

## MENSCHEN

++ Im Interview: Kommunikationstrainerin und Autorin Margit Hertlein ++

## » Spieglein, Spieglein in der Hand, wer ist der Beste im ganzen Land. «



Margit Hertlein ist mitreißend, humorvoll und ganz nah dran, wenn Theorie und Alltag völlig unvorbereitet aufeinanderprallen. Sie studierte Ethnologie und BWL, gründete einen Zubehörversandhandel für VW-Busse und leitete ein Autohaus. Bei einem Bildungsträger schnupperte sie Seminarluft, stellte fest, „das ist es“, und machte sich noch einmal selbstständig. Margit Hertlein hält leidenschaftlich gern Vorträge, geht seit fast 20 Jahren als Trainerin, Coach und Konzeptexpertin ungewöhnliche motivierende Wege und hat den humorvollen Blick auf Kommunikationssituationen in Beruf und Privatleben. Sie ist Vorstandsmitglied und Mentoring-Leitung der German Speakers Association und wurde zur Vortragsrednerin des Jahres 2013 gekürt.

### Frau Hertlein, wie motivieren Sie Menschen?

Als Kommunikationstrainerin möchte ich die Menschen in erster Linie an etwas erinnern, dass sie eigentlich wissen, aber für den Moment vergessen haben: wer sie sind, was sie können, was sie haben oder was sie wollen.

Dazu halte ich ihnen einfach meinen „Zauberspiegel“ vor das Gesicht, damit sie sich fragen: „Spieglein, Spieglein in der Hand, wer ist der/die Beste im ganzen Land.“ Die Frage kann ganz nach Bedarf angepasst werden – Fleißigste, Ideenreichste, Kreativste, Großartigste, Gutaussehendste, usw. Und dann antworten sie: „DU!!!“. Dabei erkennen die Menschen sich selbst wieder, ihre Wünsche und Ziele, die sie in ihrem Alltag vielleicht völlig aus den Augen verloren haben.

Oft stecken Menschen in einer Situation fest und jammern, wie schlimm doch alles ist, ganz nach dem Motto „Niemand erkennt mein Genie...“. Schließlich ändern sie aber nichts an der Situation selbst. Durch das Erinnern bekommen die Menschen häufig wieder die Motivation, etwas zu verändern und ihre Ziele neu zu verfolgen.

### Geht es darum auch in Ihrem Buch „Raus aus dem Jammersumpf“?

In diesem Buch möchte ich die Menschen vor allem wieder neugierig auf das Leben machen und ihnen Verhaltensweisen bewusst machen, die sie lähmen oder motivieren. Dabei unter-

scheide ich allerdings zwischen Jammern und Klagen.

Es gibt durchaus Situationen, in denen man schlecht behandelt wird oder in denen es einem nicht gut geht. Dann hilft es manchmal, zu klagen. D.h. man redet darüber, vielleicht auch mit jemandem, der die gleichen Probleme hat. Man schüttet sein Herz aus. Danach fühlt man sich oft besser und versucht, etwas zu verändern.

### » Im Jammersumpf stecken die Menschen fest. «

Im Jammersumpf stecken die Menschen fest. Sie reden immer wieder über das Gleiche und jammern „Die anderen sind schuld! Warum ich?“. Kurzfristig hilft das Jammern zwar auch, verändert wird damit aber schließlich nichts, sodass das Jammern ewig weitergeht.

### Wie ist es beispielsweise, wenn man mit einer schweren Erkrankung leben muss? Kann man sich dann nicht fragen „Warum ich?“

Sicherlich kann man sich das fragen. Die Frage führt nur geradewegs in den Jammersumpf. Besser ist klagen und oft hilft das Reden, mit der Situation umzugehen. Wenn ich allerdings etwas nicht verändern kann, dann muss ich es akzeptieren und eventuell neue Wege finden, um ein zufriedenes Le-

ben zu führen. Vielleicht schafft man es sogar, der Situation etwas Positives abzugewinnen.

Ich rate den Menschen bewusst auf die Dinge zu schauen, die funktionieren. Wieso sollte ich immer nur das sehen was nicht funktioniert, wenn ich daran nichts ändern kann. Besser ich bleibe bei dem, was ich kann und da gibt es immer noch so vieles.

Egal in welcher Situation ich bin, wenn ich neugierig bin und es bleibe, dann kann ich allerhand für mich entdecken. Das Leben hat viel zu bieten und es wird nicht langweilig, wenn man neugierig ist.

### Wozu sollte man neugierig sein?

Unsere Neugierde treibt uns an, uns intensiv mit dem zu beschäftigen, was wir täglich tun. Dinge auszuprobieren und Neues zu wagen.

Es ist daher wichtig, dass wir das Leben um uns herum nicht aus den Augen verlieren. Wir müssen uns bewegen, dabei immer nach links und nach rechts schauen und offen für ein neues Spiel sein.

### » Es gibt kein Glück in der Hängematte. «

### Neugier, Ausdauer und Humor – sind das die Essenzen zum Glücklichen?

Es gibt kein Glück in der Hängematte!

Wir müssen selbst aktiv sein, um etwas zu erreichen.

Wenn wir uns mit den Dingen intensiver auseinandersetzen, die in unserem Alltag eine Rolle spielen, dann bekommen wir ein anderes Verhältnis dazu. So fördern wir unsere Aufmerksamkeit und erfahren, besser mit Situationen umzugehen. Wir entdecken aber auch Neues, andere Wege und sehen Chancen für uns. Das macht die Neugierde.

Glücklichsein, das passiert nicht einfach so. Oft braucht es Ausdauer und Beharrlichkeit, wenn man seine Ziele erreichen möchte. Und wenn es dann trotzdem nicht klappt, dann braucht man den Humor, um die Sache von der positiven Seite zu sehen oder um einfach darüber zu lachen. Humor hat viel mit Leichtigkeit zu tun. Ich versuche mit Humor die Dinge, selbst wenn sie ernst sind, mit einer gewissen Leichtigkeit zu nehmen.

### Gibt es Glück mit Gewöhnungseffekt?

Glück ist eine relative Sache und auch schnell wieder vergessen. Deshalb muss ich mir immer wieder bewusst machen, wo ich stehe, wer ich bin und wo ich gerne hin möchte. Ich setze mir Ziele. Wenn etwas gelingt, dann benötige ich wieder neue Ziele.

### Kann ich lernen, glücklicher oder erfolgreicher zu werden?

Ich setze mir überall Merker, die mich an das Wesentliche und an meine persönlichen Ziele erinnern. Das ist für

mich wichtig, damit ich sie immer im Auge behalte.

P.O.P. ist mein Persönliches Optimismus-Programm. Wenn z.B. eine Situation mal eskaliert, habe ich immer irgendwo etwas, das meine innere Alarmanlage schnell entschärft. Lachen ist dabei für mich eine Wunderwaffe. Sie signalisiert meinem Körper sofortige Entspannung.



Wenn ich zum Beispiel im Stau stehe und ich fluche, mich fürchterlich aufrege, wieso es nicht weitergeht, für diesen Fall habe ich eine orange Nase im Auto liegen. Wenn ich die aufsetze, dann dauert es maximal 1:56 Minuten,

bis ich wieder ganz bei mir bin und die Situation, die ich nicht ändern kann, gelassen sehe und akzeptiere. Was sind 1:56 Minuten – so habe ich mich schnell wieder im Griff.

» Lachen ist die Wunderwaffe. «

Die Welt kann sich vor Genies oft nicht retten. Man ist oft der Meinung, dass man seine Arbeit mindestens gut, meistens sogar besser macht als andere. Wenn ich das Gefühl habe, jemand hat mein Genie nicht erkannt, dann bin ich manchmal ärgerlich oder fustriert. Im Büro habe ich für diesen Fall eine Prinzessinnen Krone. Wenn diese mein Haupt krönt, dann ist schnell alles nur noch halb so schlimm. Ich lache über mich. Humor hilft überhaupt im Leben, nicht immer alles und sich selbst zu ernst zu nehmen. Meine Sekretärin hat inzwischen auch eine Krone.

Das ist P.O.P. Jeder sollte seine eigenen Mittel und Merker dazu finden.

**Wie kann ich mich motivieren, in Bewegung zu bleiben?**

Erfolg treibt oft zu neuen Leistungen an. Daher ist für viele Sport ein Motivator. Es kann aber auch ein persönliches Ziel sein, das einen Menschen antreibt oder eine anschließende Belohnung.

Für mich ist meine Neugier auf Neues immer die größte Motivation gewesen, etwas zu verändern, etwas zu unternehmen und aktiv meine Ziele zu verfolgen. Jeder hat da aber einen eigenen Schlüssel.

**„Love it. Change it or leave it.“ – Was heißt das für chronisch kranke Menschen?**



Man sollte – egal ob chronisch krank oder gesund – nicht immer alles einfach hinnehmen, sondern versuchen Situationen für sich selbst zu beurteilen und zu überlegen, was man daraus machen kann. Es gibt Patienten, denen sagte man, sie würden nie mehr laufen können. Einige wollten das nicht akzeptieren und kämpften dafür. Ein Teil davon konnte tatsächlich später wieder laufen. Die Schwierigkeit ist nur, richtig zu entscheiden: Wann ist es sinnvoll zu kämpfen? Wann ist es eine vergebliche Liebesmüh und besser, etwas zu akzeptieren?

» Was du nicht ändern kannst, solltest du lernen zu lieben. «

Wenn ich etwas nicht verändern kann, dann sollte ich lernen es zu lieben. Man kann schließlich auch etwas in

sich selbst verändern: seine Einstellung, seine Ziele oder seine Wünsche. Was ich nicht kann, das sollte ich akzeptieren und mich dann auf das Positive konzentrieren. Wieso immer nur auf das schauen, was man nicht kann? Ich kann mich doch auch auf das, was ich gut kann, fokussieren und mir Ziele setzen, die erreichbar sind. Auch wenn es manchmal schwer ist: JEDER sollte immer das Beste aus seinem Leben machen.

**Gibt es etwas, das Sie unseren Lesern mit auf den Weg geben möchten?**

Bekommen Sie Ihr Leben mit Humor und Lebensklugheit über die Bühne. Machen Sie Ihr Ding, haben Sie sich gern, lachen Sie – auch mal über sich selbst –, nehmen Sie Rückschläge mit Humor und leben Sie mit allem, was Ihnen zur Verfügung steht.

**Frau Hertlein, vielen Dank für das Gespräch.**

## "Raus aus dem Jammersumpf"

### Dranbleiben leichtgemacht

»So viel Arbeit!«, »Schon wieder eine Veränderung!« Wer kennt sie nicht, diese Sätze mit dem jammervollen Unterton, wenn einen wieder einmal der Alltagsfrust eingeholt hat? Margit Hertlein, Kommunikationstrainerin und Coach, zeigt, wie man mit Humor und Kreativität Durststrecken überwindet – und am Ende das gewünschte Ziel erreicht. Neugier treibt uns an, voller Begeisterung gehen wir an neue Ideen und Projekte heran. Doch die Ernüchterung lauert, kaum sind wir im Alltag angekommen. Wer mit

diesem negativen Gefühl nicht umzugehen weiß, landet im Jammersumpf. Jammern scheint Erleichterung zu verschaffen, ist aber nicht zielorientiert. »Durchhalten und den Humor dabei nicht vergessen!« lautet die Devise von Margit Hertlein. Denn ohne Ausdauer geht es weder im Berufsleben noch privat voran. Nur so funktioniert langfristiger Erfolg. Das Ganze mit ein bisschen Eigenlob gewürzt, und schon ist das Dranbleiben und Durchhalten gar nicht mehr so schwer...

### ++ Buchtipp ++



Margit Hertlein  
Raus aus dem Jammersumpf  
Taschenbuch, ET: Mai 2014  
Verlag: Ariston  
16,99 €, 256 Seiten  
ISBN: 978-3-424-20101-7