

DAS WACHSTUMS ABC

Inspirierend. Dieses Buch ermuntert, vieles anders zu machen und die Gedanken in neue Bahnen zu lenken. Von A wie Anfang über B wie Begeisterung bis Z wie Zukunft. Ein Arbeitsbuch, das Spaß macht.

Su Busson ist eine quirlige Frau. Sie hat zahlreiche Ausbildungen hinter sich und gerade ihr drittes Buch herausgebracht. Eigentlich liebt sie alle ihre Berufe, die sich gut miteinander verbinden lassen. Als Coach und Yogalehrerin unterstützt sie Menschen dabei, ihr Leben in positive Bahnen zu lenken und das zu tun, was ihnen wirklich Freude macht. Ihr neues Buch soll die Leser dazu ermuntern. **Business look!** traf sie zum Interview an einem sonnigen Apriltag.

B-look: Sie haben vor über zehn Jahren Ihren Job in einer Werbeagentur aufgegeben und arbeiten seither als selbstständige Lebensberaterin, Yogalehrerin und Coach. Wie kam es dazu?

Su Busson: Mein Job hat mir Spaß gemacht, weil ich relativ viel Verantwortung und viel Action hatte, aber ich habe rund um die Uhr gearbeitet für etwas, das nicht wirklich meine Berufung war. Irgendwann war ich ausgebrannt.

Ich hab so viel Zeit mit der Arbeit verbracht und war im Rest der Zeit so erschöpft, dass ich mir gedacht habe, ich sollte etwas anderes machen.

B-look: Das „Wachstums ABC“ liest sich wie eine Anleitung zum erfüllten

TEXT Birgit Ziegler FOTOS Stefan Joham, Orac Verlag

ARBEITSBUCH ZUM GLÜCKLICH-SEIN



Die Autorin. Su Busson unterstützt als Coach, systemische Beraterin und Yogalehrerin seit mehr als zehn Jahren Menschen dabei, sich erfolgreich zu verändern. Nach einem Wirtschaftsstudium

arbeitete die Autorin in der Werbung, bis sie sich, kurz vor dem Burnout, entschloss, ihr Leben grundlegend zu verändern und zu tun, was ihr wirklich Freude macht. Ihre Bücher möchten ermutigen, das Leben bewusst zu gestalten und im Hier und Jetzt glücklich zu sein.

Das Wachstums ABC ist ein „Arbeitsbuch für das persönliche Glück“. Erschienen im Orac Verlag (ca. 22 Euro).
Info: www.beyourbest.at

Leben. Es klingt alles ganz einfach. Inwiefern kann man sich denn selbst coachen?

Su Busson: Ich glaube, das Wichtigste ist, sich die richtigen Fragen zu stellen. Durch die richtigen Fragen kommt das Denken in gute Bahnen, denn im Endeffekt weiß eh nur jeder selber, was für ihn selbst richtig ist. Durch ein Buch kann man einiges verändern.

B-look: Was sind die richtigen Fragen?

Su Busson: Ein Beispiel ... Frage: „Warum schaffe ich es nie, irgendetwas anzugehen?“, die andere Frage ist: „Wie schaffe ich es, etwas richtig anzugehen?“. Im ersten Fall denkt man nur drüber nach, was nicht geht, und nicht darüber, einen neuen Weg zu finden.

Oder „Warum bin ich nie glücklich in meinen Beziehungen?“. Da steckt das Statement drin, dass ich in den Beziehungen nicht glücklich bin. Eine Frage wäre: „Wie kann ich mein Beziehungsleben glücklicher gestalten?“.

B-look: Sie haben Bücher über Yoga geschrieben – über den „achtfachen Yoga-Pfad“. „Das Wachstums ABC“ ist Ihr drittes Buch. Worum geht es darin?

Su Busson: Im Wesentlichen geht es darum, sich Gedanken darüber zu machen, was man in den nächsten Monaten

SU BUSSON.
Hat viele
Ratschläge für ein
erfüllteres Leben.



Lebensfreude. Nicht darüber nachdenken, was man tun will, sondern darüber, wie man leben möchte, ist einer der Ratschläge, der uns stärken soll.

im Leben tun und verändern kann. Im Alltag geht das oft verloren. Gerade am Anfang des Buches geht es darum, herauszufinden, wo ich meine Prioritäten hinlegen will.

Es geht darum, die Dinge umzusetzen, die das Leben bereichern. Das bringt neue Impulse. Wenn man etwas tut, das man immer schon wollte oder früher gemacht, aber vernachlässigt hat.

B-look: Was ist dabei wichtig?

Su Busson: Klarheit gewinnen und ins Handeln gehen. Bei vielen Dingen ist Angst eine Bremse. Man traut sich manches nicht und sollte über seinen Schatten springen.

B-look: Wie haben Sie das geschafft?

Su Busson: Es gibt auch jetzt noch genügend Momente, wo ich etwas lieber lassen möchte und dann tu ich es doch. Solange wir wachsen, gibt es immer gewisse Ängste und Schritte, vor denen wir Angst haben. Ein Vortrag vor 200 Leuten z. B., da hat man ein Kribbeln im Bauch. Man sollte lernen, mit dem Bauchkribbeln umzugehen.

B-look: Also man sollte lernen, wohlwollend mit sich selbst umzugehen. Auch mit Fehlern?

Name: Absolut, auch mit den Dingen, die nicht möglich sind. Oft höre ich: „Im beruflichen Alltag geht das nicht.“ Das stimmt, manches geht einfach wirklich nicht, aber wir verlieren aus den Augen, was möglich ist, und dass wir aus den Dingen, die uns Freude machen, viel Kraft schöpfen.

B-look: Angenommen, ich bin an einem Wendepunkt in meinem Leben angelangt. Job und Partnerschaft sind mau, die Lebensentwürfe, die man früher einmal hatte, sind im Alltag auf der Strecke geblieben. Welche drei Ratschläge haben Sie für mich?

Su Busson: Es ist nicht immer notwendig, alles über den Haufen zu werfen und komplett von vorne anzufangen. Der wichtigste Ratschlag für Menschen in



„MAN SOLLTE
KLEINE HIGH-
LIGHTS FINDEN,
DIE EINE POSITIVE
ENERGIE BRIN-
GEN.“

Su Busson

Umbrüchen ist, kleine Highlights zu finden, die einen in eine positive Energie bringen. Aus dem „Ich muss“ und „Alles ist schwierig“ oder „Nix macht Spaß“ etc. herauskommen. Damit der Fokus ein anderer wird und man die Freude wiederentdeckt.

B-look: Drei Ratschläge?

Su Busson: Mehr Freude ins Leben bringen. Sich die Zeit nehmen, sich die richtigen Fragen zu stellen. Auf die kleinen inneren Botschaften hören, denn meistens haben wir eh ein Gefühl, wo es hingehen sollte.

B-look: Mir erscheinen die Ratschläge im Buch sehr praxisbezogen und dennoch sind sie nicht leicht umzusetzen. Woran scheitern Ihrer Ansicht nach die meisten guten Vorsätze?

Su Busson: Erstens: Wir nehmen uns zu viel vor, statt den Fokus auf wenig zu legen und die Dinge der Reihe nach anzugehen. Das Zweite ist, dass wir Dinge tun, von denen wir glauben, sie tun zu müssen, statt das zu tun, wofür eine innere Motivation besteht. Das heißt nicht, dass man immer Spaß haben kann, aber eine Grundmotivation sollte vorhanden sein. Drittens immer wieder dranbleiben, denn viele starten motiviert los und halten nicht durch.

B-look: Es gibt sehr viele Bücher über Lebensberatung. Warum sollte man gerade Ihr Buch lesen?

Su Busson: „Das Wachstums ABC“ ist eine besondere Mischung. Es ist ein Arbeitsbuch, das hoffentlich Spaß macht, weil man selbst entscheidet, wofür man arbeitet. Ich hoffe, dass das Buch Menschen inspiriert, den eigenen Weg zu finden.