

Liebe dich selbst, egal was passiert

Eva-Maria und Wolfram Zurhorst über Scheidungsraten und Bewusstseinswandel

Eva-Maria und Wolfram Zurhorst haben sich als Beziehungs-Coaches und Bestseller-Autoren einen Namen gemacht. In ihren „Liebe dich selbst“-Büchern vertreten sie provokante Auffassungen über Partnerschaft und Ehe und haben damit eine breite gesellschaftliche Diskussion ausgelöst. „Liebe dich selbst und es ist egal, wen du heiratest“ von Eva-Maria Zurhorst rangiert seit mehr als vier Jahren ununterbrochen auf der Bestsellerliste und zählt damit in Deutschland zu einem der erfolgreichsten Sachbücher überhaupt. Auch das zweite Buch „Liebe dich selbst und freu dich auf die nächste Krise“, das die Autorin gemeinsam mit ihrem Ehemann Wolfram verfasste, avancierte auf Anhieb zum Bestseller. Nun wenden sich Eva-Maria und Wolfram Zurhorst einem neuen Thema zu: In „Liebe dich selbst, auch wenn du deinen Job verlierst“ revolutionieren sie die Sicht auf das Arbeitsleben. Mit Network-Karriere-Herausgeber Bernd Seitz sprachen sie über die Wirtschaftskrise, Scheidungsraten und einen erforderlichen Bewusstseinswandel.

Network-Karriere: Nach zwei Erfolgstiteln über Partnerschaft und Ehe gelten Sie als Beziehungsexperten. Was hat Sie dazu bewegt, sich nun einem ganz anderen Thema zu widmen, dem Arbeitsleben? Warum jetzt ein Buch, das sich mit der aktuellen Wirtschaftskrise und ihren individuellen Auswirkungen beschäftigt?

Eva-Maria Zurhorst: Weil Beziehungs- und Arbeitsleben untrennbar zusammenhängen. Und weil wir in unseren Coachings wieder und wieder erleben, dass das eine (die Beziehung) nicht an Kraft und Lebendigkeit gewinnen kann, wenn das andere (der Job) beides auffrisst. Beziehung hat in unserer Gesellschaft zunehmend so eine Art Reha-Klinik-Status: Menschen können völlig ausgelagert und erschöpft nach Hause und erwarten von ihrer Partnerschaft, dass sie Erholungsheim und Ort zum Kräftesammeln und Auftanken ist, um dann einigermaßen aufgepöppelt wieder raus in den Karrierekampf ziehen zu können.

Wolfram Zurhorst: Als wir 2007 mit der Konzeption dieses Buches begannen, war die Wirtschaftskrise noch nicht in Sicht. Unser Ziel war es damals, deutlich zu machen, wie sehr es die Männer als emotional erlebbare Kraft wieder in unseren Familien und Partnerschaften braucht. In diesem Kontext ging es uns darum, für einen neuen Umgang mit Beruf und Beziehung zu begeistern, neue, ganzheitliche Konzepte für Erfolg und Wohlstand vorzustellen und Männer für eine persönliche Ent-

wicklung im Sinne unserer Liebe dich selbst-Arbeit mit ins Boot zu holen. Aber als dann plötzlich die Wirtschaftskrise unser Land ereilte, wurde uns beim Schreiben auch die gesamtgesellschaftliche Bedeutung unseres Themas bewusst. Das, was wir im individuellen Kontext von Partnerschaft erleben – Erwartungshaltung, Leere, Erschöpfung und Ersatzbefriedigung – prägt in gleicher Weise auch den Makrokosmos unseres immer stärker von Kompensation, Druck und Gier bestimmten Wirtschafts- und Arbeitslebens.

genauso entfremdet von unmittelbaren und gesunden Bedürfnissen und haben sich stattdessen in einer ständig nach Mehr fordernden Konsum- und Maximierungshaltung verloren. Die weltweite Krise zwingt uns alle wieder zu mehr Selbstverantwortung und einem bewussteren Leben in der Gegenwart. Sie ist unserer Meinung nach die große Chance für einen Reinigungs- und Gesundungsprozess unserer Gesellschaft. Wenn wir jetzt nicht in Angst erstarren, kann sie uns helfen, von alten, überholten Berufs- und Kar-

rieren. Das tun wir aber stets nur aus einem Grund: Um unsere Leser an einem schwierigen Punkt ihres Lebens und ihrer persönlichen Entwicklung für eine neue Sicht der Dinge zu öffnen. Eine Sicht, die vielleicht auf den ersten Blick befremdlich oder gar bedrohlich wirkt. Deshalb wünschen wir uns natürlich, dass unsere Leser auch bei diesem heiklen Thema erneut bereit sind, sich jenseits vertrauter Denkmuster einzulassen. Wer sich ins Buch tiefer hineinwagt und nicht am Titel kleben bleibt, den kann es unter-

Aber trotzdem: Dieses Buch ist nur auf den ersten Blick provokant. In Wahrheit ist es ein Appell an die Selbstverantwortung; eine Aufforderung, den natürlich in uns angelegten Fähigkeiten und Bedürfnissen wieder mehr zu vertrauen und zu folgen. Nicht mehr seine Zeit zu verkaufen, sondern seine Talente einzubringen und seiner Berufung zu folgen. Und damit letztendlich seinen individuellen Beitrag zum Wandel zu leisten. Das braucht Mut. Aber dieses Wagnis birgt eben auch ungeahnte Potenziale. Wir zeigen

endlich Kraft geben und neue Perspektiven aufzeigen haben.

Eva-Maria Zurhorst: Kraft gibt mir die Nähe in meiner kleinen Familie und die Natur. Vertrauen gibt mir mein Glauben. Ich fühle mich geführt und empfinde mein Leben stets als Teil eines größeren Ganzen.



„Wir provozieren gerne mit unseren Titeln, möchten aber niemanden verhöhnen, der seinen Job verloren hat“, erklärt Eva-Maria Zurhorst.

NK: Heißt das, Sie fordern mehr Beziehung – weniger Job?

Eva-Maria Zurhorst: Es geht uns eher um eine qualitative Veränderung. Um einen Bewusstseinswandel. Die Scheidungsraten sprechen die gleiche Sprache wie die Wirtschaftskrise: Die alten Konzepte funktionieren nicht mehr. Es braucht eine neue Sicht auf Beruf und Beziehung. Ganz kurz und verknappt geht es darum, wie wir wieder aus einem inneren Gefühl von Authentizität und Selbstwert agieren können, statt überall nach Anerkennung und Mehrwert zu suchen. Um die Frage: Was habe ich zu geben? Und nicht: Wo kriege ich das Meiste raus? Privat wie beruflich müssen wir unseren Fokus von außen nach innen verschieben: Was sind meine Talente, Qualitäten und Gaben? Und nicht: Was muss ich noch schaffen und erreichen?

Wolfram Zurhorst: Die Dinge hängen zusammen. Es gibt ein Kapitel im Buch, das heißt: Ich bin die Wirtschaft. Wir sind nicht die armen Opfer böser Banker und einer korrupten weltweiten Wirtschaftsmafia. Viele von uns leben privat wie beruflich bereits

riekonzepten loszulassen, an ihren Herausforderungen persönlich und emotional zu wachsen und als Paare und Familien wieder näher zusammenzuwachsen.

NK: Der Titel Ihres Buches lautet „Liebe dich selbst, auch wenn du deinen Job verlierst“. Klingt das nicht ignorant angesichts der existenziellen Ängste, die sich für viele Menschen mit dem Jobverlust verbinden?

Wolfram Zurhorst: Auf den ersten Blick vielleicht. Unsere Erfahrung ist es, dass zur Zeit die Menschen noch verstärkter auf Überlebensmodus schalten. Sie sind paralysiert, arbeiten noch mehr, kämpfen noch mehr. Quer durch alle Gesellschaftsschichten wächst die Tendenz festzuhalten, wird angespannt über mögliche Kollaps-szenarien in der Zukunft spekuliert. Und nun kommen wir daher und schreiben so lapidar, man solle sich freuen, wenn der Job weg ist. Klar, dass das einige sagen: Die spinnen doch!

Eva-Maria Zurhorst: Falls Sie unsere „Liebe dich selbst“-Bücher schon kennen, wissen Sie, dass wir mit unseren Titeln gerne pro-

wegs schon schütteln. So lauten zumindest durch die Bank die ersten Rückmeldungen. Wer sich tatsächlich auf die Fragen, die wir dort aufwerfen, einlässt und sich nicht verschleibt, der spürt, wo sein Berufsleben nur eine glänzende, aber leere Fassade ist. Wo er als Mensch überhaupt nicht mehr existiert ist. Wie sehr sich Erschöpfung, Leere und Resignation schon lange hinter dem permanenten Machen in sein Leben eingeschlichen haben. Klar, das ist nicht angenehm, sich auf solchen Selbsterkenntnisprozesse bewusst einzulassen. Aber wer es wagt, dem bietet sich die Chance, die Grenzen dieser Krise, der eigenen Persönlichkeit und des eingetragenen, oft von überholten Glaubenssätzen eingeschränkten Denkens zu überwinden, einengende Vorurteile hinter sich zu lassen und ganz neue Möglichkeiten für seinen persönlichen und beruflichen Weg zu entdecken.

Wolfram Zurhorst: Mir ist bewusst, dass es gerade für Männer eine noch größere Bedrohung darstellt, das Thema Beruf in Frage zu stellen, als sich mit dem Thema Beziehung auseinanderzusetzen.

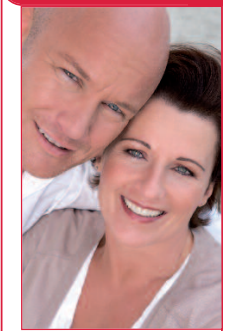
anhand einer ganzen Reihe von Fallbeispielen, wie sich daraus ein neues Lebens- und Berufsmo- dell, echter Erfolg, neue Lebensqualität, wahre Erfüllung und – in diesem besonderen Kontext – auch eine neue Art von natürlichem Wohlstand eröffnen. Aber dazu müssen wir eben vor allem eins: radikal unsere alte Art von Sicherheitsdenken und überholten, inhaltsleeren Erfolgsmodellen loslassen.

Eva-Maria Zurhorst: Ich kann nur sagen, ich bin im Moment vor allem sehr nachdenklich und extrem berührt von den Schicksalen der Menschen, die mir bei unserer Arbeit begegnen. Ignoranz wäre da gänzlich fehl am Platz. Wir möchten Hoffnung machen und ermutigen. Wir möchten Menschen zeigen, wie dringend sie und ihre Gaben gebraucht werden in diesen turbulenten Zeiten.

NK: Woher nehmen Sie Ihre Kraft und Ihr Vertrauen in das Leben?

Wolfram Zurhorst: Ich bin mit Optimismus gesegnet. Und mittlerweile erkenne ich, dass sogar meine Schicksalsschläge mir letzt-

Zur Person



Eva-Maria Zurhorst war ursprünglich Journalistin und hat unter anderem in Südafrika und Ägypten gearbeitet. Später wechselte sie als Kommunikationsberaterin in die Wirtschaft. Heute arbeitet sie mit ihrem Mann Wolfram als Beziehungs- und Karriere-Coach.

Wolfram Zurhorst ist von Haus aus Kaufmann. Seine berufliche Karriere verbrachte er als Manager in führenden Unternehmen der Textilbranche, bis er vor einigen Jahren entschied, sich ebenfalls ganz dem Projekt „Liebe dich selbst“ zu widmen. Mittlerweile arbeitet das Paar in einer gemeinsamen Praxis und gibt regelmäßig Lese- und Diskussionsabende und Seminare in Deutschland, Österreich und der Schweiz. Eva-Maria und Wolfram Zurhorst leben mit ihrer Tochter inmitten der Natur im Bergischen Land.

Gewinnen Sie online!

Network-Karriere verlost zehn Bücher von Eva-Maria und Wolfram Zurhorst. Mehr dazu lesen Sie auf der Internetseite: www.network-karriere.com



Eva-Maria & Wolfram Zurhorst
Liebe dich selbst, auch wenn du deinen Job verlierst

ISBN 978-3-442-33861-0
Euro 18,95