

Vorwort von Vera F. Birkenbihl

Bei uns in Deutschland ist eine der bekanntesten Talk-Show-Profis Amerikas, Oprah WINFREY, nur Insidern bekannt. Derzeit ist die OPRAH-Show bei uns nicht (mehr) zu sehen. Die Talk-Masterin, allgemein nur OPRAH genannt, deckt ein sehr breites Spektrum ab, von eher seicht (Prominente zum Anfassen, Modeshows u.ä.) bis ziemlich tief. Hier werden von Alltags-Fragen („Wie können wir das Selbstwertgefühl unserer Kinder so stärken, daß sie an Drogen kein Interesse haben?“) bis zu Einzelthemen, die wenigen Menschen extrem am Herzen liegen (z.B. „Wie reagieren junge Erwachsene, deren einst bei der Scheidung „entschwundene“ Väter jetzt Kontakt suchen?“). Nun kann ja kein Talk-Master immer mit allen Sendungen „total super“ sein, insbesondere bei einer täglichen Sendung, aber bei OPRAH fand ich 50% der Sendungen gut, weil sie zumindest einen hilfreichen Gedanken/Ratschlag enthielten, aber ca. 30% der Sendungen fand ich von Anfang bis Ende „Spitze“, insbesondere solche, bei denen sie hochkarätige Berater/innen einlud. Eine weitere Besonderheit bei OPRAH ist es, daß sie in manchen Sendungen auf frühere zurückgreift, so daß man sehen kann, was aus den damaligen Ideen, Ratschlägen o.ä. geworden ist.

Und in einer solchen Sendung sah ich den Psychologen, der sich zurecht *Lebens-Stratege* nennt, Phil MCGRAW, zum erstenmal. Er hat mich auch später jedesmal wieder beeindruckt, weil er so intelligent, warmherzig, fundiert und praktikabel auf Probleme von Zuseher/innen reagierte. In dieser Sendung, als ich ihn zum erstenmal sah, ging es um die Frage: „Wie gehen Eltern damit um, wenn sie zu „Waisen“ werden, weil ihre Kinder vor ihnen sterben?“. Eine Einblendung einer einige Monate zurückliegenden Sendungen zeigte eine betroffene Mutter, die erklärte, dass sie seit dem Krebs-Tod ihrer 17-jährigen Tochter vor zweieinhalb Jahren aufgehört hatte zu leben, weil sie damit absolut nicht klar kam. In dieser zurückliegenden Sendung hatte Phil MCGRAW mit ihr gesprochen. Dabei kristallisierte sich heraus, daß diese Tochter sowohl ihre Eltern als auch ihre kleine Schwester sehr geliebt hatte,

woraufhin McGraw sie ansah und fragte: *Meinen Sie also im Sinne Ihrer toten Tochter zu handeln, wenn Sie sowohl Ihren Mann als auch Ihre zweite Tochter dramatisch vernachlässigen, weil sie gestorben ist?* Hier zuckte die Mutter regelrecht zusammen ... – und damit endete die Einblendung aus der **früheren** Sendung. Nun saß diese Dame im Publikum, mit Mann und der anderen Tochter und erzählte, wie sehr ihr diese exakte Frage von MCGRAW damals geholfen hat ... Ich habe in ca. einem Jahr mehrmals erlebt, dass MCGRAW Menschen durch eine Frage helfen konnte. Diese Fragen waren jeweils so „auf den Punkt“ gebracht, daß sie einen echten Aha-Effekt auslösten.

Natürlich würde man die zunächst annehmen, diese herausragende Qualität (des Frage-Stellens) könnte man nie (in ein Buch) hinein“packen“, und doch ist es MCGRAW gelungen. Seine unumstößlichen Regeln enthalten eben jene Fragen, die er bei OPRAH immer wieder stellte. Sie helfen Ihnen, wichtige Aspekte Ihres Lebens ganz neu zu sehen, z.B. die Regel Nr. 8, welche besagt: *Wir bestimmen, wie andere Menschen uns behandeln.* Die meisten meiner Seminar-Teilnehmer/innen sagen im ersten Ansatz: *„So ein Quatsch! Andere bestimmen, wie sie mich behandeln, da kann ich doch nichts dafür!“* (Motto: *Ich bin ein Opfer ...*)

Aber wenn wir ein wenig darüber nachdenken, dann wandelt sich die Einstellung sehr schnell. Denn im Gegenzug bedeutet es ja auch, dass andere uns „erzogen“ haben, wie wir uns ihnen gegenüber benehmen sollen. So fiel mir eine Person ein, die mir meist erst zuhörte, wenn ich zu weinen begann. Dies wurde mir schlagartig bewusst, als ich die achte Regel las.

So wird MCGRAW auch Ihnen mit Sicherheit wichtige Einsichten anbieten, wenn Sie seine Regeln durchdenken. Dabei kann es durchaus sein, dass Sie hier und da „Konsequenzen“ ziehen wollen; ich habe den Kontakt zu der Person auf ein Minimum begrenzt und ihr die Möglichkeit entzogen, meinen Seelenfrieden ständig zu gefährden. Bei einer anderen Regel MCGRAWs führte meine neue Einsicht zum Gegenteil: Ich begriff zum erstenmal, daß mein Vorgehen eine bestimmte „Panne“ geradezu herausforderte und änderte mein Verhalten. Wobei Verhaltens-Änderungen, die wir aufgrund einer Einsicht selbst wünschen, relativ leicht zu erlernen sind (im Gegensatz zu Änderungen, zu denen andere uns ver-GEWALT-igen wollen).

Interessant war auch: als ich mvg diesen Titel für eine deutsche Übersetzung vorschlug, trug man sich bereits mit dem Gedanken daran. So waren wir uns beide bald einig: MCGRAW muß auf deutsch erhältlich sein.

Ich freue mich außerordentlich, Ihnen heute Ihren Phil MCGRAW zu „übergeben“. Mein Rat: Falls Sie einmal feststellen, dass ihre erste Reaktion ein (verbittertes) „*So ein Quatsch!*“ (o.ä.) ist, legen Sie das Buch kurz zur Seite und schreiben Sie in zwei, drei Sätzen auf, warum Sie das für „Blödsinn“ halten. Dann lesen Sie diesen Abschnitt und achten darauf, ob Mr. MCGRAW Ihre Einwände beantwortet: Ich wette, er tut es in 90% aller Fälle! Ist das ein Angebot?

Ich wünsche Ihnen viel Entdecker-Freude und viel Energie-Einsparung nach dem Lesen!

Ihre
Vera F. Birkenbihl