

argon  
balance

Von der  
Autorin  
gesprachen

# 50 SÄTZE

DIE DAS LEBEN  
LEICHTER  
MACHEN

## KARIN KUSCHIK

EIN KOMPASS FÜR MEHR  
INNERE SOUVERÄNITÄT

### INHALT

- |       |            |   |       |   |   |       |  |  |         |                                       |  |
|-------|------------|---|-------|---|---|-------|--|--|---------|---------------------------------------|--|
| 1–2   | Einleitung | 25–26   | 11    | Ich merke gerade, dass mich das Thema nicht wirklich interessiert | 52–53   | 24    | Klingt alles logisch, mein Gefühl rät mir jedoch was anderes | 86–87  | 39      | Ich habe die Zeit falsch eingeschätzt |  |
| 3–4   | 1          | Wer mich ärgert, bestimme immer noch ich                  | 27    | 12  | Gute Besserung  | 54–56 | 25   | Dafür will ich mir jetzt keine Zeit nehmen           | 88–89   | 40                                    | Danke für das Kompliment                                   |
| 5–6   | 2          | Ich mache das nicht gegen dich, ich mache das für mich    | 28–29 | 13  | Ich bin mir nicht sicher, was das heißt   | 57–59 | 26   | Ich habe mich geirrt                                 | 90–91   | 41                                    | Dafür bin ich viel zu ...                                  |
| 7–8   | 3          | Entschuldigung  | 30–32 | 14  | Ich möchte gerade lieber für mich sein  | 60–62 | 27   | Ich bringe das erst mal zu Ende                      | 92–93   | 42                                    | Das nehme ich mal lieber nicht persönlich                  |
| 9–10  | 4          | Das möchte ich dir lieber nicht versprechen               | 33–34 | 15  | Wer mit dem Finger auf andere zeigt, zeigt dabei mit drei Fingern auf sich                  | 63–64 | 28   | Ich habe es vernommen                                | 94–95   | 43                                    | Ich rede lieber mit Menschen als über sie                  |
| 11–13 | 5          | Wollen ist wie müssen, nur freiwillig                     | 35–36 | 16  | Ich kann es mir nicht leisten, das nicht zu tun   | 65–66 | 29   | Ich habe mich umentschieden                          | 96–97   | 44                                    | Mein Bestes macht nur Sinn, wenn Sie auch Ihr Bestes geben |
| 14–16 | 6          | Ich fühle mich hier gar nicht zuständig                   | 37–38 | 17  | Ich glaube, das ist dein Thema  | 67–68 | 30   | Es ist, wie es ist, wie es ist                       | 98      | 45                                    | Ich habe keine Ahnung, deshalb mache ich das jetzt mal     |
| 17–18 | 7          | Das bewundere ich sehr an dir                             | 39–40 | 18  | Wie gesagt  | 69–70 | 31   | Wir passen einfach nicht zusammen                    | 99–100  | 46                                    | Ich will dich nicht in deinen Schwächen unterstützen       |
| 19–20 | 8          | Ich verstehe Sie absolut, und ich möchte gern was anderes | 41–43 | 19  | Sorgen sind sinnlos   | 71–72 | 32   | Im Moment treffe ich mich am liebsten mit mir selbst | 101–102 | 47                                    | Du hast immer die Wahl                                     |
| 21–22 | 9          | Das verzeihe ich mir am besten gleich mal selbst          | 44–45 | 20  | Das sagt, glaube ich, mehr über Sie als über mich   | 73–74 | 33   | Das kann ich gut verstehen                           | 103–104 | 48                                    | Sie haben recht  |
| 23–24 | 10         | Ich weiß es nicht   | 46–47 | 21  | Einigen wir uns darauf, dass wir uns nicht einigen  | 75–77 | 34   | Ich würde mich gern mehr für dich freuen             | 105–106 | 49                                    | Gut, dann nehme ich dich beim Wort                         |
|       |            |   | 48–49 | 22  | »Ich weiß nicht« heißt immer Nein   | 78–79 | 35   | Das Privileg gebe ich Ihnen nicht                    | 107–108 | 50                                    | Dann nehme ich es lieber leicht                            |
|       |            |   | 50–51 | 23  | Es tut mir leid, wenn ich den Eindruck vermittelt habe, dass Sie mit mir so sprechen können | 80–81 | 36   | Dann nehme ich mal das hier                          | 109–111 |                                       | Appell   |
|       |            |   |       |   |   | 82–83 | 37   | Zum Glück  |         |                                       |  |
|       |            |   |       |   |   | 84–85 | 38   | Ich möchte lieber professionell bleiben              |         |                                       |  |

## VORWORT

Haben Sie ein Glück! Karin Kuschik geht endlich öffentlich – toll! Wie oft ich schon von dieser wundervollen Frau und ihrer Fähigkeit, andere zu transformieren, geschwärmt habe. Und wie oft ich sie beschworen habe, das doch bitte jedem zugänglich zu machen, denn bisher war dieses Privileg vor allem Unternehmen und Künstlern vorbehalten. Mit ihrem ersten Buch und Hörbuch ändert sich das nun.

Seit mehr als fünfzehn Jahren berät mich Karin in Sachen Regie und Dramaturgie, bei Texten für meine Shows, Keynotes oder für meine Seminare; sie coacht mich in Bühnen- und Interviewpräsenz. Meist verlasse ich mich blind auf sie, denn sie hat diese besondere Fähigkeit, sich in andere hineinzuversetzen, und ist als Meisterin der Rhetorik den meisten immer einen Schritt voraus. In unserem Zusammenspiel bin ich nie nur beruflich, sondern auch als Mensch gewachsen, denn ein Treffen mit Karin ist auch immer ganz nebenbei ein Life-Coaching. So weiß ich heute genauer, was ich will, drücke mich klarer aus und wirke souveräner. Ähnliches konnte ich auch bei vielen ihrer anderen Klienten beobachten. Und jetzt also: Karin Kuschiks geballtes Wissen in einem Buch.

Um es gleich vorwegzunehmen: Dieses Buch ist ein Genuss!

Dass Karin Analogien liebt, sich gern temporeich und bildhaft ausdrückt, wusste ich natürlich – allein deshalb schon höre ich ihr immer gerne zu. Dass sie dieses Talent nun auch als Autorin beweist, ist wunderbar und hat mir das Lesen zu einer wahren Freude gemacht.

Unterhaltsam auf den Punkt gebrachte, bereichernde Inhalte, deren Wahrhaftigkeit berühren und die für jeden von unschätzbarem Wert sein können. Es sind einfache Formeln, die funktionieren – was ich vollmundig versprechen kann, da ich einige davon seit Jahren praktiziere. Mir haben sie eine Menge Diskussionen erspart. Mit anderen und auch mit mir selbst.

»Use it or lose it« ist das Mantra meiner Hypnose-Seminare, denn unser Gehirn vergisst tatsächlich alles, was wir nicht regelmäßig wiederholen. Deshalb gefällt es mir, dass es in diesem Buch nicht darum geht, im stillen Kämmerlein zu üben, sondern direkt an der Front. Heißt: Wenn es passt, einfach mal einen Satz raushauen, auch wenn es Überwindung kostet. Belohnt werden Sie in jedem Fall mit einer außergewöhnlichen Erfahrung. Und genau darum geht es natürlich in der Persönlichkeitsentwicklung: neue Erfahrungen machen.

In der Hypnose ist das ebenso. Je außergewöhnlicher die Erfahrung, je magischer das Erlebnis, desto schneller entwickeln wir uns weiter. Als Magier und Hypnotiseur weiß ich in besonderem Maße um die Macht der Sprache. Kraftvolle Worte können neue Gedanken, neue Muster und neue Erfahrungen auslösen. Und so empfinde ich auch viele Sätze dieses Buches als kleine Hypnosen, weil sie uns sofort in einen angenehmeren Bewusstseinszustand befördern oder, anders formuliert, in eine neue, souveräne Haltung hinein hypnotisieren können.

Da Karin gerne achtsam mit der Zeit ihrer Mitmenschen umgeht, verzichtet sie auf das »Aufpumpen« der Inhalte, eine wohltuende Seltenheit bei Sachbüchern. Stattdessen gibt es kompakte, überzeugende Botschaften, verpackt in kurzweilige Alltagsgeschichten. Sie werden merken: Kaum haben Sie ein Kapitel zu Ende gelesen, fangen Sie schon mit dem nächsten an, auch wenn es bereits nach Mitternacht ist. Dieses Buch hat Serien-Suchtcharakter.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Lesen. Freuen Sie sich auf 50 Zauberformeln, die Ihr Leben leichter machen.

Ihr THIMON VON BERLEPSCH