

<https://www.sinndeslebens24.de/interview-mit-markus-jotzo-die-unendlich-stolz-formel-tu-was-du-nicht-kannst>

BERUFBUCHTIPPSINTERVIEWS

# INTERVIEW MIT MARKUS JOTZO: „DIE UNENDLICH-STOLZ-FORMEL: TU, WAS DU NICHT KANNST!“

16. Februar 2017



Viele Menschen haben sich ein unbefriedigendes Leben im Durchschnittsglück eingerichtet. Das wahre Glück findet man jedoch nur, wenn man seinen Lebenstraum, seine Berufung, seine Herzensangelegenheit verwirklicht. Doch wie? „Verlassen Sie die Ihre Komfortzone, gehen Sie gleich auf die Überforderungszone und wachsen Sie über sich hinaus“, fordert Markus Jotzo in seinem Buch „Die Unendlich Stolz-Formel – Tu, was Du nicht kannst“. Etwas bewusst tun, was man noch nicht kann, von dem man aber schon lange geträumt hat – heißt: scheitern, enorm schnell lernen, sagt der Autor, Speaker und Trainer. Doch am Ende wartet unbändiger Stolz. Im Interview spricht Markus Jotzo

darüber, wie man seine wahre Berufung erkennt, seinen inneren Schweinehund überwindet, Rückschläge meistert und seine Ziele erreicht.

## **Herr Jotzo, was sind Ihrer Meinung nach die Hauptgründe für die weitverbreitete Unzufriedenheit in der Arbeitswelt? Wieso sind viele Menschen nicht glücklich in ihrem Job?**

**Jotzo:** Für mich spielen dafür drei Ebenen eine wichtige Rolle:

**Menschen vergessen, dass sie genau diesen Job wollen!** Sie haben diese Ausbildung gemacht, z.B. als Ingenieur und waren glücklich, als sie die Zusage bekommen haben für genau diese Stelle. Und nun haben sie den Fokus mehr auf den Schattenseiten dieses Jobs ...

**Das Umfeld passt für sie nicht:** die unkollegialen Kollegen, der schlechte Chef oder die unpassende Herausforderung

In diesen Menschen schlummert **ein Traum nach etwas anderem**. Etwas, das mit ihrer ganz persönlichen Lebensgeschichte zusammenhängt.

Etwas, das nur sie so spüren können. Es ist das Streben nach der einen Sache, die sie einfach machen müssen.

## **Viele Menschen befinden sich Ihrer Meinung nach im Durchschnittsglück. Was bedeutet das und warum sollten wir diesen Zustand unbedingt verlassen?**

**Jotzo:** Es geht doch den allermeisten Menschen richtig gut: Guter Lebensstandard, schöne Wohnung, Auto und Urlaub. Aber das Glück bleibt aus. Dies können wir ändern, indem wir die Einstellung zu dem, was wir haben ändern.

Oder aber wir machen uns auf den Weg zu etwas, das uns tief innerlich

befriedigt. Allein auf dem Weg dorthin zu sein, macht schon glücklich – wenn wir uns das immer wieder vor Augen führen. Denn geschenkt bekommen wir nichts. Es gilt, sich ordentlich ins Zeug zu legen, um das, was wir lieben, tatsächlich zu bekommen.

## Was zeichnet Ihrer Meinung nach echtes, wahres Glück und ein sinnerfülltes Leben aus?

**Jotzo:** Wir können dann richtig glücklich sein, wenn wir wissen, dass wir das Richtige tun. Es kann sein, dass wir unsere Berufung schon gefunden haben. Oder wir wissen, dass wir uns auf dem Weg dorthin befinden.

Wenn wir unseren Traumjob oder unser Traumhobby identifiziert haben, dann sind wir voller Vorfreude. Wir sind dann bereit, alle möglichen Strapazen auf uns zu nehmen, um unser Ziel zu erreichen. Diese Triebkraft haben wir aber erst dann, wenn wir wissen, dass da das eine Ding auf uns wartet, das mit ziemlich großer Wahrscheinlichkeit richtig gut zu uns passt.



## Warum ist der innere Widerstand gegen das wahre Glück so stark? Was hält uns davon ab?

**Jotzo:** Gegen das wahre Glück haben wir keinen Widerstand. Wir haben einen Widerstand dagegen, etwas zu riskieren. Das ist ein innerer Schutzmechanismus. Unser innerer Schweinehund beschützt uns vor zu hohem Risiko. Und das war auch Jahrtausende lang gut so, denn wir schwebten in der Gefahr, unser Leben aufs Spiel zu setzen, wenn wir unsere sichere

Höhle verließen.

Heute sind die Gefahren eher emotional, nicht körperlich – aber nicht weniger stark. Wir laufen Gefahr, abgelehnt zu werden oder zu scheitern, zumindest

zeitweise. Dieses Risiko wollen viele Menschen nicht eingehen. Das ist auch kein Wunder, da wir ständig mit Negativität und Gefahren konfrontiert werden: Negative Nachrichten und Schlagzahlen überall. Daher rate ich, sich lieber mit Literatur, Menschen und Medien zu beschäftigen, die eine positive Energie des Anpackens und der Möglichkeiten verbreiten.

## **Viele scheuen Veränderungen und richten sich in einer vermeintlich sicheren Komfortzone ein. Warum ist das gefährlich? Wie kann man den inneren Schweinehund überwinden?**

**Jotzo:** Die Komfortzone ist gar nicht gefährlich. Sie bringt uns nur nicht weiter. Und außerdem entscheiden andere darüber, was mit uns passiert und wie es mit uns weitergeht. Wachstum findet nur außerhalb der Komfortzone statt! Willst Du wachsen, dann tu was. Willst Du Chips und wohlige Wärme, dann bleibt mit Deiner Fernbedienung auf dem Sofa sitzen.

## **Sie raten: „Du hast Angst – dann tu es erst recht!“ Wie ist dieser provokante Ratschlag gemeint?**

**Jotzo:** Es gibt verschiedene Arten von Angst. So zum Beispiel die Angst davor, überfallen zu werden, wenn wir allein im Dunkeln durch den Park gehen. Oder eben auch die Angst, die mit einem aufregenden Gefühl in der Magengegend einher geht. Dieses Gefühl sagt uns: „He, das ist ja ein richtig großes spannendes Ding! Das wäre was, wenn ich das für mich realisieren würde!“ Wenn dieses aufregende Gefühl über längere Zeit an einem nagt, dann hat es vielleicht eine grundlegende Bedeutung für unser Leben. Vielleicht hat es mit dem süßen Traummann oder der süßen Traumfrau zu tun, an den oder an die wir immer wieder denken müssen. Oder es ist der Aushang in der Bar „Sänger für Soul-Band gesucht“ und Sie sind gerade dabei, genau dafür Gesangsstunden zu nehmen. Bei einer für uns echt bedeutsamen Sache taucht plötzlich die Angst vor dem Scheitern auf. Dann ist die einzig richtige Handlung: Loslegen und die Chance ergreifen!

# **Wie kann ich herausfinden, was meine wahre Berufung, meine Herzensangelegenheit, eine wirklich sinnstiftende Tätigkeit für mich ist?**

**Jotzo:** Dafür empfehle ich, über eine Reihe von Fragen nachzudenken. Wenn Sie sich mehrmals – nicht nur einmal – damit beschäftigen, dann werden Sie darauf kommen, was für Sie wirklich bedeutungsvoll im Leben werden könnte.

Wovon haben Sie als Kind geträumt?

Was aus den Träumen Ihrer Kindheit möchten Sie immer noch realisieren?

Was erzeugt bei Ihnen Gänsehaut?

Was möchten Sie noch tun, bevor Sie den Löffel abgeben?

Wen bewundern Sie?

Wen beneiden Sie und um was genau?

Wer wären Sie gerne?

Was finden Sie an Ihrem Job toll? Was nicht?

Welche Facette Ihrer Arbeit macht Ihnen richtig viel Spaß?

Gibt es Jobs oder Hobbys, die diese Facette als Schwerpunkt haben?

Außerdem empfehle ich immer wieder über dieses Thema mit anderen Menschen zu sprechen. Wir kommen dann automatisch auf weitere gute Ideen und Gedanken.

# **Wie kann ich meine echten Lebensträume von vermeintlichen Traumzielen unterscheiden?**

**Jotzo:** Ich empfehle die Frage: Würde mir wirklich etwas Grundlegendes fehlen, wenn ich das nicht für mich realisiere? Das kann eine einzige Reise sein, wenn ich davon schon seit meiner Kindheit träume. Oder gar eine ganz neuer Beruf oder einfach nur ein Hobby, das mir eine tiefe innere Befriedigung gibt.

# **Die häufigste Ausrede ist, „ich kann nicht, weil ...“ und dann folgen unendlich viele, vermeintlich gute Gründe. Wie kann man diese**

## **Schutzmauer durchbrechen?**

**Jotzo:** Ganz entscheidend ist die Bereitschaft zu scheitern. Denn der Weg zum Ziel ist oft steinig und von Rückschlägen gezeichnet. Die Komfortzone stets erneut zu verlassen, kostet immer wieder Kraft. Diese Kraft können wir aufbringen, wenn uns die Wichtigkeit der Sache tief in uns drinnen bewusst ist. Wenn nicht, dann bleiben wir einfach bequem auf unserem Sofa sitzen.

## **Warum ist beim Erreichen von Zielen der erste Schritt so entscheidend?**

### **Und: Sollte dieser lieber klein oder eher groß ausfallen?**

**Jotzo:** Hauptsache dieser erste Schritt findet überhaupt statt! Ich empfehle, dass Sie sich zunächst darüber klar werden, was Sie wirklich wollen. Wenn Sie sich darüber im Klaren sind, dann gehen Sie am besten einen großen Schritt. Teilweises Scheitern münzen Sie um in Lernerfahrung und machen daher die nächsten Schritte auf noch schlaudere Art und Weise. Echte Leidenschaft scheitert niemals. Also machen Sie große Schritte auf Ihr Ziel zu und erzielen Sie große Fortschritte!

## **Wie gehe ich mit Rückschlägen um?**

**Jotzo:** Rückschläge gehören dazu im Leben. Ohne die geht es nicht – auch wenn wir uns auf dem Sofa einigeln. Was im Falle des Scheitern hilft, ist sich bewusst zu machen, warum wir unser persönliches Ziel unbedingt erreichen wollen. Ziehen Sie auch gerne einen besten Freund offen zu Rate. Zu zweit kommen Sie da leichter raus als allein.

## **Wie kann ich es schaffen, meinen „emotionalen Kontostand“ in den schwarzen Zahlen zu halten?**

**Jotzo:** Achten Sie immer wieder auf die Balance: Fitness, Ernährung, Gesundheit, soziale Kontakte, ein Job der Befriedigung bringt und Hobbies sind die Basis, um ausreichend Kraft zu haben für neue Pläne und ehrgeizige Ziele. All diese Bereiche benötigen regelmäßige Pflege. Wir können nicht den ganzen Tag nur sprinten. Pausen sind essentiell.

## **Sie sagen: „Blamier Dich frei“. Was**

# heißt das und was kann ich daraus lernen?

**Jotzo:** Wenn wir etwas in unserem Leben verändern, dann ecken wir häufig an. Das muss ja auch so sein, da die anderen ihre eigene Sichtweise auf die Welt haben. Es geht darum, das zu tun, was wir tun müssen. Dann geht es uns gut. Das eigene Leben umgestalten geht nur mit Anecken oder Blamagen. Das ist Teil des Spiels. Ich empfehle auch, bewusst anzuecken und viele Gespräche mit denen zu führen, die sie nicht verletzen möchten. Das Anecken ist zwar manchmal unvermeidbar, aber gute, frühzeitige (!) Gespräche können es reduzieren.

## Was verbirgt sich in Kurzform hinter der „Unvermeidlich-Stolz-Formel“?

## Was sind die wichtigsten Eckpfeiler?

**Jotzo:** Die wichtigsten Eckpfeiler der „Unvermeidlich-Stolz-Formel“ sind:  
Sich ein klares, großes Ziel zu setzen. Jede Handlung ist ein Erfolg.  
Bewusst den eigenen Fortschritt wahrnehmen – jeden Tag.  
Misserfolge sind Lernchancen und ein Muss auf dem Weg zum Erfolg.  
Batterien aufladen mit Ernährung, Sport, positiven Kontakten und Pausen.  
100 % Verantwortung für jede Handlung und jedes Ergebnis übernehmen.  
Echte Unterstützer für den eigenen Weg finden und nutzen.

**Sie selbst haben Ihren Lebenstraum als Autor, Vortragsredner und Trainer verwirklicht. Nach einem knappen Jahrzehnt als Führungskraft beim internationalen Konzern Unilever erkannten Sie Ihre wahre Berufung. Wie sind Sie sich über ihre persönlichen Wünsche und Ziele klar geworden, die zu**

# diesem Schritt führten?

**Jotzo:** Ich habe einmal an einem Wochenendkurs teilgenommen. Durch die vielen Reflexionen und Übungen wurde mir klar, warum der Mensch Markus sich das Thema „Wachstum“ auf die Fahnen schreiben muss, um zufrieden zu leben. Meine Art und Weise dieses Ziel zu leben, hat sich im Laufe der Zeit weiterentwickelt. Aber das Thema „Wachstum“ stand nach diesem Wochenende schon fest.

## Was ist Ihr ganz persönlicher Sinn des Lebens?

**Jotzo:** Selbst zu wachsen und andere bei ihrem Wachstum zu unterstützen.

Das Interview führte Markus Hofelich.

## Zur Person: Markus Jotzo

Markus Jotzo ist Autor, Vortragsredner und Trainer sowie Inhaber des Instituts Markus Jotzo Leadership Development. 2012 erschien sein erstes Buch im **Verlag Wiley** „Loslassen für Führungskräfte – Meine Mitarbeiter schaffen das“, das von der German Speakers Association 2013 als „Trainerbuch des Jahres“ ausgezeichnet wurde.

2014 folgte „Der Chef, den keiner mochte – Warum exzellente Führungskräfte nicht nett sind“ und im Herbst 2016 „Die Unendlich-Stolz-Formel: Tu, was du nicht kannst“. In seinen Einzelcoachings, Seminaren und Vorträgen arbeitet Markus Jotzo mit den Teilnehmern daran, Ziele stärker zu fokussieren, persönliche Grenzen zu überschreiten und Veränderungen umzusetzen. Weitere Informationen unter: [www.markus-jotzo.com](http://www.markus-jotzo.com)

**Bilder: Markus Jotzo / Verlag Wiley**