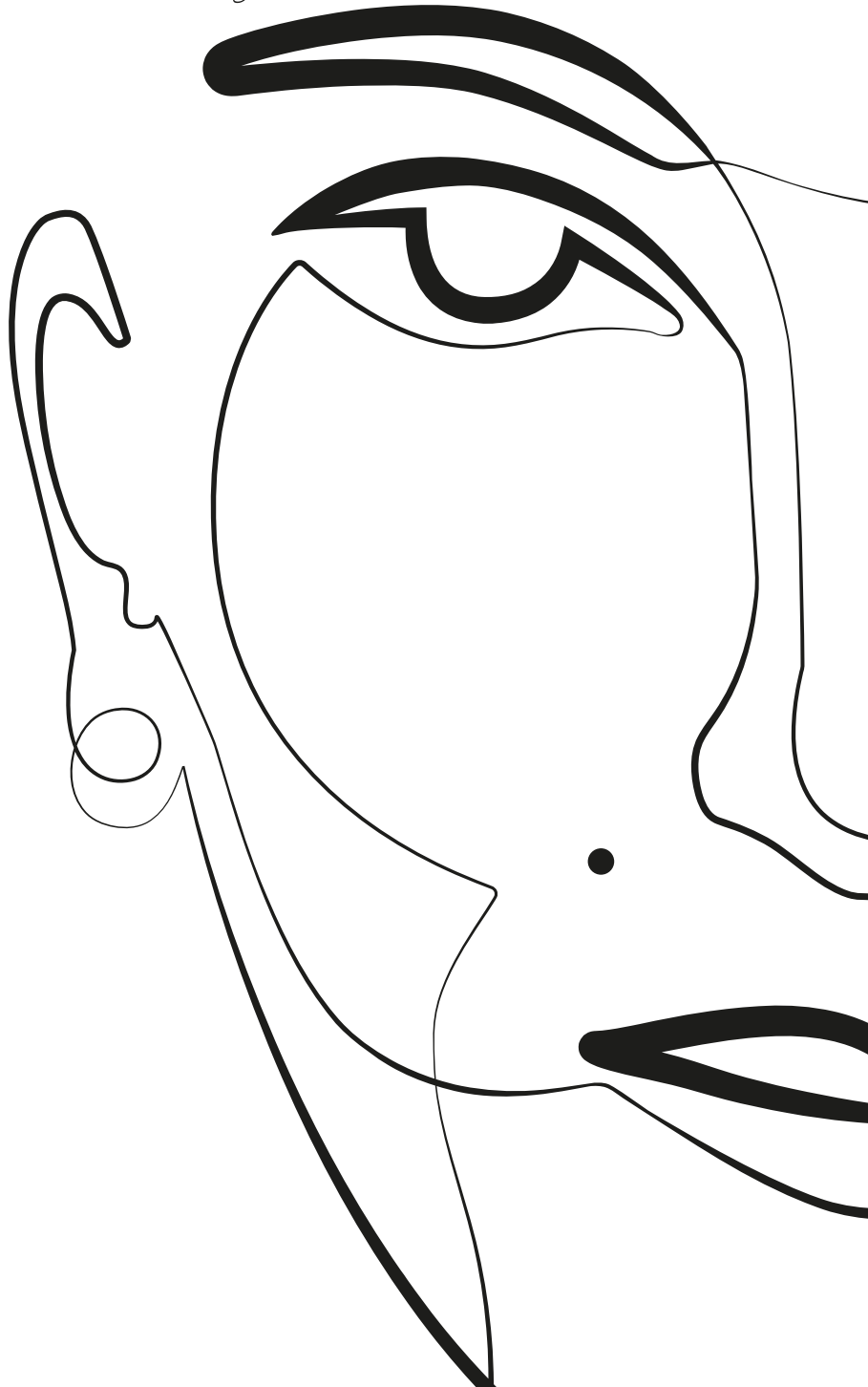


**SURVIVAL**  
*Wacky*  
PROFILER'S ACADEMY BY PROFILER SUZANNE





## **WIR SIND ÜBERLEBENSEXPERTEN.**

WIR SIND TEIL EINER GRUPPE,  
DIE MENSCHEN AUS MISEREN HILFT.  
WIR BEHALTEN DIE NERVEN,  
WENN ANDERE DURCHDREHEN.  
WIR PACKEN AN, WO ANDERE  
LOSLASSEN. WIR ÜBERLEBEN,  
WAS ANDERE UMBRINGT.

## **WIR MACHEN DICH KRISENFEST.**

**ICH BIN PROFILER,  
PROFILER SUZANNE –  
UND WENN DU MEINE HILFE BRAUCHST,  
IST DEIN KARMA DEFINITIV NICHT  
IM GLEICHGEWICHT.  
ABER WAS IST IN DIESEN ZEITEN  
SCHON IM GLEICHGEWICHT?**

Gleichwohl beharren noch immer ein paar Gute-Laune Clowns auf der Mär von der Chance in der Krise. Wer will das noch glauben? Also, glauben wollen gerne, doch jeder gesunde Menschenverstand spricht dagegen. ¶ Was wir hier gerade erleben ist keine Chance, auch keine Krise – sondern eine Katastrophe! ¶ Und eine Katastrophe ist keinesfalls eine Chance. Bestenfalls lässt sie sich als Testlauf beschreiben, der Nervenstärke, Krisenkompetenz und Lösungsfähigkeit auf den Prüfstand stellt. Und wer versagt, der darf nicht einfach nochmal antreten. Wer versagt ist auch nicht raus aus dem Spiel. Wer hier versagt, der ist raus aus seinem Leben. Denn die Brutalität einer Katastrophe zwingt Dich an 3 Fronten gleichzeitig:

An der AUßENFRONT, im öffentlichen Leben, kämpfst Du gegen die Zerstörungseffekte von Pfeifen, Psychopathen und anderen Katastrophen. ¶ An der INNENFRONT verursachen diese Kämpfe zuverlässig Kopfschmerzen. Deine Gedanken drehen durch, weil keine Mehrarbeit solchem Irrsinn Herr werden kann. ¶ Entsprechend liegen Deine Nerven blank und Du reagierst zuhause verhaltenoriginell – zack, die 3. Front, wo Du mit Deinen Lieben um Frieden kämpfst.

**WENN ES RICHTIG ÜBEL WIRD,  
VERLIERT MAN IN DIESEM STRESS-  
COCKTAIL DIE NERVEN UND DAMIT ALLES.  
STOPP: REIßEN WIR DAS RUDER HERUM!**

Wir Profiler werden immer dann gerufen, wenn man sich Zäsuren ausgesetzt sieht, bei denen man gleich weiß: „Mein Leben wird nie wieder so, sein wie es war.“ Die Unschuld ist dahin, der Glaube an das Gute auch und oft genug geht einem sogar die Hoffnung verloren.

In solchen Zeiten navigieren wir Profiler Menschen durch ihre dunkelsten Stunden – zielgenau zurück zum Licht. Dafür nutzen wir einen Kompass, der nicht in der Hand liegt, sondern im Hirn und der Dein Herz zurück zu Deinen Fähigkeiten führt.

Dieser mentale Kompass nennt sich „Mentale Sicherheitsarchitektur“. Dies ist eine Technik aus der Nachrichtendienstpsychologie, die das Überleben in Hoch-Risiko-Bereichen lehrt und Dich wieder auf Kurs bringt. Um auf Kurs zu bleiben, muss man sich in der Gegend auskennen – was wir Profiler tun ... Und tatsächlich ist – bei allem Ärger mit einer Katastrophe – das Schöne an ihr, dass sie sich verlässlich an ihre 7 Phasen hält. Das ist doch schon mal was, und das ist auch etwas, auf das Du Dich vorbereiten kannst.



**DENN WENN DU DICH  
AUF DIESE 7 PHASEN NICHT VORBEREITEST,  
GREIFT DIE MECHANIK  
DES MISSEFOLGES –  
WIE BEI DER TITANIC:**

Am 10. April 1912 sticht die Titanic in See. Es ist ihre Jungfernfahrt und sie ist nicht irgendein Schiff. Zum damaligen Zeitpunkt war sie DAS Schiff. Der Stolz der „White Star Line“. Das luxuriöseste Schiff und auch das größte Schiff – und ... angeblich das unsinkbare Schiff.

Nun, tja, die Titanic ist aus Stahl – natürlich kann sie sinken, wenn nur genug Unglück zusammenkommt. Und ja – immer dann, wenn man sich überlegen fühlt, wenn man meint, unbesiegt zu sein, wenn man dadurch nachlässig wird, dann ist das der perfekte Unglücks-Herausforderungs-Cocktail.

**2.223 MENSCHEN  
GEHEN IN SOUTHAMPTON AN BORD DER TITANIC –  
1.517 VON IHNEN VERSINKEN IN DEN FLUTEN.**

Doch bevor das passiert geht 4 Tage lang alles gut. Die Titanic stampft über den Atlantik, die Passagiere machen Party und die oberen Ränge der Entscheider scheinen schier besoffen von ihrem Erfolg. Das ist das, was wir im Profiling eine perfekte Bedrohungslage nennen.

Zur Mechanik des Misserfolges gehört immer auch diese Illusion der Unverletzlichkeit. Und so scheint es niemanden auf der Brücke zu interessieren, dass sich am 14. April die Eiswarnungen anderer Schiffe häufen. Tatsächlich ist die Lage so gefährlich, wie sie nur sein kann – es treiben mehr Eisberge südlich als in sonst irgendeinem Jahr.

Um 9 Uhr morgens schon funkt die CARONIA: „Eisberge, Treibeis“. – 4 Stunden später wird die deutsche SS AMERIKA deutlicher: „Passierten gerade zwei große Eisberge“. – Die MESAB schließt sich an: „Packedeis, hohe Zahl großer Eisberge“. – Und die CALIFORNIAN meldet sogar, dass sie die Fahrt für die Nacht inmitten eines Eisfeldes einstellen werde.

Und die TITANIC?  
Die Funker auf der Titanic sind abgelenkt, weil sie Passagier-Telegramme der 1. Klasse verschicken. Das kannst Du kaum glauben? Glaube es. Der Funker Jack Phillips schnauzt sogar per Funk zurück: „Haltet die Klappe, ich bin beschäftigt!“  
Der Effekt: KEINE der Warnungen erreicht die Brücke!

**ALSO RAST DIE TITANIC MIT 22 KNOTEN  
VOLLDAMPF IN IHR VERDERBEN.**





Mittlerweile wird es dunkel. Die beiden Späher im Ausguck suchen mit bloßen Augen den Horizont ab. Ja, mit bloßen Augen, denn in den Wirren des Onboarding hat man die Ferngläser weggeschlossen und weiß einfach nicht mehr, wo sie sind. Also verrichten die Späher ihre Warn-Arbeit seit 4 Tagen ohne ihr Handwerkszeug.

Aber warum auch suchen, die Titanic ist doch unsinkbar. Und warum auch um Ersatz bei den Passagieren bitten und sich deren Ferngläser ausleihen – wie sähe das denn aus. Das Image ist wichtiger als die Sicherheit. Warum auch nicht, die Titanic ist doch unsinkbar.

Man geht also davon aus, dass es schon gutgehen werde. Doch da geht gar nichts gut: Die Späher blicken auf einen falschen Horizont. Denn minus 2 Grad kaltes Wasser und ein milder April lassen Dunst aufwabern – und ohne jedes Lüftchen ist die See spiegelglatt. Keine Gischt bricht sich an den Eisbergen. Alles ist still, nachtschwarz und dunstig – geradezu unwirklich!

Heißt: Die Späher sehen nichts, bis um 23.39 Uhr ein riesiger Eisberg – 20 Meter hoch – vor ihnen aufragt. ... Das ist exakt 37 Sekunden vor dem Aufprall.

Sie bimmeln die Alarmglocke und schreien „**EISBERG VORAUSS!**“ – Doch nur der Erste Offizier Murdoch kann reagieren, denn der Kapitän hatte sich schlafen gelegt.

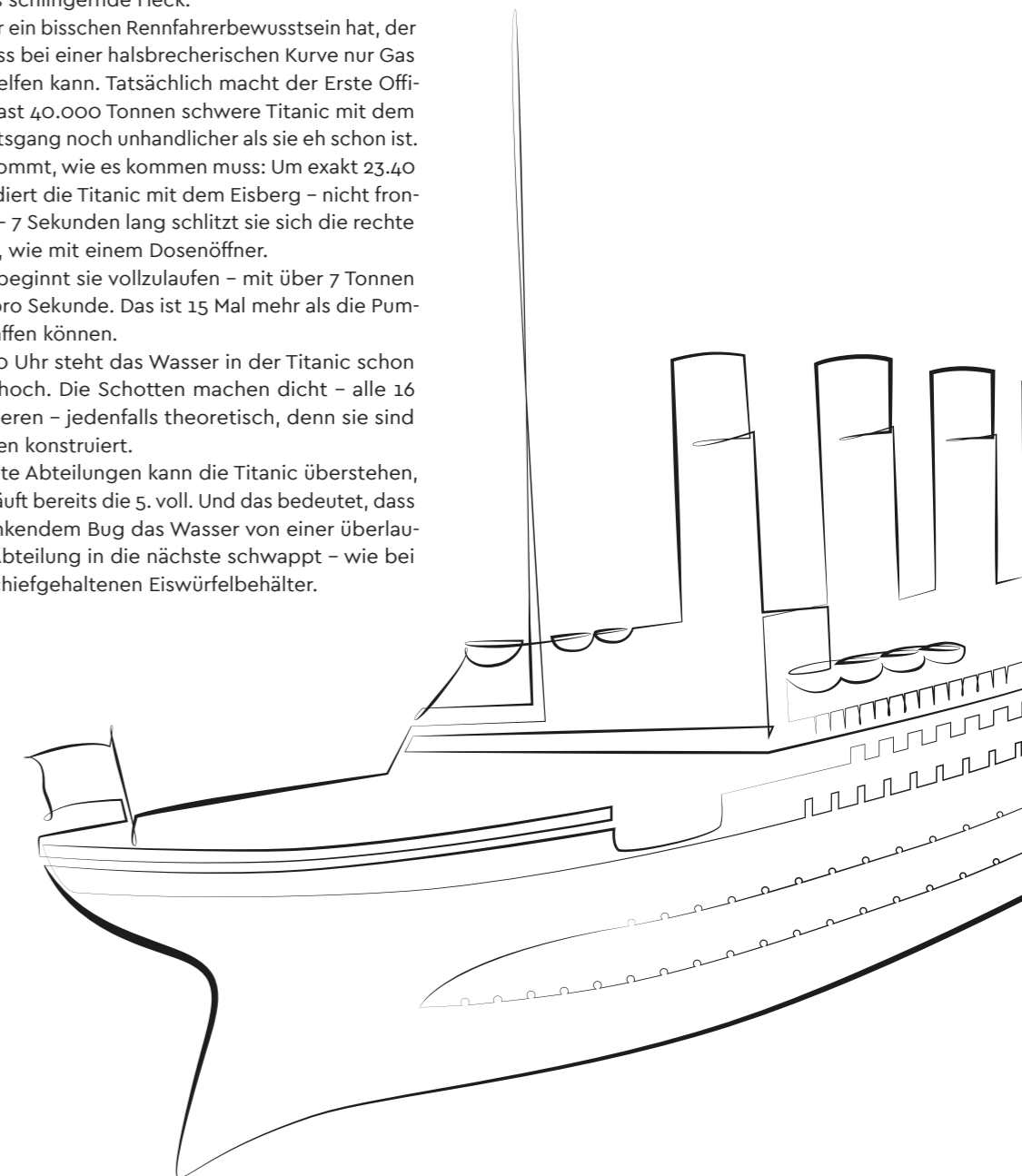
Mit der Katastrophe vor Augen versucht Murdoch, mit einem Schlingermanöver um den Eisberg herumzukommen. Er befiehlt: „Alle Maschinen zurück.“ Er hofft, mit dem Rückwärtsgang den Bug am Eisberg vorbeizubugsieren und mit ganz großem Glück dann auch noch das schlingernde Heck.

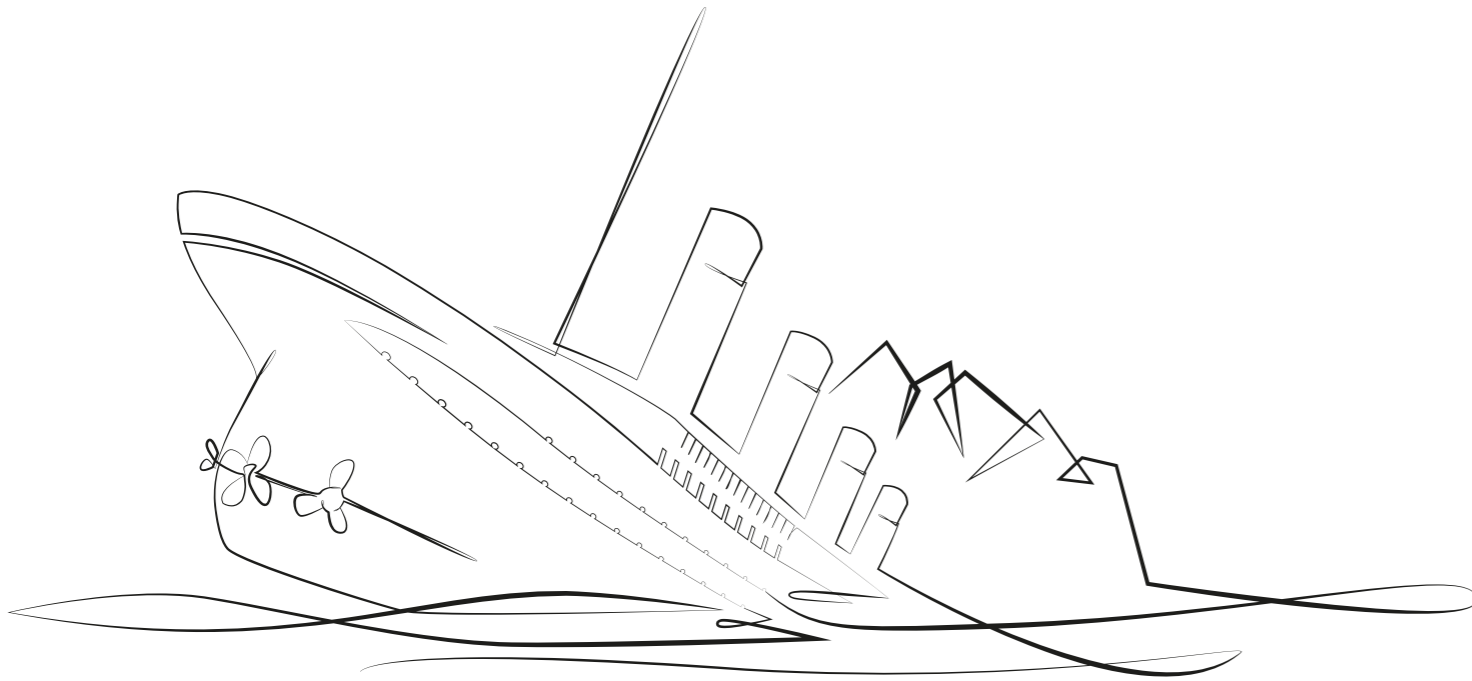
Doch wer ein bisschen Rennfahrerbewusstsein hat, der weiß, dass bei einer halsbrecherischen Kurve nur Gas geben helfen kann. Tatsächlich macht der Erste Offizier die fast 40.000 Tonnen schwere Titanic mit dem Rückwärtsgang noch unhandlicher als sie eh schon ist. Und es kommt, wie es kommen muss: Um exakt 23.40 Uhr kollidiert die Titanic mit dem Eisberg – nicht frontal, nein – 7 Sekunden lang schlitz sie sich die rechte Seite auf, wie mit einem Dosenöffner.

Ab jetzt beginnt sie vollzulaufen – mit über 7 Tonnen Wasser pro Sekunde. Das ist 15 Mal mehr als die Pumpen schaffen können.

Um 23.50 Uhr steht das Wasser in der Titanic schon 4 Meter hoch. Die Schotten machen dicht – alle 16 funktionieren – jedenfalls theoretisch, denn sie sind oben offen konstruiert.

4 geflutete Abteilungen kann die Titanic überstehen, aber es läuft bereits die 5. voll. Und das bedeutet, dass mit absinkendem Bug das Wasser von einer überlaufenden Abteilung in die nächste schwappt – wie bei einem schiefgehaltenen Eiswürfelbehälter.





**UND DAS UNFASSBARE PASSIERT:  
DIE TITANIC SINKT – 2 GANZE STUNDEN LANG.**

Spätestens um Mitternacht ist jedem an Deck klar, dass es nicht genug Rettungsboote gibt: nur 16 Holzboote und 4 Faltboote – für maximal 1.178 Menschen. Was passiert mit den 1.045 Menschen, die scheinbar nie für die Rettung vorgesehen waren? Und warum nur so wenige Rettungsboote? – Ach, ja, unsinkbar, klar. Und natürlich sollte den 1. Klasse-Passagieren die gute Aussicht an Deck nicht eingeschränkt werden.

Tja, na dann – dann werden jetzt erst einmal alle Passagiere aus den Kojen getrommelt und mit Rettungswesten versehen – immerhin.

Immerhin tut die Crew etwas, denn Kapitän Edward John Smith ist schockgefroren, zu keinem Befehl fähig. Er nickt nur noch die Fragen der Offiziere ab – mehr gelingt ihm nicht.

Um 12.15 Uhr setzen die Funker der Titanic den ersten Notruf ab und der verhallt – ungehört.

Als wolle sich das Schicksal gegen die Titanic verschwören, ist Hilfe sogar in Sichtweite, aber schlafen gegangen. Die CALIFORNIAN liegt nur 19 Kilometer entfernt und ein Offizier sieht sogar die Leuchtraketen der Titanic, kann seinen Kapitän aber nicht dazu bewegen, etwas zu tun.

Nur die RMS CARPATHIA verspricht Hilfe – sie ist 93 Kilometer entfernt und wird 4 Stunden für den Weg brauchen. Zu lange – viel zu lange.

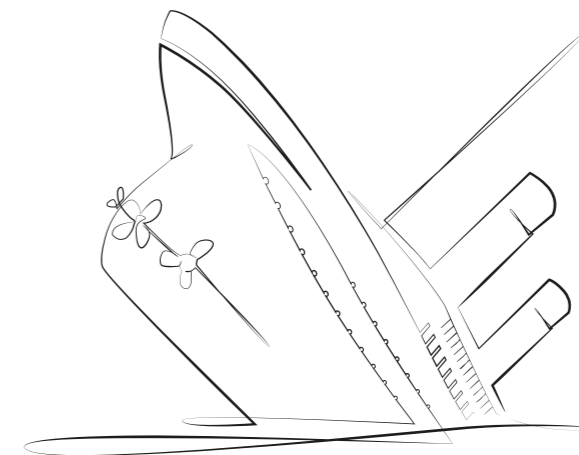
Unter Deck kämpfen Mannschaft und 3. Klasse-Passagiere mit dem Tod, weil verschlossene Gittertüren ihnen den Weg nach oben versperren. Währenddessen werden die zu wenigen Rettungsboote zu Wasser gelassen – mit zu wenigen Passagieren. Sie bleiben halb leer, weil die Konventionen verlangen, Frauen und Kinder zuerst zu retten. Also bleiben 400 Plätze unbesetzt.

Als um 2.17 Uhr die Titanic auseinanderbricht und fast 4.000 Meter tief im Meer versinkt, strampeln hunderte Menschen im eiskalten Wasser um ihr Überleben – vergeblich.

Erst um 4 Uhr nachts erreicht die RMS CARPATHIA die Unglücksstelle, doch da treiben neben den Rettungsbooten nur noch Leichen im Meer.

Die 712 Überlebenden aber nimmt die RMS CARPATHIA auf und bringt sie 5 Tage später in New York sicher an Land. So sicher, wie es eben geht – physisch ja, psychisch nein. Denn jeder von ihnen brauchte Jahre, um seine Angst vor dem Wasser zu verlieren. Kaum jemand von ihnen betrat je wieder ein Schiff.

**DAS UNGLÜCK DER TITANIC IST  
DER KLASSIKER UNTER DEN KATASTROPHEN –  
INKLUSIVE ALLER 7 PHASEN,  
DEM TYPISCHEN FEHLVERHALTEN  
DER BETROFFENEN UND UNENDLICH VIELEN –  
VOLLKOMMEN UNNÖTIGEN – OPFERN.**

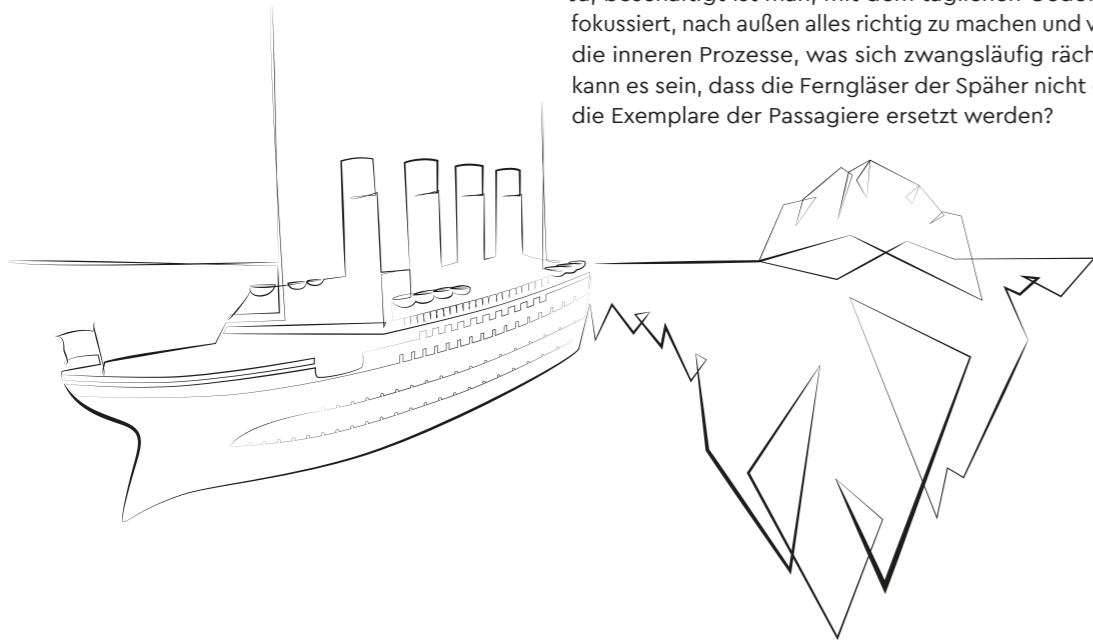


## 1. PHASE: DIE BEDROHUNG

### ALSO ERINNERN WIR UNS:

Die 1. Phase: Die BEDROHUNG, die kaum einer wahrnehmen will. Im Gegenteil – je länger man ungestörten Erfolg hatte, desto uneinsichtiger scheint man zu werden und verbleibt in seiner Echokammer, anstatt, auf andere zu hören, die warnen. Man verlacht sie sogar oder schnauzt sie an wie der Funker auf der Titanic: „Haltet die Klappe, ich bin beschäftigt!“

Ja, beschäftigt ist man, mit dem täglichen Gedöns, vor allem darauf fokussiert, nach außen alles richtig zu machen und vernachlässigt dabei die inneren Prozesse, was sich zwangsläufig rächen wird. Wie sonst kann es sein, dass die Ferngläser der Späher nicht gesucht oder durch die Exemplare der Passagiere ersetzt werden?

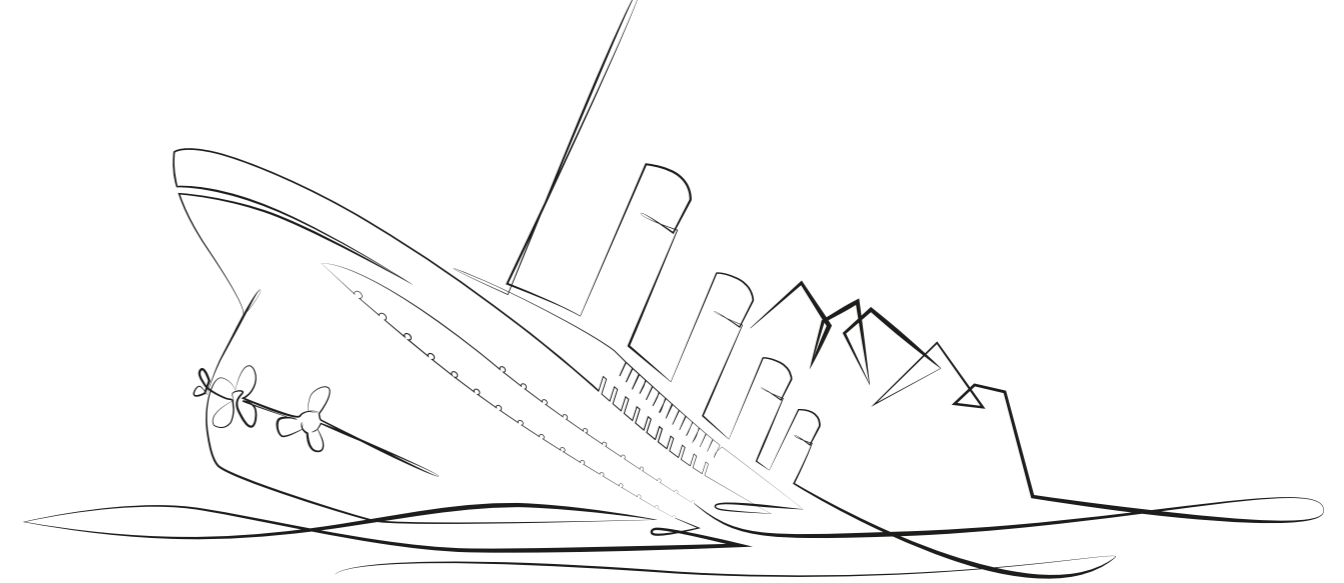


## 2. PHASE: DIE WARNUNG

Wegen dieser Fehler verkürzte sich die 2. Phase fatal: Die WARNUNG. Nur 37 Sekunden blieben der Titanic bis zum Aufprall. Und es passiert, was passieren muss: Eine Panik-Reaktion des Ersten Offiziers – untrainiert, undurchdacht, unsinnig. ¶ Hätte Murdoch einfach bei Vorwärtsantrieb abgedreht, hätte es die Titanic vielleicht sogar knapp vorbeigeschafft. So aber schrammt der Rumpf sieben Sekunden lang manövrierunfähig am Eis entlang.



## 3. PHASE: DER EINSCHLAG



Und das ist dann auch schon die 3. Phase: Der EINSCHLAG. ¶ Das Aufschlitzen der Bordwand am Eis ist übrigens auf den obersten Decks nur als leichtes Vibrieren zu spüren. Das sollte Dich lehren, dass Dich alles Ungemach schon längst erreicht hat, sobald Du auch nur einen Hauch davon wahrnehmen kannst. ¶ Die meisten Menschen nehmen nämlich überhaupt erst diese 3. Phase der Katastrophe wahr. Für sie kommt alles überraschend aus dem Nichts. Entsprechend sind sie auch nicht vorbereitet – und darauf angewiesen, dass andere einen besseren Überblick haben und sie retten. ¶ Tja – und das geht zu 76 % vollkommen schief: Denn wenn Du zur Belegung der unteren Decks einer Gesellschaft gehörst, kannst Du Gift darauf nehmen, dass die meisten rettenden Notausgänge für Dich und Deinesgleichen versperrt wurden, damit die „Upper Class“ mehr Luft hat.

Ungut ist es auch, wenn Du selbst keinen Plan hast, wie Du aus dieser Katastrophe rauskommst. Du kannst nur darauf hoffen, dass sich Helfer anbieten. Aber – haben die überhaupt eine Ahnung? ¶ Auf der Titanic waren alle die, die Ahnung hatten, mehr als überlastet und mussten sich sogar mit Pistolen ihrer Haut erwehren. Die hatten keine Zeit irgendjemanden an die Hand zu nehmen. ¶ Und die, die die Leute an die Hand genommen haben, die hatten nicht wirklich was Produktives beizutragen. So hat sich beispielsweise eine Passagierin der 2. Klasse als Krankenschwester ausgegeben – die sie nicht

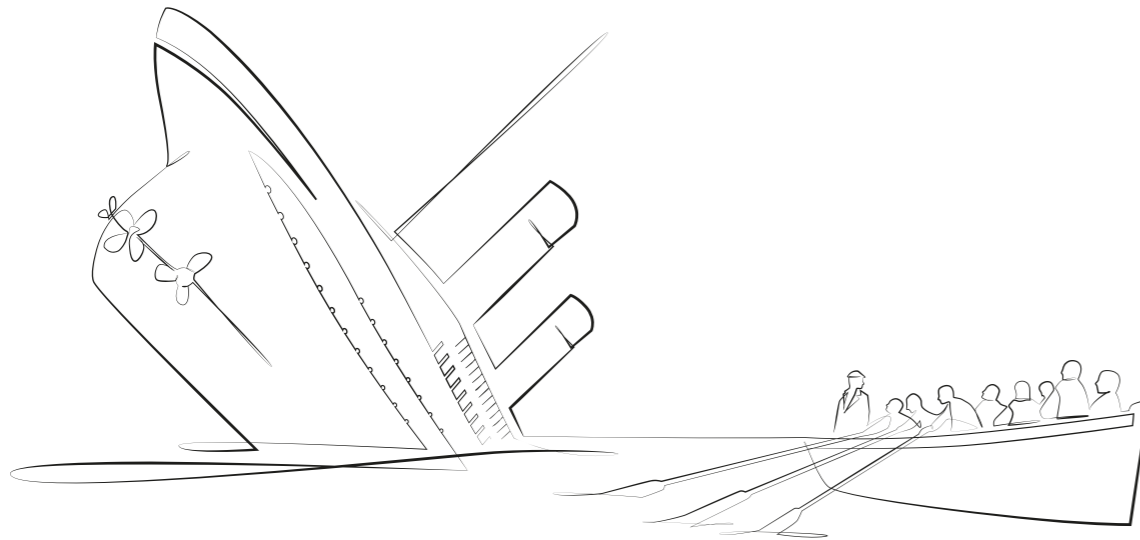
war – und den Hilfesuchenden dringend geraten, sich ihrer Kleidung zu entledigen, um im Wasser nicht von deren Gewicht nach unten gezogen zu werden. Klingt erst einmal schlau, ist aber schlimm in der Umsetzung, denn ohne Kleidung als Schutz kühlt der Mensch in minus 2 Grad kaltem Wasser noch schneller aus und stirbt damit garantiert, bevor Rettung naht. Eine Krankenschwester hätte das gewusst.

### **VORSICHT IN DIESER PHASE VOR RATGEBERN, DIE DICH IN IHRER UNFÄHIGKEIT NOCH MEHR IN DEN ABGRUND REITEN.**

Tatsächlich sind in dieser Phase SCHNELLIGKEIT und WENDIGKEIT gefragt, um mit den sich überschlagenden Veränderungen mithalten zu können. Wehe dem also, der grundsätzlich nicht gut sortiert ist – und zwar sowohl emotional, als auch mental. Die Titanic sank in weniger als 3 Stunden. Da ist einfach keine Zeit für Planung oder Diskussion.

Aber wir denken positiv. ¶ Und wir gehen davon aus, dass Du diese gefährliche Phase der Katastrophe überstehst. Du musst nicht ins kalte Wasser, um dort unterkühlt zu ertrinken. Du schaffst es tatsächlich in ein Beiboot. Ja! Glück gehabt!

4. PHASE:  
**DOCH OH, VORSICHT.**  
**DU BIST NOCH LANGE NICHT**  
**ÜBER'N BERG DER KATASTROPHE.**  
**DU BIST JETZT IN DER 4. PHASE -**  
**DEM RÜCKSCHLAG.**



Wenn sich der EINSCHLAG wie ein brutaler Schlag ins Gesicht anfühlte, dann kommt keinesfalls die wohlverdiente Ruhephase, sondern jetzt kommt der Schlag in den Nacken – der RÜCKSCHLAG!

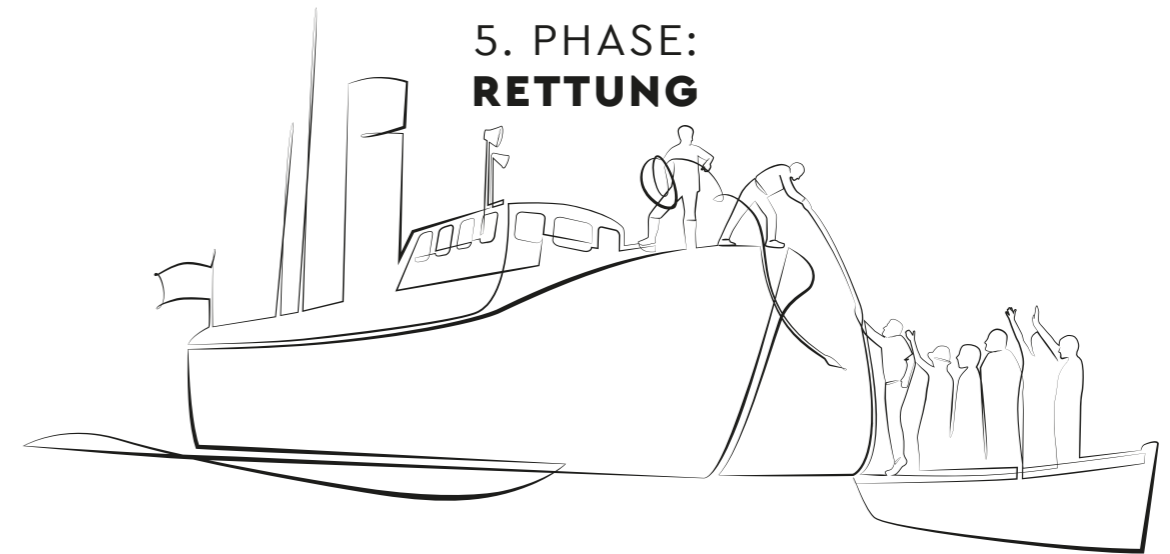
Denn im Rettungsboot gelandet zu sein, ist noch lange keine Rettung – es ist nur eine verlängerte Chance auf die Rettung. ¶ Tatsächlich haben sich aber Deine Gesamtchancen verschlechtert. Denn vorher warst Du auf einem echten Ozeandampfer, zwar in Gefahr, aber auf einem großen Ding. Jetzt bist Du in einem kleinen Ding – in einer Nusschale – und immer noch in exakt derselben Gefahr! Das ist also keine gute Phase, sondern eine brandgefährliche Phase – und in dieser Phase sterben auch die meisten. Diese Phase ist der Tod auf Raten.

**HIER HILFT NUR: RESSOURCEN PENIBELST EINZUTEILEN, MIT DENEN IN DEINEM BOOT AUF GEDEIH UND VERDERB ZUSAMMENZUHALTEN UND EGAL WIE DIE EMOTIONALE GEMENGELAGE IST - DURCHZUHALTEN.**

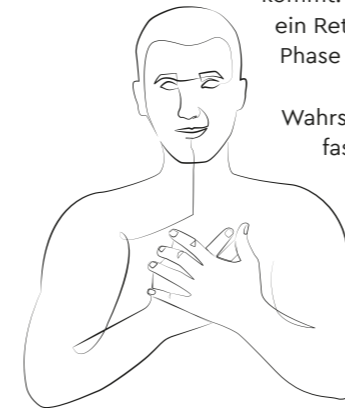
Das bedeutet, dass eine der großen Gefahren in dieser Phase die Bootsgenossen sind, die, die sich nicht im Griff haben – die Egonummern schieben und damit alle gefährden.

**IN DIESER PHASE KANN SICH KEINER SCHWÄCHEN ERLAUBEN. JETZT HEIßT ES: RUDERN!**

5. PHASE:  
**RETTUNG**



Und wenn Du Glück hast – ganz großes Glück hast, dann hältst Du so lange durch, bis echte Rettung kommt. Nicht nur ein Rettungsboot, sondern ein Rettungsschiff. Dann hast Du es in die 5. Phase geschafft: Die RETTUNG.



Wahrscheinlich kannst Du Dein Glück kaum fassen und dieses Gefühl solltest Du demütig festhalten. Denn wenn Du in einem Rettungsschiff bist, bist Du in einem Fremdschiff. Das fährt dahin, wo dessen Kapitän hinwill, nicht dahin, wo Du hinwillst oder hinmusst. Du bist jetzt nur dankbarer Gast, nicht mehr jemand, der etwas zu sagen hat.

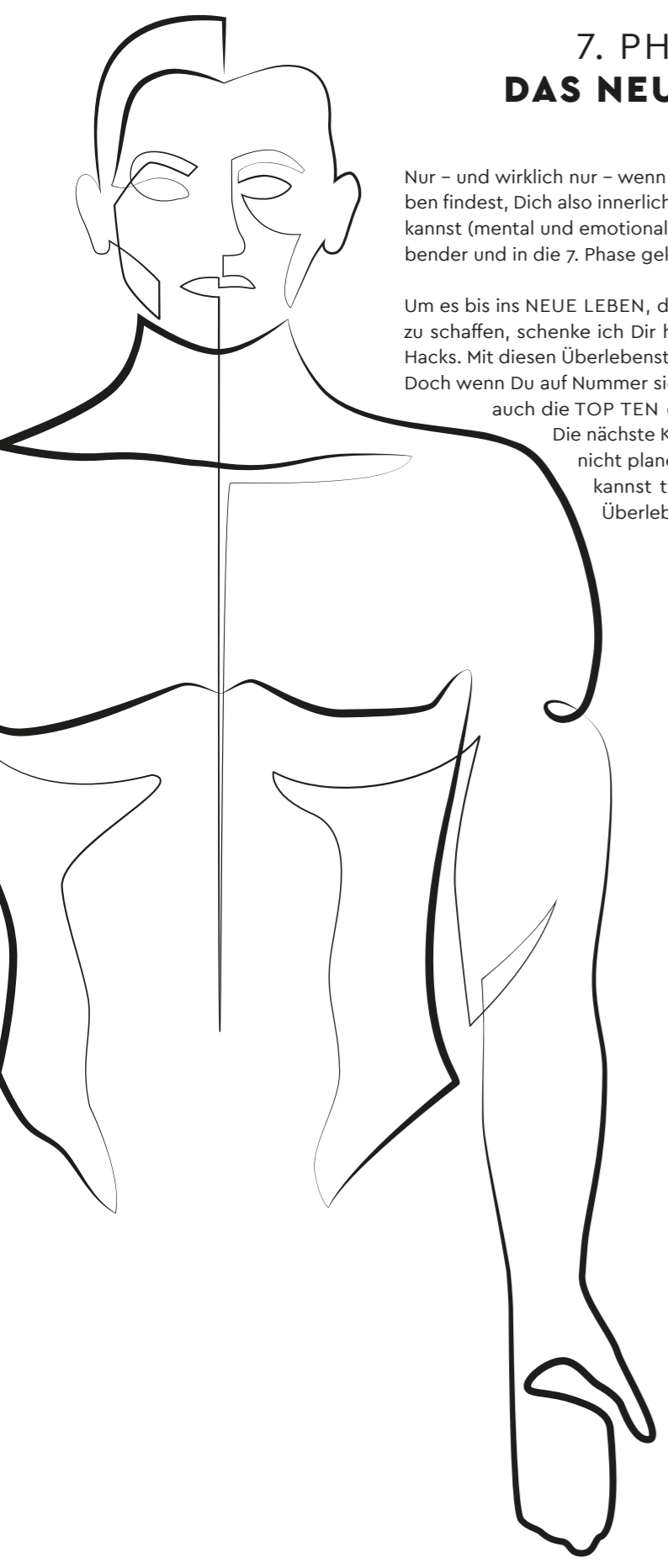
Ich möchte diese Erkenntnis auf den Geschäftsbe- reich übertragen: Manche von uns haben immer mal wieder die fixe Idee, es alleine nicht schaffen zu können. Der Effekt ist, dass sie sich mit anderen zusammentun. Soweit, so gut. Teamwork makes the dream work. Doch ab und an kann es passieren, dass Du allein die Arbeit hast und der andere davon seinen Traum finanziert. Dann bist Du nur noch Gast oder eher Sklave auf dem Schiff des egozentrischen Geschäftspartners und dann hast Du ein berechtigtes Katastrophengefühl – ohne vorher in die Not gekommen zu sein, Dich mit dem zusammentun zu müssen. Du hast es Dir nur eingebildet. Wie wäre es dann mit einer Neubildung von Gedanken: Du kehrst zu Deinem eigenen Kurs zurück!

6. PHASE:  
**POST-TRAUMA**

Denn wenn Dir das nicht gelingt, gerätst Du unweigerlich wie jedes „gerettete“ Katastrophenopfer in die 6. Phase: POST-TRAUMA. Zurück zur RMS CARPATHIA, die die geretteten Titanic-Passagiere tatsächlich sicher an Land bringt. In der Presse gilt jeder von ihnen dann als Überlebender. Doch im Katastrophenschutz und im Hoch-Risiko-Bereich sprechen wir da noch lange nicht von Überlebenden. Wir unterscheiden: Bist Du noch immer Opfer der Katastrophe, weil Du nachts schweißgebadet aus Alpträumen schreckst, tagsüber Panikattacken bekommst, die Bilder der Katastrophe nicht aus dem Kopf bekommst, die Schreie der Sterbenden in Deinen Ohren klingen und Du im Herzen überhaupt noch nicht frei davon bist? Dann bist Du kein Überlebender, dann bist Du noch immer Opfer.







## 7. PHASE: DAS NEUE LEBEN

Nur – und wirklich nur – wenn Du zu einem neuen, freien Leben findest, Dich also innerlich von den Erlebnissen befreien kannst (mental und emotional), nur dann bist Du ein Überlebender und in die 7. Phase gekommen: DAS NEUE LEBEN.

Um es bis ins NEUE LEBEN, dem Leben nach dem Unglück, zu schaffen, schenke ich Dir hier meine Top 3 der Survival Hacks. Mit diesen Überlebenstipps kommst Du immer durch. Doch wenn Du auf Nummer sicher gehen willst, dann nutze auch die TOP TEN on top. Denn eines ist sicher: Die nächste Katastrophe kommt, Du kannst nicht planen, wann sie kommt, doch Du kannst trainieren, um wieder zu den Überlebenden zu gehören.

**BEIM ÜBERLEBEN LAUTET DIE OBERSTE  
REGEL, EINEN KLAREN KOPF ZU BEWAHREN.  
DENN STRESS MACHT BLÖD,  
UND BLÖD MACHT KEINE GUTEN ENTSCHEIDUNGEN.  
DUMMERWEISE GENAU DANN,  
WENN ES AUF DIE ENTSCHEIDUNGEN ANKOMMT.**

- 1.** Deinen Kopf klärst Du im Sinne eines Lotus-Mind-Sets: Der Lotus ist eine Sumpfpflanze. Sie steht mitten im Dreck – rein, stark, aufrecht. Alles perlt an ihr ab, weil sie ihren Fokus nicht auf den Sumpf ausrichtet, sondern auf die Sonne. Und das ist einer der wichtigsten Hacks: Bleibe mit Deinem Fokus immer bei Deinem Bezugspunkt. Dein Bezugspunkt können Deine Lieben sein, Deine Aufgabe, Deine Ziele. Was auch immer Dich aufrecht hält. Niemals wendest Du Deinen Blick davon ab in Richtung Sumpf – Du klebst mit Deinem Blick immer an Deiner inneren Sonne, egal, was passiert, egal, was andere Dir antun.
- 2.** Um aufrecht zu bleiben anstatt von der Last gebeugt – oder schlimmer noch, gebrochen zu werden – musst Du Ballast loswerden. Dazu nutzt Du die Triage: Gnadenlos entscheidest Du, was hier überhaupt noch Sinn ergibt mit Blick auf Deine Sonne. Was bringt Dich wirklich weiter, stützt Dich, fördert Dich? Das bleibt. Alles andere muss weg. Es lebt sich besser mit leichtem Gepäck. Und dazu gehört, dass Du alles, was Dein Leben beeinflusst, kontrollieren können musst. Ist das nicht der Fall – sofort ändern, bevor es zu Deinem Fall führt.
- 3.** Und das führt dazu, dass Du Dein Leben mit den Fähigkeiten eines Boxers führst: Flink auf den Beinen, flexibel im Hirn und gleichzeitig so robust, dass Du einen Schlag wegstecken kannst. Ein Boxer teilt nicht einfach nur aus – er weicht aus, den Schlägen des Gegners und den Unbilden der Umgebung. Und nach ein paar Finten ist es Zeit für seinen Schlag, der den Durchbruch bringt. Doch bevor Du austeilst, musst Du einstecken können. Wenn Du Erfolg ernten willst, musst Du Neid, Häme und Missgunst einstecken können. Also „Take the bad with the good“, wie Eminem Dein Schicksal zusammenfasst.

**KEINE PANIK!  
UND IMMER DRAN DENKEN: DU BIST DIE EINE SPERMIE,  
DIE ÜBERLEBT HAT. DU KANNST DAS!**

# DIE TOP TEN DER ENTSCHEIDENDEN ÜBERLEBENSINSTRUMENTE

Nur damit wir uns richtig verstehen: In der Theorie klingt alles großartig, super und easy. In der Praxis aber sieht es dann oft ganz anders aus. Bedenke also die Grundregel:

## IT IS SIMPLE, BUT NOT EASY!

Dein Erfolg wird immer davon abhängen, inwieweit Du Deine Nerven behältst und Dich in der Situation bewusst steuerst.

## ACHTUNG: PANIK IST DEIN HAUPTFEIND!

All Deine gedanklichen und emotionalen Warnleuchten, Alarmsignale und Sirenen führen zu geistigen Kurzschlüssen bei der Problemlösung. Du vergisst, was Du gelernt hast, bleibst nicht bei Deinen Bezugspunkten, wartest nicht ab bis Ruhe einkehrt, sondern verlierst den Kopf und damit die Richtung.

### 1. ALS ALLERERSTES: SELBSTSCHUTZ!

Es gibt ein einfaches Naturgesetz: Niemand hilft, wenn Du Dir nicht selbst hilfst (bzw. helfen kannst, genauer willst)! Also: Arsch hoch und Sorge für Dich selbst, wie Du es für Deine Kinder tun würdest.

### 2. IMMER BEIM BEZUGSPUNKT BLEIBEN!

In chaotischen Situationen ist es überlebenswichtig, sich einen Bezugspunkt (Sinn im Leben, Deine Kinder, Familie, Freunde, die vor Dir liegende Herausforderung ...) zu suchen. Je eher Du Dich für einen klaren Bezugspunkt entscheidest, desto besser. Profis haben ihren Bezugspunkt immer klar im Kopf präsent, visualisieren ihn und sind so schon, bevor es zu einer schwierigen Situation kommt, bestmöglich vorbereitet. Sie nennen es „sich erden“, im NLP heißt es „ankern“. Es ist also wichtig, dass Du Dich in chaotischen Situationen auf etwas konzentrierst, das Dir hilft, die Orientierung zu bewahren. Ganz gleich, wie oft Du (räumlich, emotional, monetär, sozial, in Deiner Karriere, in den Ansprüchen Deiner Vorgesetzten und Geschäftspartner) herumgewirbelt wirst. Du wirst nicht mehr in Verwirrung geraten, sondern die Nerven und die Übersicht behalten – so findest Du den Ausweg.

### 3. MEILENSTEINE ABSTECKEN!

Kläre, was Du für Dich und Dein Leben willst und dann setzt Du die Meilensteine: Was ist Dein OPTIMUM (Dein Traum) und was ist Dein MINIMUM (ab hier wird beziehungsbezogen das Singleleben oder berufsbezogen Hartz IV attraktiv).

Und zwischen diesen beiden Meilensteinen setzt Du einen sehr wichtigen dritten Meilenstein, Deinen

TURN-AWAY-Punkt. Hier beginnt Deine „Knautschzone“ (vom Turn-Away bis zum Minimum), für den (Un)Fall, dass Du es mit einem Trickser zu tun hast und etwas Zeit und Luft brauchst, um Dich angemessen zu wehren. Reagierst Du nämlich erst beim Minimum, wird der Trickser Dich zu sehr schwächen können. Hast Du nie ein Minimum festgelegt, wirst Du gar nicht merken, wie sehr Dir der Trickser das Territorium abgräbt.

### 4. ABWARTEN, BIS RUHE EINKEHRT!

Wenn man in einer manipulativen Konkurrenzsituation (oder einer gewaltsamen Beziehung) steckt, überlässt man sich bewusst den herumwirbelnden und peitschenden Bewegungen des Manipulators. Dabei bewahrst Du immer innere Distanz – Du bist nicht Opfer, Du bist Beobachter. Wenn Du Dich emotional darauf einließest, fühlte es sich an wie in einem emotionalen Mixer zu stecken.

Doch das tust Du nicht, Du lässt den Trickser auch nicht gewinnen, nein, Du holst Luft vor dem Sprung! Du weißt (wie jeder Profi): Irgendwann vergeht das Chaos, der Tumult hört auf, der Manipulator ist sich seiner sicher und gönnt sich selbst eine Verschnaufpause. Das ist Dein Moment: Jetzt nimmst Du die Situation aktiv in die Hand, und das wesentlich leichter und erfolgreicher als es mitten im Sturm je sein könnte. Dies ist „aktive Passivität“, das bedeutet: zu wissen, wann es zu handeln und wann es zu warten gilt. In diesem entscheidenden Sinne ist freiwilliges Nichthandeln auch eine Art von Handeln. Paradoxe Weise kann Nichthandeln Dich retten (oder Dein Leben, Deine Karriere, Dein Projekt, Deinen Ruf ...).

### 5. WIR SIND VIELE!

In größter Not glaubt man allein zu sein. Allein in der Not und als Einziger in Not. Doch das bist Du nicht. Jemand in einer Notlage ist voll und ganz damit beschäftigt, zu überleben – er/sie quatscht nicht darüber. Man will nicht belasten, weder sich selbst mit langatmigen Erklärungen, noch andere mit seinen verzweifelte Emotionen. Man möchte nicht bedauert werden. Man möchte nur, dass es endlich aufhört. Es ist ein Paralleluniversum, in dem Überlebende ihre Kämpfe austragen, umgeben vom Rest der Welt, die offenbar ahnungslos ist. Viele Überlebende beschreiben zwei nebeneinander existierende Realitäten. Sie leben mit einem Fuß in der gewöhnlichen „La-la-Welt“ und mit dem anderen in einem unsichtbaren Reich voller Härten und Einsamkeiten. Und in eben dieser zweiten Sphäre tragen die meisten Menschen ihre Kämpfe schweigend aus und versuchen, keine Aufmerksamkeit zu erregen. Du bist nicht allein. Kopf hoch!

### 6. DU BIST STÄRKER ALS GEDACHT!

... und vor allem: Du bist stärker als das!  
„Wir alle mussten uns nach innen wenden, um unsere persönliche Kraft zu finden“, berichtet ein ehemaliger Kriegsgefangener. Wir sind stärker, als uns bewusst ist. Wenn man in einer wirklichen Krise steckt, entdeckt man Kräfte und Fähigkeiten, von deren Existenz man vorher keine Ahnung hatte. Das japanische Sprichwort „Kannan nanji o tama ni su“ sagt: „Die Not macht Dich zum Edelstein.“ Widrige Umstände entwickeln also Deinen Charakter!

### 7. KEINE ENTSCHEIDUNG UNTER DRUCK!

Ob zeitlicher, emotionaler oder sonstiger Druck, solange Du nicht am offenen Herzen operierst, haben Deine Entscheidungen immer die Zeit, die Du brauchst, um erst einmal wieder einen klaren Kopf zu bekommen, Dich innerlich zu distanzieren, evtl. in Deinem Netzwerk Unterstützung einzuholen und Dir in Ruhe darüber klar zu werden, was Du eigentlich willst. ENTSCHEIDUNGSTIPP: Für alle Bambis mit Sprachfehler, die nicht „Nein!“ sagen können, das 11. Gebot: keine Entscheidungen unter 24 Stunden und der Rückmeldung von 2 Sparringspartnern!

### 8. KEINE EINSAMEN ENTSCHEIDUNGEN!

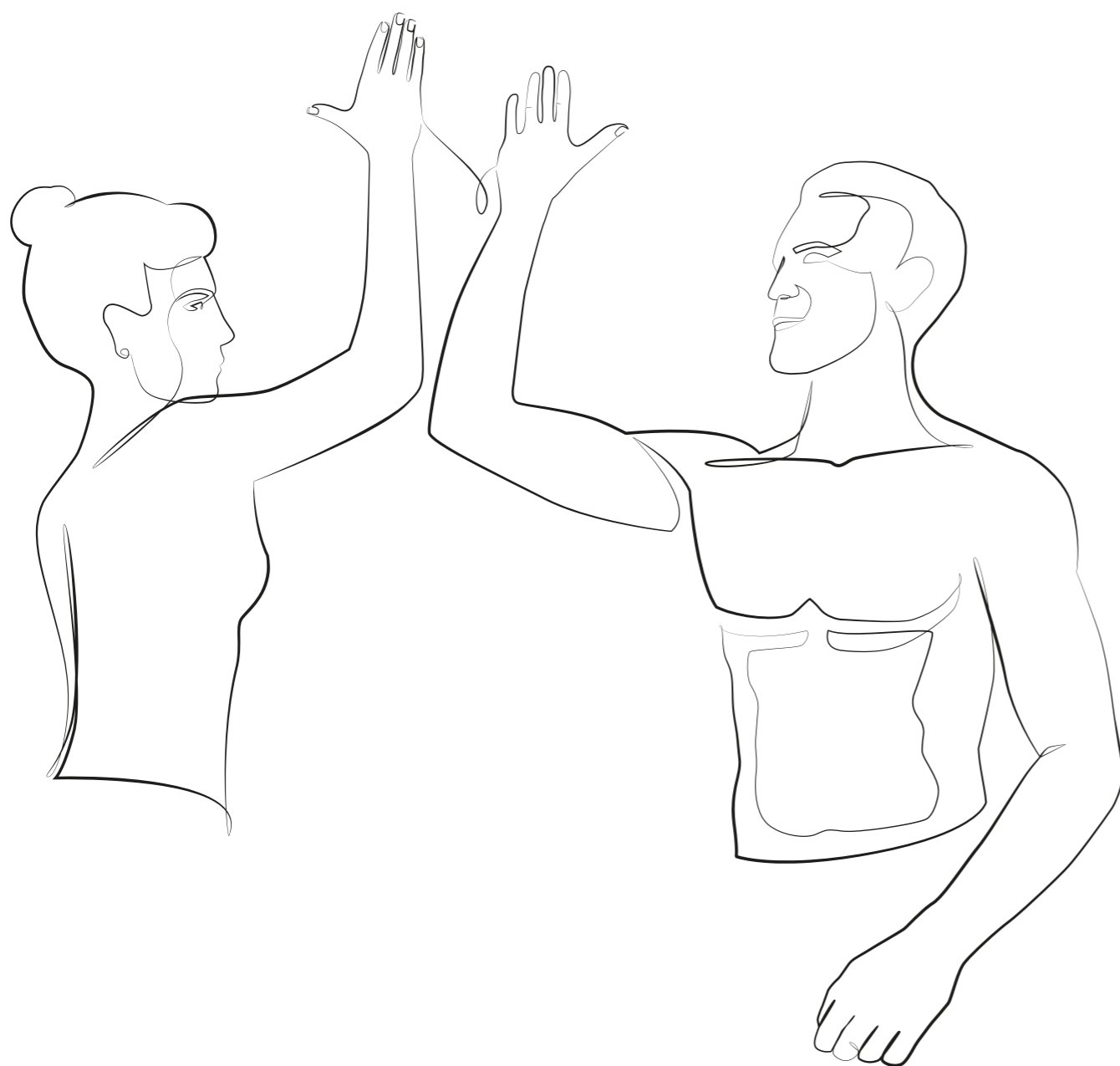
Besonders dann nicht, wenn diese Entscheidungen von großer Tragweite sind, beispielsweise größere finanzielle Entscheidungen, durch die Du Dich (und sei es nur für einen kurzen Zeitraum) abhängig machst, größere Wechsel (Arbeitsplatz, Lebensumgebung ...) oder andere einschneidende Veränderungen. Immer sprichst Du Deine Entscheidungen mit Vertrauten durch. Sie sollen keine Lösung für Dich liefern. Sie dienen Dir, um es an jemanden anzusprechen – das kühlt Deine Emotionen und klärt Deinen Kopf.

### 9. NETZWERKE NUTZEN!

Beziehungen schaden nur dem, der sie nicht hat (oder nicht nutzt: klarer Fall von Selbstschädigung)! Dein soziales Netzwerk ist vielerlei: emotionale Aufladestation, informatives Buffet und Kompetenzpool. Dein soziales Netzwerk sollte groß sein. Doch immer gilt die Regel: Qualität vor Quantität! Du suchst tragfähige, ehrliche Kontakte. Es geht um Menschen, denen Dein Wohlergehen am Herzen liegt (und nicht nur auf den Lippen). Und perfekt ist Dein Netzwerk, wenn es aus mehreren unterschiedlichen und voneinander unabhängigen Zirkeln besteht. Das persönliche soziale Netzwerk ist eine Lebensaufgabe im Geben und ein lebenslangliches Auffangnetz im Nehmen.

### 10. KEINE ABHÄNGIGKEITEN!

Sei es Dir selbst Wert, alles über Dich und Deine persönlichen Belange (im privaten wie professionellen Umfeld) zu wissen, alles genau zu durchschauen und zu beherrschen. Sei unabhängig – dann kannst Du Beziehungen genießen.



# 1:1 PERSONAL COACHING

by Profiler Suzanne

**WENN DU NICHT MEHR WEITERKOMMST,  
WIRD ES ZEIT FÜR EINEN PROFILER!**  
PROFILER SUZANNE IST KEIN KLASSISCHER COACH,  
SONDERN ARCHITEKTIN DEINES ERFOLGES.  
BIST DU BEREIT FÜR DAS NÄCHSTE LEVEL?



## GENERELL

Wöchentlicher Input in Profiler's Academy liefert Dir generellen Input zu den Do's und Don'ts des Erfolges. Nicht irgendwelche Tipps, sondern Suzannes Destillat aus 27 Jahren Erfolg als Profiler.



## INDIVIDUELL

Den persönlichen Einsatzplan arbeitest Du gemeinsam mit Profiler Suzanne zu Deinem individuellen MASTERPLAN aus: immer alles im Blick – pünktlich, präzise, on Point.



## PERSÖNLICH

Du arbeitest persönlich mit Profiler Suzanne: Ihr seid via MESSENGER 24/7 miteinander verdrahtet, damit Deine Fragen sofort beantwortet werden – auch mitten im Kampfgeschehen.

Und für den Fall, dass Deine Umsetzungsenergie mal nachlassen sollte, kannst Du Dich zusätzlich auf die wöchentlichen Live-Calls verlassen, denn das Ziel ist nicht die nächste Stufe, DAS ZIEL IST DAS NÄCHSTE LEVEL!

**KANN'S LOSGEHEN?**  
ALLES, WAS DU BRAUCHST IST DEIN SMARTPHONE.  
JETZT ANMELDEN UND DURCHSTARTEN!  
[WWW.PROFILERSUZANNE.COM/COACHING](http://WWW.PROFILERSUZANNE.COM/COACHING)



DU HAST DIE NASE VOLL  
VON PFEIFEN?  
ONLINE-SEMINAR:  
DEPPEN-DETOX

DU MUSST SIE  
DENNOCH FÜHREN?  
ONLINE-SEMINAR:  
FÜHRUNG - 007 STATT 08|15

DU WILLST DEIN  
UNTERNEHMEN SCHÜTZEN?  
ONLINE-SEMINAR:  
BLACKBOX BEWERBER

FALL LÖSEN?  
**+49 69 959 32 5151**  
**WWW.PROFILERSUZANNE.COM**

© HERAUSGEBERIN & AUTORIN PROFILER SUZANNE GRIEGER-LANGER  
IMPRESSUM: [WWW.PROFILERSUZANNE.COM/IMPRESSUM](http://WWW.PROFILERSUZANNE.COM/IMPRESSUM)  
DATENSCHUTZ: [WWW.PROFILERSUZANNE.COM/DATENSCHUTZERKLAERUNG](http://WWW.PROFILERSUZANNE.COM/DATENSCHUTZERKLAERUNG)  
CASE NEEDS CRACKING? +49 69 959 32 5151

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung der Autorin unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.