

STEPHEN R. COVEY

DIE 7 WEGE ZUR EFFEKTIVITÄT

FÜR STARKE FAMILIEN

8., gekürzte und überarbeitete Auflage
Mit einem Vorwort von JOHN und JANE COVEY

Für alle Kinder, unsere gemeinsame Lebensaufgabe

Stephen R. Covey

Die 7 Wege zur Effektivität für starke Familien

Aus dem Amerikanischen
von Ingrid Proß-Gill

8., gekürzte und überarbeitete Auflage



FranklinCovey®

Die amerikanische Originalausgabe »The 7 Habits of Highly Effective Families« erschien 1997 bei St. Martin's Press, LLC, USA.

All rights reserved. No part of this work may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopying and recording, or by any information storage or retrieval system.

FranklinCovey and the FC logo and trademarks are trademarks of FranklinCovey Co. and their use is by permission.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Informationen sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-96740-001-4

Lektorat: Claudia Franz, Oberstaufen | info@text-it.org

Umschlaggestaltung: Martin Zech Design, Bremen | www.martinzech.de

Umschlagfoto: Tuzemka | Shutterstock

Abbildungen im Innenteil: Icons S. 32, 77, 115, 156, 189, 232, 259, 295, 340 © Yurii / Adobe Stock, S. 30, 75, 113, 155, 187, 231, 258, 294, 339 © blankstock / Adobe Stock

Satz und Layout: Das Herstellungsbüro, Hamburg | www.buch-herstellungsbuero.de

8., gekürzte und überarbeitete Auflage des unter dem Titel »Die 7 Wege zur Effektivität für Familien« (ISBN 978-3-89749-728-3) erschienenen Titels.

Copyright © der Originalausgabe 1997 by FranklinCovey Company

Copyright © 2020, 2007 by GABAL Verlag GmbH, Offenbach

Alle Rechte vorbehalten. Vervielfältigung, auch auszugsweise, nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages.

www.gabal-verlag.de

www.franklincovey.de

www.franklincovey.ch

www.franklincovey.at

Inhalt

Die Familie als Schlüssel zum Glück	9
Einige persönliche Worte zu Beginn	11
Vorwort von Sandra Merrill Covey	13
Sie werden 90 Prozent der Zeit nicht »auf Kurs« sein – aber das macht nichts!	17

- 1. Weg: Pro-aktiv sein 34**
Positive Veränderungen in der Familie auf den Weg bringen
- 2. Weg: Schon am Anfang das Ende im Sinn haben 79**
Ein Leitbild für die Familie entwickeln
- 3. Weg: Das Wichtigste zuerst tun 117**
Die Familie an die erste Stelle setzen
- 4. Weg: Win-Win-Denken 157**
Aus dem »Ich« ein »Wir« machen
- 5. Weg: Erst verstehen, dann verstanden werden 190**
Die Kommunikation in der Familie verbessern
- 6. Weg: Synergie schaffen 233**
Unterschiede schätzen und gemeinsam mehr erreichen
- 7. Weg: Die Säge schärfen 261**
Gemeinsame Auszeiten für die Familie schaffen

Vom Überleben ... zur Stabilität ... zum Erfolg ... zur Bedeutsamkeit	296
--	-----

Anmerkungen	341
Glossar	344
Über den Autor	347
Über FranklinCovey	348
Über FranklinCovey im deutschsprachigen Raum	349
Kurzüberblick: Die 7 Wege zur Effektivität für Familien	350

Dank

Dieses Buch ist das Ergebnis echter Teamarbeit. Viele Menschen haben dazu beigetragen. Ohne ihre Mithilfe hätte es nicht veröffentlicht werden können. Jeder von ihnen hätte das Recht, seinen Namen auf dem Cover zu finden. Ich möchte ihnen allen von ganzem Herzen danken:

- Meiner geliebten Frau Sandra für viele Ideen und Geschichten in diesem Buch und ihre unermüdliche Unterstützung. Vor allem aber möchte ich Sandra für die grenzenlose Liebe, mit der sie in vier Jahrzehnten neun wunderbare Kinder großgezogen hat, danken.
- Meinen geliebten Kindern Cynthia, Maria, Stephen, Sean, David, Catherine, Colleen, Jenny und Joshua sowie ihren Ehepartnern und Kindern für ihre ehrlichen, oft sehr persönlichen Geschichten über unser Familienleben.
- Boyd Craig für seine umsichtige Koordination des gesamten Buchprojektes, für seine immerwährende positive Energie, seine hilfreichen Anregungen und die tolle Zusammenarbeit mit Rebecca beim Edieren.
- Rebecca Merrill für ihre außergewöhnliche Fähigkeit, die unzähligen Ideen, Geschichten und wissenschaftlichen Studien in diesem Buch so miteinander zu verknüpfen, dass alles wie aus einem Guss wirkt und ein stimmiges Ganzes ergibt. Ich habe noch nie eine so »zuverlässige Übersetzerin« gehabt.
- Meinem lieben Bruder John M.R. Covey für seine lebenslange Loyalität und Freundschaft, seine wertvollen Anregungen für dieses Buch und seine hervorragende Arbeit im Heim- und Familienbereich von FranklinCovey. Ein ganz besonderer Dank geht auch an seine Frau Jane. Jane ist eine großartige Frau und Mutter. Ihre Arbeit im Buchteam war eine enorme Bereicherung.

- Meinem Freund und Kollegen George Durrant, der immer an uns und dieses Buchprojekt geglaubt und uns tatkräftig unterstützt hat.
- Toni Harris und Pia Jensen, die unablässig gearbeitet und viele einmalige Geschichten für dieses Buch zusammengetragen haben.
- Rick Meeves für seine hervorragende Forschungs- und Dokumentationsarbeit.
- Wally Goddard, der unserem Team die Erkenntnisse zahlloser Fachleute auf dem Gebiet der Persönlichkeits- und Familienentwicklung zugänglich machte.

Außerdem möchte ich den folgenden Freunden und Unterstützern danken:

- Meinen Partnern bei FranklinCovey – insbesondere Greg Link, Stephen M. R. Covey, Roger Merrill, Patti Pallat, Nancy Aldridge, Darla Salin, Kerrie Flygare, Leea Bailey, Christie Brzezinski, Julie Shepherd, Gloria Lees und unserem externen Berater Richard Hill.
- Dem Verlagsteam von Golden Books – allen voran Asahina für sein hervorragendes Lektorat. Er sorgte dafür, dass wir immer am Puls des Lesers blieben. Und meiner liebenswerten und kreativen Literaturagentin Jan Miller.
- Den Hunderten von Familien, die uns so offen und bereitwillig von ihren Erfahrungen mit den 7 Wegen erzählt haben.
- All den Mentoren, Lehrern, Wissenschaftlern, Autoren und Führungspersonlichkeiten, die mich und meine Arbeit im Laufe der Jahre geprägt haben.
- Den Ehepartnern und Kindern aller Leute im Buchteam. Danke für eure Motivation, Geduld und euren Glauben an uns.
- Meinen Eltern, meinen drei Schwestern Irene, Helen Jean und Marilyn und meinem Bruder John, die mir eine wunderschöne, glückliche Kindheit ermöglicht haben.
- Schließlich möchte ich Gott dafür danken, dass er immer seine schützende Hand über mich gehalten hat.

Die Familie als Schlüssel zum Glück

Während der letzten 25 Jahre haben wir die Prinzipien und Konzepte der *7 Wege zur Effektivität für Familien* unzähligen Menschen auf der ganzen Welt nahegebracht. Dabei haben wir unendlich viel gelernt. Das Wichtigste zuerst: Es steht uns nicht zu, Ihnen vorzugeben, was eine Familie ist. Alleinerziehende Mutter, alleinerziehender Vater, Patchwork-Familien mit Kindern aus unterschiedlichen Beziehungen, Familien mit mehr als zwei erwachsenen Bezugspersonen, Familien mit Adoptivkindern, Großmutter oder Großvater in der Elternrolle: Den gelebten Modellen sind keine Grenzen gesetzt.

»Familie« ist nicht einfach nur ein Begriff, der eine Gruppe von Menschen bezeichnet, die unter einem Dach leben. Es ist weit mehr als das. Sie werden auf der ganzen Welt keine Kultur finden, der die Familie nicht »heilig« ist. Deshalb sollten wir alles Menschenmögliche tun, um unser Familienleben glücklich und erfüllend zu gestalten. Ein effektives, erfolgreiches Familienleben ist nicht nur der Schlüssel für unser persönliches Glück, sondern auch die Voraussetzung für das Wohlergehen unserer Gesellschaft. Ja, es bildet den Grundstein unserer Zukunft.

Vielleicht fragen Sie sich, was die eine Familie effektiver und die andere weniger effektiv macht? Gibt es so etwas wie *Prinzipien* der menschlichen Effektivität? Die Antwort lautet: Ja!

Vor wenigen Jahren erschien eine Studie mit dem Titel *Hardwired to Connect*. Darin stellten 33 international anerkannte Kinderärzte und Wissenschaftler interessante neue Forschungsergebnisse vor. Im Mittelpunkt standen zwei Fragen: Warum sind wir Menschen so, wie wir sind? Und: Was brauchen wir, damit es uns emotional gut geht? Das Fazit: Wir werden geboren, um *miteinander in Beziehung zu treten*. Neben dem reinen Überleben haben wir kein größeres Bedürfnis als das nach menschlicher Nähe. Die Studie hat sogar noch mehr gezeigt: Menschen, die Beziehungen zu anderen aufbauen und pflegen, sind glücklicher und leben länger.¹

Dieses Buch stellt Ihnen das Prinzip der menschlichen Beziehung

vor und bringt es auf eine höhere Stufe – die *effektive* menschliche Beziehung. Auch Ihnen wird die menschliche Effektivität helfen, ein glückliches Familienleben zu führen – ganz gleich, aus welcher Kultur Sie stammen oder in welcher Situation Sie sich gerade befinden. Denn das Prinzip der effektiven menschlichen Beziehung ist *zeitlos* und *allgemeingültig*.

Anschaulich zeigt Ihnen dieses Buch, wie Stephen und Sandra Covey mit ihren neun Kindern und viele andere Familien die 7 Wege leben. Ich, John, kannte Stephen, seit ich auf der Welt war. Denn Stephen ist mein großer Bruder. Und ich, Jane, kann Stephens Einfluss auf das Leben meines Mannes nur bestätigen. Zudem konnte ich hautnah miterleben, wie Stephen und Sandra das Leben ihrer Kinder und Enkel prägten. Sie waren echte Vorbilder für ein effektives Familienleben. Ich bin den beiden unendlich dankbar für alles, was meine Familie und ich von ihnen lernen durften.

Dieses Buch wurde für Sie und Ihre Familie geschrieben. Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Lesen und viel Freude auf dem Weg zu effektiven menschlichen Beziehungen und einem glücklichen, erfüllten Familienleben.

Dr. John und Jane Covey

Einige persönliche Worte zu Beginn

Liebe Leserinnen und Leser,

mit so viel Leidenschaft habe ich noch nie an einem Projekt gearbeitet. Die Familie ist für mich das Wichtigste überhaupt. Deshalb möchte ich Ihnen zeigen, wie Sie die *7 Wege zur Effektivität* auch in Ihrer Familie erfolgreich umsetzen können. Sie werden sehen, es funktioniert!

Wie viel soll ich von unserer Familie und unseren ganz persönlichen Erfahrungen mit den 7 Wegen erzählen? Diese Frage beschäftigte mich bei der Arbeit an diesem Buch immer wieder. Natürlich ist jede Familie einmalig. Zudem gibt es nicht für jedes Familienproblem eine einfache Patentlösung. Dennoch sind sich Familien in vielerlei Hinsicht sehr ähnlich. Oft stehen Familien vor denselben Problemen und Herausforderungen. Auch bei uns herrscht nicht immer eitel Sonnenschein. Deshalb habe ich meine Frau Sandra und unsere Kinder um Beiträge zu diesem Buch gebeten – über das Gute, aber auch über die schwierigen Momente in unserer Familie. Unsere Berichte und Erzählungen dienen zur Veranschaulichung allgemeingültiger, zeitloser Prinzipien, die auch Ihnen und Ihrer Familie eine echte Hilfe sein können.

Mit diesem Buch möchte ich Ihnen vor allem ein Stück Hoffnung vermitteln. Ich möchte Ihnen zeigen, wie stark die 7 Wege gerade im Bereich der Familie sind. Und ich bin sicher: Die 7 Wege werden auch in Ihrer Familie viel Gutes bewirken.

Die Familie ist die wichtigste Aufgabe in unserem Leben. Hier können wir unsere größte Erfüllung finden. Amerikas frühere First Lady Barbara Bush hat das in ihrer Rede vor den Absolventinnen des Wellesley College wunderbar auf den Punkt gebracht: »So wichtig Ihre Aufgaben als Ärztin, Anwältin oder Unternehmerin auch sein werden – Sie sind doch zuallererst Menschen. Ihre Beziehungen zu Ihren Partnern, Kindern und Freunden sind die wichtigsten Investitionen in Ihrem Leben. Am Ende Ihres Lebens werden Sie nicht bedauern, dass Sie nicht noch eine Prüfung bestanden, noch einen Prozess gewonnen oder noch einen Auftrag erfolgreich abgeschlossen haben. Im Gegen-

teil: Es wird Ihnen um die Zeit leidtun, die Sie nicht mit Ihrem Partner oder Ihren Kindern, Freunden und Eltern verbracht haben ... Für unseren Erfolg als Gesellschaft ist nicht entscheidend, was im Weißen Haus geschieht, sondern was in Ihrem Haus passiert.«¹

Die Familie ist das Fundament unserer Gesellschaft. Was passiert, wenn wir unsere Zeit und Energie allen anderen Lebensbereichen widmen, die Familie dabei aber vernachlässigen? Für mich ist das so, als würden wir die Liegestühle auf der untergehenden Titanic schön in Reih und Glied aufstellen.

Ihr Stephen R. Covey

Vorwort von Sandra Merrill Covey

Nach einem Basketballturnier, bei dem einer unserer Söhne mitgespielt hatte, sprach mich eine der anderen Mütter an: »Es wundert mich, dass Ihr Mann bei fast jedem Spiel von Joshua dabei ist. Ich weiß ja, dass er oft unterwegs ist. Wie schafft er das bloß?« Ich antwortete: »Für ihn steht seine Familie an erster Stelle.« Und das stimmt!

Einmal hat Stephen zu einer Gruppe von Firmenchefs gesagt: »Wenn Ihr Unternehmen auseinanderfallen würde, würden Sie alles tun, um es zu retten. Sie würden sicher eine Möglichkeit finden. Für Ihre Familie gilt das Gleiche!«

Stephen und ich hatten beide eine glückliche Kindheit und wünschten uns das auch für unsere Kinder. Wir sprachen oft darüber, wie unser Zuhause und unser Familienleben aussehen sollten. Als unsere Familie dann größer und unser Leben stressiger und komplizierter wurde, erkannten wir: Glückliche Familien fallen nicht einfach so vom Himmel! *Man muss es wirklich wollen.* Dinge, die uns am Herzen liegen, erfordern viel Zeit, Kraft und auch Planung. Wir müssen das, was uns wichtig ist, an die erste Stelle in unserem Leben setzen. Und ja, wir müssen auch bereit sein, Opfer dafür zu bringen.

Eine große Familie zu haben, ist harte Arbeit. Als Stephen sich eine Karriere als Berater, Redner und Autor aufbaute, musste er viel reisen. Damit er keine wichtigen Familienereignisse wie Footballspiele, Theateraufführungen oder Abschlussbälle verpasste, musste er seine Termine sehr genau planen. Wenn Stephen zu Hause war, war er ganz für uns da. Er war so sehr Bestandteil unseres Lebens und so intensiv daran beteiligt, dass sich heute keiner mehr daran erinnert, wie oft er damals weg war.

Stephen war ein wundervoller Zuhörer und lernte mit Begeisterung Neues. Er stellte unermüdlich Fragen und schätzte andere Meinungen. Ich bewundere ihn dafür, dass er sein Leben an dem ausrichtete, was er sagte. Er glaubte fest an die Prinzipien, die er lehrte. Und: Er bemühte sich aufrichtig, sie auch zu leben. Das war nicht immer leicht! Doch er war ein echtes Vorbild.

Wenn wir unseren Kindern das vorleben, woran wir glauben, werden sie unsere Werte in der Regel auch akzeptieren. Obwohl wir gute Absichten haben, machen wir alle natürlich auch Fehler. Ich erinnere mich an eine Geschichte mit meiner ältesten Tochter Cynthia, die damals drei Jahre alt war. Gerade waren wir in unser erstes kleines Haus gezogen. Wir waren ungeheuer stolz und ich gab mir große Mühe, es hübsch einzurichten.

Ich hatte alle meine Freundinnen eingeladen und freute mich darauf, ihnen unser neues Haus zu zeigen. Damit alles perfekt war, verbrachte ich Stunden mit Putzen und Aufräumen. Kurz bevor meine Freundinnen kamen, brachte ich Cynthia ins Bett. Ich dachte, dass sie gleich einschlafen und friedlich in ihrem Bettchen liegen würde. Später würden meine Freundinnen und ich dann bei ihr reinschauen und alle würden von ihrem hübschen, liebevoll eingerichteten Zimmer begeistert sein. Doch als ich die Tür von Cynthias Zimmer öffnete, musste ich zu meinem Entsetzen feststellen, dass sie wieder aus dem Bett geklettert war. Ihr Zimmer sah aus, als hätte der Blitz eingeschlagen. Sie hatte alle Schubladen ausgekippt, ihre Kleidung auf dem Boden verstreut und ihre Stofftiere, Puzzles und Malutensilien überall verteilt. Sie war immer noch damit beschäftigt ... Dann sah sie mich und sagte mit einem zuckersüßen Lächeln: »Hallo, Mama!«

Was für eine peinliche Situation! Ich machte meinem Ärger Luft und steckte Cynthia schnell wieder ins Bett. Meine heftige Reaktion hatte sie erschreckt. Ihre Unterlippe begann zu zittern. Tränen stiegen ihr in die Augen. Sie verstand nicht, was sie falsch gemacht hatte.

Auch ich fühlte mich schrecklich. Denn ich erkannte, was mich so wütend gemacht hatte: Es war nicht Cynthias Verhalten, sondern mein Stolz. Ich schämte mich, weil meine Reaktion so unreif und oberflächlich gewesen war. Bestimmt würde Cynthia mir diesen Vorfall nie verzeihen. Noch Jahre später hatte ich ein schlechtes Gewissen. Doch als ich Cynthia schließlich fragte, ob sie sich daran erinnern könne, sagte sie nein. Mir fiel ein Stein vom Herzen!

Wenn ich heute in diese Situation käme, würde ich wahrscheinlich lachen. Wir alle entwickeln uns weiter. Irgendwann ist es nicht mehr so wichtig, einen guten Eindruck zu machen, beliebt zu sein, perfekt dazustehen und die anderen zu übertrumpfen. Nach und nach erkennen wir: Wenn wir authentisch sind, unsere Werte leben und uns Problemen stellen, können wir sehr viel bewirken. Wir können ein Vorbild sein und andere positiv beeinflussen.

Doch das ist nicht leicht. Ich habe neun Kinder großgezogen. Dennoch glaube ich, dass ich gerade erst anfangen, die Dinge richtig zu verstehen. Ich habe Fehler gemacht, die Beherrschung verloren, nicht wirklich zugehört und mir ein Urteil gebildet, ohne lange nachzudenken. Aber ich habe mich bemüht, über meinen Schatten zu springen, mich zu entschuldigen und mich weiterzuentwickeln. Ich habe so manche Regel abgeschafft und das Leben mehr genossen. Ja, ich habe sogar gelernt, über mich selbst zu lachen!

In meiner Küche hängt ein kluger Spruch: »Mutter zu sein ist nichts für Feiglinge!« Wir machen zusammen mit unseren Kindern eine Menge durch – die Schule und die Hausaufgaben, Tränen und Wutanfälle, die Pubertät, Pickel, die erste Liebe ... Was auch kommen mag: Am Ende ist es aber wie bei einer Geburt. Wir denken nicht an die Schmerzen, sondern nur an die schönen Seiten.

Erst nach der Geburt meines siebten Kindes hatte ich das Gefühl, endlich alles richtig zu machen. Ich lernte, zu unwichtigen Dingen nein zu sagen. Wenn ich in meinem Schaukelstuhl saß, aus dem Fenster schaute und Colleen stillte, erfüllte mich ein wundervolles Gefühl der Ruhe und Ausgeglichenheit. Ich genoss einfach nur den Augenblick, statt immer daran zu denken, dass ich eigentlich etwas anderes tun sollte. Jetzt wusste ich: Eine große Familie zu haben ist für mich der Sinn des Lebens!

Jeder von uns hat sein ganz persönliches, einzigartiges Familienleben. Aber wir alle stehen vor ähnlichen Herausforderungen: Das Leben wird immer komplizierter. Die Welt dreht sich immer schneller. Der Stress wird immer größer. Der Balanceakt zwischen Beruf und Familie wird immer herausfordernder. Deshalb werden die 7 Wege für Familien immer wichtiger. Wahrscheinlich haben auch Sie die Prinzipien aus diesem Buch schon oft umgesetzt – unbewusst und intuitiv. Dabei haben sie selbst erlebt, wie stark sie sein können. Deshalb kommen Ihnen die 7 Wege auch so vertraut vor.

Vor ein paar Jahren erkrankte meine beste Freundin Carol an Krebs. Nach Monaten voller Bestrahlungen, Chemotherapien und Operationen erkannte sie, dass sie sterben würde. Sie fragte kein einziges Mal: »Warum ich?« Keine Verbitterung, keine Verzweiflung. Sie sah das Leben nun aus einer völlig anderen Perspektive. »Für unwichtige Dinge habe ich keine Zeit mehr!«, sagte sie zu mir. »Ich weiß jetzt, wie ich meine Prioritäten setzen muss.« Für Carol zählten nur noch ihr Mann und ihre Kinder. Von Carol habe ich gelernt, wie wichtig es

ist, für meine Familie da zu sein und ihr all meine Kraft und Liebe zu schenken.

Haben Sie das Gefühl, dass Sie Fehler gemacht, versagt oder in Ihrer Familie nicht die richtigen Prioritäten gesetzt haben? Vielleicht haben Sie sogar den Kontakt zu Ihren Kindern verloren. Bitte geben Sie die Hoffnung nicht auf. Sie haben immer eine Möglichkeit, wieder zueinander zu finden. Versuchen Sie es weiter. Es ist nie zu spät!

Niemand außer Ihnen wird Ihre Situation, Ihre Schwierigkeiten, Ihre Hoffnungen und Wünsche wirklich verstehen. Setzen Sie das aus diesem Buch um, was sich für Sie und Ihre Familie gut und richtig anfühlt. Tief in meinem Herzen bin ich überzeugt: Dieses Buch wird Ihnen helfen, in Ihrer Familie positive Veränderungen anzustoßen und etwas wirklich Wichtiges zu bewirken.

Ich wünsche Ihnen und Ihrer Familie alles erdenklich Gute!

Ihre Sandra Merrill Covey

Sie werden 90 Prozent der Zeit nicht »auf Kurs« sein – aber das macht nichts!

Auch effektive, starke Familien sind 90 Prozent der Zeit nicht auf Kurs! Der entscheidende Punkt ist, dass sie ein klares Ziel haben. Wir können das mit einem Flug vergleichen. Die Piloten haben einen Flugplan und ein Ziel. Doch unterwegs werden sie durch Wind, Regen, Turbulenzen oder ein hohes Flugaufkommen immer wieder vom Kurs abgebracht. Es gibt ständig irgendwelche Abweichungen vom Flugplan. Die gute Nachricht? Solange es nicht zu dramatischen Zwischenfällen kommt, wird das Flugzeug sein Ziel trotzdem erreichen.

Meiner Ansicht nach sind Flugzeuge das ideale Bild für das Familienleben. Es spielt keine Rolle, ob die Familie vom Kurs abgekommen ist oder ob sogar richtiges Chaos herrscht. Letztlich sind drei Dinge wichtig:

1. eine klare Vorstellung von Ihrem *Ziel*,
2. ein konkreter *Plan* und
3. ein *Kompass*, der Ihnen hilft, Abweichungen zu erkennen, Korrekturen vorzunehmen und immer wieder auf den richtigen Kurs zurückzukommen.

In diesem Buch werde ich die Flugzeug-Metapher immer wieder aufgreifen. Sie soll Ihnen Hoffnung, Mut und Zuversicht geben. Denn auch Sie können eine effektive, starke und glückliche Familie aufbauen!

UNSER SOHN SEAN

Grundsätzlich würde ich sagen, dass es in unserer Familie ebenso viele Kämpfe gab wie in allen anderen. Auch wir hatten Probleme. Ich bin aber überzeugt, dass die Beziehungen in unserer Familie durch die Fähigkeit, Fehler einzusehen, um Verzeihung zu bitten und es noch mal zu versuchen, sehr stark wurden.

Am besten erinnere ich mich daran, dass mein Vater sich immer entschuldigte. Immer! Beispielsweise entschuldigte er sich dafür, dass er die Beherrschung verloren hatte. Dann bekam ich ein schlechtes Gewissen, weil ich tief in meinem Inneren wusste, dass ich ihn provoziert hatte.

Ich glaube, das Besondere an unserer Familie war, dass meine Mutter und mein Vater sich nie entmutigen ließen. Sie gaben nicht auf, auch wenn wir auf Irrwege gerieten und es so aussah, als ob ihre Pläne, ihre Ziele und die Aufgabenverteilung in unserer Familie nie funktionieren würden.

Drei Grundsteine für eine effektive, starke und glückliche Familie

In diesem Buch möchte ich Ihnen drei Dinge an die Hand geben, die Ihnen und Ihrer Familie helfen werden, auf Kurs zu bleiben: ein Ziel, einen Flugplan und einen Kompass.

1. Eine klare Vorstellung von Ihrem Ziel

Mir ist bewusst, dass Ihre familiäre Situation und Ihre persönlichen Wünsche und Ziele einmalig sind. Vielleicht bemühen Sie sich gerade, Ihre Beziehung zu retten? Oder sind Sie alleinerziehend und fühlen sich der Verantwortung nicht gewachsen? Haben Sie Probleme mit einem trotzigem Kind oder einem rebellischen Teenager? Versuchen Sie, aus zwei Familien eine starke Gemeinschaft zu machen?

Vielleicht wünschen Sie sich ja auch, dass Ihre Kinder ihre Hausaufgaben oder ihre Pflichten im Haushalt gerne erledigen, ohne dass Sie sie ständig daran erinnern müssen? Schwanken Sie zwischen Strenge und Nachsichtigkeit und wissen nicht, wie Sie Ihren Kindern klare Grenzen setzen sollen?

Möglicherweise müssen Sie darum kämpfen, finanziell über die Runden zu kommen. Sie arbeiten fast rund um die Uhr und sehen die Menschen, die Sie lieben, nur noch zwischen Tür und Angel. Und ein glückliches Familienleben scheint in weiter Ferne.

Es könnte auch sein, dass in Ihrer Familie großes Konkurrenzdenken herrscht, dass man sich streitet und bekämpft, schreit und brüllt.

Oder ist die Liebe in Ihrer Partnerschaft erloschen? Fühlen Sie sich leer und allein? Obwohl Sie sich bemühen, kommen Sie einander einfach nicht mehr näher? Sind Sie ausgelaugt, haben Sie das Gefühl, dass Sie ja doch nichts ändern können? Fragen Sie sich, was für einen Sinn das alles hat?

Wie Ihre Situation auch aussehen mag: *Es ist wichtig, dass Sie Ihre Familie nicht mit anderen vergleichen.* Das ganze Ausmaß Ihrer Belastungen kann niemand nachvollziehen. Deshalb werden Ihnen Ratschläge von anderen nicht wirklich helfen. Umgekehrt können auch Sie nicht hinter die Kulissen anderer Familien blicken. Dennoch übertragen wir unsere eigene Situation oft auf andere. Wir meinen es gut und versuchen, ihnen unsere Ratschläge aufzudrängen. Doch was wir an der Oberfläche sehen, ist nur die Spitze des Eisbergs. Viele Leute glauben, dass alle anderen Familien perfekt sind und nur ihre eigene mit Schwierigkeiten zu kämpfen hat. Tatsache ist: Jede Familie muss ihre ganz speziellen Herausforderungen meistern und schleppt ihren eigenen Sack Probleme mit sich herum.

Die gute Nachricht? Visionen sind größer sind als alle Herausforderungen und Probleme. Ihre Vorstellungen von einer besseren Zukunft sind stärker als alles Negative. Aber wie entwickeln Sie eine gemeinsame Vision für Ihre Familie? Ich werde Ihnen zeigen, wie Sie ein »Leitbild« verfassen und Ihrer Familie so Zusammenhalt und Stärke geben. Ihr Leitbild wird zum gemeinsamen Ziel. Seine Werte werden zum Fixstern für Ihre Familie und geben Ihnen auch in schwierigen Situationen Halt und Orientierung.

Die Vision von einer effektiven, starken und glücklichen Familie kann nur wahr werden, wenn alle von Beginn an miteinbezogen werden. Warum das so wichtig ist? Haben Sie schon mal gemeinsam mit Ihrer Familie ein Puzzle gemacht? Dann wissen Sie: Alle Beteiligten müssen wissen, wie das fertige Bild aussehen soll. Ohne dieses Bild, ohne diese gemeinsame Vision, würden alle in verschiedene Richtungen gehen und das Ergebnis wäre ein riesiges Durcheinander. Nur wenn Ihr Ziel klar ist, können Sie immer wieder Kurskorrekturen vornehmen und zu Ihrem Flugplan zurückkehren.

**Visionen sind größer
als alle Herausforderungen
und Probleme.**

2. Ein Flugplan

Natürlich brauchen Sie auch einen Flugplan, der Ihnen hilft, Ihr Ziel zu erreichen. Das zeigt auch die folgende Geschichte:

Ich habe einen lieben Freund, der mir eines Tages anvertraute, dass er große Probleme mit seinem Sohn habe.

»Ich weiß nicht mehr, was ich tun soll. Ich habe alles versucht, aber der Junge lässt mich nicht an sich heran.«

Damals hielt ich gerade an der Universität einen Kurs zu den 7 Wegen. Ich bot ihm an, daran teilzunehmen: »Wir werden über den 5. Weg sprechen. Dabei geht es darum, dass man anderen erst zuhören muss, bevor man versucht, selbst verstanden zu werden. Ich vermute, dass dein Sohn sich einfach nicht verstanden fühlt.«

»Ich verstehe ihn sehr gut«, antwortete mein Freund. »Und ich weiß, dass er große Schwierigkeiten bekommt, wenn er nicht auf mich hört!«

»Geh davon aus, dass du gar nichts über den Jungen weißt! Fang noch mal von vorn an: Hör ihm einfach zu – ohne ihn zu beurteilen oder zu bewerten. Komm mit in meinen Kurs, dort lernst du, wie man das macht.«

Er kam tatsächlich mit. Allerdings glaubte er, auf Anhieb alles verstanden zu haben. Also sagte er zu seinem Sohn: »Ich muss dir zuhören. Ich verstehe dich wahrscheinlich nicht. Aber ich will dich verstehen.«

»Du hast mich noch nie verstanden!«, erwiderte der Sohn, drehte sich um und lief aus dem Zimmer.

Am nächsten Tag beschwerte sich mein Freund: »Es hat nicht funktioniert, Stephen! Ich habe mich bemüht, aber er hat mich abblitzen lassen!«

»Er testet, ob du es ehrlich mit ihm meinst«, erklärte ich. »Und was muss er feststellen? Dass du ihn gar nicht verstehen willst. Du willst nur, dass er sich ändert.«

»Mit Recht! Er weiß genau, dass es so nicht weitergehen kann!«

Ich sagte: »Du bist wütend, frustriert und voller Vorurteile. Glaubst du, dass du deinen Sohn so dazu bewegen kannst, sich dir zu öffnen? Dass du mit ihm sprechen oder ihn auch nur ansehen kannst, ohne dass er deine Ablehnung spürt? Du musst lernen, ihn bedingungslos zu lieben – einfach so, wie er ist. Du kannst ihm deine Liebe nicht entziehen, wenn er sich nicht so verhält, wie du es möchtest: Du musst

daran arbeiten, ihm richtig zuzuhören. Zudem solltest du dich für deine vorschnellen Urteile und Fehler entschuldigen.«

Meinem Freund wurde klar, dass er seinen Sohn nur zurückgewinnen konnte, wenn er sich aufrichtig bemühte, ihn zu verstehen. Er musste aufhören, ihn bewerten und bessern zu wollen.

Er kam weiter in meinen Kurs und arbeitete hart an sich. Schon bald spürte er eine Veränderung: Seine Gefühle für seinen Sohn wurden liebevoller, verständnisvoller und offener.

»Ich bin so weit!«, sagte er schließlich: »Ich will es noch mal versuchen.«

Ich machte ihm klar, dass der Junge ihn erneut testen würde.

»Das macht nichts, Stephen! Es ist in Ordnung, wenn er ablehnend reagiert. Ich werde es trotzdem weiter versuchen. Ich weiß, dass er es wert ist.«

An diesem Abend sagte er zu seinem Sohn: »Ich habe nicht wirklich versucht, dich zu verstehen. Aber du sollst wissen, dass ich mich jetzt ernsthaft bemühe und es auch weiterhin versuchen werde.«

»Du hast mich noch nie verstanden!«, erwiderte der Junge und ging zur Tür. Als er sie fast erreicht hatte, sagte mein Freund: »Bevor du gehst, möchte ich dir noch was sagen: Es tut mir ehrlich leid, dass ich dich kürzlich vor deinen Freunden so blamiert habe.«

Sein Sohn fuhr ihn wütend an: »Du hast keine Ahnung, wie schlimm das für mich war!« Seine Augen füllten sich mit Tränen.

Später erzählte mir mein Freund: »Der Moment, in dem mein Sohn anfang zu weinen, hat alles verändert. Mir war nicht klar, wie verletzlich er ist. In diesem Augenblick wollte ich ihm zum ersten Mal wirklich zuhören.«

Das machte er dann auch. Ganz allmählich kamen sich die beiden wieder näher. Sie sprachen bis weit nach Mitternacht. Als die Mutter hereinkam und sagte, es sei Zeit zum Schlafengehen, erwiderte der Junge sofort: »Wir wollen weiterreden, bitte, Papa!« Dann saßen sie noch bis in die frühen Morgenstunden zusammen.

Am nächsten Tag sagte mir mein Freund unter Tränen: »Stephen, ich habe meinen Sohn wiedergefunden – danke!«

Mein Freund hatte erkannt: *Für unsere Beziehungen gelten grundlegende Prinzipien.* Ein harmonisches Familienleben kann es nur geben, wenn wir uns an diese Prinzipien halten. Allerdings hatte mein Freund gegen das Grundprinzip des Respekts verstoßen. Sein Sohn auch. Doch dann entschied sich mein Freund dafür, dieses Prinzip künftig zu be-

herzigen. Er versuchte, seinem Sohn einfühlsam zuzuhören und ihn wirklich zu verstehen. Das veränderte alles.

Menschen, die die 7 Wege verinnerlicht haben, halten sich an das Prinzip des Respekts. Sie wissen: Dieses Prinzip wird sie ans Ziel führen. Wie alle Prinzipien, auf denen die 7 Wege beruhen, ist es *universell* (allgemeingültig), *zeitlos* (immer gültig) und *offensichtlich* (unbestreitbar).

Die Prinzipien kann man sehr gut mit Naturgesetzen vergleichen. Genauso unumstößlich wie das Gesetz der Schwerkraft in der Welt der Physik gelten die Prinzipien in der Welt der zwischenmenschlichen Beziehungen. Weder die Naturgesetze noch

die Prinzipien kann man einfach so außer Kraft setzen. Letztlich herrschen diese Prinzipien überall im Leben. Sie wurden schon immer von erfolgreichen Menschen, Familien, Organisationen und Zivilisationen angewandt. *Die 7 Wege sind keine Tricks oder Patentrezepte und auch keine To-do-Listen, die man einfach abhaken kann.* Es sind

Gewohnheiten, bewährte Denk- und Handlungsmuster, die alle effektiven, starken Familien gemeinsam haben. Verstöße gegen diese Prinzipien sind praktisch eine Garantie für Misserfolge in der Familie und in allen anderen zwischenmenschlichen Beziehungen.

Zwei Elternteile oder nur einer, zehn Kinder oder gar keins, Vernachlässigung und Streitigkeiten über Generationen oder ein Vermächtnis von Liebe und Treue – *glückliche Familien haben bestimmte Gemeinsamkeiten*. Genau diese Gemeinsamkeiten beinhalten die 7 Wege.

Bei einem anderen wichtigen Prinzip, das mein Freund lernte, geht es um das Wesen von Veränderungen: Alle echten, dauerhaften Veränderungen verlaufen *von innen nach außen*. Mein Freund versuchte nicht, die Situation oder seinen Sohn zu ändern, sondern *er arbeitete an sich selbst*. Seine eigene Veränderung bewirkte schließlich auch die Veränderung seines Sohnes.

Von innen nach außen – diese Vorgehensweise bildet den Kern der 7 Wege. Wenn Sie die Prinzipien aus den 7 Wegen konsequent beherzigen, können Sie in allen Ihren Beziehungen dauerhafte positive Veränderungen herbeiführen. Zudem ist es viel einfacher, sich auf Prinzipien zu konzentrieren, statt krampfhaft zu versuchen, das Verhalten anderer zu ändern. Woran das liegt? Die anderen kennen die Prinzipien

Prinzipien sind wie Naturgesetze. Man kann sie nicht einfach außer Kraft setzen!

intuitiv. Sie sind tief in ihnen verwurzelt. Indem wir uns selbst an die Prinzipien halten, helfen wir den anderen, ihre Möglichkeiten zu erkennen und ihr Potential auszuschöpfen.

Das Vorgehen von innen nach außen ist wichtiger denn je. Mehr noch: Meiner Ansicht nach ist es der einzige Ansatz, der heute noch funktioniert. Früher sagten die Eltern ihren Kindern, was sie zu tun oder zu lassen hatten. Aber Kinder müssen in Entscheidungen, die sie betreffen, einbezogen werden. In einer Welt, in der sie unendlich viele Möglichkeiten haben, müssen sie frühzeitig lernen, wie sie die richtigen Entscheidungen treffen. Dabei dienen ihnen die Prinzipien aus den 7 Wegen als zuverlässige Orientierungshilfe und sicherer Leitfaden.

Bei einer Tagung zum Thema Familie berichtete der Gouverneur eines US-amerikanischen Bundesstaates von einem sehr bedrückenden Vorfall:

WIE SCHÜTZEN WIR UNSERE KINDER?

Ich habe mich neulich mit einem Mann unterhalten, der in meinen Augen ein sehr guter Vater ist. Er hat mir eine furchtbare Geschichte erzählt: Sein siebenjähriger Sohn quälte sich offensichtlich mit irgend-etwas herum. Er sagte: »Papa, ich muss einfach immer daran denken!« Der Vater nahm an, dass es sich um einen Albtraum oder einen gruseligen Film handelte.

Nachdem der Vater ihm lange gut zuredet hatte, rückte der Junge schließlich mit der Sprache heraus: Es ging um Hardcore-Pornographie, die er im Internet gesehen hatte. Natürlich fragte der Vater, wer ihm die Pornos gezeigt hatte. Sein Sohn nannte ihm den Namen eines neun-jährigen Nachbarsjungen.

Der Vater ging zu den Eltern des Neunjährigen, die genauso entsetzt waren wie er selbst. Als sie ihren Sohn mit der Sache konfrontierten, bekam er einen Weinkrampf: »Ich weiß, dass es falsch ist, aber ich sehe es mir einfach immer wieder an!«

Die Eltern nahmen an, dass ein Erwachsener hinter der Sache steckte. Das war jedoch nicht der Fall. Der Neunjährige hatte die Internetadresse von einem Sechstklässler in der Schule bekommen. Dieser Junge hatte zu ihm gesagt: »Das musst du dir ansehen, ist echt cool!« Die Adresse hatte sich dann in Windeseile in der ganzen Nachbarschaft verbreitet.

Der Vater meinte noch, sie hätten ihren Kindern gezeigt, wie man

einen Computer benutzt, weil sie das für wichtig gehalten hätten. Der Neunjährige hatte alles sehr schnell verstanden und konnte richtig gut mit dem PC umgehen. Natürlich hatten die Eltern versucht, den Internet-Konsum ihres Sohnes zu kontrollieren. Dennoch hatten sie ihm – ohne es zu wollen oder auch nur zu ahnen – den Zugang zu einer Porno-Hölle ermöglicht.¹

Wie konnte das passieren? Wie kann unsere Gesellschaft zulassen, dass Kinder, die bei solchen Dingen keine Erfahrung und kein Urteilsvermögen haben, durch moderne Technik und digitale Medien Opfer so gefährlicher, süchtig machender Dinge wie Pornographie werden?

In unserer modernen Welt haben so gut wie alle Kinder Smartphones, die sie mit einer unglaublich spannenden, aber auch sehr bedrohlichen Welt in Kontakt bringen. Hier reicht der Wunsch, eine starke, intakte Familie zu haben, längst nicht mehr aus. Die Herausforderungen, vor denen Familien heute stehen, haben einen Quantensprung gemacht, also müssen wir das auch tun. Was wir brauchen, sind völlig neue Denkmuster, Fähigkeiten und Verhaltensweisen. Die 7 Wege bieten Ihnen genau das. Ich werde Ihnen in diesem Buch zeigen, wie es den verschiedensten Familien gelungen ist, mit Hilfe der 7 Wege auch in unserer turbulenten Zeit den richtigen Kurs einzuschlagen und beizubehalten.

Mit den 7 Wegen bleiben Familien auch in turbulenten Zeiten auf Kurs.

Ich möchte Sie vor allem dazu anregen, jede Woche Ihre ganz spezielle »Familienzeit« einzuplanen. Diese Zeit mit Ihrer Familie sollte Ihnen heilig sein. Hier können Sie gemeinsame Pläne schmieden, in Ruhe miteinander reden, Ihren Kindern wichtige Werte vermitteln oder einfach nur Spaß haben. Ihre Familienzeit wird viel dazu beitragen, dass Sie und Ihre Familie auf Kurs bleiben. Außerdem ist es wichtig, dass Sie regelmäßig Zeit mit den einzelnen Familienmitgliedern verbringen. Diese Zeit gehört nur Ihnen und dem entsprechenden Familienmitglied. Die ungestörte gemeinsame Zeit ist wichtig, um die Bindung zwischen Ihnen zu vertiefen. Was Sie in dieser »Eins-zu-Eins-Zeit« machen, darf sich gewöhnlich der andere wünschen. Sie werden sehen: Wenn Sie diese beiden einfachen Ratschläge befolgen, wird sich die Qualität Ihres Familienlebens schon bald ganz erheblich verbessern.

Alfred North Whitehead hat einmal gesagt: »Wer es sich zur Gewohnheit macht, tragfähige Prinzipien aktiv zu nutzen, der erlangt wahre Weisheit.«² Es ist nicht nötig, dass Sie sich Dutzende neuer Verhaltensweisen aneignen. Alles, was Sie brauchen, ist ein Grundstock fundamentaler Prinzipien, den Sie in jeder Situation anwenden können.

Diesen Grundstock bieten Ihnen die 7 Wege. In diesem Buch werde ich Ihnen zeigen, wie Sie Ihr Familienleben an den Prinzipien der 7 Wege ausrichten. Wenn Sie das konsequent tun, werden Sie schon bald erste positive Veränderungen in Ihrer Familie sehen.

3. Ein Kompass

Das Modell der 7 Wege zeigt: Sie selbst sind die treibende Kraft in Ihrem Leben. Es liegt an Ihnen, positive Veränderungen in Ihrer Familie anzustoßen. Aber wie bleiben Sie dabei auf dem richtigen Kurs? Ihr Kompass sind vier einzigartige Gaben, die Sie bereits seit Ihrer Geburt in sich tragen. Deshalb nenne ich sie auch Geburts-Geschenke. Sie ermöglichen es Ihnen, fundamentale Prinzipien zu erkennen und Ihr Leben auch in turbulenten Zeiten daran auszurichten.

Ich sage es noch einmal: Niemand kennt Ihre Familiensituation so gut wie Sie. *Sie sitzen im Cockpit*. Es liegt an Ihnen, mit den Turbulenzen, dem Wetter und den äußeren Einflüssen, die an Ihnen und Ihrer Familie zerren, fertigzuwerden. Deshalb können nur Sie herausfinden, was das Beste für Ihre Familie ist. Und: Sie müssen dafür sorgen, dass es auch geschieht!

Vielleicht kennen Sie die folgende fernöstliche Weisheit: »Wer einem Hungrigen einen Fisch gibt, macht ihn für einen Tag satt. Wer ihn aber das Angeln lehrt, macht ihn für sein ganzes Leben satt.« Mit diesem Buch möchte ich Ihnen *keinen* »Fisch« geben. Ich möchte Ihnen das *Angeln* beibringen. Der Schlüssel dazu sind die Prinzipien, die ich Ihnen in den nächsten Kapiteln vorstellen werde. Zudem finden Sie in diesem Buch viele Beispiele, wie Familien die 7 Wege in völlig unterschiedlichen Situationen erfolgreich umgesetzt haben. Die Geschichten werden nicht immer auf Ihre persönliche Situation zutreffen, die Prinzipien aber schon. Das kann ich Ihnen schon jetzt versprechen!

Das Ende im Sinn: Eine effektive, starke Familie

Eine effektive, starke Familie hat den Schritt vom »Ich« zum »Wir« vollzogen. Die Familie an sich ist eine »Wir«-Erfahrung, eine »Wir«-Mentalität. Dennoch gehört der Übergang vom »Ich« zum »Wir« zu den schwierigsten Aspekten des Familienlebens.

Wenn Ihr Glück vor allem darauf beruht, dass Ihre Familie glücklich ist, haben Sie den Sprung vom »Ich« zum »Wir« erfolgreich gemeistert. Sobald bei Ihnen die Familie an erster Stelle steht, eröffnen sich Ihnen völlig neue Perspektiven. Allerdings sind viele Ehen nichts weiter als das Zusammenleben zweier verheirateter Singles. Hier ist das »Wir« in weiter Ferne. Es gibt kein Miteinander, sondern nur ein Nebeneinander. Ganz anders sieht es in effektiven, starken Familien aus. Dort wird die »Wir«-Kultur von allen gelebt. Eine echte »Wir«-Kultur ermöglicht es, gemeinsame Ziele zu haben und diese Hand in Hand zu erreichen. Sie hilft Familien, auch unter schwierigsten Bedingungen auf Kurs zu bleiben und Krisen wie finanzielle Engpässe, Streitigkeiten oder Krankheiten gemeinsam zu meistern.

Beziehen Sie Ihre Familie von Anfang an mit ein

Bevor wir mit den *7 Wegen für effektive Familien* starten, möchte ich noch etwas Wichtiges sagen: Ich möchte mich herzlich für die unglaubliche Resonanz bedanken, die ich von Menschen auf der ganzen Welt für die *7 Wege zur Effektivität* bekommen habe. Ich habe unglaublich viele Zuschriften von Leuten bekommen, die die 7 Wege gerne in ihrer Familie umsetzen wollten. Deshalb habe ich dieses Buch geschrieben. Einige der Familiengeschichten aus den *7 Wegen zur Effektivität*, die besonders großen Anklang bei den Leserinnen und Lesern gefunden haben, werde ich auch in diesem Buch bringen. Die meisten Geschichten sind jedoch neu. Viele verdanke ich Menschen, die jeden Tag daran arbeiten, die 7 Wege in ihren eigenen Familien anzuwenden.³ Bitte achten Sie beim Lesen genau darauf, welche grundlegenden Prinzipien hier wirken. Das hilft Ihnen, die 7 Wege erfolgreich in Ihrer eigenen Familie umzusetzen.

Ganz wichtig ist, dass Sie Ihre Familie möglichst von Anfang an mit einbeziehen. Wenn Sie alles zusammen entdecken und ausprobieren, wird der Erkenntnisgewinn für alle viel größer sein. Zudem macht es

gemeinsam wesentlich mehr Spaß, Neues zu entdecken. Das stärkt den Zusammenhalt in Ihrer Familie und ist eine große Hilfe beim Aufbau einer »Wir«-Kultur. Lesen Sie dieses Buch nach Möglichkeit zusammen. Vielleicht haben Sie ja Lust, es sich gegenseitig vorzulesen? Wenn Sie mögen, können Sie natürlich auch mit Ihrer Familie das Hörbuch, das zu diesem Buch erschienen ist, anhören. Sprechen Sie über die Geschichten und die Ideen. Um Ihre Familie langsam mit den 7 Wegen vertraut zu machen, können Sie einige der Geschichten zunächst auch beim Essen erzählen. Natürlich können Sie auch gleich intensiver über die Geschichten und deren Umsetzungsmöglichkeiten in Ihrer Familie diskutieren.

**Gemeinsam macht
es mehr Spaß, Neues zu
entdecken!**

Am Ende der einzelnen Kapitel finden Sie Vorschläge, wie Sie Ihrer Familie die 7 Wege näherbringen und alle intensiv mit einbeziehen können. Zudem finden Sie ganz hinten im Buch ein Diagramm zu den 7 Wegen und ein Glossar mit Erklärungen zu den wichtigsten Begriffen. Beides wird Ihnen helfen, Ihrer Familie die 7 Wege noch besser und anschaulicher zu vermitteln.

Bitte seien Sie geduldig und überstürzen Sie nichts. Es bringt nichts, wie ein Bulldozer durch die 7 Wege zu hetzen. Sie müssen jedes Familienmitglied genau dort abholen, wo es gerade steht.

Vielleicht wollen Sie vorerst niemanden aus Ihrer Familie einbeziehen? Möchten Sie die 7 Wege erst einmal in Ruhe erkunden? Oder geht es um heikle Punkte, die Sie zunächst für sich allein abklären wollen? Das ist alles völlig in Ordnung. Sie kennen Ihre Situation am besten. In den vielen Jahren, in denen ich mit den 7 Wegen gearbeitet habe, habe ich allerdings gelernt, dass es die Bindung innerhalb der Familie enorm festigt, wenn alle die 7 Wege Schritt für Schritt zusammen durcharbeiten. Wenn Sie alles gemeinsam lesen, darüber sprechen, miteinander diskutieren und die neuen Erkenntnisse gemeinsam gewinnen, dann herrscht ein Geist der Gleichheit: »Niemand ist perfekt. Keiner ist den anderen überlegen: Wir lernen und wachsen gemeinsam!«

Jetzt habe ich noch eine Bitte: Geben Sie nicht auf, wenn Sie am Anfang nicht so gut vorankommen, wie Sie sich das erhofft hatten. Rechnen Sie mit Problemen und Widerständen, wenn Sie mit Ihrer Familie etwas Neues ausprobieren wollen. Die folgenden Sätze werden Sie sehr wahrscheinlich zu hören bekommen:

- »Weshalb können wir nicht einfach eine ganz normale Familie sein?«
- »Was stimmt denn nicht mit uns?«
- »Was soll der ganze Kram mit den Veränderungen?«
- »Ich habe nur zehn Minuten Zeit, dann muss ich leider weg.«
- »Darf ich einen Freund mitbringen?«
- »Ich hab gerade eine wichtige Textnachricht bekommen.«
- »Ich würde mir jetzt aber lieber die neue Netflix-Serie ansehen.«

Geben Sie nicht auf!

Wenn Widerstände auftauchen, dann lächeln Sie und machen Sie unbeirrt weiter. Oder, um Winston Churchill zu zitieren: »Never, never, never give up!«

Geduld ist ein Zeichen der Liebe. Wenn wir geduldig sind, helfen wir anderen dabei zu wachsen. Doch manchmal reißt uns der Geduldsfaden. Dann sollten wir uns bewusst machen, warum das passiert. So erfahren wir sehr viel über uns selbst, über unsere Schwächen, unsere Motive und Wünsche.

»MAMA, KOMM MICH BITTE IMMER HOLEN!«

Ich kannte ein kleines Mädchen, das immer wieder vor die Haustür lief. Doch die Mutter verlor nie die Geduld. Sie ging nach draußen, umarmte ihre Tochter und holte sie wieder herein. Eines Tages aber war sie so beschäftigt, dass sie vergaß, die Kleine reinzuholen. Nach einer Weile kam die Tochter wieder ins Haus. Ihre Mutter umarmte sie und sagte, dass sie froh wäre, dass sie wieder da sei. Da antwortete die Kleine: »Mama, bitte komm mich immer holen!«

Jeder von uns hat die tiefe Sehnsucht nach einem »Zuhause«, nach der Liebe seiner Familie. Auch wenn wir das Gefühl haben, ganz weit abgetrieben worden zu sein, können wir immer wieder auf Kurs kommen. Die Flugzeug-Metapher erinnert uns daran, dass das Ziel in Reichweite liegt. Unsere Reise kann uns sehr viel Wachstum und Freude bringen. Mehr noch: Sie ist ein fester Bestandteil des Ziels. Denn die Art und Weise, wie man reist, ist genauso wichtig wie der Ort, an dem man ankommt.

Trotz aller gegenläufigen gesellschaftlichen Trends wissen wir tief in unserem Inneren, wie wichtig die Familie für uns alle ist. Wenn ich meine Zuhörer auf der ganzen Welt nach den drei wichtigsten Dingen in ihrem Leben frage, nennen 95 Prozent »die Familie«. Die meisten setzen die Familie sogar an die erste Stelle.

Auch für mich ist meine Familie das Allerwichtigste in meinem Leben. Ich nehme an, dass es bei Ihnen auch so ist. Unser höchstes Glück und unsere größten Sorgen beruhen auf dem, was in unseren Familien passiert. Man sagt, keine Mutter ist glücklicher als ihr unglücklichstes Kind. Wir wünschen uns tief in unserem Herzen, dass in unserer Familie alles in Ordnung ist. Aber was ist, wenn das nicht der Fall ist? Dann denken wir, dass wir das Familienleben, das wir uns wünschen, niemals bekommen werden.

Doch es gibt Hoffnung, sogar sehr viel Hoffnung! Der entscheidende Punkt ist, dass wir daran denken, unermüdlich von innen nach außen zu arbeiten. Dass wir immer wieder auf unseren Kurs zurückkehren, auch wenn wir Fehler gemacht haben.

Die 7 Wege werden Ihnen helfen, eine effektive, starke Familie zu schaffen. Eine Familie, in der alle glücklich und geborgen sind. Also, fangen Sie gleich an. Nutzen Sie die Anregungen auf den nächsten beiden Seiten, um sich und Ihre Familie mit den 7 Wegen vertraut zu machen.

Was sind die drei wichtigsten Dinge in Ihrem Leben?



Wie Sie den Inhalt dieses Kapitels an Erwachsene und Jugendliche weitergeben

Das Familienleben ist wie der Flug eines Flugzeugs

- Sehen Sie sich die Flugzeug-Metapher am Beginn dieses Kapitels noch einmal an. Fragen Sie die anderen in Ihrer Familie: »Wieso kann man unser Familienleben mit dem Flug eines Flugzeugs vergleichen?«
- Fragen Sie: »Wann habt ihr das Gefühl, dass unsere Familie nicht auf Kurs ist?« Antworten könnten sein: in Stressphasen, bei Konflikten und lautstarken Auseinandersetzungen, bei Vorwürfen und Kritik oder in Zeiten, in denen wir uns einsam und unsicher fühlen.
- Fragen Sie: »Wann habt ihr das Gefühl, dass unsere Familie auf Kurs ist?« Antworten könnten beispielsweise sein: wenn wir miteinander sprechen, uns Zeit füreinander nehmen und gemeinsam etwas Tolles unternehmen.
- Bitten Sie die anderen, sich an eine Zeit zu erinnern, als sie nicht auf Kurs waren. Fragen Sie: »Woran lag das? Welche anderen Dinge beeinflussen unsere Familie negativ?«
- Lesen Sie die Geschichte vom Vater und dem Sohn aus diesem Kapitel noch einmal (Seite 20). Fragen Sie: »Wie kommen wir wieder auf den richtigen Kurs zurück?« Beispiele wären: durch einfühlsames Zuhören, Eins-zu-Eins-Zeiten, Vergeben und Verzeihen oder wenn wir unseren Stolz beiseiteschieben, uns entschuldigen, unsere Denkweise ändern und uns auf das wirklich Wichtige konzentrieren.
- Sprechen Sie darüber, wie alle in Ihrer Familie mithelfen können, wieder auf Kurs zu kommen.