche ich das Gespräch und wir suchen einen anderen Zeitpunkt“ benennt eine eigene Handlung. Der Unterschied ist wesentlich. Du verlässt den Versuch, das Verhalten des Gegenübers durch deinen Willen vollständig zu bestimmen. Du übernimmst Verantwortung für deine Teilnahme.

Grenzen werden nicht dadurch glaubwürdig, dass sie möglichst streng klingen. Sie werden glaubwürdig, wenn sie zu deinen tatsächlichen Möglichkeiten passen und du sie ernst meinst. Wenn Leon ankündigt, überhaupt nichts mehr für seinen Vater zu tun, obwohl er das weder möchte noch verantworten kann, wird der Satz wahrscheinlich Teil des Streits. Wenn er klar sagt, welche Fahrten er übernehmen kann und welche nicht, entsteht eine brauchbare Grundlage. Eine kleinere, eingehaltene Grenze kann mehr Ordnung schaffen als eine große, nicht vollzogene Drohung.

Es kann schmerzhaft sein, eine Grenze zu benennen und die Enttäuschung eines vertrauten Menschen zu erleben. Der Schmerz beweist nicht, dass die Grenze falsch ist. Er zeigt zunächst, dass euch etwas verbindet und sich eine bisherige Erwartung verändert. Du kannst diese Enttäuschung anerkennen, ohne deine eigene Entscheidung sofort zurückzunehmen. „Ich verstehe, dass du dir das anders gewünscht hast. Für mich bleibt es bei diesem Umfang.“ Solche Worte lassen Nähe zu, während die Grenze bestehen bleibt.

Manche Situationen brauchen Abstand oder eine unterstützte Form der Klärung. Auch darin kann Selbstführung liegen. Du musst nicht jeden Konflikt allein im direkten Gespräch lösen, um souverän zu sein. Die passende Form hängt von den wirklichen Bedingungen ab. Vielleicht ist ein schriftlicher Austausch verständlicher. Vielleicht hilft eine neutrale Person. Vielleicht lässt sich vorerst nur die praktische Zuständigkeit klären. Ein begrenzter, tragfähiger Schritt ist wertvoller als das Ideal

eines umfassenden Gesprächs, für das gerade kein gemeinsamer Boden besteht.

Wenn eine Grenze ihren Platz gefunden hat, kann die Beziehung wieder freier werden. Nicht jedes Treffen muss dann die gesamte ungeklärte Last tragen. Leon kann seinen Vater besuchen, ohne gleichzeitig heimlich auf eine Anerkennung zu warten, die nie ausdrücklich besprochen wurde. Seine Schwester weiß, womit sie rechnen kann. Der Zusammenhang zwischen Grenze und Liebe wird hier konkret: Klarheit über das Leistbare kann verhindern, dass Fürsorge in stillen Groll übergeht.

Zuhören und den eigenen Platz behalten

Aufmerksames Zuhören bedeutet nicht, alles zu bestätigen. Es bedeutet, die Aussage des anderen so genau aufzunehmen, dass du auf das tatsächlich Gemeinte antworten kannst. Gerade unter Spannung ist das anspruchsvoll. Während dein Gegenüber spricht, entsteht vielleicht schon deine Erwiderung. Du möchtest eine Ungenauigkeit sofort berichtigen. Doch manchmal erfährst du erst am Ende des Satzes, was den anderen eigentlich bewegt. Ein kleiner Aufschub deiner Antwort kann deshalb ein großer Gewinn an Klarheit sein.

Leons Schwester erzählt schließlich, dass sie sich bei der Planung oft wie eine nachträglich eingesetzte Helferin fühle. Leon hatte die vielen Entscheidungen getroffen, um ihr Arbeit abzunehmen. Für ihn war das Fürsorge, für sie teilweise Ausschluss. Diese beiden Erfahrungen können nebeneinander bestehen. Leon muss seine Absicht nicht verleugnen. Er kann erkennen, dass ihre Wirkung anders war als gedacht. „Ich wollte es erleichtern und habe offenbar wenig Platz gelassen, gemeinsam zu entscheiden.“ Damit entsteht ein neuer Ansatzpunkt.

Vielleicht hast du Sorge, mit einem solchen Satz zu viel zuzugestehen. Dann hilft Genauigkeit. Du erkennst einen bestimmten Anteil an, nicht eine umfassende Schuld. Du kannst ergänzen, was ebenfalls wahr ist: „Gleichzeitig brauche ich, dass du die vereinbarten Aufgaben verlässlich übernimmst.“ Beide Aussagen sind miteinander vereinbar. Ein Gespräch wird erwachsener, wenn niemand erst vollkommen unschuldig sein muss, bevor er ein berechtigtes Anliegen äußern darf.

Zuhören hat auch eine zeitliche Seite. Nicht jede Frage muss im selben Moment beantwortet werden. Du kannst sagen: „Darüber möchte ich nachdenken.“ Wenn du später darauf zurückkommst, zeigst du, dass die Worte des anderen bei dir angekommen sind. Diese Art von Verlässlichkeit kann Vertrauen stärken. Sie unterscheidet sich vom Ausweichen dadurch, dass sie eine Rückkehr enthält. Dein Nachdenken bekommt einen Platz in der Beziehung und bleibt nicht ein unbestimmtes Versprechen.

Manchmal endet ein gutes Gespräch ohne Einigkeit. Ihr versteht besser, warum ihr unterschiedlich entscheidet. Ihr habt einen Umgang mit der

Differenz gefunden oder eine Frage bewusst offengelassen. Das ist ein eigenständiges Ergebnis. Souveränität erlaubt dir, Verbindung nicht ausschließlich an Übereinstimmung zu messen. Zwei Menschen können einander ernst nehmen und trotzdem verschiedene Wünsche, Grenzen oder Lebensrichtungen haben.

Fehler zugeben und die Führung wieder aufnehmen

Es gibt Momente, in denen du trotz aller guten Absichten verletzend wirst. Vielleicht war dein Ton spöttisch. Vielleicht hast du eine vertrauliche Information im Streit verwendet oder eine Zusage leichtfertig gemacht. Wenn du dich mit einem Bild unfehlbarer Souveränität identifizierst, wird es schwer, solche Momente anzusehen. Du musst sie dann erklären, relativieren oder unter einem umfassenden Gegenargument verstecken. Eine menschlichere Vorstellung von Stärke lässt dir eine andere Möglichkeit: Du kannst verantwortlich zurückkehren.

Eine hilfreiche Entschuldigung bleibt bei dem, was du getan hast. „Ich habe dich vor den anderen unterbrochen und abgewertet. Das war nicht in Ordnung. Es tut mir leid.“ Danach darf erklärt werden, was du künftig anders machen möchtest. Die Erklärung deiner Belastung kann zum Verständnis beitragen, sollte aber die Verantwortung nicht wieder wegnehmen. Du kannst erschöpft gewesen sein und deinen Ton bedauern. Beides gehört zur Wahrheit, ohne sich gegenseitig aufzuheben.

Leon entschuldigt sich bei seiner Schwester für den Satz, sie sei immer nur da, wenn es bequem werde. Er weiß, dass dieser Satz ihre tatsächlichen Beiträge übergangen hat. Er muss deshalb nicht so tun, als gäbe es keine ungleiche Belastung. Er trennt die pauschale Abwertung vom ungelösten organisatorischen Anliegen. Dadurch wird es möglich, über die Verteilung weiterzusprechen. Eine Entschuldigung ist hier kein Tauschgeschäft, mit dem er sofortige Versöhnung kauft. Sie ist sein eigener Beitrag zu einer ehrlicheren Grundlage.

Auch dir selbst gegenüber kann diese Bewegung befreiend sein. Statt dich nach einem schwierigen Gespräch stundenlang als unfähig zu verurteilen, kannst du genauer werden: Welcher Satz war unpassend? Woran hätte ich meine steigende Anspannung früher merken können? Was möchte ich berichtigen? Was war trotz allem gelungen? Ein konkreter Rückblick enthält mehr Entwicklungsmöglichkeit als ein umfassendes Urteil über deinen Charakter. Du lernst an einer Handlung, ohne deine ganze Person zum Fehler zu erklären.

Es ist eine besondere Form von Würde, wenn ein Mensch sagen kann: Das entspricht nicht dem, wie ich handeln möchte, und ich werde meinen Anteil ändern. Damit bleibst du weder in der Selbstanklage noch im schönen Selbstbild stehen. Du kommst wieder ins Leben. Souveränität wird an dieser Stelle zu einer verlässlichen Bereitschaft zur Korrektur. Sie braucht keine perfekte Vergangenheit, um heute wirksam zu sein.

Innere Autorität und die stille Verbindung

Wenn du nach deinem inneren Maßstab fragst, stößt du vielleicht zunächst auf viele Stimmen. Eine erinnert an Pflichten, eine an Erwartungen, eine an frühere Verletzungen, eine an ein Ideal davon, wie du wirken solltest. Innere Autorität bedeutet nicht, die lauteste dieser Stimmen zum endgültigen Gesetz zu machen. Sie wächst, wenn du ihnen zuhören und dennoch eine überlegte eigene Richtung finden kannst. Was ist wahrnehmbar? Was ist mir wichtig? Was ist unter diesen Bedingungen verantwortbar? Was entspricht dem Menschen, der ich sein möchte?

Für mich hat diese Frage eine spirituelle Tiefe. In der Sammlung kann spürbar werden, dass du mehr bist als die Rolle, um die gerade gestritten wird. Du bist nicht nur der zuverlässige Sohn, die starke Unternehmerin, der verständnisvolle Partner oder die Person, die alles im Griff haben soll. Du bist ein lebendiger Mensch mit Bewusstsein, Empfindungsfähigkeit und schöpferischem Spielraum. Diese Erfahrung muss nicht spektakulär sein. Vielleicht zeigt sie sich als ein Moment, in dem du wieder ruhig genug wirst, deine eigentliche Absicht zu erkennen.

Du kannst diesen inneren Bezug als Quelle, Gewissen, Gegenwärtigkeit oder Verbundenheit beschreiben. Das Wort soll dir dienen. Entscheidend ist, wie sich der Bezug in deinem Umgang ausdrückt. Wird dein Blick genauer? Kannst du eine klare Grenze halten, ohne den anderen innerlich aus dem Menschsein auszuschließen? Kannst du eine Frage offenlassen, statt sie vorschnell durch eine Gewissheit zu ersetzen? Spirituelle Tiefe bekommt durch solche Fragen eine praktische Gestalt.

Bei Leon zeigt sie sich darin, dass er seinen Vater wieder als Menschen wahrnimmt und nicht nur als Anlass für die Auseinandersetzung. Er hört bei einem Besuch zu, was seinem Vater an den Wochen wirklich wichtig ist. Manche organisatorische Frage bekommt dadurch ein anderes Gewicht. Leon merkt, wie sehr sein eigener Wunsch, alles richtig zu machen, die Aufmerksamkeit verengt hatte. Die Rückkehr zur Beziehung öffnet einen sinnvolleren Maßstab. Es geht nicht darum, die beste Betreuung zu beweisen, sondern eine menschlich tragfähige Form zu finden.

Innere Autorität bleibt dabei lernfähig. Eine tiefe Überzeugung kann durch eine neue Information genauer werden. Eine intuitive Ahnung kann eine gute Frage eröffnen und anschließend an der Wirklichkeit geprüft werden. Du musst deine Spiritualität nicht dadurch schützen, dass du jede eigene Regung für unfehlbar hältst. Gerade die Verbindung von innerer Sammlung und aufmerksamer Prüfung kann dir einen ruhigen, belastbaren Stand geben.

Ein innerer Maßstab wird besonders deutlich, wenn niemand zusieht. Hältst du eine Zusage auch dann, wenn ihre Erfüllung keinen Beifall bringt? Sagst du eine Unklarheit an, obwohl du sie bequem übergehen könntest? Behandelst du die eigene Erschöpfung ebenso respektvoll wie die eines Menschen, den du liebst? Solche Fragen richten sich nicht auf ein moralisches Ideal, das du lückenlos erfüllen musst. Sie helfen dir, die Richtung deiner Aufmerksamkeit zu erkennen. Du kannst bemerken, wo deine Haltung bereits trägt und wo sie eine praktischere Form braucht. Vielleicht ist es eine Erinnerung im Kalender, vielleicht eine ehrlichere Zusage, vielleicht ein Gespräch über eine alte Gewohnheit. Dein innerer Bezug wird dadurch nicht weniger tief. Er bekommt einen Ort, an dem du ihm tatsächlich begegnen kannst, und bleibt nicht nur eine schöne Vorstellung über dich selbst.

Souveränität wird im gewöhnlichen Leben verlässlich

Nach einem klärenden Gespräch kommt wieder ein gewöhnlicher Tag. Die Aufgaben bleiben, jemand ist müde, eine Nachricht wird missverstanden. Hier zeigt sich, ob deine Einsichten eine Form gefunden haben, die du wieder betreten kannst. Eine große innere Erfahrung ist wertvoll. Eine kleine, verlässliche Gewohnheit kann ihr den Weg in den Alltag öffnen. Du könntest vor einer Zusage kurz prüfen, ob du sie tragen kannst. Du könntest offene Absprachen zeitnah festhalten oder nach einem schwierigen Gespräch bewusst zurückkehren.

Leon und seine Schwester einigen sich schließlich auf eine einfache Übersicht. Jeder übernimmt bestimmte Aufgaben. Änderungen werden direkt mitgeteilt. Einmal in der Woche besprechen sie, was angepasst werden muss. Die Lösung wirkt unspektakulär. Gerade darin liegt ihre Kraft. Die Beziehung muss nicht mehr bei jeder Planänderung neu aushandeln, ob einer den anderen schätzt. Ein Teil der Verlässlichkeit ist sichtbar geworden. Es bleibt Raum für Gefühle, aber die Organisation wird nicht ausschließlich durch Gefühle gesteuert.

Auch Leon verändert eine kleine Gewohnheit. Wenn er freiwillig zusätzlich etwas übernimmt, sagt er es als Angebot und prüft seinen tatsächlichen Spielraum. Er erwartet nicht mehr stillschweigend, dass andere aus seinem Einsatz automatisch eine spätere Verpflichtung ableiten. Das macht sein Geben freier. Seine Schwester wiederum kann klarer zustimmen oder ablehnen. Beide müssen weniger Gedanken lesen. Ihre Souveränität zeigt sich gemeinsam darin, dass sie ausdrücken, was vorher nur zwischen den Zeilen stand.

Auch in beruflichen Zusammenhängen kann eine solche Ordnung entlasten. Stell dir eine Mitarbeiterin vor, die in jeder Besprechung zusätzliche Aufgaben übernimmt, weil sie als zuverlässig gelten möchte. Ihre tatsächliche Kapazität kommt im Gespräch kaum vor. Später versucht sie, die widersprüchlichen Zusagen allein miteinander zu vereinbaren. Ein souveräner Schritt könnte darin bestehen, die Entscheidung sichtbar zurückzugeben: „Ich kann diese Aufgabe bis Freitag fertigstellen, wenn die andere verschoben wird. Was hat

Vorrang?“ Sie verweigert sich damit nicht ihrer Verantwortung. Sie macht die Bedingungen verantwortlicher Arbeit besprechbar. Gleichzeitig müssen andere nicht erraten, welche Last sich hinter ihrer Zustimmung angesammelt hat. Die äußere Klarheit schützt hier etwas Inneres: die Möglichkeit, aus einer wirklichen Entscheidung heraus zu arbeiten, statt die eigene Verlässlichkeit immer wieder durch unsichtbare Mehrarbeit beweisen zu müssen.

Vielleicht liegt dein nächster Schritt an einer ganz anderen Stelle. Du möchtest in einer Besprechung deine Frage aussprechen, einen Preis ruhig erläutern, einen familiären Wunsch begrenzen oder einen Fehler ohne lange Rechtfertigung berichtigen. Wähle eine Situation, in der du etwas verändern kannst. Richte deine Aufmerksamkeit auf die Qualität deines Beitrags. Wie möchtest du sprechen? Was möchtest du wahrnehmen? Welche Entscheidung möchtest du selbst verantworten? So wird aus einem bewunderten Ideal eine gelebte Fähigkeit.

Du musst dafür nicht warten, bis du nie mehr unsicher bist. Souveränität kann neben Unsicherheit entstehen. Sie kann neben Traurigkeit, Zuneigung, Enttäuschung und Hoffnung bestehen. Ihr Kern liegt darin, dass du dich nicht aus deiner eigenen Handlung verlierst. Du bleibst ein empfindender Mensch und nimmst deine Möglichkeit zu gestalten ernst. Darin liegt eine ruhige, erwachsene Kraft: Du kannst dem Leben offen begegnen und zugleich deinen eigenen Platz darin einnehmen.

Dein Weg in die Praxis

Souveränität wird in einer konkreten Begegnung erfahrbar. Die folgenden Übungen begleiten dich von der ersten Klärung bis zum Rückblick. Wähle eine überschaubare Situation, in der du deinen eigenen Beitrag verändern möchtest. Du kannst einzelne Übungen wiederholen und dir zwischen ihnen Zeit lassen. Die Reihenfolge unterstützt dich dabei, erst zu verstehen, dann vorzubereiten und schließlich zu handeln.

Eine Situation wählen, die wirklich bearbeitbar ist

Nimm ein Blatt und beschreibe eine aktuelle Situation, in der du gern souveräner handeln möchtest. Wähle keinen gesamten Lebensbereich und keinen Menschen als Problem. Begrenze den Vorgang: eine wiederholt kurzfristig geänderte Absprache, ein Gespräch über eine Aufgabenverteilung oder eine Bemerkung, auf die du bisher nicht antworten konntest. Schreibe auf, wann und wo die Situation stattfindet, wer beteiligt ist und welche konkrete Handlung dich beschäftigt. So entsteht eine Grundlage, die du tatsächlich betrachten kannst.

Ergänze, was du mit deinem nächsten Schritt erreichen möchtest. Vielleicht willst du eine Information erhalten, eine Bitte aussprechen, deinen Anteil berichtigen oder eine Grenze klären. „Die andere Person soll mich endlich verstehen“ ist ein verständlicher Wunsch, aber noch kein eigener Handlungsschritt. „Ich möchte erklären, welche Folge die kurzfristige Änderung für mich hat, und eine frühere Rückmeldung vereinbaren“ gibt dir eine Richtung. Du kannst anschließend erkennen, ob du deinen Beitrag wirklich geleistet hast.

Prüfe auch die passende Form. Ein ruhiges Gespräch ist eine Möglichkeit, eine schriftliche Nachricht eine andere. Bei einem deutlichen Machtgefälle, wiederholter Einschüchterung oder einer Situation, in der du dich nicht frei äußern kannst, darf Unterstützung zum nächsten Schritt gehören. Selbstführung bedeutet, die wirklichen Bedingungen mitzudenken. Du musst kein direktes Gespräch erzwingen, um diese Übung vollständig zu machen. Halte fest, welche Form für deine Situation angemessen ist und warum.

Beobachtbares Geschehen und eigene Geschichte unterscheiden

Teile dein Blatt in zwei Spalten. Links notierst du, was eine anwesende Person hätte sehen oder hören können. Rechts schreibst du, was du daraus geschlossen hast. Links könnte stehen: „Meine Kollegin hat während meines Vorschlags zweimal auf ihr Telefon geschaut.“ Rechts steht vielleicht: „Meine Idee interessiert sie nicht.“ Beide Notizen sind wertvoll. Die eine beschreibt ein Verhalten, die andere zeigt die Bedeutung, die es für dich bekommen hat.

Suche nun nach einer offenen Frage. Du musst deine Deutung nicht durch eine freundlichere Geschichte ersetzen. Du kannst schlicht feststellen, welche Information fehlt. Vielleicht möchtest du wissen, ob die Kollegin eine dringende Nachricht erwartet hat oder welchen Teil deines Vorschlags sie aufgenommen hat. Formuliere die Frage so, dass sie beantwortbar bleibt: „Ich war unsicher, ob du meinem Vorschlag folgen konntest. Wie siehst du den Ansatz?“ Damit prüfst du die Wirklichkeit, statt deine Annahme heimlich zur Tatsache zu machen.

Markiere anschließend, was unabhängig von der Absicht des anderen wichtig bleibt. Vielleicht brauchst du für eine Entscheidung ungeteilte Aufmerksamkeit. Dann darfst du darum bitten, auch wenn die Ablenkung einen nachvollziehbaren Grund hatte. Diese Trennung ist besonders nützlich: Eine verständliche Erklärung kann dein Bild des anderen verändern, während dein eigenes Anliegen weiterhin berechtigt bleibt. Halte beides in einem Satz fest.

Deine Reaktion als Hinweis lesen

Erinnere dich an den Moment, in dem die Situation für dich schwierig wurde. Was hast du zuerst bemerkt? Vielleicht einen Druck im Brustraum, einen schnellen Gedanken, einen Impuls zum Rechtfertigen oder den Wunsch, den Raum zu verlassen. Beschreibe nur deine tatsächliche Erfahrung. Es geht nicht darum, eine bestimmte körperliche Reaktion finden zu müssen oder aus ihr eine umfassende Erklärung abzuleiten.

Frage dich anschließend, was dir in diesem Moment wichtig war. Wolltest du ernst genommen werden? Brauchtest du Zeit, Klarheit, Mitsprache oder Entlastung? Formuliere das Anliegen freundlich und konkret. „Ich wollte, dass mein vorbereiteter Beitrag eine faire Prüfung bekommt“ ist hilfreicher als „Ich bin eben zu empfindlich“. Dein Empfinden wird damit zu einer Information, mit der du arbeiten kannst, statt zu einem Urteil, das dich festlegt.

Wähle eine kleine Handlung, die dir beim nächsten Mal helfen könnte, dich wieder zu erreichen. Du könntest einen Schluck trinken, deine Notizen ansehen oder sagen, dass du kurz nachdenken möchtest. Probiere die Handlung einmal ohne Gesprächsdruck aus. Sie soll dir vertraut genug werden, um in einer echten Situation verfügbar zu sein. Entscheide auch, wie du nach der Unterbrechung wieder zum Thema zurückkehrst. Eine Pause erhält dadurch einen verständlichen Anfang und ein ebenso verständliches Ende.

Die wiederkehrende Schleife sichtbar machen

Wenn sich eine Auseinandersetzung wiederholt, zeichne ihren Ablauf auf. Beginne mit einem konkreten Anlass. Notiere deine erste Antwort, die Reaktion des Gegenübers und deinen nächsten Schritt. Vielleicht führt eine knappe Nachricht dazu, dass du mehrfach nachfragst. Die andere Person antwortet noch kürzer. Du wirst deutlicher, sie zieht sich zurück. Schreibe die Folge als beobachtbaren Ablauf auf, ohne daraus eine Charakterbeschreibung zu machen.

Suche den frühesten Punkt, an dem du selbst etwas anders tun könntest. Vielleicht kannst du die erste Nachricht genauer lesen, eine einzige klare Frage stellen oder eine Rückmeldezeit vereinbaren, statt immer wieder nachzusetzen. Du veränderst dabei deinen Beitrag, ohne die gesamte Verantwortung für die Wechselwirkung zu übernehmen. Die andere Person bleibt für ihre Handlungen verantwortlich. Dein Einfluss wird durch diese Unterscheidung genauer.

Erinnere dich an eine Ausnahme: Wann verlief ein ähnlicher Austausch besser? Was war anders? Vielleicht gab es mehr Zeit, ein klareres Thema oder eine vorherige Absprache. Nutze diese Erinnerung nicht als Beweis, dass alles jederzeit leicht sein müsste. Sie kann dir eine brauchbare Bedingung zeigen. Wähle eine davon für den nächsten Versuch und notiere danach, ob sie tatsächlich geholfen hat. So lernst du aus deiner eigenen Beziehungserfahrung.

Dein Anliegen in eine klare Botschaft bringen

Schreibe zunächst ungefiltert auf, was du sagen möchtest. Dieser erste Entwurf bleibt bei dir. Er darf Ärger, Enttäuschung und lange Erklärungen enthalten. Lies ihn anschließend mit der Frage: Was davon soll mein Gegenüber wirklich verstehen? Markiere eine konkrete Beobachtung, deren Wirkung auf dich und die Veränderung, um die es dir geht. Diese drei Punkte bilden den Kern deiner Botschaft.

Formuliere daraus wenige Sätze in deiner natürlichen Sprache. Beispielsweise: „Bei den letzten beiden Treffen haben wir die Aufgaben erst kurz vor Schluss verteilt. Ich konnte dadurch meinen Teil kaum vorbereiten. Ich möchte die Zuständigkeiten künftig schon bei der Terminvereinbarung klären.“ Lies die Botschaft laut. Entferne Worte, die den ganzen Menschen bewerten oder frühere Streitfragen unbemerkt hinzufügen. Behalte das, was dein aktuelles Anliegen verständlich macht.

Prüfe, ob die gewünschte Veränderung konkret genug ist. „Sei respektvoller“ kann Unterschiedliches bedeuten. „Lass mich meinen Gedanken beenden, bevor du antwortest“ ist erkennbar. Wenn dein Anliegen umfangreicher ist, beginne mit dem Teil, der jetzt besprochen werden kann. Du darfst ein größeres Thema in mehreren Gesprächen bearbeiten. Klarheit wächst oft dadurch, dass ein Gespräch nicht alles zugleich leisten muss.

Bitte, Grenze und Vereinbarung unterscheiden

Nimm deine Botschaft und unterstreiche die Stelle, an der du etwas vom anderen möchtest. Ist es eine Bitte, eine Erinnerung an eine bestehende Vereinbarung oder eine Grenze? Bei einer Bitte ist die Antwort noch offen. Bei einer Vereinbarung geht es darum, was beide bereits zugesagt haben. Eine Grenze beschreibt, was du selbst tun oder nicht tun wirst. Schreibe jede Form einmal getrennt auf, damit sie nicht unbemerkt ineinander übergeht.

Überlege bei deiner Bitte, wie du mit einem Nein umgehen möchtest. Vielleicht gibt es eine andere Lösung, einen späteren Zeitpunkt oder eine eigene Entscheidung. Du musst das Nein nicht mögen, um es als Antwort ernst zu nehmen. Wenn du eine Grenze formulierst, prüfe, ob ihre Umsetzung tatsächlich in deinem Einfluss liegt. „Ich werde weitere Aufgaben erst übernehmen, wenn die bisherigen verteilt sind“ ist anders als „Du musst endlich einsehen, dass ich genug tue“.

Wähle schließlich die Form, die deiner Situation entspricht. Du kannst freundlich bitten und zugleich eine eigene Grenze kennen. Du kannst an eine Zusage erinnern und offen für einen nachvollziehbaren Änderungsbedarf bleiben. Schreibe den Satz auf, den du wirklich verwenden möchtest. Er soll weder größer noch weicher sein als deine tatsächliche Entscheidung. Diese Übereinstimmung macht ihn tragfähig.

Dem Gegenüber eine eigene Sicht zugestehen

Beschreibe, wie die andere Person die Situation möglicherweise erlebt. Kennzeichne jede Vermutung ausdrücklich als Möglichkeit. Vielleicht fühlt sie sich nicht beteiligt, hat eine andere Information oder versteht die bisherige Absprache anders. Du musst keine Erklärung finden, die dich überzeugt. Es genügt, die Existenz einer anderen Innensicht anzuerkennen, bevor du sie im Gespräch genauer erfragst.

Formuliere zwei Fragen, die echtes Interesse zeigen. „Wie hast du die Vereinbarung verstanden?“ oder „Was war für dich bei der Änderung ausschlaggebend?“ lassen eine Antwort zu. „Warum nimmst du nie Rücksicht?“ enthält bereits ein Urteil. Wenn du eine solche Frage in deinem Entwurf findest, übersetze sie zurück in das konkrete Erlebnis. Dadurch wird dein Anliegen meist deutlicher und weniger umfassend.

Bereite außerdem einen Satz vor, mit dem du das Gehörte zusammenfassen kannst: „Wenn ich dich richtig verstehe, war dir wichtig, dass …“ Frage anschließend, ob du es getroffen hast. Eine Zusammenfassung bedeutet noch keine Zustimmung. Du kannst danach sagen, wo du es anders siehst oder was du zusätzlich brauchst. Übe diese Verbindung einmal schriftlich: erst verstehen, dann den eigenen Punkt ergänzen. Beide Menschen dürfen in der Antwort vorkommen.

Einen Rahmen schaffen, der das Gespräch trägt

Überlege, wann und wo ein Austausch sinnvoll ist. Eine schwierige Frage zwischen zwei Terminen oder vor unbeteiligten Menschen anzusprechen, kann das Gespräch unnötig verengen. Vielleicht reicht eine kurze Einladung: „Ich möchte die Aufgabenverteilung in Ruhe mit dir besprechen. Hast du morgen zwanzig Minuten?“ Benenne das Thema so, dass dein Gegenüber sich orientieren kann, ohne die ganze Botschaft schon in der Einladung unterzubringen.

Lege für dich einen realistischen Zweck fest. Vielleicht möchtet ihr zunächst die unterschiedlichen Sichtweisen verstehen und anschließend einen weiteren Termin vereinbaren. Vielleicht ist eine konkrete Entscheidung möglich. Notiere, was heute ausdrücklich nicht gelöst werden muss. Diese Begrenzung hilft dir, bei einem Vorwurf aus einer anderen Zeit zum aktuellen Thema zurückzukehren: „Das verdient ebenfalls ein Gespräch. Heute möchte ich erst die nächste Woche klären.“

Bereite eine Pause vor, falls du sie brauchst. Formuliere sie so, dass die Fortsetzung erkennbar bleibt: „Ich merke, dass ich gerade nicht mehr gut zuhöre. Lass uns unterbrechen und um sieben weitersprechen.“ Wenn die Bedingungen für einen direkten Austausch nicht tragen, wähle schriftliche Klärung, Unterstützung oder einen angemessenen Abstand. Auch diese Entscheidung kann ein vollständiges Ergebnis deiner Vorbereitung sein.

Prüfe vor dem Gespräch noch einmal deine Erwartung an den Schluss. Brauchst du heute eine konkrete Entscheidung, oder genügt zunächst ein geklärtes Verständnis? Sage das gegebenenfalls offen. Wenn eine Entscheidung Zeit braucht, könnt ihr einen Zeitpunkt für die Rückmeldung vereinbaren. Damit erhält das Offene einen verlässlichen Platz. Du musst nicht zwischen sofortiger Einigkeit und völliger Unklarheit wählen. Gerade bei wichtigen Fragen kann ein gut vereinbarter zweiter Schritt mehr Sorgfalt ermöglichen als ein übereilter Abschluss.

Schwierige Antworten ruhig vorbereiten

Stell dir eine Antwort vor, die dich wahrscheinlich herausfordern würde. Vielleicht bestreitet die andere Person deine Erinnerung, wird enttäuscht oder sagt, sie könne deine Bitte nicht erfüllen. Schreibe deine spontane Erwiderung auf und lasse sie zunächst stehen. Frage dann, welcher Teil deiner Antwort dein Anliegen wirklich weiterbringt. Du musst den ersten Impuls nicht beschämen. Du kannst ihn in eine bewusstere Form übersetzen.

Wenn jemand deine Erinnerung bestreitet, könntest du bei der offenen Frage bleiben: „Wir erinnern es unterschiedlich. Wie können wir die nächste Absprache eindeutiger machen?“ Bei Enttäuschung könntest du sagen: „Ich verstehe, dass du mehr von mir erhofft hast. Diesen Umfang kann ich verlässlich übernehmen.“ Wenn du etwas nicht beantworten kannst, ist auch „Das weiß ich im Moment nicht“ eine klare Aussage. Ergänze gegebenenfalls, wann du die Information nachreichen kannst.

Wähle nur wenige Sätze, die sich für dich glaubwürdig anfühlen. Ein vollständiges Drehbuch für jede mögliche Wendung würde das Zuhören erschweren. Deine Vorbereitung soll dir Orientierung geben, damit du im wirklichen Gespräch anwesend bleiben kannst. Lies die Sätze laut und passe sie deiner Sprache an. Ein ruhiger, einfacher Satz ist oft tragfähiger als eine Formulierung, die auf dem Papier besonders souverän klingt.

Den Schritt gehen und das wirkliche Ergebnis ansehen

Führe den vorbereiteten Schritt aus, wenn die gewählte Form und der Zeitpunkt passen. Sprich dein Anliegen aus, höre die Antwort und frage nach, wo etwas unklar bleibt. Wenn du eine schriftliche Nachricht sendest, lies sie vorher noch einmal auf ihren Zweck hin. Enthält sie die Information, die dein Gegenüber braucht? Ist erkennbar, worauf eine Antwort gewünscht ist? Hast du deine eigene Grenze verständlich benannt?

Notiere danach möglichst konkret, was geschehen ist. Welche Worte hast du verwendet? Was hat die andere Person tatsächlich geantwortet? Was wurde vereinbart, was blieb offen? Verzichte zunächst auf die Gesamtbewertung „gut“ oder „schlecht“. Vielleicht war das Gespräch emotional und trotzdem klar. Vielleicht blieb es freundlich, aber ohne Entscheidung. Die genaue Betrachtung zeigt dir mehr als der erste Eindruck.

Würdige deinen eigenen Beitrag unabhängig davon, ob die andere Person wie erhofft reagiert hat. Hast du etwas ausgesprochen, das vorher verborgen blieb? Hast du eine zutreffende Rückmeldung aufgenommen? Hast du eine Grenze eingehalten oder einen unpassenden Satz berichtigt? Benenne anschließend einen nächsten Schritt. Das kann eine Rückmeldung, eine praktische Handlung oder die Entscheidung sein, eine offene Differenz vorerst stehen zu lassen.

Wenn ihr eine Vereinbarung getroffen habt, formuliere sie in einfachen Worten: Wer übernimmt welche Handlung und bis wann? Frage, ob die andere Person dieselbe Vorstellung davon hat. Eine Absprache wie „Wir kommunizieren künftig besser“ klingt freundlich, lässt jedoch viel offen. „Wenn sich der Termin ändert, geben wir bis mittags Bescheid“ ist nachvollziehbar. Du kannst die Vereinbarung kurz schriftlich festhalten, sofern das für beide passend ist. So muss sich die nächste Begegnung nicht wieder um unterschiedliche Erinnerungen an die heutige Absicht drehen.

Einen eigenen Fehler verantwortlich berichtigen

Wenn du bemerkst, dass dein Verhalten die Situation verschärft hat, beschreibe den konkreten Anteil. Vielleicht hast du unterbrochen, eine pauschale Behauptung gemacht oder eine Zusage vergessen. Trenne diesen Anteil von allem, was die andere Person getan hat. Du musst nicht die gesamte Auseinandersetzung erklären, um deine eigene Handlung anzuerkennen. Genauigkeit schützt sowohl vor Ausweichen als auch vor übermäßiger Selbstbeschuldigung.

Formuliere eine Berichtigung mit drei Gedanken: Was habe ich getan? Welche Wirkung erkenne ich an? Was möchte ich künftig anders machen? Zum Beispiel: „Ich habe deine Frage vorhin als Vorwurf beantwortet und dich nicht ausreden lassen. Dadurch konnte dein Anliegen kaum vorkommen. Ich möchte es noch einmal hören.“ Bleibe anschließend offen für die Antwort. Eine Entschuldigung darf angeboten werden, ohne sofortige Entlastung einzufordern.

Überlege, welche kleine Veränderung die neue Absicht unterstützen kann. Vielleicht brauchst du Notizen, einen früheren Hinweis auf Überlastung oder eine deutlichere Aufgabenabsprache. Eine praktische Änderung macht deine Berichtigung verlässlich. Halte später fest, ob sie im Alltag funktioniert hat. So wird aus Bedauern eine Lernbewegung, die in der Beziehung tatsächlich erfahrbar werden kann.

Deine eigene Form von Souveränität bewahren

Schau nach einiger Zeit auf deine Notizen zurück. Suche drei konkrete Erfahrungen: einen Moment, in dem du bei dir geblieben bist, eine Stelle, an der du etwas Neues verstanden hast, und eine Situation, die weitere Aufmerksamkeit braucht. Lass diese Erfahrungen nebeneinanderstehen. Dein Fortschritt muss nicht in einer vollkommen gelösten Beziehung bestehen. Er kann sich auch in einer klareren Frage oder einer zuverlässigeren Grenze zeigen.

Schreibe einen persönlichen Leitsatz, der aus deinen Erfahrungen entstanden ist. Vielleicht lautet er: „Ich darf erst verstehen und dann antworten.“ Oder: „Meine Fürsorge braucht eine Form, die ich tragen kann.“ Vermeide ein Ideal, das dich bei der nächsten Unsicherheit wieder unter Druck setzt. Der Satz soll dich an eine erprobte Möglichkeit erinnern, nicht an ein unfehlbares Selbstbild.

Wähle schließlich eine kleine Gewohnheit, die du behalten möchtest. Du könntest vor Zusagen den Kalender prüfen, wichtige Vereinbarungen kurz zusammenfassen oder nach schwierigen Gesprächen bewusst zurückkehren. Gib dieser Gewohnheit einen gewöhnlichen Platz in deinem Leben. Dort wächst Souveränität weiter: als warme Klarheit, als verantwortliche Antwort und als Vertrauen darin, dass du auch in einer unvollkommenen Situation einen eigenen nächsten Schritt finden kannst.

Erinnere dich auch daran, dass nicht jede neue Herausforderung mit denselben Mitteln beantwortet werden muss. Ein vertrautes Gespräch, eine geschäftliche Entscheidung und eine familiäre Belastung verlangen unterschiedliche Formen. Du nimmst deine Erfahrungen mit und prüfst sie neu. Darin zeigt sich die Lebendigkeit dieser Fähigkeit: Dein Maßstab bleibt erkennbar, während deine Antwort auf die tatsächliche Situation eingeht. Du darfst zugleich verlässlich und beweglich sein. Gerade diese Verbindung macht Selbstführung zu etwas, das mit deinem Leben wachsen kann.

Wenn du nach einem Gespräch noch lange innerlich weiterargumentierst, nimm dir einen begrenzten Moment für einen klaren Abschluss. Schreibe auf, welche Frage tatsächlich offen ist und ob dafür eine Handlung nötig

ist. Vielleicht musst du eine Information nachreichen oder eine Vereinbarung bestätigen. Vielleicht ist im Moment nichts weiter zu tun. Gib auch diesem Ergebnis Worte. Du darfst eine noch spürbare Enttäuschung mitnehmen, ohne daraus fortlaufend neue Aufgaben abzuleiten. Wende dich anschließend bewusst einer Tätigkeit zu, die unabhängig von der Auseinandersetzung zu deinem Leben gehört. Deine Welt darf wieder größer werden als das letzte Gespräch.

Lass deine Erfahrung zu einer verlässlichen eigenen Orientierung werden.

Nachwort

Vielleicht hat sich beim Lesen dein Bild von Souveränität verändert. Es muss kein Mensch vor dir stehen, der jede Situation beherrscht. Vielleicht siehst du jetzt jemanden, der innehält, genau zuhört, ein Anliegen klar ausspricht und nach einem Fehler zurückkehrt. Ein solcher Mensch darfst du sein, mit deiner eigenen Stimme und in deinem eigenen Tempo.

Nimm aus diesem Buch eine Situation mit, in der du deinen Platz bewusster einnehmen möchtest. Entscheide nicht über dein ganzes Leben auf einmal. Wähle den nächsten verständlichen Satz, die nächste tragfähige Grenze oder die nächste ehrliche Frage. Wenn du anschließend auf die Erfahrung schaust, würdige auch das Unauffällige: dass du zugehört hast, obwohl du widersprechen wolltest; dass du eine Pause genommen und dein Versprechen zur Rückkehr gehalten hast; dass du deinen Anteil anerkennen konntest.

Solche Erfahrungen geben deiner inneren Autorität eine lebendige Grundlage. Du lernst, dir in der Wirklichkeit zu vertrauen. Wenn du diesen Weg vertiefen möchtest, findest du auf erfolgreichfreisein.de weitere Bücher, Impulse und Möglichkeiten zur persönlichen Begegnung. Ich freue mich, wenn daraus ein Gespräch über dein eigenes Anliegen entsteht. Dein Leben braucht keine fremde Rolle von Stärke. Es darf die klare, warme und verantwortliche Kraft sichtbar machen, die in deiner eigenen Art zu sein wachsen kann.

Danksagung

Danke an die Menschen, die mich auf meinem Weg begleitet haben – mit Nähe, mit ehrlichen Fragen und manchmal mit einem Widerspruch, der mehr bewegt hat als schnelle Zustimmung.

Danke an alle, die Räume schaffen, in denen Klarheit und Verbundenheit zusammenkommen dürfen. Ein freies Leben entsteht nicht in der Abkehr von anderen, sondern auch in Begegnungen, die uns helfen, uns selbst genauer zu erkennen.

Und danke dir, dass du diesem Buch Zeit und Aufmerksamkeit geschenkt hast. Was hier als Gedanke beginnt, bekommt seinen eigentlichen Wert erst in deinem Leben: in einer bewussteren Entscheidung, einem ehrlichen Gespräch oder einem Schritt, den du nicht länger vertagst.

Über den Autor



Steffen Scherer ist Unternehmer, Autor und Begründer eines geistigen Gesamtwerkes über Freiheit, Essenz und bewusste Lebensgestaltung.

Freiheit bildet den roten Faden seines Lebens: die Möglichkeit, aus innerer Klarheit eigene Entscheidungen zu treffen und ihnen im Leben eine tragfähige Form zu geben.

In der DDR geboren und aufgewachsen, zog er mit sechzehn Jahren von zu Hause aus. Früh zu arbeiten und Verantwortung für das eigene Leben zu übernehmen, wurde zu einer grundlegenden Erfahrung. Noch vor dem Fall der Berliner Mauer verließ er die DDR über Budapest und fand in Hamburg einen neuen Lebensmittelpunkt. Dort holte er das Abitur nach und begann, seinen beruflichen und persönlichen Weg neu zu gestalten.

Nach einem kurzen BWL-Studium in Berlin studierte er Kommunikationsdesign in Hamburg. Es folgten viele Jahre in Film und Fernsehen. Seine Arbeit führte von Aufnahmeleitung und Regieassistenz über Regie bis zur Konzeption, Planung und Vermarktung von Formaten. Gestaltung und die Umsetzung von Ideen gehörten damit ebenso zu seinem Weg wie die Verantwortung für komplexe Abläufe.

Die Medienkrise zu Beginn der 2000er-Jahre wurde zum Ausgangspunkt einer grundlegenden Neuentscheidung. Steffen Scherer baute eigene Vertriebs-, Marketing- und Beratungsstrukturen auf und entwickelte daraus über Jahre ein weitreichendes unternehmerisches Netzwerk. Die Frage nach Freiheit blieb dabei bestimmend: Wie lässt sich wirtschaftliche Wirksamkeit mit einem Leben aus eigener Entscheidung verbinden?

Parallel zur unternehmerischen Arbeit vertiefte er seine Beschäftigung mit Bewusstsein, Persönlichkeitsentwicklung, Meditation, Spiritualität und menschlicher Schöpferkraft. Daraus entstanden schrittweise

„Erfolgreich frei sein“ und eine eigenständige spirituell-philosophische Lehre. Unternehmerische Erfahrung und geistige Arbeit bilden in seinem Werk keine getrennten Welten, sondern zwei Perspektiven auf bewusste Lebensgestaltung.

Heute verbindet Steffen Scherer jahrzehntelange unternehmerische Erfahrung mit diesem geistigen Werk. Im Mittelpunkt seiner Tätigkeit steht die Begleitung von Menschen, die Klarheit finden, für sie stimmige Entscheidungen treffen und mit sich selbst und ihrem Leben glücklich sein wollen. Sein Anliegen ist eine Freiheit, die nicht nur als Gedanke besteht, sondern in Entscheidungen, Beziehungen und tragfähigen Strukturen gelebt wird.

Kontakt und Websites

Steffen Scherer

kontakt@steffen-scherer.de

www.steffen-scherer.de

www.erfolgreichfreisein.de

Souveränität

Sich selbst führen und verbunden bleiben

Souveränität zeigt sich im Umgang mit Spannung, Kritik und Unsicherheit. Sie verbindet einen erkennbaren eigenen Standpunkt mit der Fähigkeit, anderen zuzuhören.

Steffen Scherer

Alle Bücher der Reihe ansehen