

## **SoftEgoism: Wie Sie erreichen, was Sie wollen und andere dabei auch noch glücklich machen**

Egoisten denken nur an sich, kümmern sich nicht um die Belange anderer und sind moralisch abzulehnen – so denkt die Öffentlichkeit über Menschen, die sich selbst am nächsten sind.

Alles Quatsch, denn Egoismus ist lebensnotwendig und ohne würden wir immer noch in Höhlen wohnen.

Ich empfehle Ihnen eine sanfte Art des Egoismus, die niemandem schadet und Ihnen gut tut: den SoftEgoism.

### **Egoisten haben mehr vom Leben**

Wenn Sie über einen anderen Menschen sagen „das ist ein Egoist“, kann man zu hundert Prozent davon ausgehen, dass Sie das negativ meinen.

Egoismus ist ein verpönte Begriff. Schon Kindern - und vor allem Mädchen - wird von klein auf eingetrichtert „sei nicht so egoistisch“.

Im Umkehrschluss gilt es in modernen Gesellschaften als lobenswert, möglichst viel für andere zu tun und rücksichtsvoll zu sein. Besonders Frauen haben sich diese Mentalität zu Eigen gemacht. Wenn sie die eigenen Bedürfnisse komplett missachten, um ja niemanden anders einzuschränken – kann das allerdings fatale Folgen für Psyche und Gesundheit haben. Denn:

- Wer sein Ego auf Dauer so in den Hintergrund stellt, verkümmert wie eine Pflanze ohne Licht und Wasser.
- Wer nur für andere und nach deren Vorstellungen lebt, wird irgendwann ausgebrannt sein und den Kontakt zu sich selbst verloren haben.
- Wer sich nie selbst verwirklicht, wird körperlich und seelisch krank.

### **Ohne Egoismus wäre alles nichts**

Warum hat Egoismus einen so schlechten Ruf? Soziologen bestätigen einhellig, dass er die Triebfeder jedes menschlichen Fortschritts ist:

Ohne Egoismus hätte der Homo Sapiens nicht den Neandertaler verdrängt, Kolumbus nicht Amerika entdeckt und Michelangelo nicht die sixtinische Kapelle zu einem der schönsten

Kunstwerke der Menschheitsgeschichte gemacht. Es gäbe keine Erfindungen und damit keine Verbesserungen. Es würden keine Unternehmen gegründet, keine Kinder in die Welt gesetzt.

Der Egoismus treibt uns dazu an, etwas zu unternehmen – denn letztendlich werden wir aktiv, weil wir hoffen, dass uns das Ergebnis unseres Handelns einen Vorteil bringt.  
Sei es, um damit unsere materiellen oder auch ideellen Bedürfnisse zu befriedigen.

### **War Mutter Theresa egoistisch?**

**Die Grundthese für den Soft Egoism lautet:** Für jeden Menschen hat die Befriedigung der eigenen Bedürfnisse oberste Priorität. Auch ein auf den ersten Blick völlig selbstlos erscheinendes Verhalten entpuppt sich bei näherem Hinsehen als Egoismus:

Wer seine Erfüllung darin findet, anderen zu helfen, tut das deshalb, weil es ihn zutiefst befriedigt. Er handelt letztendlich genauso egoistisch wie derjenige, der über Leichen geht, um einen Vorteil für sich zu erreichen.

„Selbstlosigkeit“ im wahrsten Sinne des Wortes gibt es also nicht. Wer aber freiwillig und bewusst die Entscheidung trifft, sich für andere einzusetzen oder sogar aufzuopfern, ist dabei zufrieden und glücklich – trotz aller Entbehrungen.

### **SoftEgoism = WinWin-Egoismus**

Der Unterschied liegt allein in den Auswirkungen dieser „egoistischen“ Verhaltensweisen.

Genau hier liegt aber der Knackpunkt. Der „reinrassige“ Egoist ist mit seinem rücksichtslosen Verhalten auf Dauer nicht erfolgreich.

Irgendwann wird ihm die Gesellschaft (Mitarbeiter, Kollegen, Freundeskreis, Familie) deutlich zeigen, wie sozial ungerecht sein Verhalten ist und sich dagegen wehren, indem es ihm die sozialen Streicheleinheiten verwehrt. Ohne die ist in einer Gesellschaft aber kein Mensch lebensfähig.

### **Es steht also fest, dass**

- jeder Mensch aus egoistischen Motiven heraus handelt,
- Egoismus die Voraussetzung für Fortschritt und persönliches Glück ist und
- rücksichtsloses Verhalten langfristig keine Vorteile bringt.

**Hier setzt SoftEgoism an:** Glücklich und erfolgreich sind Sie nur, wenn Sie Ihre eigenen Bedürfnisse erkennen und befriedigen, ohne damit die Rechte anderer Menschen zu verletzen. Mit SoftEgoism verwirklichen Sie sich selbst und beeinträchtigen niemanden anderen.

**Tipp:** Haben Sie den Mut sich einzugestehen, dass der wichtigste Mensch in Ihrem Leben Sie selbst sind! Und nehmen Sie sich das Recht heraus, in Zukunft egoistischer zu sein, und zwar zu Ihrem eigenen Wohl **und** zum Wohl der anderen.

## Die Grundgesetze des Soft Egoism

- **Stehen Sie zu Ihrem Egoismus:** Versuchen Sie ab sofort, alles dafür zu tun, um sich in Ihrem Leben wohl zu fühlen.
- **Verletzen Sie nicht die Interessen andere Menschen.** Schaden Sie niemandem und versuchen Sie – wenn möglich – dafür zu sorgen, dass andere von Ihren Handlungen profitieren. Wenn es sich einmal nicht umgehen lässt, die Interessen anderer zu tangieren, tun Sie alles, um die Auswirkungen so gering wie möglich zu halten.

## Die Bausteine des Soft Egoism

### 1. Sie wissen, was Sie wollen

Nur mit Durchsetzungsvermögen für seine Ziele zu kämpfen, reicht nicht. Sie müssen sich Gedanken darüber machen, was Sie eigentlich genau wollen. Karriere an sich z. B. ist kein Ziel, es geht darum bestimmte Bedürfnisse zu befriedigen. Stellen Sie sich also die Frage, welche Bedürfnisse Ihr Job, Ihr Privatleben befriedigen soll.

**Tipp:** Analysieren Sie alles, was Sie tun, daraufhin, ob es Ihren eigentlichen Bedürfnissen entspricht. Nur wenn Sie wissen, was Sie wirklich wollen, können Sie auch die richtigen Maßnahmen ergreifen, um sich zu verwirklichen.

Wenn Sie sich nicht sicher sind, welche Ziele Sie verfolgen wollen, stellen Sie diese Fragen, um Anhaltspunkte für Ihre innersten Wünsche zu bekommen:

- Worüber würden Sie sich an Ihrem 80igsten Geburtstag am meisten freuen, wenn Sie auf Ihr Leben zurückblicken? Worauf wären Sie besonders stolz?
- Wann waren Sie das letzte Mal so richtig glücklich und zufrieden?

### **Um es noch einmal klarzustellen:**

Es kommt nicht darauf an, welche Ziele Sie haben. Egal was Ihnen in Ihrem Leben wichtig ist, mit Soft-Egoism können Sie Ihre Wünsche verwirklichen. Wenn es für Sie eine große Erfüllung bedeutet, anderen Menschen zu helfen, werden Sie das genauso schaffen, wie die große Liebe, die Ihnen vorschwebt.

### **Wie weit sind Sie auf Ihrem Weg?**

Wenn Sie Ihre Ziele formuliert haben, sollten Sie – am besten einmal die Woche – einen Zielcheck machen:

Was haben Sie unternommen, um ihnen näher zu kommen, wann haben Sie sie aus den Augen verloren? Mit der Zeit entwickeln Sie so ein starkes Zielbewusstsein und werden immer seltener davon abweichend handeln.

## **2. Sie übernehmen die Verantwortung für sich selbst**

Der Grad zwischen erfolgreichem Engagement und ungesunder Selbstaufgabe ist schmal. Sie müssen in allen Lebensbereichen demonstrieren, dass sie eigene Interessen haben und vor allem auch bereit sind, sich dafür einzusetzen.

### **So geht's:**

- **Kümmern Sie sich ganz bewusst um Ihre Belange:** Das Motto „Hilf die selbst, sonst hilft dir keiner“ trifft den Nagel auf den Kopf. Wenn nicht Sie dafür sorgen, dass es Ihnen gut geht, wird es kein anderer für Sie tun.

Wenn Sie einmal in einer schwierigen Situation gewesen sind, wissen Sie, dass trotz aller gut gemeinten Hilfe die Lösung eines Problems nur aus Ihnen selbst herauskommen kann. Wenn also eine Schwierigkeit auftaucht, übernehmen Sie umgehend die Verantwortung dafür und überlegen sich, wie Sie sie in den Griff bekommen können.

- **Zeigen Sie, dass Sie sich selbst wichtig nehmen:** Wenn Sie Ihrer Umwelt nicht zeigen, dass Sie auch an sich selbst denken, werden sie immer wieder von anderen ausgenutzt.

Sagen Sie ruhig „ich“, wenn Ihnen etwas nicht gefällt. „Ich kann diese Lösung für mich nicht akzeptieren“ (statt „Man sollte überlegen, ob ich nicht ...“). Benennen Sie ohne Umschweife, was Ihnen nicht in den Kram passt. Sprechen Sie über Ihre Gefühle. „Ich habe das Gefühl, Sie nehmen meine Bedürfnisse nicht ernst.“

- **Demonstrieren Sie Selbstbewusstsein:** Wenn Sie nicht deutlich machen, dass Sie sich Ihrer selbst bewusst sind (denn hier hat der Begriff „Selbstbewusstsein“ seinen Ursprung), wird Sie niemand wahrnehmen.

## **3. Sie sorgen dafür, dass es Ihnen gut geht**

Fühlen Sie sich ab sofort als Unternehmerin in eigener Sache, mit dem obersten Ziel ist, dass es Ihnen gut geht, ohne andere dabei negativ zu beeinflussen. Das mag rücksichtslos klingen, ist es aber nicht:

- Nur wenn Sie sich gut fühlen, können Sie ihre Aufgaben erfüllen und damit anderen nützen.
- Ihre gute Stimmung überträgt sich auf Ihre Umwelt, sodass auch andere davon profitieren. Wenn Sie dafür sorgen, dass Sie sich in Ihrer Haut wohl fühlen, schaffen Sie eine WinWin-Situation mit positiven Synergien auf die Menschen, mit denen Sie es zu tun haben. Machen Sie sich am besten einen Plan, wie Sie das erreichen. Was können Sie tun, damit es Ihnen gut geht?

**Tipp:** Wenn Sie keine Ideen haben, was Sie tun können, wenden Sie diesen Trick an: Überlegen Sie sich, wie Sie todsicher erreichen, dass es Ihnen schlecht geht. Das Gegenteil davon tut Ihnen gut.

#### **4. Sie haben keine Angst davor, andere in Ihrem Sinn zu beeinflussen**

Manipulation ist ein negativ besetzter Begriff, aber ein wenig Beeinflussung mit guten Absichten schadet niemandem – und hilft Ihnen.

**Worum es geht:** Es gibt immer wieder Situationen, in denen Sie andere von etwas überzeugen wollen oder ihr Verhalten ändern möchten.

Mit der Tür ins Haus zu fallen und konkret zu sagen, was Sie wollen, ist sicher die beste Strategie – allerdings haben Sie damit nicht immer den gewünschten Erfolg. Die Ursachen für dieses Phänomen:

- Viele Mitmenschen vertragen offene Worte nicht so gut oder schalten auf Ablehnung, wenn man Tacheles redet.
- Es gibt Situationen, in denen man seine wahren Beweggründe aus taktischen Gründen nicht preisgeben will.
- Oder man weiß von Haus aus, dass der Partner nicht auf die eigenen Wünsche eingehen würde.

Warum also nicht in diesen Fällen überlegen, wie man den anderen trotzdem dahinbringen kann, wo man ihn haben will – natürlich immer unter der Maxime, ihm dadurch nicht zu schaden.

SoftEgoism heißt also auch, sich der Macht bewusst zu werden, die man über andere Menschen hat und sie für die eigenen Zwecke einzusetzen.

**Tipp:** Wenn Sie ein Ziel einmal nicht auf direktem Weg erreichen können, sollten Sie sich fragen, ob es eine Taktik gibt, die Widerstände zu überwinden. Stellen Sie sich diese Fragen:

- Wie könnten Sie Ihre Wünsche so verkaufen, dass sie von Ihrem gegenüber akzeptiert werden?
- Mit welcher Taktik könnten Sie erreichen, dass Ihr Partner doch mitspielt? Viele Menschen kriegt man, wenn man ihnen Fragen stellt oder um ihren Rat bittet.

**Tipp:** Wenn Sie keine Idee haben, wie Sie vorgehen sollen, um einen Partner zu überzeugen, versuchen Sie es mit diesem Trick: Überlegen Sie, was Sie tun und sagen müssten, um ganz bestimmt nicht erfolgreich zu sein – dann tun Sie das Gegenteil.

#### **5. Sie wissen, dass Ehrlichkeit eine Zier ist, man aber manchmal ohne weiter kommt**

Im Job gibt es immer wieder Situationen, in denen wir über unseren Schatten springen müssen: Immer und überall ehrlich zu sein, bringt meist allen Beteiligten Nachteile.

Ehrlichkeit ist eine gute Eigenschaft, das soll hier noch einmal klar gesagt werden. Manchmal ist es laut Soft-Egoism aber besser, im richtigen Moment den Mund zu halten, um Nachteile, die durch schonungslose Ehrlichkeit für einen selbst oder andere entstehen können, zu vermeiden. Immer und jedem die Wahrheit zu sagen, ist falsch verstandener Egoismus.

**Tipp:** Überlegen Sie sich in Zukunft ganz genau, was Sie wem sagen wollen, indem sie die Konsequenzen für sich und Ihre Partner ins Kalkül ziehen.

- Ist Ehrlichkeit angebracht oder ist es für alle Beteiligten sinnvoller zu schweigen?
- Bringt es vielleicht sogar mehr, ganz bewusst ein wenig zu schwindeln, wenn man das vor sich selbst vertreten kann?

Wichtig ist, dass Sie die Situation jederzeit im Griff haben und über den Dingen stehen. Sie wissen also immer, warum Sie so und nicht anders handeln: zu Ihrem Wohle und zum Wohl Ihrer Partner. Sie sind die Chefin und sorgen dafür, dass es allen gut geht!

## **6. Sie setzen Sprache und Körpersprache ein, um Ihre Ziele zu erreichen**

Die Anerkennung und Sympathie der Umwelt ist ein wichtiger Baustein für unser Wohlbefinden. Das heißt nicht, dass man es allen Recht machen soll, um sie für sich einzunehmen.

Das heißt auch nicht, dass Sie sich verbiegen sollen. Die Art und Weise, wie Sie mit anderen umgehen, muss Ihrem Naturell entsprechen, sonst fühlen weder Sie noch Ihre Partner sich dabei wohl.

Wer nach den Maximen des SoftEgoism lebt, weiß aber, wie viel man mit den richtigen Worten und der richtigen Körpersprache erreichen kann – ganz natürlich und ohne Anstrengung.

### **Nehmen Sie andere für sich ein, indem Sie in Ihrem beruflichen und privatem Umfeld:**

- Mit einem Lächeln durchs Leben gehen.
- Andere loben, wenn es dazu einen Anlass gibt.
- Ehrlich gemeinte Komplimente machen.
- Fragen nach dem persönlichen Wohlbefinden stellen und gut Zuhören, wenn Ihre Partner von sich erzählen.
- Für jeden ein freundliches Lächeln und ein paar persönliche Worte finden.
- Verständnis zeigen, wenn andere Probleme haben und Hilfe anbieten.
- Sich Zeit für andere nehmen.
- In Ihrer Körpersprache Zuwendung demonstrieren, indem Sie sich Ihren Gesprächspartnern mit geöffneten Armen zuwenden und Ihnen beim Reden in die Augen sehen.
- Humorvoll und locker durchs Leben gehen.

Der Unterschied zu dem oben beschriebenen typischen weiblichen Verhalten, es allen Recht zu machen und sich damit ausnutzen zu lassen, ist, dass Sie diese Mittel zwar ehrlich gemeint, aber ganz bewusst einsetzen, um einen Vorteil zu erreichen. Natürlich mit dem einkalkulierten und erwünschten Nebeneffekt, dass auch Ihre Partner dabei ein gutes Gefühl haben.

Sie glauben gar nicht, wie gut es Ihnen gehen wird, sobald Sie diese Regel befolgen. Zum einen wird Ihre Stimmung positiver und beschwingter werden, zum anderen werden Sie durch die freundliche Reaktion Ihrer Gesprächspartner noch zusätzlicher belohnt.

Denn hier bestätigt sich das Sprichwort „Wie man in den Wald hereinruft, schallt es heraus.“ Und wenn mal einer quer schießt, trifft Sie das nicht. Sie haben sich bewusst für dieses Verhalten entschieden und wissen, dass es unverbesserliche Negativler gibt, die niemand überzeugen kann. (Die Erfahrung zeigt aber, dass es kaum einer schafft, sich auf Dauer gegen diese ehrlich gemeinter Freundlichkeit zu wehren.) Mit diesen Menschen haben Sie Mitleid, Sie ärgern sich nicht über sie.

### **SoftEgoism funktioniert auch bei Konflikten:**

- **Wenn Sie Nein sagen müssen**, tun Sie das bestimmt, aber freundlich und so, dass sich Ihr Gegenüber dabei nicht brüskiert wird. Zeigen Sie Verständnis für die Lage des anderen. Begründen Sie Ihre Absage.

Weisen Sie darauf hin, dass Sie bekanntlich gerne helfen, wenn es irgendwie möglich ist. Überlegen Sie dann gemeinsam, welchen Ausweg es ansonsten noch gäbe.

- **Wenn Sie jemandem sagen wollen, dass er im Unrecht ist**, sollten Sie das auch tun. Nach SoftEgoism geht das ganz ohne Gesichtsverlust für den anderen:

Stellen Sie zuerst Positives heraus: "Ich finde, Sie haben da einen interessanten Punkt angesprochen ...". Nun weisen Sie darauf hin, wo der andere falsch liegt: "Das wäre eine gute Idee/ ein guter Einwurf, wenn nicht.../aber diese Tatsachen sprechen dagegen:..."

Zum Schluss stellen Sie Harmonie her: "Können Sie da mit mir übereinstimmen?" oder "Geben Sie mir in diesem Punkt Recht?"

- **Wenn Sie angegriffen werden**, verteidigen Sie sich nicht, gehen aber auch nicht zum Gegenangriff über.

Lenken Sie das Gespräch freundlich aber bestimmt auf die Sachebene. Bewahren Sie Ruhe und lassen Sie sich nicht provozieren. Bei Bedarf verlassen Sie die Situation.

Nach SoftEgoism kann auch diese Taktik erfolgreich sein: Überhören Sie den Angriff und machen Sie dem Angeifer ein Kompliment. Die meisten Menschen können Sie so elegant und überlegen entwaffnen, wobei Sie immer das Heft in der Hand behalten.

„Ach Frau Müller, ich arbeite so gerne mit Ihnen zusammen, wir können uns sicher einigen.“  
Oder: „Wissen Sie, Ihre Meinung ist mir immer besonders wichtig, was halten Sie von ...?“  
Dabei stehen Sie voll hinter dieser Aussage, sie ist nicht ironisch, sondern ernst gemeint, denn Sie kennen die Mechanismen des SoftEgoism.

Wenn Sie nach den Maximen von SoftEgoism leben, können Sie in schwierigen Situationen ab sofort locker und ruhig bleiben, da Sie immer Ihren Vorteil im Hinterkopf haben und die Lage daraufhin analysieren, wie Sie für sich das Beste herausholen.

Man kann Sie nicht verletzen, da Sie letztendlich so viel Selbst-Bewusstsein haben, dass Ihnen niemand wirklich an den Karren fahren kann.

Echte SoftEgoisten lassen sich ihre gute Laune von niemandem verderben.

### **7. Sie führen ein Erfolgstagebuch**

In ihm dokumentieren Sie alle Erlebnisse, bei denen Ihnen Ihr SoftEgoism geholfen hat. Jeden Abend schreiben Sie alles auf, was an diesem Tag gut gelaufen ist und warum das so war.

Ihr Erfolgstagebuch hilft Ihnen dabei, den für Sie passenden Weg des SoftEgoism zu finden, denn Sie sehen nach und nach, welche Verhaltensweisen Ihnen und Ihrer Umwelt besonders viel bringen.

### **Fangen Sie an – ein Programm für die ersten Schritte in ein Leben mit SoftEgoism**

Wollen Sie in Zukunft nach der Maxime des SoftEgoism leben: Ich verhalte mich in meinem Leben so, dass ich meine Wünsche und Bedürfnisse verwirklichen kann, ohne dabei anderen zu schaden und ihnen wenn irgend möglich sogar damit zu nützen? Dann sollten Sie sofort damit anfangen.

### **Mit diesem Vier-Wochen-Programm fällt Ihnen der Einstieg in den SoftEgoism leicht:**

1. Sammeln Sie in einem stillen Stündchen alle Situationen, die Ihnen derzeit gegen den Strich gehen.
2. Überlegen Sie sich nun für jede einzelne Situation eine SoftEgoism-Strategie. Sie werden dafür bei den oben aufgeführten Bausteinen des SoftEgoism fündig.
3. Jetzt nehmen Sie sich die wichtigste Situation vor, die Sie ändern wollen und beginnen damit bei der nächsten sich bietenden Gelegenheit.
4. Auf diese Weise nehmen Sie sich nach und nach alle Situationen vor, die Sie mit Hilfe von SoftEgoism ändern wollen.
5. Gleichzeitig setzen Sie vom ersten Tag an die in Baustein 6 beschriebenen Kommunikationsmittel ein.
6. Nach vier Wochen analysieren Sie, was Sie erreicht haben und korrigieren bei Bedarf Ihr Verhalten.
7. Nach vier Wochen ist Ihnen Ihr SoftEgoism ins Blut übergegangen und Sie leben mit sich und Ihrer Umwelt im Einklang.

Ich wünsche Ihnen viel Erfolg auf Ihrem Weg zum sanften Egoismus.