



blick und Harry Dents Prognose einer drohenden Depression geben mir den Rest. Es ist nicht zu leugnen: Die Zukunft macht mir manchmal Angst. Und ich weiß nicht, wie ich am besten mit ihr umgehen soll.

Da flattert mir via Amazon wie auf Bestellung am Montagmorgen das Buch „Fürchtet Euch nicht!“ von Martin Häusler (Scorpio Verlag, 320 Seiten, Euro 19,95) in die Inbox. Häusler interviewte deutsche Prominente aus Politik, Wirtschaft, Sport und Medien, wie sie mit ihrer Angst umgehen und diese als ersten Schritt Richtung Mut begreifen, so Amazon. Angst als Schritt zum Mut? Dem will ich auf den Grund gehen!

Perfekter Zufall: Der Wendepunktmanagerin Tamara Frühbeiss sind im Buch 20 Seiten gewidmet und ich habe Frühbeiss im März in Ka-

aufständen in der arabischen Welt und von massivem Stellenabbau bei E.ON und RWE. Was uns Menschen Angst macht, ist die Unsicherheit vor unkalkulierbaren Ereignissen. Auch in der Finanzwelt ist die Furcht vor dem Unkalkulierbaren die größte Angst. Wir fühlen uns, als ob wir keine Macht mehr über das eigene Leben hätten.

Was empfehlen Sie als Gegenstrategie? Keine Nachrichtensendungen mehr anzusehen?

T. F.: Eine kluge Medien-Diät ist auf alle Fälle ein Muss! Denn eines ist mittlerweile bewiesen: Worauf Sie Ihre Gedanken fokussieren, wird Ihre gefühlte Wirklichkeit. Wenn Sie sich auf Anschläge, Stellenabbau und Notstand konzentrieren, dann werden Ihnen Ihre Ängste immer realer vorkommen und größer werden.

Wie entstehen Ängste denn? Sie entstehen, wenn wir mögliche Ereignisse als negative Probleme einstufen und uns fürchten, diese nicht bewältigen zu können. Doch ein Problem an sich ist weder negativ, noch positiv. Es ist, was es ist, wir Menschen geben die Wertigkeit.

Und wenn wir beginnen, unsere Ängste über unser Leben bestimmen zu lassen, dann geben wir die Eigenverantwortung ab. Das ist das Gegenteil von Freiheit, denn es fühlt sich an, als ob wir keine Wahl mehr hätten. Das ist vollkommener Unsinn. Sie und ich, wir alle haben Kontrolle darüber, wie wir mit unseren Ängsten umgehen.

Wie kann ich gefühlte Angst generell für mich, meine Familie und mein Berufsleben als positiven Faktor nützen?

T. F.: Nichts im Leben fällt einem einfach so zu. Weder Erfolg noch Misserfolg. Für beide muss man schon hart arbeiten. Denn sämtliche Probleme sind, wie gesagt, an sich neutral. Wir müssen lernen, diese so zu bewerten, dass sie uns wachsen lassen und im besten Fall auch unseren Umkreis wachsen lassen.

Anstatt sich auf das Problem zu konzentrieren, fokussieren Sie sich immer auf Ihr Ziel und die Lösung. Gehen Sie auf Herausforderungen im Leben zu anstatt davonzulaufen. Je größer unsere Angst vor einem Hindernis, umso besser! Warum? Weil es Ihnen die Möglichkeit gibt, neue Fähigkeiten zu entwickeln, die dafür sorgen, dass Sie das Hindernis überwinden und als Persönlichkeit und Mensch wachsen. Dann kann und wird Sie nichts mehr aufhalten!

Wie weiß ich, dass ich an einem Wendepunkt in meinem Leben angelangt bin und nicht nur eine momentane, vorübergehende Krise habe?

T. F.: Ein Wendepunkt ist folgender Moment im Leben eines Menschen: Sobald der Schmerz, den er/sie fühlt, in einer negativen Situation

Fürchtet Euch nicht!

Es war ein idyllischer Samstagabend am vergangenen Weekend. Mein Mann Joshua und ich saßen vor einem bezaubernden Cottage auf einer ehemaligen Tabakplantage im Bundesstaat Maryland und beobachteten den Sonnenuntergang. Vor uns die blutrote Sonne über dem Wasser, hinter uns Wiesen und Wälder, in uns jeweils eine halbe Flasche Wein – Herz, was willst Du mehr?! Mein Mann lehnt sich lässig im Sessel zurück und sagt nonchalant: „Ich denke, wir sollten uns eine Waffe kaufen.“ Von Bettina M. Gordon

Dass ich auch immer die Hot-Spots Amerikas auswählen muss, um mich niederzulassen: Meine New Yorker Wohnung hatte direkten Blick auf das (brennende) World Trade Center. Unsere Bleibe in Washington ist nur einen Steinwurf vom Capitol entfernt. Meine Nachbarin arbeitet in der Abteilung „White Collar Crime“ der SEC. Vielleicht geht es mir deshalb so unter die Haut, wenn Amerikas Leader nur an die Wahl 2012 denken, Spekulanten den Aktienmarkt krachen lassen und Teile Londons in Flammen stehen. Und jetzt kommt auch noch Joshua mitten in der Natur auf die Idee, aufzurüsten.

„Eine Waffe?“ Das hatte ich wirklich nicht kommen gesehen. Joshua ist kein Waffennarr. Kein Teaparty-Anhänger. Gott gütiger, Joshua ist Buddhist! „Aber warum denn?“, stammle ich.

„Wer weiß, was auf uns zukommt. Sieh Dir London an. Amerika wird in den kommenden Jahren nicht viel zu lachen haben. Ich will vorbereitet sein auf Aufstände und Plünderungen.“

Ich habe kurzfristig protestiert – „Ich will mein Leben nicht in Angst verbringen!“ – und dann doch klein beigegeben. Erst vergangene Woche hat die Erde gebebt und der Hurrikan ist über uns gekommen. Hausgemachte Wirtschaftskatastrophen, der Nachrichtenüber-

liformien auf einem Managementseminar kennen gelernt. Hier nun das E-mail-Interview, das ich mit Expertin Frühbeiss (www.fruehbeiss.de) zur Nervenberuhigung führte:

Frau Frühbeiss, ich habe Angst vor etwas, was vielleicht nie passieren wird. Ist das normal?

TAMARA FRÜHBEISS: Dem Großteil der Deutschen und Österreicher geht es wie Ihnen. Wir leiden an einer gefühlten Angst und fürchten uns vor Ereignissen, die zum Großteil nicht eintreten. Wir haben Angst vor Jobverlust, vor Umweltkatastrophen, Finanzkrisen und unheilbaren Krankheiten. Wir haben Angst zu versagen und den Anforderungen in Beruf und Familie nicht gerecht zu werden. Burn Out gehört immer mehr zum Alltag dazu. Dahinter steckt oft die Furcht, den Anforderungen nicht gerecht zu werden, woraufhin wir uns besonders verausgaben und über unsere Grenzen gehen.

Angst gehört zum Leben dazu, das müssen wir als erstes begreifen. Angst hat uns Menschen seit Jahrtausenden das Überleben gesichert. Die Kunst ist, zu erkennen, wann diese Ängste unser Leben bestimmen oder sogar zu kontrollieren beginnen.

In den Medien lesen wir von Erdbeben, Reaktorkatastrophen in Japan, Unruhen und

zu verharren, größer ist als die Angst davor, sich zu verändern. Der Schmerz über den Jobverlust ist größer als die Angst vor einer beruflichen Neuorientierung. Der Schmerz, Single zu sein, ist größer als die Angst vor einer Beziehung und möglichen Kränkung. Der Wendepunkt ist erreicht. Sie sagen „Ja“ und ignorieren das Unweigerliche nicht länger. Kursneuorientierung findet statt. Sie sind sich der Thematik und den damit verbundenen Konsequenzen bewusst und treffen eine unwiderrufliche Entscheidung: Veränderung.

Was sind mentale Erfolgsstrategien, die mich meinen Wendepunkt erfolgreich meistern lassen?

T. F.: Erstens, bewerten Sie die Dinge nicht, sehen Sie sie neutral. Zweitens, behalten Sie Ihr Ziel im Auge und geben Sie nie auf. Drittens, wenn eine Situation als schwierig erscheint, analysieren und planen Sie, wie Sie über die Situation hinauswachsen können. Viertens, fragen Sie sich, welche Fähigkeiten Sie sich aneignen können, damit Sie über ein Problem, das vormals so groß erschien, hinauswachsen können. Fünftens, und das ist der wichtigste Schritt, HANDELN Sie. Es ist unglaublich, wie viele Menschen nie über die mentale Planung rauskommen. Weitere konkrete Schritte können Sie meinem E-Book entnehmen, das Sie gratis auf meiner Webseite runterladen können (fruehbeiss.de).

Tamara Frühbeiss, Wendepunktmanagerin



Foto: Steffen Oliver Reese

ter im Internet misst. Der Index sieht also Veränderungen im Kaufverhalten der Konsumenten, bevor andere führende Indikatoren mit Verspätung darauf hinweisen. Der DGI-Index zeigt aktuell noch steiler nach oben, als er es zu Beginn 2009 tat. Es hat den Anschein, als ob QE2 mit etwas Verspätung nun doch etwas Wirkung zeigt und das Wirtschaftswachstum im vierten Quartal deutlich stärker als die ersten drei Quartale 2011 ausfallen wird. Diese Spitze ist allerdings nur vorübergehend und der Stimulus von QE2 ist zu Beginn 2012 schon wieder vorbei.

Weshalb und was ist der zweite Indikator?

H. D.: Unsere demografischen Indikatoren – die Grundsteine für die Dent Methode – zeigen, dass die Baby Boomer-Generation ab 2012 deutlich weniger ausgeben wird, als bisher. Die Baby Boomer sind die Generation, die ab 1946 geboren wurde bis in die frühen 60er Jahre. Die Spitze des Baby Boomer-Geburtenzyklus war in 1961, jetzt ist die Spitze des Ausgabenszyklus der Boomer erreicht. Die Statistiken zeigen, dass Menschen in ihren 40ern am meisten Geld ausgeben. Die Spitze liegt statistisch belegt bei 46 Jahren, dann kommt ein Plateau von etwa vier Jahren, da die Kinder in der Regel zwar aus dem Haus sind, aber finanziell noch durchs College gebracht werden müssen. Die letzten Baby Boomer sind somit seit 2007 in dieser Phase, die 2011 endet. Das zeigt, dass das vorhin erwähnte starke vierte Quartal von kurzer Dauer ist, denn der Stimulus wird 2012 nicht mehr greifen, wenn immer mehr Boomer in Pension gehen und die jüngeren Boomer ihre Ausgaben zurückschrauben und ihren Lebensstil simplifizieren.

Die Regierung kann nichts dagegen tun, dass 92 Millionen Baby Boomer in die nächste Phase ihres Lebens und in die Pension eintreten. Seit 1.1.

2011 werden 10.000 Baby Boomer täglich 65 Jahre alt und haben somit vollen Pensionsanspruch. 10.000 täglich, und das für die kommenden 19 Jahre lang! Ohne Baby Boomer, die expandieren, kann auch der Immobilienmarkt nicht mehr zurückkommen, noch dazu, wo über vier Millionen Zwangsversteigerungen noch anstehen. Wenn die Immobilienpreise weiter fallen, wovon wir ausgehen, dann wird die Bankenkrise schlimmer. Banken und Wirtschaft werden für die größte Schulden- und Immobilienkrise noch viel stärker bluten müssen. Amerika hatte zwar die niedrigsten Standards, wenn es zur Vergabe von Hypotheken kam, doch die Immobilienblase ist ja auch in anderen Ländern passiert, inklusive China und Indien. China hat den am meisten überbewerteten Immobilienmarkt der Welt, gefolgt von Australien. Das ist das Szenario, das zu einem tiefen Aktienfall und im Endeffekt zum großen Crash führen wird.

Wie weit sehen Sie die führenden Indizes fallen?

H. D.: Der Dow Jones kann noch in 2011 auf unter 10.000 Punkte nachgeben und zwischen August und Oktober 2012 dann die Tiefs von März 2009 bei rund 6.500 Punkten testen. Der absolute Boden wird wahrscheinlich erst in 2013 erreicht sein.

Die meisten platzenden Blasen bringen den Wert einer Anlage wieder auf den Level zurück wo sie war, als sich die Blase zu bilden begonnen hatte. Wenn wir beispielsweise den Beginn der Blase im Immobilienmarkt mit dem Jahr 2000 annehmen, dann müsste der Immobilienmarkt um 55 Prozent vom Top nachgeben. Laut dem Case-Shiller 20-Städte Index sind die Preise für Eigenheime aber bisher „nur“ um 34 Prozent gefallen. Die Blase im US-Aktienmarkt startete 1994, als der Dow Jones bei rund 3.800 Punkten stand. Unseren Prognosen nach wird der Dow Jones-Index im