

Wissen auf den Punkt gebracht.

 **30 MINUTEN**

Radikale Ehrlichkeit

Marvin Schulz

GABAL

30 Minuten

Radikale Ehrlichkeit

Marvin Schulz

Externe Links wurden bis zum Zeitpunkt der Drucklegung des Buches geprüft. Auf etwaige Änderungen zu einem späteren Zeitpunkt hat der Verlag keinen Einfluss. Eine Haftung des Verlags ist daher ausgeschlossen.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek. Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-96740-498-2

Umschlaggestaltung: Zerosoft, Timisoara (Rumänien)
Umschlagkonzept: Buddelschiff, Stuttgart | www.buddelschiff.de
Lektorat: Silke Martin, Kriftel
Autorenfoto: Josef Rabara
Satz und Layout: Zerosoft, Timisoara (Rumänien)

Copyright © 2025 GABAL Verlag GmbH, Schumannstraße 155,
D-63069 Offenbach, info@gabal-verlag.de

Alle Rechte vorbehalten. Vervielfältigung, auch auszugsweise, nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlags. Der Verlag behält sich das Text- und Data-Mining nach § 44b UrhG vor, was hiermit Dritten ohne Zustimmung des Verlages untersagt ist.

Ein Hinweis zu gendergerechter Sprache: Die Entscheidung, in welcher Form alle Geschlechter angesprochen werden, obliegt den jeweiligen Verfassenden.

www.gabal-verlag.de
www.gabal-magazin.de
www.x.com/gabalbuecher
www.facebook.com/gabalbuecher
www.instagram.com/gabalbuecher

Wissen auf den Punkt gebracht

Dieses Buch ist so konzipiert, dass Sie in kurzer Zeit prägnante und fundierte Informationen aufnehmen können. Mithilfe eines Leitsystems werden Sie durch das Buch geführt. Es erlaubt Ihnen, innerhalb Ihres persönlichen Zeitkontingents (von 10 bis 30 Minuten) das Wesentliche zu erfassen.

Kurze Lesezeit

In 30 Minuten können Sie das ganze Buch lesen. Wenn Sie weniger Zeit haben, lesen Sie gezielt nur die Stellen, die für Sie wichtige Informationen beinhalten.

- Schlüsselfragen mit Seitenverweisen zu Beginn eines jeden Kapitels erlauben eine schnelle Orientierung: Sie blättern direkt zu dem Thema, das Sie besonders interessiert.
- **Zahlreiche Zusammenfassungen innerhalb der Kapitel erlauben das schnelle Querlesen.**
- Ein Fast Reader am Ende des Buches fasst alle wichtigen Aspekte zusammen.
- Ein Register erleichtert das Nachschlagen.

Inhalt

Vorwort	6
1. Was ist Radikale Ehrlichkeit?.....	9
Radikal ist nicht brutal: Ein Definitionsversuch	9
Nicht noch eine Methode, bitte	11
Wieso Radikale Ehrlichkeit?.....	15
Die 5 größten Trugschlüsse über die Radikale Ehrlichkeit.....	17
2. Grundlagen der Radikalen Ehrlichkeit.....	23
Der Umgang mit Wahrheit und Ehrlichkeit	23
Lügen kreieren Stress und Druck.....	26
Ehrlichkeit befreit, entspannt und verbindet	29
Ehrlichkeit sorgt für Vertrauen.....	31
3. Wie funktioniert Radikale Ehrlichkeit?.....	35
Innehalten und Wahrnehmen.....	36
Fakten von Fiktion trennen	39
Sagen, was wirklich los ist	42
Klärungsgespräche führen.....	48
Realität in der Verbindung überprüfen	52
4. Radikale Ehrlichkeit im Arbeitskontext	57
Im Spannungsfeld zwischen Rolle und Person	57
Chancen der Radikalen Ehrlichkeit im Arbeitsumfeld	60

Hilfsmittel für deine Ehrlichkeits-Praxis am Arbeitsplatz.....	64
Vier Ehrlichkeits-Skills für den Berufsalltag	67
5. Tipps für die Kreation radikal ehrlicher Räume im	
Arbeitsumfeld.....	83
Führungskräfte zuerst	83
Einfach mal sein lassen.....	85
Ehrliche Begegnungen fördern.....	88
Fast Reader	90
Der Autor	94
Weiterführende Literatur	95
Register.....	96

Die Ideen in diesem Buch sind bewährt und praxiserprobt, aber ersetzen nicht die Begleitung durch einen Therapeuten bei psychischen Erkrankungen. Jede Leserin, jeder Leser ist für das eigene Handeln selbst verantwortlich und dafür, bewusst und sorgsam mit den Informationen in diesem Buch umzugehen. Unter diesem QR-Code finden Sie ein Arbeitsheft, mit dem Sie sofort in die praktische Umsetzung gehen können:



Vorwort

Was bringt Menschen dazu, morgens gerne zur Arbeit zu gehen? Was macht eine Führungskraft wirklich zukunftsfähig? 2013, während meiner Masterarbeit, suchte ich nach Antworten auf diese Fragen – und stieß auf ernüchternde Fakten. Nur ein kleiner Teil der Mitarbeitenden freute sich auf den Arbeitstag. Die Mehrheit machte Dienst nach Vorschrift, viele hatten innerlich längst gekündigt, und manche sabotierten sogar aktiv die Prozesse ihres Unternehmens. Burn-outs und Langzeitkrankmeldungen waren keine Ausnahme, sondern die Regel. Doch die Ursachen lagen selten bei Gehalt, Firmenwagen oder fehlendem Homeoffice. Es mangelte an etwas Tieferem: wahrhaftiger menschlicher Wertschätzung.

Schon damals war mir klar, dass sich dieses Problem nicht mit Teambuilding-Maßnahmen, Feedback-Techniken oder oberflächlicher, wertschätzender Kommunikation lösen ließ. Doch was es wirklich brauchte, wusste ich nicht – bis ich selbst mitten in diesem Dilemma steckte.

Wenig später saß ich in einem Büro mit Blick auf den New Yorker Times Square. Die äußeren Bedingungen waren perfekt – Traumjob in der Traumstadt. Doch ich scrollte auf YouTube und war genauso resigniert wie die Menschen, die ich in meiner Thesis beschrieben hatte. Eines Abends traf mich die Erkenntnis wie ein Schlag: Meine Resignation lag weniger an den äußeren Umständen, sondern daran, dass ich ständig meine Wahrheit zurückhielt, meine Grenzen überging, Gefühle unterdrückte und eine Rolle spielte, die viel Energie kostete.

Heute weiß ich: Unehrllichkeit ist ein zentraler Treiber für anhaltenden Stress, Burn-out, Talentverluste und fehlende Innovationskraft. Sie frisst nicht nur Energie, sondern blockiert die Zusammenarbeit, schürt Misstrauen und erstickt die kreativen Impulse, die Unternehmen so dringend brauchen. Menschen zahlen dafür mit ihrer psychischen und emotionalen Gesundheit. Unternehmen zahlen in Form von verlorenen Talenten, sinkender Produktivität und einer Innovationslücke, die ihre Wettbewerbsfähigkeit gefährdet. Die Kosten, die aus dieser Unehrllichkeit resultieren, sind immens – für alle Beteiligten.

Doch es gibt einen Ausweg: Radikale Ehrlichkeit. Sie ist keine Methode, die man einfach implementieren kann, sondern eine Haltung, die Mut und Bereitschaft erfordert – vor allem dann, wenn es unbequem wird. Doch genau in diesen Momenten liegt ihre transformative Kraft. Sie hat das Potenzial, nicht nur dein eigenes Leben zu verändern, sondern auch die Dynamik deines Teams und die Kultur deines Unternehmens zu erneuern. Und das Beste: Sie beginnt bei dir. Der erste Schritt ist, deine Wahrheit zu riskieren – ohne Ausflüchte, ohne Maske. Wie du diesen Weg gehst und dabei nicht nur dich selbst, sondern auch dein Umfeld inspirierst, erfährst du auf den nächsten Seiten.

Marvin Schulz

Wie unterscheidet sich Radikale Ehrlichkeit von ausnahmsloser Offenheit?

Seite 9

Was ist der Preis der Unehrlichkeit für das Selbst, das Team und das Unternehmen?

Seite 11

Wie kann Radikale Ehrlichkeit in einer sich wandelnden Welt der Anker für Stabilität und echte Verbindung sein?

Seite 15

1. Was ist Radikale Ehrlichkeit?

Radikale Ehrlichkeit – der Name sorgt für Kopfkino. Menschen fragen mich oft, ob ich nicht darüber nachgedacht habe, ihn zu ändern. Der Begriff scheint wie gemacht für Missverständnisse. Doch so dramatisch, wie viele sich das vorstellen, ist Radikale Ehrlichkeit nicht. Stell dir Radikale Ehrlichkeit wie eine Entdeckungsreise vor – nicht in fremde Länder, sondern in den Kern deines Handelns und deiner Kommunikation. Sie hilft dir, gewohnte Muster und Konditionierungen zu hinterfragen, die sich über Jahre eingeschliffen haben, und klarer, direkter und präsenter zu werden. Im Arbeitskontext ermöglicht dir diese Haltung, Missverständnisse abzubauen, Vertrauen zu stärken und echte Zusammenarbeit auf Augenhöhe zu fördern.

1.1 Radikal ist nicht brutal: Ein Definitionsversuch

Neulich erreichte mich in einem Interview dieser Kommentar einer Frau: „Muss denn alles immer radikal sein? Ich lehne Radikalität in jeglicher Form ab und verurteile sie. Für mich ist Radikalität, egal, in welche Richtung sie geht, einfach zu extrem.“

Dieser Kommentar, den ich natürlich nicht zum ersten Mal hörte, brachte mich zum Nachdenken. Es scheint, als hätte das Wort „radikal“ keinen besonders guten Ruf.

Ehrlichkeit ist kein Extremismus

Menschen verbinden es oft automatisch mit Extremismus – besonders in politischer Hinsicht. Sie denken, es stehe für etwas Hartes, Brutales oder Dogmatisches. Verständlicherweise schrillen dann die Alarmglocken, wenn sie von Radikaler Ehrlichkeit hören: „Muss ich meinem Kollegen jetzt sagen, dass er mal wieder duschen sollte?“, „Geht es darum, jeden Gedanken immer zu teilen?“, „... nie wieder zu lügen?“, „Könnte die Welt überhaupt funktionieren? Und werden mich andere jetzt die ganze Zeit beleidigen und hart zu mir sein?“

Es ist faszinierend, dass die meisten Menschen Schlimmes erwarten, wenn sie von Radikaler Ehrlichkeit hören. Wenige denken an all die Schönheit und Klarheit, die zum Vorschein kommen kann, und die Möglichkeiten, die sich eröffnen. Meiner Meinung nach ist genau das ein Ergebnis davon, dass wir sehr lange nicht radikal ehrlich waren. Und ich frage mich hier häufig, in was für einer Welt wir leben, in der Ehrlichkeit wie eine extreme Bedrohung wirkt.

Begriffsklärung

Viele dieser Worst-Case-Gedanken beruhen schlicht auf einem grundlegenden Missverständnis des Begriffs „radikal“. Ursprünglich stammt das Wort aus dem Lateinischen und bedeutet, recht unschuldig, „Wurzel“ oder „Ursprung“. Es geht bei Radikaler Ehrlichkeit also nicht darum, ohne Rücksicht auf Verluste den Strom deiner Gedanken ungefiltert auf die Welt loszulassen, Gefühle blind auszuagieren, Ehrlichkeit wie einen Extremsport zu praktizieren, oder um den Zwang, jetzt immer ehrlich sein zu müssen.

Das Radikale an der Radikalen Ehrlichkeit ist, dass du aus deinen gewohnten Mustern und Automatismen aussteigst. Du lernst, dich in deiner Tiefe wahrzunehmen, und trittst in einen lebendigen, echten Kontakt mit deinem Umfeld – basierend auf dem, was im aktuellen Moment wirklich da ist, anstatt auf den Strategien und Konstrukten in deinem Kopf. Es ist eine kraftvolle Reise zurück zu dir selbst: aus dem Kopf in die Sinne, aus der Kontrolle in die Wahrnehmung.

Radikale Ehrlichkeit bedeutet, zurück zur Wurzel dessen zu gehen, was wirklich ist. Es geht darum, Muster zu durchbrechen, präsent zu sein und echte Verbindung zu schaffen. Sie will verstanden sein als Einladung, dich wahrzunehmen und das Leben unverfälscht zu erleben. Das wahrhaft Radikale daran? Es ist alles andere als brutal.

1.2 Nicht noch eine Methode, bitte

„Was wir nicht brauchen, ist noch eine neue Methode.“ Das sagte mir einmal der Auftraggeber eines meiner Firmenworkshops. Wenn seine Führungskräfte von einer Sache genug hätten, dann von schlaunen Ideen darüber, wie sie richtig kommunizieren sollten, meinte er. „Wir kennen alle Techniken. Was wir brauchen, ist, dass endlich mal ausgesprochen wird, was wirklich los ist, ohne all die Strategien. Dass Menschen hier wirklich mal sagen, was sie beschäftigt, was sie wollen und wie es ihnen geht.“ Damit hat er ungewollt die Essenz der Radikalen Ehrlichkeit beschrieben.

Kein Verstecken hinter Methoden

In der Tat verfügen die meisten Menschen heute wohl über mehr als genug Methoden, Techniken und schicke Konzepte. Viele sehen vor lauter Methodik das eigene Selbst nicht mehr und verlieren sich in der Anwendung von Modellen. Und schnell werden gut gemeinte Ansätze so wieder zu neuen Masken, hinter denen wir uns auf die übliche Art und Weise verstecken. Wir können uns zwar auf die Schulter klopfen, dass wir jetzt die brandneue Super-Methode praktizieren, doch sehr oft wissen wir, dass wir uns dadurch nicht wirklich in die Zone bewegen, in der wir menschlich berührbar sind.

In Verbindung treten

Da dies aber die Zone ist, in welche dich die Radikale Ehrlichkeit einlädt, solltest du dich immer wieder fragen: Versuche ich hier, eine Methode richtig zu machen? Sage ich gerade wirklich, was in mir präsent ist, auf eine Weise, die bewusst ist, mich bewegt und berührt? Versuche ich die Umgebung zu kontrollieren oder trete ich wirklich echt in Verbindung? Im Kern ist die Radikale Ehrlichkeit eine fortlaufende Wahrnehmungsübung, gepaart mit bewusster, mutiger Selbstoffenbarung.

Fortlaufende Wahrnehmungsübung

Bei der Radikalen Ehrlichkeit geht es zunächst darum, zu bemerken, an welchen Stellen du nicht deine Wahrheit sagst und dich verstellst:

- Wo gehst du aus deiner Integrität, unterdrückst Gefühle, verfolgst eine geheime Absicht, die du nicht mitteilst, oder

spielst eine Rolle, die nicht zu deinem tatsächlichen Erleben passt?

- Wo täuschst du vor, versuchst, anderen zu gefallen, oder passt dich an, obwohl es gegen deine tieferliegende Wahrheit und deine Gefühle geht?
- Und wo verhältst du dich ruhig, obwohl dein Herz pocht und du wirklich etwas sagen möchtest?

Die Wahrheit hat ihren Preis

Hier ist wichtig, zu verstehen: Es geht nicht darum, dass diese Dinge schlimm sind und du es nicht machen solltest. Es geht hier nicht um Moral. All das können wertvolle Strategien sein. Doch sie sind teuer erkaufte, gerade wenn du sie inflationär einsetzt. Die Radikale Ehrlichkeit wirft dich immer wieder auf die folgende Wahrheit zurück: Es hat einen Preis, deine Wahrheit zu sagen, und es hat einen Preis, es nicht zu tun. Hier kann es keine allgemeine Regel geben, es ist ein fortlaufendes Forschungsfeld, wie du leben möchtest.

Die Wahrheit bewusst aussprechen

Daher ist es wichtig, dir bewusst zu machen, wie Unehrlichkeit deine Lebendigkeit, Leistung, Lebensfreude, Kreativität und deine Verbindungen zu anderen Menschen beeinflusst: weil du trotz guter Absichten durch Lügen am Ende dein Leben, deine Arbeit und deine Beziehungen sabotierst. Und hier sind wir auch schon beim Kern der Sache angekommen: Um dieses neue Bewusstsein zu entwickeln, reicht es nicht, nur darüber nachzudenken. Dieses Bewusstsein entsteht, indem du deine Wahrheit tatsächlich aussprichst und ehr-

lich bist – nicht nur dort, wo du einen Vorteil zu erwarten hast, sondern gerade da, wo etwas auf dem Spiel steht und es für dich wesentlich ist, um nicht in Resignation oder faule Kompromisse zu verfallen.

Wahrnehmen ohne Bewertung

Ganz besonders wichtig ist, dir hier mit einer liebevollen und wohlwollenden Neugier zu begegnen. Anstatt dich dafür zu verurteilen, dass du vielleicht nicht immer ehrlich bist, und dich jetzt noch mehr zu stressen, geht es darum, es einfach wahrzunehmen. Und wenn du dich dabei doch mal verurteilst? Dann bemerke auch das – ohne es zu bewerten.

Ein zentraler Baustein der Radikalen Ehrlichkeit ist, dich von überflüssigem Druck und Selbstkritik zu lösen. Druck erzeugt Widerstand, und oft war genau dieser Druck der Grund, warum du aufgehört hast, ehrlich zu sein. Auf dieser Reise hilft es dir mehr, wenn du dir mit Mitgefühl und Offenheit begegnest und von dort aus mutige Schritte wagst.

Radikale Ehrlichkeit ist keine weitere Technik oder Methode, die du „richtig machen“ musst. Es geht nicht darum, neue Strategien zu entwickeln, sondern darum, dich in deiner Tiefe wahrzunehmen und mutig zu zeigen, was wirklich in dir lebendig ist. Der Ansatz fordert dich auf, immer wieder zu bemerken, wo du dich verstellst, deine Gefühle unterdrückst oder Rollen spielst, die nicht zu dir passen. Das Wesentliche dabei: Ehrlichkeit hat einen Preis – aber auch Unehrllichkeit kommt dich teuer zu stehen.

1.3 Wieso Radikale Ehrlichkeit?

Bestimmt spürst du, dass wir in einer Zeit des rasanten Wandels leben. Dinge, die gestern noch selbstverständlich erschienen, können morgen schon irrelevant sein. Alte Modelle und Strukturen, die uns früher Stabilität gaben, geraten ins Wanken. Technologische Fortschritte verändern nicht nur unser Arbeitsleben, sondern auch, welche Fähigkeiten gefragt sind – oft schneller, als wir uns anpassen können. Hinzu kommen globale Herausforderungen wie Klimawandel, wirtschaftliche Unsicherheiten und persönliche Krisen, die viele Menschen in einen Zustand der Hilflosigkeit versetzen.

Anker in unsicheren Zeiten

Die Geschwindigkeit, mit der sich alles verändert, lässt uns manchmal den Boden unter den Füßen verlieren. Genau hier kann Radikale Ehrlichkeit zum Anker werden. Sie hilft dir, präsent, offen und liebevoll zu bleiben, wenn alles um dich herum in Bewegung ist. Durch ehrlichen Kontakt mit dir selbst und deinem Umfeld kannst du dich erden und in der Realität des Moments verankern. Statt dich im Strudel der Gedanken zu verlieren, kommst du zurück ins Spüren und Handeln – und gewinnst die Klarheit und Kraft, um mit den Wellen der Veränderung zu gehen, anstatt gegen sie anzukämpfen.

Emotionalität und Mitgefühl

Ein wesentlicher Teil davon ist, Gefühle zuzulassen und anzunehmen, wie sie sind. Wenn du Ärger, Angst oder

Schmerz Raum gibst, bleiben diese nicht stecken, sondern können fließen und sich wandeln. So bleibst du emotional gegenwärtig, statt dich in der Vergangenheit zu verlieren oder in gedanklichen Schleifen festzuhängen. Diese emotionale Präsenz schafft nicht nur innere Stabilität, sondern auch die Möglichkeit, mit offenem Herzen und klarem Verstand auf die Herausforderungen deiner Zeit zu reagieren.

Viele glauben, Radikale Ehrlichkeit sei egoistisch oder nicht einfühlsam. Doch das Gegenteil ist der Fall: Radikale Ehrlichkeit ist ein Akt tiefen Mitgefühls. Indem du deine Wahrheit teilst und dich selbst fühlst, nimmst du wirklich voll an der Interaktion teil. Du öffnest dich nicht nur für dich selbst, sondern auch für die andere Person. Echtes Mitgefühl entsteht nicht durch das Vermeiden unbequemer Wahrheiten, sondern durch die Bereitschaft, im Kontakt präsent zu bleiben und dich auf die Menschlichkeit des Moments einzulassen.

Auf der Teamebene

In Unternehmen blockiert nichts den offenen, kreativen Fluss der Zusammenarbeit mehr als fehlende Ehrlichkeit – vor allem, wenn ungelöste Konflikte und unausgesprochene Ärgernisse im Raum stehen. Unehrlichkeit verursacht in vielerlei Hinsicht hohe, aber oft unsichtbare Kosten. Wenn Teammitglieder nicht ehrlich miteinander sind, führt das zu Missverständnissen, Doppelarbeit und verschwendeten Ressourcen, in den schlimmsten Fällen sogar zu absichtlicher Sabotage. Hier hilft kein schönes Team-Building, es braucht ehrliche Kommunikation.

In Zeiten rasanter Veränderung bietet Radikale Ehrlichkeit einen Anker, weil sie hilft, Gefühle anzunehmen und aus der Realität des Moments zu handeln, statt sich in Gedanken und Strategien zu verlieren. Radikale Ehrlichkeit ist kein egoistischer Akt, sondern eine Praxis des Mitgefühls. Sie öffnet Raum für echten Kontakt und ermöglicht kraftvolle menschliche Verbindungen. Auf Teamebene löst sie blockierende Konflikte und verhindert Missverständnisse.

1.4 Die 5 größten Trugschlüsse über die Radikale Ehrlichkeit

Ich bin in meiner Zeit als Trainer vielen Trugschlüssen und Fehlannahmen begegnet. Einige Irrtümer halten sich recht hartnäckig. Viele der viralen Videos und Artikel, die es zur Radikalen Ehrlichkeit gibt, basieren leider auf völlig falschen Annahmen und verzerren den Blick auf die Essenz. Sie alle zu beschreiben, bräuchte ein eigenes Buch. Doch möchte ich hier die fünf wesentlichen Trugschlüsse aufzeigen, die einer fruchtbaren Praxis im Wege stehen.

Radikale Ehrlichkeit ist ...

1. ... keine ausnahmslose Offenheit

Radikale Ehrlichkeit heißt nicht, ab jetzt ausnahmslos offen zu sein. Das wäre recht sinnfrei. Es geht auch nicht darum, ein Ehrlichkeits-Dogma zu kreieren und dir den unerreichbaren und fragwürdigen Standard zu setzen, immer ehrlich sein zu müssen. Für eine sinnvolle Praxis der Ideen in die-

sem Buch empfehle ich dir, keine neue Regel zu kreieren und dich damit noch mehr unter Druck zu setzen.

2. ... nicht bloß faktische Korrektheit

Es gibt Menschen, die zwar faktisch die ganze Zeit sehr korrekt und ehrlich sind, allerdings mit einer gewissen Härte, Kalkuliertheit und ohne Einblicke in ihr eigenes Innenleben und ihre tieferen Beweggründe zuzulassen. Diese faktische Ehrlichkeit ist nicht das, worum es hier geht (wobei die Radikale Ehrlichkeit dies natürlich beinhaltet). Für Menschen, die oft denken, dass sie eigentlich schon zu ehrlich sind, ist Ehrlichkeit oft zu einem Schutzschild geworden, womit sie zwar an der Oberfläche die Wahrheit sagen, jedoch menschlich nicht berührbar sind.

3. ... kein unzensiertes Ablassen deiner Gedanken

Man darf auf keinen Fall den Fehler begehen, Radikale Ehrlichkeit als das ständige unzensierte Ablassen aller Gedanken und Meinungen zu sehen. Leider werden Menschen, die eher Gegenbeispiele der Radikalen Ehrlichkeit sind, im Internet dafür zelebriert, dass „sie endlich mal ehrlich ihre Meinung sagen“ oder „endlich mal so reden, wie sie wollen“. Das hat allerdings selten etwas mit Ehrlichkeit zu tun, obwohl diese Leute vielleicht sogar ihre wahren Gedanken teilen. Meistens ist es eher eine Strategie, um die Kontrolle zu behalten, Macht auszuüben und an der Wahrheit der eigenen Ideen festzuhalten, was selten eine gute Idee ist.

4. ... kein Werkzeug für Kontrolle oder Manipulation

Bei der Radikalen Ehrlichkeit geht es nicht darum, deine Umwelt zu kontrollieren und Ehrlichkeit zu einem strategischen Werkzeug zu machen, um das zu kriegen, was du willst. Den Menschen, die ich in Punkt 3 beschrieben habe, geht es nämlich meistens um Kontrolle. Da sie diese geheime Absicht allerdings niemals preisgeben würden, ist die oberflächliche Ehrlichkeit eine Show. Um es etwas greifbarer für deinen Alltag zu machen: Wenn du zum Beispiel ein ehrliches Kompliment aussprichst, deine darunterliegende Absicht allerdings ist, die andere Person zu motivieren, ist das Kompliment allein nur halb wahr.

5. ... nicht verletzender, als zu lügen

Die Kritik, die ich wohl am meisten gehört habe, ist diese: Ehrlichkeit ist verletzend und daher sollten wir lügen, weil es eine Art Nächstenliebe ist. Das mag sein, wenn wir nur im Jetzt leben und uns nicht mit den langfristigen Konsequenzen beschäftigen mögen. Natürlich können sich Menschen durch Ehrlichkeit verletzt fühlen, das ist klar. Doch es ist absolut absurd, zu glauben, dass Lügen nicht verletzend sind und wir anderen damit helfen.

Ein Beispiel: Du bist verärgert. Wenn du es direkt kommunizierst, kann Verletzung entstehen. Wenn du aber ärgerlich bist und es versteckst, ist die Gefahr groß, dass du die Sache für die nächsten Tage, Wochen oder Jahre rumschleppst. Du gehst anders in Kontakt mit der Person oder vermeidest sogar den Kontakt. Du sammelst Beweise dafür, dass die andere Person wirklich ein Dummkopf ist. Die Situation reift immer mehr in dir und nimmt ein Eigenleben an, du siehst die andere Person kaum noch als der Mensch, der sie ist, was nicht viel mit Nächstenliebe zu tun hat.

Meistens ist es so: Wenn durch ein ehrliches Gespräch Verletzungen entstehen, können diese geklärt und integriert werden. Es ist vielleicht kurz intensiv und unangenehm, die Sache klingt dann aber auch wieder ab und löst sich. Verletzungen durch Lügen sind oft subtiler, weniger greifbar und schwammiger. Die Verletzung zieht sich gerne über einen langen Zeitraum hin.

☞ Ehrlichkeits-Quick-Tipp:

Hier kannst du dich fragen: Wen will ich denn tatsächlich schützen, indem ich lüge? Wenn du dann wirklich ehrlich bist, merkst du recht schnell, dass du dich sehr oft einfach selbst nicht unwohl fühlen und in Kontrolle bleiben willst. Natürlich gibt es Momente, in denen ich auch nicht ehrlich wäre, um anderen nicht zu schaden. Nur ist unser Verstand sehr trickreich und wird genau dort, wo es wichtig ist, ehrlich zu bleiben, immer Wege finden, es nicht zu sein. Andere Menschen kleiner zu machen, als sie sind, und ihnen die Fähigkeit abzusprechen, mit deiner Wahrheit umzugehen, ist einer dieser Wege – eine sehr effiziente Strategie.

Radikale Ehrlichkeit hat nichts mit brutaler Ehrlichkeit zu tun und ist nicht als neue Regel zu verstehen, jetzt immer deine Wahrheit sagen zu müssen. Sie ist eine fortlaufende Wahrnehmungsübung, in der du dir immer bewusster wirst, wie du durch das Zurückhalten deines tatsächlichen Innenlebens eine ganze Reihe Probleme kreierst.

- Die Radikale Ehrlichkeit ist keine Methode, die nach einem Schritt-für-Schritt-Prozess funktioniert und dir eine genaue Schablone an die Hand gibt.
- Unehrllichkeit hat einen hohen Preis für dich selbst, dein Team und das gesamte Unternehmen.
- Radikale Ehrlichkeit bedeutet, nicht nur faktisch korrekt, sondern menschlich berührbar zu sein, und ist kein Werkzeug, um deine Umgebung zu kontrollieren.

**Warum solltest du dich auf
Gefühle einlassen, statt den Ideen
aus dem Kopf blind zu vertrauen?**

Seite 23

**Wie entstehen durch Lügen Stress
und Druck und was kannst du dem
entgegensetzen?**

Seite 26

**Warum ist Ehrlichkeit langfristig
effektiver und vertrauensbildender
als Unehrllichkeit?**

Seite 31

2. Grundlagen der Radikalen Ehrlichkeit

Die Grundlagen der Radikalen Ehrlichkeit beruhen auf tief verwurzelten, bewährten Praktiken, die sich über viele Jahre hinweg als kraftvoll erwiesen haben. Die Prinzipien dieser Arbeit sind nicht kompliziert und du kannst sie in recht kurzer Zeit erlernen. Natürlich erfordert es Mut, dich wirklich zu zeigen und ehrlich zu sein – aber es ist keine Raketenwissenschaft. Viele der Grundlagen stammen aus Traditionen wie der buddhistischen Philosophie, Gestalt-Arbeit, Hypnotherapie, Bioenergetik und dem normalen Menschenverstand. Ich habe diese Ideen für den modernen Arbeitsalltag vereinfacht und praxisnah angepasst – immer mit dem Fokus darauf, dass sie im Kontext dieses Buches leicht anwendbar sind.

2.1 Der Umgang mit Wahrheit und Ehrlichkeit

Fangen wir mit einem sehr unbeliebten Punkt an: Nicht alles, was du denkst, ist wahr. Und selbst wenn es wahr ist, hilft es dir nicht so viel, wie du vielleicht denkst. Denn Recht haben führt nicht zu mehr Fluss im Leben. Mit anderen Worten: Solange du an die Richtigkeit deiner Gedanken glaubst, wird es dir eher schwerfallen, Radikale Ehrlichkeit zu praktizieren. Denn ein ganz großer Baustein dieser Arbeit

ist es, dich weniger mit dem Inhalt deiner Gedanken zu beschäftigen und dich in deiner Gesamtheit mehr wahrzunehmen, zu bemerken, was da sonst noch los ist – deine darunterliegenden Wünsche, Absichten und Gefühle.

Bewusstes Denken

Das soll nicht heißen, dass Denken schlecht ist. Im Gegenteil: Denken ist eine ganz wunderbare menschliche Fähigkeit, wenn du sie bewusst und in deinem Sinne einsetzt. Meistens ist das Denken allerdings zu einem alles kommentierenden Selbstläufer geworden, der mit Filtern der Vergangenheit die Sicht auf die Gegenwart trübt.

Gedanken sind insofern wahr, als dass du sie jetzt in deinem Bewusstsein wahrnehmen kannst. Allerdings bedeutet es nicht, dass sie deshalb auch tatsächlich wahr sind. Das ist die Ursache für eine der ganz großen aktuellen gesellschaftlichen Krisen: Menschen sind von der Richtigkeit ihrer Gedanken unbeirrbar überzeugt – und die sozialen Netzwerke helfen, die bestehenden Ideen weiter zu verhärten. Das führt dazu, dass wir uns immer mehr isolieren und von unseren Gefühlen abschneiden.

Wie kommen wir hier raus?

Der Schlüssel ist deine Wahrnehmung selbst – ein machtvolles Werkzeug, was du in dir trägst. Wenn du es schaffst, deine Gedanken einfach als solche zu sehen und sie bewusst mitzuteilen, anstatt von ihnen dominiert zu werden, hast du neuen Handlungsspielraum. Das ist nicht so schwer, wie du *denkst*, benötigt aber deine Entscheidung, den Glauben

an die Richtig- und absolute Wichtigkeit deiner Gedanken loszulassen (mehr dazu in Kapitel 3.2).

Ehrlich währt am längsten

Eine der grundlegenden Annahmen der Radikalen Ehrlichkeit ist, dass du mit der Wahrheit langfristig am weitesten kommst. Ehrlichkeit mag auf kurze Sicht manchmal wie eine schlechte Idee erscheinen und vielleicht kannst du sogar mit Lügen schnelle Erfolge verbuchen und gewinnen. Doch langfristig wirst du weder erfolgreich noch mit dir im Reinen sein.

Denn selbst wenn du durch Lügen erreichst, was du möchtest, verlierst du dabei Teile deiner Integrität und entfernst dich nur mehr von dir. Ehrlichkeit kann kurzfristig Nachteile mit sich bringen, die meistens nicht so schlimm sind, wie wir denken. Doch auf lange Sicht führt sie dazu, dass du ein Leben führst, das wirklich zu dir passt – mit den passenden Menschen.

Ehrlichkeit im Bewerbungsgespräch

Es gibt ein schönes Beispiel, was Gegner der Radikalen Ehrlichkeit gerne anführen: Eine schwangere Frau bewirbt sich auf einen Job. Wenn sie im Interview sagt, dass sie schwanger ist, so nimmt man an, dass sie den Job nicht bekommen wird. Daher sollte sie besser lügen. Auf die kurze Sicht und wenn man nur auf die Erreichung des Zieles ausgerichtet ist, mag das so sein (doch sicher wissen wir es auch nicht). Sollte diese Frau nun durch ihr Lügen den Job bekommen, können wir mit Sicherheit davon ausgehen,

dass es Auswirkungen auf ihre Gedankenwelt, ihr Selbstvertrauen, ihre Arbeitsmoral und das Vertrauen, welches der Arbeitgeber ihr entgegenbringt, haben wird. Zwar mag sie das Etappenziel erreicht haben, doch ist es nicht unwahrscheinlich, dass sie sich damit auf lange Sicht einen energetischen Stein ans Bein gebunden hat. Und wer weiß, vielleicht hätte sich durch Ehrlichkeit ja eine kreative Lösung gefunden?

Deine Gedanken sind nicht die ultimative Wahrheit, sondern lediglich ein Teil deiner Wahrnehmung, und können die Realität verzerren. Wenn du zu sehr an ihre Richtigkeit glaubst, hast du kaum eine Chance, tatsächlich auf die Anforderungen des Momentes zu reagieren, und blockierst echten Kontakt und neue, kreative Lösungen. Ehrlichkeit mag kurzfristig riskant wirken, doch langfristig bewahrt sie deine Integrität und führt zu einem Leben, das wirklich zu dir passt.

2.2 Lügen kreieren Stress und Druck

Wir leben in Zeiten, in denen Stress und Druck fast schon die Norm sind, was es nicht weniger ungesund macht. Sehr oft suchen wir die Gründe für diese Zustände in den äußeren Umständen: blöde Chefs, zu viel zu tun, zu hohe Ansprüche. Klar haben diese Faktoren einen Einfluss, aber wir sind ihnen meist nicht passiv ausgeliefert. Die Radikale Ehrlichkeit legt nahe, dass Stress und Druck oft durch Lügen – in irgendeiner Form – verursacht und aufrechterhalten wer-

den. Das gilt auch für endlose Sorgen und Überdenken, latente Energielosigkeit, Körperspannung, Kopfschmerzen, schnelle Reizbarkeit und so weiter. Anders gesagt: Lügen macht krank!

Stress durch Vermeidung

Stress ist oft ein „Inside-Job“: das Ergebnis davon, wenn du deine eigene Wahrheit verleugnest und öfter über deine Gefühle, Gedanken und Wünsche lügst. Stell es dir so vor: Ein Impuls will in Bewegung kommen, trifft jedoch immer auf Widerstand und wird blockiert. Diese Blockade erzeugt Stress, da die Energie nicht frei fließen kann. Genau das passiert, wenn du eine Wahrheit in dir trägst, sie aber zurückhältst. Das kostet enorme Energie, denn die natürliche Bewegung wäre, ehrlich zu sein, während Lügen zusätzliche Anstrengung erfordern.

Was ist eigentlich eine Lüge?

Die meisten Menschen verstehen unter Lügen das bewusste Abgeben einer falschen Aussage, um andere zu täuschen. Das ist richtig, aber nur die Spitze des Lügenbergs. Die Radikale Ehrlichkeit geht tiefer und besagt, dass jedes Verstellen, Zurückhalten, Vorenthalten oder Vorspielen eine Form des Lügens ist. Schweigen, obwohl innerlich viel los ist, zählt genauso dazu. Die schädlichste Art des Lügens, die viel kreative Energie bindet und langfristig erschöpft, ist das ständige Unterdrücken deiner wahren Gefühle – auch wenn es unbewusst passiert.

Olaf war ein erfahrener Mitarbeiter, der enormes Wissen über die Unternehmensprozesse besaß. Obwohl er innerlich bereits am Limit war, ließ er sich nichts anmerken. Eines Tages passierte ihm ein schwerwiegender Fehler, der das Unternehmen viel Geld kostete und sein Team in eine schwierige Lage brachte. Olaf wurde daraufhin abgemahnt und später auch entlassen. Ironischerweise hatte er durch das „so tun, als ob“ versucht, seinen Job zu schützen und dem Unternehmen zu helfen – am Ende aber schadete er sich selbst und allen Beteiligten.

Die Wahrheit ist: Was wir durch Verheimlichen, Zurückhalten oder Lügen vermeiden wollen, tritt am Ende oft trotzdem ein – und die ganze Anstrengung war umsonst.

FAQ: Muss ich erst genau verstehen, wieso ich lüge?

Es gibt natürlich gute Gründe, die irgendwo in der persönlichen Vergangenheit liegen, dass du deine Wahrheit versteckst. Es war einst die beste Wahl und sinnvoll. Und es kann durchaus Sinn ergeben, hier anzusetzen und die Vergangenheit aufzuarbeiten. Aber es ist fatal, zu denken, dass du erst alles genau verstehen und aufarbeiten musst, bevor du in der Gegenwart ehrlicher sein kannst. Du musst nicht komplett geheilt sein, um kleine, ehrliche Schritte zu gehen. Und oft sind es genau diese Schritte, die alte Muster transformieren.

Stress entsteht oft nicht durch äußere Umstände, sondern durch das Zurückhalten der Wahrheit – sei es durch Schweigen, Verstellen oder Unterdrücken von Gefühlen. Lügen blockieren den natürlichen Energiefluss und kosten auf Dauer immense Kraft. Je größer der Abstand zwischen deinem

inneren Erleben und dem, was du nach außen darstellst, desto mehr Energie verlierst du – mit negativen Folgen für dich und dein Umfeld.

2.3 Ehrlichkeit befreit, entspannt und verbindet

Du kennst sicher das Sprichwort: The truth will set you free. Aber es ist nicht irgendeine mystische Wahrheit, die plötzlich kommt und dich erlöst, sondern der Prozess, dass du mitteilst, was wirklich los ist bei dir – du befreist dich selbst. Indem du deine Wahrheit sagst – auch da, wo es schwierig ist –, befreist du dich vom Druck und Stress, die durch die Anstrengung entstehen, anders sein zu wollen, als du wirklich bist. Du löst die Anhaftung an die Situation auf, die meistens durch eine Art des Lügens entstanden ist.

Den Ist-Zustand akzeptieren

Es gibt diverse Zustände, die wir nicht so gerne haben: Hilflosigkeit, Ärger, Bedürftigkeit sind wohl drei der unbeliebtesten. Verständlicherweise wollen wir sie schnell loswerden. Doch halten wir sie durch das Loswerden-Wollen meistens länger fest. Hier sagt die Radikale Ehrlichkeit, dass sich Veränderung sehr schnell wie von selbst einstellt, wenn du die Dinge zuerst so nimmst, wie sie sind, und darüber die Wahrheit sagst. Der Weg heraus führt leider meistens zunächst durch das Akzeptieren der Ausgangslage, insbesondere bezüglich der Dinge, die du nicht willst.

Das Leben ist Veränderung

Entspannung passiert automatisch, wenn der Grund für die Anspannung entfällt: der Kampf gegen deine Wahrheit und die innere Anstrengung. Hier könntest du jeden Tag zwei Stunden Entspannungsübungen machen, aber wenn du dir nicht ansiehst, wo die Anspannung herkommt, wirst du lediglich oberflächliche Symptom-Kosmetik betreiben. Wenn du ehrlich bist, wird es kurz unangenehmer und du hast keine Kontrolle darüber, was passiert. Doch sehr schnell stellt sich dann tiefere Entspannung ein. Keine Situation, kein Gefühl, kein Zustand hält ewig. Dein Leben ist ein ständiger Prozess der Veränderung.

Du bist nicht in Kontrolle

Wir glauben, Kontrolle über Dinge zu haben, bei denen keine Kontrolle möglich ist. Du hast keine Kontrolle darüber, was dir jemand auf der Arbeit sagt, wie andere ihren Job machen, wie lange du Freude an einem Projekt hast, wie du dich in bestimmten Momenten fühlst. Du hast auch keine Kontrolle darüber, welche Gefühle im Kontakt mit anderen Menschen entstehen. Natürlich hast du die Wahl, wie du mit diesen Informationen umgehst, aber nicht, wann sie auftauchen oder was das Leben dir bringt. Radikale Ehrlichkeit ist eine Übung darin, die Idee der Kontrolle loszulassen und das Leben zu nehmen, wie es wirklich ist. So entsteht jeden Moment ohne weitere Anstrengung Verbindung auf Basis der wahrnehmbaren Realität. Und von dort lassen sich die besten Entscheidungen treffen und dir steht die meiste Energie zur Verfügung, um sinnvoll in Aktion zu treten.

Radikale Ehrlichkeit befreit, indem sie dich einlädt, die Realität anzunehmen, statt dagegen anzukämpfen. Durch das Aussprechen der Wahrheit schaffst du Raum für echte Entspannung und Verbindung. Wenn du die Illusion von Kontrolle loslässt, entsteht Klarheit und Energie für sinnvolle Entscheidungen und Veränderungen.

2.4 Ehrlichkeit sorgt für Vertrauen

Wenn du jemanden fragst, was Vertrauen bedeutet, hörst du oft Worte wie Verlässlichkeit, Beständigkeit oder Ehrlichkeit. Doch paradoxerweise scheint genau diese Ehrlichkeit, die Vertrauen schafft, im Alltag oft ein Risiko zu sein. „Wenn ich sage, was ich wirklich denke, könnte ich jemanden verletzen, enttäuschen oder meine Position gefährden“, denkst du vielleicht. Und genau deshalb wählen viele Menschen den scheinbar sicheren Weg: Unehrlichkeit, Schweigen oder das vorsichtige Umschiffen heikler Themen.

Doch genau das macht echtes Vertrauen unmöglich. Unehrlichkeit mag kurzfristig Frieden schaffen, führt aber langfristig zu subtilem Misstrauen. Menschen spüren, wenn du nicht echt bist, und genau das verhindert, dass sie sich dir öffnen.

Der paradoxe Weg des Vertrauens: Mut zur Ehrlichkeit

Radikale Ehrlichkeit wirkt anfangs vielleicht kontraproduktiv – schließlich könntest du jemanden mit deiner Offenheit irritieren oder gar verletzen. Doch wenn du deine Wahrheit

teilst, ohne Vorwurf, ohne Drama, legst du den Grundstein für echtes Vertrauen. Denn Vertrauen entsteht nicht, wenn alles glattläuft, sondern genau dort, wo es schwierig wird und du den Mut findest, dennoch deine Wahrheit zu sagen.

Probe aufs Exempel: Die verpasste Deadline

Stell dir vor, du hast eine Deadline nicht eingehalten. Dein erster Impuls ist, Ausreden zu finden oder den Fehler zu verschweigen. Doch du entscheidest dich, ehrlich zu sein. Vielleicht gibt es anfangs eine gewisse Enttäuschung. Doch fast immer folgt darauf Respekt. Dein Gegenüber erkennt: Du übernimmst Verantwortung und stehst zu deinen Schwächen – und genau das macht dich vertrauenswürdiger, als wenn du lügen würdest. Als angenehmer Nebeneffekt wirst auch du dir selbst mehr vertrauen, weil du weißt, dass du in der Lage bist, mit schwierigen Situationen ehrlich und klar umzugehen. Ein Win-win für alle Beteiligten.

FAQ: Aber was ist, wenn andere nicht ehrlich sind?

An dieser Stelle fragst du dich vielleicht: Sollte ich nicht lieber abwarten, bis andere den ersten Schritt machen und sich ehrlicher zeigen? Es ist völlig normal, sich eine Art Rückversicherung zu wünschen, dass deine Ehrlichkeit erwidert wird. Doch diese Garantie gibt es nicht, denn du hast keine Kontrolle darüber, wie andere reagieren. Zudem begibst du dich damit in eine passive Position und machst dich von deiner Umgebung abhängig. Wieso nicht mutig den ersten Schritt machen und ein ehrliches Kommunikationsangebot unterbreiten? Solltest du dann feststellen, dass

dies auf taube Ohren stößt, kannst du eine bewusste Entscheidung treffen, wie du weiter vorgehen möchtest. Und du kannst natürlich weiterhin ehrlich sein, auch wenn andere es nicht sein wollen.

Die Radikale Ehrlichkeit besagt, dass Lügen – bewusst oder automatisch – einer der wichtigsten Gründe für anhaltenden Stress, Unzufriedenheit und Energielosigkeit sind.

- Ein wichtiger Schritt, um ehrlich sein zu können, ist, nicht alles zu glauben, was du denkst, und die Idee der Kontrolle loszulassen.
- Wenn du die Dinge so sein lässt, wie sie sind, und ehrlich über die Ausgangslage bist, stellt sich Veränderung oft recht leicht ein. Wenn du sehr schnell Veränderung willst, ohne zunächst ehrlich zu sein, blockierst du diesen Prozess.
- Auch wenn es kurzfristig unangenehm sein kann: Radikale Ehrlichkeit sorgt langfristig dafür, dass Menschen dir vertrauen können – und du dir selbst.

**Wie kannst du deine Wahrheit
unter alten Mustern erkennen?**

Seite 36

**Wie kannst du die Chance erhöhen,
auch schwierige Dinge ohne
Anschuldigung oder Drama
auszudrücken?**

Seite 42

**Wie kannst du offene Situationen
zwischen dir und anderen kraftvoll
und bewusst klären?**

Seite 48

3. Wie funktioniert Radikale Ehrlichkeit?

Wenn ich nur einen Satz dazu sagen könnte, wäre es dieser: „Du atmest, schaust dein Gegenüber an und sagst, was wirklich los ist bei dir – ohne dich anzustrengen, es perfekt zu machen oder ein bestimmtes Ergebnis zu erzielen.“ Wenn deine Hände schwitzen und dein Herz schneller schlägt, bist du auf dem richtigen Weg.

Meine Erfahrung hat mir eins ganz klar gezeigt: Ich bin mir sicher, dass du schon weißt, an welchen Stellen es wichtig wäre, ehrlicher zu sein und für dich einzustehen. Und sehr sicher hast du genau dort, verständlicherweise, Bammel. Diese Angst kreierte eine Reihe logischer Gründe, warum es nicht geht, oder erzählt dir, dass du erst die perfekte Strategie brauchst. Ich kann dir sagen, dass wirklich ehrliche Gespräche, bei denen es um etwas geht, nie ein Zuckerschlecken sein werden und du dich dabei immer über deinen Schatten bewegen musst. Mit der Zeit wird es leichter, doch wird jedes ehrliche Gespräch vermutlich immer wieder den gleichen Widerstand hervorrufen.

Als Faustregel kannst du dir merken: Je größer der Bammel vor einem ehrlichen Gespräch, desto mehr kann da für dich zu holen sein. Sollte es immer sehr leicht für dich sein, ehrlich zu sein, bist du sehr sicher in einer gewohnten Kontrollstrategie unterwegs.

Hier sind fünf Stützfächer für deine Reise mit der Radikalen Ehrlichkeit, die nicht als Schritt-für-Schritt-Anleitung zu sehen sind, sondern als hilfreiche Impulse.

3.1 Innehalten und Wahrnehmen

Wenn du ehrlicher sein möchtest, führt kein Weg daran vorbei, dass du deinen Autopiloten verlangsamst. Ein guter Startpunkt dafür ist, immer mal wieder innezuhalten, wahrzunehmen, was gerade wirklich los ist, und deine Standardreaktion zurückzuhalten, wenn auch nur für wenige Augenblicke.

Ohne dieses bewusste Innehalten deinerseits wirst du kaum eine Chance haben, deine Wahrheit zu sehen und aus deinen gewohnten Mustern auszusteigen. Du kannst dir angewöhnen, eine kurze Spürpause einzulegen, in der du einfach wahrnimmst, wie du dich gerade fühlst, ohne direkt darauf zu reagieren.

Die Wahrnehmungsschatzkarte

Ich möchte dir eine kleine Schatzkarte an die Hand geben, die dir in den meisten Momenten helfen kann, deine Realität abzubilden, deine Wahrheit zu finden und dich nicht in der scheinbaren Komplexität des Lebens oder in blinden Reaktionen zu verlieren.

Ob du dich über deinen Chef ärgerst, traurig bist, die Bahn zu spät kommt, du eine Million Euro im Lotto gewinnst oder bei der Geburt deiner Tochter dabei bist – du kannst

jeden dieser Momente auf dieser Schatzkarte abbilden und die einzelnen Bereiche bewusst wahrnehmen. Dein Leben ist stets eine Collage dieser drei Ebenen.

1. Körperempfindungen

Körperempfindungen sind Dinge, die du in deinem Körper wahrnehmen kannst: Wärme, Vibration, Schmerz, Druck, Expansion, Weite, Kribbeln etc. Mit etwas Übung wirst du sehen, dass eigentlich in jedem Moment eine ganze Menge los ist. Wichtig ist, dass es nicht darum geht, besondere Dinge zu suchen, sondern das zu bemerken, was ganz einfach da ist.

Was kannst du jetzt in deinem Körper spüren? Welche Empfindungen sind da? Wenn du so etwas wie Hunger verspürst, schau mal, ob du die Empfindungen bemerken kannst, die den Hunger ausmachen. Wie fühlt er sich an? Wenn du zum Beispiel frustriert bist, kann das helfen, weniger auf deine Geschichte über den Frust anzuspringen und ihn mehr im Körper zu spüren, was die Chance erhöht, dass sich dein Zustand ändern kann.

2. Sinneseindrücke

Sinneseindrücke sind all die Dinge, die du über deine fünf Sinne – sehen, hören, riechen, fühlen, tasten – aufnehmen kannst. In ihrer Gesamtheit kreieren deine Sinneseindrücke jeden Moment dein Bild der unmittelbaren Außenwelt. Kannst du jetzt einfach nur sehen? Kannst du die Geräusche wahrnehmen, ohne ihnen direkt Bedeutung beizumessen?

Diese Ebene ist wichtig für die Radikale Ehrlichkeit, da ein ganz wichtiger Schritt (siehe Kapitel 3.2) ist, das, was du wirklich gesehen oder gehört hast, von deiner Interpretation der Situation zu trennen und getrennt zu kommunizieren. Die Welt einfach nur wahrzunehmen, ohne das Gewicht der Interpretationen, öffnet Raum für neue Impulse und echte Verbindung, die über deinen Verstand hinausgeht.

3. Gedanken

Und dann sind da noch die Gedanken – unsere Lieblingskategorie. Sie umfassen alles, was dein denkender Verstand in jedem Moment produziert: Erinnerungen, Pläne, Bewertungen, Konzepte, Theorien, Vergleiche, Interpretationen, Geschichten, Moralvorstellungen, Glaubenssätze und mehr.

Das Problem hier ist, dass Gedanken für viele Menschen so präsent und vertraut sind, dass sie sie gar nicht mehr als Gedanken erkennen. Hier wieder Abstand zu gewinnen, kann etwas Zeit benötigen, ist aber nicht unmöglich. Schaffst du es, jetzt einfach nur deine Gedanken zu bemerken? Auch den Gedanken, der jetzt diese Frage beantwortet?

Die Kraft deiner Aufmerksamkeit

Diese drei Komponenten gerade in hitzigen Momenten getrennt voneinander zu registrieren, kann dir nicht nur helfen, deine Aufmerksamkeit aus den gewohnten Bahnen zu befreien, sondern auch mehr Aspekte von dir ehrlich wahrzunehmen.

Dieses pure Wahrnehmen hat bei vielen meiner Workshopteilnehmer zu mehr Entspannung und Klarheit geführt.

Einige sagen sogar, dass es ihr Leben nachhaltig vereinfacht hat und ein Schlüssel für erhöhte innere Präsenz war.

Radikale Ehrlichkeit beginnt mit dem Innehalten: Statt auf Autopilot zu reagieren, nimm dir Momente, um wahrzunehmen, was gerade wirklich los ist. Deine innere Realität kannst du auf drei Ebenen erkunden: Körperempfindungen, Sinneseindrücke und Gedanken. Das bewusste Wahrnehmen bringt dich in den Moment, löst Anspannung und erhöht deine Präsenz. Mit etwas Übung kannst du aus gewohnten Mustern aussteigen und mehr Möglichkeiten entdecken, authentisch zu sein.

3.2 Fakten von Fiktion trennen

In der Radikalen Ehrlichkeit geht es darum, das, was du tatsächlich gesehen, gehört, gefühlt oder wahrgenommen hast, klar von deiner Interpretation darüber zu trennen – und beides im Idealfall auch getrennt zu kommunizieren. Damit erhöhst du die Chance, eine wirklich echte Unterhaltung zu führen.

Klingt simpel und in der Theorie wissen wir das alle. Doch praktisch? Unsere Fiktion ist oft einfach unterhaltsamer als die Realität. Sie gibt uns das wohlige Gefühl, alles im Griff zu haben – auch wenn wir uns dabei weit von den tatsächlichen Fakten entfernen.

Ein Beispiel: Du sitzt in der Kantine und bemerkst, wie zwei Kolleginnen zu dir herüberschauen, lachen und wieder wegsehen. Was siehst du? Siehst du, dass sie dich auslachen oder sich über dich lustig machen? Falls ja, dann lebst du bereits in deiner Interpretation oder deiner persönlichen Geschichte. Du kannst nicht wissen, warum sie lachen. Du kannst nur schlussfolgern, raten oder dir vorstellen, warum es wohl so ist.

Warum ist das wichtig?

Es gibt einen Unterschied zwischen dem, was wirklich ist, und dem, was du dir darüber erzählst. Diese Ideen sind meistens ein Versuch, in Kontrolle zu bleiben und zu wissen, was du nicht wissen kannst. Sie für bare Münze zu nehmen, führt sehr oft zu verkopften Diskussionen und Stillstand.

Auswertung der eigenen Wahrnehmung

Du kommst nach Hause und dein Partner oder deine Partnerin sitzt auf der Couch. Du findest, dass er oder sie traurig aussieht. Wenn du sagst: „Du guckst schon wieder so traurig, was ist denn los?“, kannst du dir sicher sein, dass du dich in einer zermürenden Debatte darüber wiederfinden wirst, wessen Auswertung der Realität richtiger ist. Die meisten Streits basieren nicht auf dem, was passiert ist, sondern auf der Auswertung darüber. Wenn du stattdessen sagen würdest: „Hhm. Mir fällt dein Gesicht auf. Ich habe die Fantasie, dass du traurig aussiehst. Stimmt das?“, lässt du Raum dafür, dass deine Auswertung nicht wahr sein muss. Du übernimmst Verantwortung für deine Wahrnehmung und deine Auswertung.

Wenn du anderen Menschen deine Auswertung als die Wahrheit überstülpest, verhinderst du Kommunikation. Und

das gilt auch für sogenannte positive Auswertungen, wie „Du bist immer so ehrlich“ oder „Dein Mut heute war echt sagenhaft“. Du kannst nicht wissen, was im Innenleben der anderen vorgeht und was ihre inneren Prozesse sind.

Beispiel Teammeeting

Stell dir vor, du bist in einem Teammeeting. Dein Kollege Jörg sitzt mit verschränkten Armen da, schaut ständig auf sein Handy und sagt kaum etwas. Dein erster Gedanke könnte sein: „Jörg interessiert sich überhaupt nicht für das Projekt. Er ist völlig respektlos.“

Doch was hast du tatsächlich gesehen?

- Jörg hat die Arme verschränkt.
- Er hat mehrmals auf sein Handy geschaut.
- Er hat wenig gesprochen.

Die Schlussfolgerung, dass er desinteressiert oder respektlos ist, ist deine Interpretation. Doch die Wahrheit ist: Du weißt nicht, warum Jörg sich so verhält. Vielleicht hat er gerade eine schlechte Nachricht erhalten und ist abgelenkt. Vielleicht ist er einfach müde oder denkt nach.

Gedanken als solche kommunizieren

Ein ganz einfaches Stützrad kann hier sein, deine Gedanken mit einem Satz wie „Ich stelle mir vor ...“ einzuleiten. Durch dieses kurze Prequel schaffst du eine Distanz zwischen dir und deinen Gedanken und räumst ein, dass diese zwar deine Ideen sind, allerdings nicht die ultimative Wahrheit. Wichtiger ist es, dass du wirklich bereit bist, von der Wahr-

heit deiner Interpretation abzulassen und diese getrennt zu kommunizieren, ohne es zu einem Automatismus zu machen (das wirst du mit etwas Übung schaffen!).

Radikale Ehrlichkeit bedeutet, das, was du wirklich wahrgenommen hast – wie Gesehenes oder Gehörtes –, klar von deiner diesbezüglichen Interpretation zu trennen. Wenn du deine Interpretationen als solche erkennst und kommunizierst, öffnest du Raum für echte Gespräche und vermeidest Missverständnisse. Ein einfacher Ansatz dafür ist: Formuliere deine Gedanken bewusst als Annahmen, statt sie als absolute Wahrheit zu präsentieren. Das schafft Klarheit, reduziert Konflikte und fördert eine offenere, authentische Kommunikation.

3.3 Sagen, was wirklich los ist

Radikale Ehrlichkeit bedeutet, weniger um den heißen Brei herumzureden, weniger Worte zu benutzen, die wirklich deine Wahrheit abbilden, und dich nicht zu stressen, es genau richtig machen zu wollen. Du merkst es daran, ob du dich beim Sprechen bewegt fühlst oder dich selber langweilst und immer mehr verwirrst. Sag, was los ist, und dann sag nichts mehr. Lass deine Worte ihre Wirkung entfalten: in deinem eigenen Körper und in Verbindung zu anderen Personen. Mach eine Pause nach deinen Sätzen und flüchte dich nicht direkt in Erklärungen oder weitere Rechtfertigungen.

Eine Workshop-Teilnehmerin sagte dazu neulich zu mir:
Das Risiko liegt in der Reduktion.

Weniger ist mehr

Eine einfache, direkte und beschreibende Sprache, die auf Füllwörter verzichtet, gibt wirklich preis, was im Kern für dich los ist. Sie erleichtert Menschen, dich zu verstehen. Das ist natürlich ein Risiko, weil du dich dann nicht mehr im Nebel der Unklarheit verstecken kannst; doch tust du anderen damit einen großen Gefallen: Sie müssen nicht raten, was mit dir los ist.

Viele Menschen teilen in meinen Workshops das Empfinden, dass sie sich oft nicht gehört oder gesehen fühlen. Wenn das auf dich zutrifft, ist die Chance hoch, dass du deine Kernaussage durch zu viele Worte verwässerst oder nicht sagst, was dich wirklich bewegt. Dann kann dich auch niemand sehen, denn du machst dich durch die Art und Weise, wie du redest, unsichtbar.

Wenn du sonst sehr viel redest: Wie ist es für dich, wenn du viel weniger sagst? Mit weniger Worten und in kürzeren Sätzen? Lerne, mehr in Stille zu sein und kurze Pausen zu machen, bevor du antwortest. Reagiere nicht sofort und nehme wahr, wie das für dich ist.

☞ Quick-Tipp:

Wenn du eine einfache Sprache etablieren willst, mit der es Menschen leichtfällt, dich zu verstehen und sich menschlich gesehen zu fühlen, helfen diese drei Dinge:

1. Streiche die Worte „es“ und „man“ aus deinem Wortschatz (werde konkret).
2. Verzichte auf das „aber“, was meistens die vorherige Aussage revidiert.
3. Flüchte nicht sofort in Erklärungen und Begründungen, bleib im Erleben.

Bemerke, was dich jeden Moment antreibt

Um auf den Punkt zu kommen, ist es sehr hilfreich, dich immer mal wieder zu fragen: Was ist eigentlich gerade wirklich los? Was treibt mich wirklich an? Strenge ich mich irgendwie an?

Hier werde ich folgende Situation in einem Firmenworkshop nie vergessen: Zwei Manager aus unterschiedlichen Abteilungen waren in eine erhitzte Diskussion verwickelt. Es ging hin und her mit den besten Argumenten. Nach einigen Minuten fühlte ich mich wie abgemeldet und war total aus der Situation ausgestiegen. Die anderen Teilnehmenden sahen auch eher aus, als würden sie ans Abendessen denken.

Dann erinnerte ich mich, dass ich ja den Workshop leitete und nicht bloß Zuschauer einer logischen Debatte war. Also fragte ich einen der beiden: „Sag mal, was willst du denn gerade wirklich?“

Wieder ging ein Redeschwall los, den ich dann früher unterbrach. „Nee, also ich meine, so wirklich? Was ist deine Absicht gerade?“ Dann atmete er tief ein und sagte: „Eigentlich will ich nur recht haben und die Diskussion gewinnen.“ Sofort entspannte sich alles in mir und scheinbar auch im

Raum. Beide lachten herzlich. Es war, als hätte jemand den Korken gezogen. Durch das konkrete Benennen seiner tieferen Absicht konnte er davon ablassen.

Die wahren Antreiber identifizieren

Es kann sehr befreiend sein, für dich und andere, wenn du deine tieferliegenden Antreiber, gerade in hitzigen Situationen, greifen und benennen kannst: „Mensch, ich will einfach nur recht haben“, oder: „Ich merke, dass ich dich überzeugen will!“, oder: „Ich will, dass du mich anerkannt.“ So sparst du nicht nur selbst eine Menge Zeit und Energie, die du nicht mehr in die oberflächliche Performance investieren musst, sondern tust damit auch anderen Menschen einen großen Gefallen, da einfach klar ist, was du willst und worum es dir geht.

Ärger beim Namen nennen

Ärger ist eines der Dinge, die wir wohl am ehesten verschweigen. Das hat gute Gründe, denn nur wenige von uns haben je erlebt, dass bewusst kommunizierter Ärger zu besserem Kontakt führen kann und die Beziehung stärkt. Ärger so auszudrücken, dass er persönlich und konkret bleibt – ohne Vorwürfe, Anschuldigungen oder impulsives Ausagieren –, ist eine hohe Kunst und ein Herzstück der Radikalen Ehrlichkeit, kann allerdings nicht nur mit einem Buch gelernt werden. Für das Verständnis der Radikalen Ehrlichkeit ist es dennoch wichtig.

Wenn du Ärger unterdrückst und ihn festhältst, wird er mit hoher Wahrscheinlichkeit deine Wahrnehmung verzer-

ren, deine Aussagen einfärben und dein Verhalten prägen. Nicht eingestandener Ärger bindet enorm viel Aufmerksamkeit, staut sich auf und kann im schlimmsten Fall sogar körperliche Beschwerden verursachen. Viele Menschen sind sich gar nicht bewusst, wie viel Ärger sie in sich tragen. Stattdessen tarnen sie ihn mit Begriffen wie „leicht irritiert“, „enttäuscht“ oder „überfordert“. Wenn du merkst, dass du dich ärgerst, ist das ein Grund zur Freude – denn es ist der erste Schritt, um ihn zu auflösen.

Dos and don'ts

Wenn du deinen Ärger benennst, bleib konkret und bei den Fakten. Nenne das Verhalten oder die Worte, die dich geärgert haben. Hierbei geht es um dich und darum, dass du durch das Benennen sehr sicher leichter loslassen kannst. Es geht nicht um ein Ausagieren.

Vermeide Aussagen wie:

- „Ich ärgere mich über deine desinteressierte Art.“
- „Ich finde deine Arroganz unerträglich.“
- „Ich ärgere mich über dein ewiges Zuspätkommen.“

Sage stattdessen:

- „Ich ärgere mich darüber, wie oft du während des Meetings auf dein Handy geschaut hast.“
- „Ich nehme dir übel, dass du mich vorhin unterbrochen hast.“
- „Ich ärgere mich darüber, dass du heute zwölf Minuten nach dem Start gekommen bist.“

Indem du deinen Ärger bewusst und ehrlich ausdrückst, mit der Absicht, ihn loszulassen, schaffst du Raum dafür, dass sich deine Erfahrung ändert. Du öffnest die Tür für echten Kontakt und entlastest nicht nur dich selbst, sondern auch die Beziehung zu deinem Gegenüber.

Wertschätzung direkt ausdrücken

Oft scheinen wir uns zu scheuen, unsere Wertschätzung und Freude in ihrer vollen Intensität mitzuteilen. Für viele ist es sogar schwieriger, Komplimente anzunehmen, als mit Kritik umzugehen. Diese Dynamik hat tiefe Wurzeln, die jedoch verändert werden können. Ein zentraler Aspekt der Radikalen Ehrlichkeit ist, klar und unmissverständlich auszudrücken, wenn du jemanden für etwas schätzt. Es geht darum, deine positiven Gefühle und Gedanken nicht zurückzuhalten, denn auch das Zurückhalten von Wertschätzung führt dazu, dass du andere durch den Filter deiner Geschichten wahrnimmst, statt sie im Hier und Jetzt zu sehen. Wichtig ist dabei, dass deine Wertschätzung kein Werkzeug sein sollte, um Konflikte zu entschärfen oder angenehme Gefühle bei der anderen Person zu erzeugen. Vielmehr erlaubst du dir selbst, deine Wertschätzung auszudrücken, um präsent zu bleiben und authentisch zu sein – für dich und für den echten Kontakt.

Radikale Ehrlichkeit bedeutet, klar und direkt auszudrücken, was in dir vorgeht – ohne unnötige Worte oder Versteckspiele. Halte inne, bevor du sprichst, und benenne konkret, was dich bewegt. Besonders bei Ärger hilft es, das Verhalten zu beschreiben, das dich stört, statt es zu bewerten. So schaffst du Klarheit, entlastest dich und öffnest Raum für echten Kontakt.

3.4 Klärungsgespräche führen

Radikale Ehrlichkeit schlägt vor, klärende Gespräche zu führen und Situationen, die für dich offen sind, ins Reine zu bringen. Das bedeutet, deine Wahrheit auch später noch zu teilen, selbst wenn der Moment vorbei ist. Durch diese Gespräche bleibst du gegenwärtig, schleppst keine großen Lasten mit dir herum und hast mehr gedanklichen Freiraum für kreative Dinge.

Keine Selbstverurteilung

Freunde dich zunächst damit an, dass es völlig normal ist, nicht immer eine authentische Antwort im Moment zu haben. Vielleicht spürst du dich einfach nicht, bist zu sehr damit beschäftigt, ein Idealbild zu zeigen, bist zu aktiviert oder einfach sehr gut darin, dich von deiner Wahrheit abzulenken. Gerade in Trigger-Situationen wird dir deine Wahrheit oft erst bewusst, wenn du wieder zur Ruhe kommst und dich entspannst. Das ist ganz normal.

Oft denken Menschen hier: „Ich sollte einfach spontaner sein! Ich müsste immer direkt die richtige Antwort haben. Ich werde Bücher über Schlagfertigkeit lesen.“ Diese harte Selbstverurteilung bindet nicht nur große Teile deiner Energie, sondern bewirkt meistens die Vermeidung, über deinen Schatten zu springen und im Nachhinein ehrlich zu sein.

Hier ist ein Beispiel eines meiner Klienten: Richard war seit sechs Monaten in seiner neuen Firma, womit seine Probezeit vorbei sein sollte. Im nächsten Meeting mit seiner Chefin Kathrin sagte diese beiläufig: „Ich habe übrigens deine Probezeit um drei Monate verlängert. Einige Menschen aus dem Team waren mit verschiedenen Dingen nicht zufrieden.“ Richard war wie eingefroren und sagte nichts. Erst später merkte er, wie schwer die Situation ihn eigentlich getroffen hatte und seine Sicht beeinflusste. Er fühlte sich machtlos und für Wochen in einer Position, in der er von der Gnade des Teams abhängig war. Für sein eigenes Wohl und seine Arbeit schlug ich ihm vor, ein klärendes Gespräch zu führen.

Baukasten für die Führung eines Klärungsgesprächs

Ein klärendes Gespräch beginnt damit, dass du dir dafür die Zeit nimmst und es von dir aus in die Wege leitest. Du wartest nicht auf das nächste Meeting oder den richtigen Moment. Als Faustregel gilt die Devise: Wenn du denkst, dass bei anderen noch etwas offen ist und sie ungeklärte Angelegenheiten mit dir haben, liegt der Ball wohl bei dir: Also fragst du nach dem Gespräch, das du führen willst. Simpel und kraftvoll.

Vermeidung blockiert

Oft höre ich in Firmenworkshops, dass Menschen zu beschäftigt sind, um sich mit solchen Dingen rumzuschlagen.

Meistens ist es nur eine Ausrede, um ein unangenehmes Gespräch zu vermeiden. Schnell wird daraus eine dauerhafte Vermeidung und Dinge stauen sich an. Das führt dazu, dass du irgendwann bis zum Hals in ungeklärten Dingen steckst. Dann sind deine Kapazitäten blockiert und deine Zeit ist dann ohnehin nicht mehr sinnvoll nutzbar.

Meine Erfahrung zeigt, dass klärende Gespräche zwar zuerst eine Zeit- und Energieinvestition benötigen, danach allerdings eine völlig andere Qualität und mehr Klarheit und Energie bringen. Der Return on Investment für dich und die Beziehung ist höher, als du denkst.

Anlässe für Klärungsgespräche

Wenn Menschen zustimmen, mit dir zu reden, teilst du die fehlenden Puzzlestücke mit, die zum Abschluss der Situation notwendig sind. Du teilst genau die Dinge, die du bisher erfolgreich zurückgehalten hast, inklusive deiner tatsächlichen Gefühle, Wünsche und Gedanken.

Ein Klärungsgespräch kann zum Beispiel diese Dinge zum Anlass haben:

- Du stimmst einer Idee zu und merkst später, dass sie doch nicht passt.
- Du bist voller Wertschätzung für eine Sache.
- Dir tut im Nachhinein leid, was du gesagt hast.
- Du nimmst eine Aufgabe an und stellst fest, dass du keine Kapazität hast.
- Du lehnt eine Aufgabe ab und spürst dann, dass du doch Lust darauf hast.

- Zu Hause merkst du, dass dich ein Kommentar geärgert hat.
- Du teilst deine Meinung und willst diese später revidieren.
- Du hast Dinge geheim gehalten oder Fakten versteckt.
- Du hast deine wahren Absichten nicht gezeigt.
- Dir sind im Nachgang weitere Details bewusst geworden.
- Du schämst dich für etwas, das du gesagt hast.

Zu Beginn ist es gar nicht so leicht, zu merken, dass du ungeklärte Aspekte in dir hast. Die meisten Menschen sind Zustände der Ungeklärtheit einfach gewohnt. Mit der Zeit wirst du feinfühlicher und kannst schneller merken, wenn noch was bei dir hängt. Sicher weißt du, wo ein guter Anfang für dich wäre.

FAQ: Ist ein Klärungsgespräch nicht total egoistisch?

Es ist wahr, dass du dich selbst zunächst wichtig genug nimmst, um ein Gespräch für dich zu suchen. Doch überlege mal: Wenn du je mit Menschen zu tun hattest, die unausgesprochene Spannungen mit sich herumtragen, weißt du, wie belastend das sein kann – für alle Beteiligten. Ein Klärungsgespräch ist daher nicht nur ein Akt der Selbstfürsorge, sondern auch ein Geschenk an die andere Person. Denn Radikale Ehrlichkeit bedeutet, offen und präsent zu sein, ohne die Verbindung zu verlieren. Du bleibst empfänglich für die Reaktionen und möglichen Auswirkungen deiner Worte und schaffst Raum für echten Austausch.

Klärungsgespräche helfen dir, offene Themen anzusprechen und ungelöste Spannungen zu lösen. Sie schaffen Klarheit, entlasten dich und stärken die Verbindung zu anderen. Ein solches Gespräch beginnt damit, dass du aktiv den Kontakt suchst, deine Gefühle, Gedanken und Wünsche ehrlich mitteilst und keine Puzzlestücke zurückhältst. So schaffst du Raum zum gegenseitigen Austausch.

3.5 Realität in der Verbindung überprüfen

Ein weiteres Stützrad der Radikalen Ehrlichkeit ist es, die Realität in der Verbindung zu überprüfen und die Wahrheit deiner Mitmenschen zu hören. Das setzt voraus, dass du bereit bist, auch unangenehme Dinge zu hören, und dass du an der Realität deiner Mitmenschen interessiert bist. Wenn du nicht offen dafür bist, zu hören, wie deine Wahrheit bei den anderen ankommt, dann bist du sehr sicher in einer Kontrollstrategie unterwegs.

Bist du wirklich ansprechbar?

Fühlen sich andere Menschen sicher, ehrlich zu dir zu sein? Meine Mentorin, Dr. Susan Campbell, hat dafür einen einfachen Test entwickelt: Denke an zwei oder drei der wichtigsten Beziehungen in deinem Leben und erinnere dich an eure Interaktionen im letzten Jahr. Haben diese Menschen dir regelmäßig mitgeteilt, wie deine Worte und Handlungen sie beeinflusst haben und was sie sich vielleicht anders wünschen würden? Und wenn sie dir Feedback gegeben haben –

war es ausschließlich positiv? Wenn du kaum Feedback bekommst oder es stets nur lobend ist, besteht eine hohe Wahrscheinlichkeit, dass diese Menschen glauben, du könntest mit Kritik oder unbequemen Wahrheiten nicht umgehen. Wenn das zutrifft, könnte dein erster ehrlicher Schritt darin bestehen, das offen zu benennen und zu thematisieren.

Raus aus der Fantasiewelt

Meine Erfahrung zeigt, dass sehr viele Menschen in einer Fantasiewelt leben, die sie nie auf den Prüfstand eines ehrlichen Gespräches stellen. Das passiert, wenn du dir nicht die Arbeit machst, zwischen deinen Gedanken und Wahrnehmungen zu unterscheiden, und deine Gedanken als Wahrheit siehst, indem du annimmst, du wüsstest wirklich, was bei anderen Leuten los ist, ohne dir die Mühe zu machen, das tatsächlich herauszufinden.

Damit du eben nicht in deiner Fantasiewelt verloren gehst, sondern mit Anbindung an die Realität lebst, solltest du diese konstant in der Verbindung prüfen. Das bedeutet, nachzufragen, wie deine Worte angekommen sind, wie andere Menschen die Situation betrachten, ob deine Interpretationen stimmen und so weiter.

Wenn du zum Beispiel denkst, dass

- deine Kollegin überfordert war, als du deinen Ärger kommuniziert hast,
- dein Geschäftspartner verletzt ist, weil du die gemeinsame Reise abgesagt hast,
- dein Chef dich dafür verurteilt, was du im letztem Meeting gesagt hast,

- deine Teamleiterin dir nicht vertraut, weil du neu im Team bist, oder
- dein Kollege plant, deinen Job zu übernehmen, und besser ist als du,

gibt es nur einen Weg, das wirklich zu erfahren: ein ehrliches Gespräch, die Nachfrage, ob das eigene Gefühl wirklich stimmt ... oder eben nicht.

Aktiv den Kontakt suchen

Natürlich hast du keine Kontrolle darüber, ob andere Menschen dir dann wirklich sagen, was los ist. Doch es geht nur darum, dass du dich einen Schritt aus deiner Fantasiewelt herauswagst und in den Kontakt gehst. Das alleine ist schon die halbe Miete und bringt dich mehr in deine Kraft. Was dann passiert, kannst du erst wissen, wenn du es machst. Wenn du unsicher bist, ob die andere Person wirklich ehrlich ist, dann ist das eben deine neue Realität.

Bleibe auf deiner Seite des Netzes

Dr. Susan Campbell sagt hier gerne: Es ist wie Tennis spielen. Egal, was passiert, du bleibst auf deiner Seite vom Netz. Das ist die fundamentale Regel des Spiels: Du kannst nicht auf die andere Seite des Netzes rennen und deinem Gegenüber sagen, wie es zu spielen hat. Du kannst nur bei dir bleiben, egal wie schlecht die andere Person vielleicht spielt. Oder du kannst dich entscheiden, das Spiel zu beenden. Aber übergehen kannst du nicht.

Daran sollten wir uns immer erinnern, wenn wir einen ehrlichen Aufschlag machen und die Realität in der Verbin-

dung überprüfen wollen. Die andere Person spielt den Ball zu uns. Und das ist ein neuer Moment, zu entscheiden, ob du bei dir bleibst und weiter ehrlich berichtest, was passiert, oder ob du es nicht machst. Hier gibt es leider keine Regel, die dich aus der Ungewissheit retten kann. Nur diese: Du kannst nur bei dir bleiben.

Radikale Ehrlichkeit beginnt damit, dich selbst bewusst wahrzunehmen, klar auszudrücken, was in dir vorgeht, und schwierige Gespräche aktiv zu führen.

- So bleibst du präsent, statt in Fantasien oder Ausweichmanövern zu verharren.
- Das Trennen von Fakten und Fiktion hilft dir, Missverständnisse zu vermeiden und mehr in der Realität zu leben statt in gedanklichen Interpretationen.
- Indem du auf den Punkt kommst, sowohl Ärger als auch Wertschätzung klar benennst und deine wahren Absichten teilst, öffnest du Raum für echten, kreativen Austausch.
- Radikale Ehrlichkeit bedeutet, bei dir zu bleiben – „auf deiner Seite des Netzes“ – und Verantwortung für deine Wahrnehmung und Kommunikation zu übernehmen.

**Wie kannst du ehrlicher
sein und dich im Prozess
nicht überfordern?**

Seite 57

**Wie kann Radikale Ehrlichkeit zu
echter Empathie und
Wertschätzung führen?**

Seite 60

**Mit welchen Ehrlichkeits-Skills
kannst du effizient bleiben,
Vertrauen aufbauen und Konflikte
konstruktiv lösen?**

Seite 67

4. Radikale Ehrlichkeit im Arbeitskontext

Die meisten Menschen verbringen heute fast die Hälfte ihrer Wachzeit entweder bei der Arbeit oder mit den Gedanken daran. Genau deshalb ist es essenziell, gerade hier deine Wahrheit zu leben und für dich einzustehen. Wenn du dich über lange Jahre hinweg verstellst, in eine Rolle zwängst, die dir nicht entspricht, oder deine Wahrheit immer wieder unterdrückst, wird das Konsequenzen für alle Bereiche deines Lebens haben. Langfristig führt dies zu innerer Resignation und einem Zustand, in dem du nur noch im „Minimalmodus“ funktionierst, weil du so viel Energie für das Verstellen aufbringst. Damit ist dann am Ende niemandem geholfen.

4.1 Im Spannungsfeld zwischen Rolle und Person

Es ist wahr, dass Ehrlichkeit im beruflichen Kontext nicht leicht ist. Es steht gefühlt mehr auf dem Spiel als im Alltag mit Freunden. Du befindest dich in einem Spannungsfeld zwischen deiner beruflichen Rolle und den Erwartungen, die damit einhergehen, sowie deinen eigenen menschlichen Reaktionen und Bedürfnissen. Macht, Hierarchien, Firmenkultur, Weisungsbefugnisse und Rollenerwartungen verstärken dieses Dilemma.

Eine einfache Lösung gibt es nicht

Gerade hier ist es wichtig, dir bewusst zu machen: Es gibt immer einen Preis – sowohl, wenn du ehrlich bist und für dich einsteht, als auch, wenn du es nicht tust. Und was kurzfristig vielleicht angenehm und sicher scheint, kann schnell zu einer langfristigen Falle und einem Verlust an Lebendigkeit, Vertrauen und echter Verbindung führen.

Es stimmt, dass all die Dinge, vor denen du Angst hast – Kündigung, Verletzung, Ausgrenzung – eintreten könnten. Aber es stimmt auch, dass das Verstecken deiner Wahrheit ein fragwürdiger Tausch ist. Denn wenn du den Mut bringst, ehrlich zu sein, öffnest du die Tür für positive Überraschungen: Beförderungen, Gehaltserhöhungen, neue Chancen.

Und eins ist eine Tatsache: **Ehrlichkeit im Arbeitsumfeld hat selten die befürchteten negativen Konsequenzen.**

Im Kompromiss gefangen

Viele Menschen verharren in ermüdenden Zuständen großer Kompromisse und innerer Resignation und machen nur Dienst nach Vorschrift. Sie zählen die Tage bis zum Urlaub oder Ruhestand und hoffen auf eine magische Veränderung: „In zwei Jahren geht mein Chef in Rente, dann wird es bestimmt besser.“ Doch die Realität ist: Du bist der Schlüssel zu dieser Veränderung. Sie beginnt damit, dass du deine Wahrheit aussprichst, dich damit wieder „online“ bringst und selbstwirksam vorgehst.

Dein Verstand ist sehr gut darin, düstere Szenarien auszumalen und die Situation dramatischer zu bewerten, als

sie tatsächlich ist. Diese Fähigkeit, Gefahren zu übertreiben, ist ein Überlebensmechanismus, der dich vor Risiken schützen soll. Doch sehr oft schützt der Verstand nicht wirklich dich – dein menschliches Wesen –, sondern viel eher dein Selbstbild.

Ich erinnere mich an den Moment, als mein Chef mich an einem Sonntagnachmittag per SMS bat, dringend eine Aufgabe zu erledigen. Ich war wandern, sofort brodelte Ärger in mir hoch und ich war entschlossen, am nächsten Tag zu kündigen. Doch stattdessen entschied ich mich, meine Gefühle am nächsten Morgen offen anzusprechen. Mit zitternder Stimme sagte ich: „Ich habe Angst, das zu sagen, aber ich bin verärgert darüber, dass du mich an einem Sonntag kontaktiert hast.“ Zu meiner Überraschung reagierte mein Chef positiv, erklärte mir sein Dilemma, dass er sich selbst schlecht dabei fühlte, und dankte mir für meine Offenheit. Danach hatten wir ein sehr gutes Gespräch. Dieser Moment brachte nicht nur Klärung, sondern stärkte unser Vertrauen und meine Position im Unternehmen.

Die Falle der erfundenen Erwartungen

Ein weitverbreitetes Problem ist, dass viele Menschen zusätzliche Erwartungen an sich selbst erfinden, die in der Realität gar nicht existieren, und diese nie auf den Prüfstand stellen. Dadurch bleiben sie in einer bequemen, aber unechten Welt, in der sie sich nicht trauen, ehrlich zu sein. Stell dir selbst Fragen wie:

- Wird wirklich von mir erwartet, immer über meine Grenzen zu gehen?
- Muss ich Ja sagen, wenn ich eigentlich Nein meine?
- Muss ich meine wahren Gedanken in Meetings verschweigen?
- Muss ich vorgeben, alles zu mögen und mich nie zu ärgern?

Wenn du die meisten Fragen ehrlich mit Ja beantwortest, ist es vielleicht an der Zeit, zu überlegen, ob du wirklich an einem Ort bist, der zu dir passt und umgekehrt.

Ehrlichkeit am Arbeitsplatz mag herausfordernd wirken, doch die Alternative – sich zu verstellen und dauerhaft zurückzuhalten – kostet langfristig viel mehr: Energie, Kapazitäten und Realitätsbezug. Der Preis der Unehrlichkeit zeigt sich in Resignation, innerer Distanz und einem Leben im „Minimalmodus“. Mut zur Ehrlichkeit kann stattdessen Vertrauen, Klarheit und überraschend positive Veränderungen bringen.

4.2 Chancen der Radikalen Ehrlichkeit im Arbeitsumfeld

Zusätzlich zu den vielen positiven Effekten, die durch Ehrlichkeit entstehen können und die ich bereits aufgeführt habe, möchte ich hier auf drei besonders bedeutende Chancen der Radikalen Ehrlichkeit im Arbeitsumfeld eingehen. Diese Chancen sind oft genau das, was sich Unternehmen wünschen – Konzepte, die sich hervorragend auf Broschüren machen, aber selten in die Praxis umgesetzt werden, weil es an Ehrlichkeit mangelt. Es geht um Empathie, Inklusion und echte Wertschätzung, die nicht bloß hohle Phrasen drischt.

Empathie

Empathie, das große Business-Buzzword schlechthin, wird oft als Fähigkeit beschrieben, sich in andere hineinzuversetzen und deren Gefühle nachzuvollziehen. Klingt großartig – aber wie soll das gehen, wenn du nicht einmal deine eigenen Gefühle erkennst und benennst?

Viele Menschen halten sich für empathisch, aber oft sind das einfach nur Gedanken. Echtes Mitgefühl bedeutet, Dinge *mit Gefühl* zu machen und auch für deine eigenen emotionalen Prozesse verfügbar zu sein. Wenn du deine eigenen Gefühle ständig unterdrückst und nicht kommunizierst, kannst du kaum wirklich mitfühlend sein. Und hier wird es brenzlig: Wenn du glaubst, dass du empathisch bist, in Wirklichkeit aber bis zum Hals in unterdrückten Emotionen steckst, wirst du wahrscheinlich eher projizieren, was du in dir selbst nicht sehen willst. So sind die anderen vielleicht immer ärgerlich, du selber aber natürlich auf keinen Fall.

Wirkliche Inklusion ermöglichen

Diversity-Workshops, Wertepлакate und interne Kampagnen predigen Offenheit und Vielfalt, während die Praxis oft oberflächlich bleibt. Der Grund: fehlende Ehrlichkeit. Ohne den Mut, unausgesprochene Vorurteile, Unsicherheiten und Machtstrukturen offen anzusprechen, bleibt Inklusion meistens nur eine Idee. Der Weg dorthin ist nicht einfach, denn er führt durch ehrliche Gespräche, die nicht nur angenehm sind, deren Vermeidung jedoch viel Energie bindet.

- **Unausgesprochene Vorurteile** erkennen und ansprechen:
Viele Vorurteile bleiben unbewusst und reifen zu Realität.

ten in den Köpfen der Menschen heran. Durch ehrliche Gespräche kommen sie ans Licht, was zunächst oft unangenehm ist, doch dort können sie am leichtesten integriert und im tatsächlichen Kontakt aufgelöst werden.

- **Unsicherheiten und Ängste** benennen: Mitarbeitende ziehen sich oft zurück, aus Angst, Fehler zu machen. Diese Ängste anzusprechen, ist ein wichtiger erster Schritt.
- **Unsichtbare Regeln** offenlegen: Organisationen haben oft kulturelle Normen und Strukturen, die nicht alle gleichermaßen einbeziehen. Das ist im Grunde auch kein Problem, allerdings sollte der Fakt, dass es so ist, nicht versteckt werden.

Veränderung anstoßen

In einem Unternehmen fühlte sich eine Mitarbeiterin aus einer kulturellen Minderheit zunehmend ausgeschlossen. Sie hatte das Gefühl, dass ihre Vorschläge in Meetings übergegangen wurden. Anstatt die Sache weiter mit sich selbst auszumachen, nutzte sie die Prinzipien der Radikalen Ehrlichkeit und sprach die Situation direkt an. Sie sagte: „Ich merke, dass ich mich oft zurückhalte, weil ich Angst habe, nicht ernst genommen zu werden. Gleichzeitig habe ich das Gefühl, dass meine Beiträge weniger Gewicht haben. Ich wollte das einfach mal offen ansprechen.“ Die Reaktion war überraschend positiv: Ihre Kolleginnen und Kollegen begannen, über ihre eigenen Unsicherheiten zu sprechen, und die Teamdynamik veränderte sich. Plötzlich war Raum für echte Gespräche über Macht, Vorurteile und die Rollen, die jeder unbewusst einnahm. Radikale Ehrlichkeit ist sicher

kein einfacher, aber ein notwendiger Weg. Sie öffnet die Tür für mutige Gespräche, echtes Verständnis und nachhaltige Veränderungen.

Wertschätzung

Wirkliche Wertschätzung bedeutet nicht, eine Blase aus Fake-Positivity aufzubauen oder einfach nette Worte in die Runde zu werfen. Es ist keine Technik und schon gar kein Skript, das du befolgst. Wertschätzung ist das natürliche Nebenprodukt, wenn echter menschlicher Austausch stattfindet – mit all seinen Höhen und Tiefen. Hier geht es nicht um oberflächliche Komplimente oder ein „Gute Arbeit, weiter so!“, sondern darum, dich wirklich in den Kontakt zu begeben, selbst wenn das bedeutet, auch mal Ärger oder Unzufriedenheit zu zeigen.

Echte Reaktion statt leerer Floskeln

Menschen fühlen sich nicht gesehen, wenn sie mit leeren lobenden Floskeln abgespeist werden. Wertschätzung entsteht, wenn du dich traust, deine wahre Reaktion zu zeigen – mit allem, was dazugehört. Radikale Ehrlichkeit schafft die Basis dafür: echtes Mitgefühl, tiefes Verständnis und authentische Verbindungen. Das mag herausfordernd sein, aber es ist genau das, was dich aus deiner Komfortzone bringt und den Arbeitsplatz lebendiger und erfüllter macht.

Radikale Ehrlichkeit fördert Empathie, Inklusion und echte Wertschätzung. Sie ermutigt, eigene Gefühle zu benennen, mutige Gespräche über Vorurteile und Ängste zu führen, und

sie macht Wertschätzung authentisch, indem sie über oberflächliches Lob hinausgeht und echte Verbindung schafft. So entsteht ein Arbeitsplatz, der produktiv und menschlich bereichernd ist.

4.3 Hilfsmittel für deine Ehrlichkeits-Praxis am Arbeitsplatz

Folgende Tipps können dir dabei helfen, mehr Ehrlichkeit im Arbeitsleben umzusetzen:

1. Kreiere einen Kontext

Wenn du am Arbeitsplatz ehrlich sein und aus deinen gewohnten Mustern aussteigen möchtest, ist es sehr hilfreich, zuerst einen Kontext zu kreieren. Auf diese Weise erprobst du das Terrain, ohne gleich mit der Tür der Ehrlichkeit ins Haus zu fallen. Ein solcher Kontext könnte sein, dass du deinem Team mitteilst, dass du ab jetzt ehrlicher sein wirst, weil du erkannt hast, dass es für dich – und auch für alle anderen – von Vorteil sein könnte. Du kannst spezifische Absprachen mit Kollegen treffen und ehrliches Feedback einfordern. Auch deiner Chefin könntest du mitteilen, dass du vorhast, durch mehr Ehrlichkeit effizienter zu arbeiten und in Zukunft offener zu kommunizieren, auch in Bezug auf die Kommunikation mit ihr.

Das Schaffen eines solchen Kontextes hat zwei wesentliche Vorteile: Erstens führst du bereits ein erstes ehrliches Gespräch, und zweitens bekommst du ein Gefühl dafür, wie

sich diese Ehrlichkeit für dich anfühlt und wie dein Umfeld darauf reagiert.

Wichtig: Du fragst hier nicht um Erlaubnis, ehrlicher sein zu dürfen. Die brauchst du nicht, denn wie ehrlich du sein willst, ist deine Entscheidung. Und du diskutierst auch nicht lange darüber oder versuchst, Menschen von der Idee der Radikalen Ehrlichkeit zu überzeugen. Wenn sarkastische Kommentare oder Scherze kommen, geh inhaltlich nicht darauf ein.

2. Gehe zunächst den kleinsten ehrlichen Schritt

Wenn du noch nie wirklich deine Wahrheit geteilt hast, kann diese Aussicht zunächst überwältigend wirken. Doch Radikale Ehrlichkeit ist kein Alles-oder-nichts-Ansatz. Es geht darum, in kleinen, machbaren Schritten ehrlich zu sein und dabei dein persönliches Tempo zu respektieren. Du hast in jedem Moment die Wahl, einen kleinen ehrlichen Schritt zu machen, der dich aus der Vermeidung heraus und mehr in deine Wahrheit bringt. Wie dieser Schritt aussieht, kannst nur du selbst wissen. Es ist wichtig, dich an deinen tatsächlichen Grenzen zu orientieren und dich weder zu unter- noch zu überfordern.

Das könnte sein:

- Zumindest keine neuen Lügen hinzufügen oder absichtlich etwas vortäuschen.
- Drei Sekunden länger auf deinen Körper achten.
- Eine kurze Pause einlegen und bei dir selbst einchecken.
- Sagen, wie du dich fühlst, anstatt über die richtige Formulierung nachzudenken.
- Stille bewahren, anstatt dich mit Small Talk abzulenken.

3. Teile mehr Hintergrundinformationen

Es kann sehr hilfreich sein, dir anzugewöhnen, über die Sorgen oder Ideen, die dir im Kopf herumschwirren und mit denen du dich davon abhältst, deine Wahrheiten zu sagen, im Vorfeld ehrlich zu reflektieren. So kommst du bereits aus deinem Kopf in den Kontakt, kannst abklären, ob die andere Person Kapazität hat für deine Wahrheit, und springst nicht ins kalte Wasser.

Das kann in der Praxis so aussehen:

- Ich habe Angst, eine Sache zu sagen, die mir aber sehr wichtig ist ...
- Ich stresse mich schon seit ein Paar Tagen mit ...
- Ich bin mir nicht sicher, wie ich es sagen kann, aber ...
- Ich mache mir Sorgen, dass du dich vielleicht mit der Sache verletzen wirst, die ich auf dem Herzen habe ...

4. Übung außerhalb der Arbeit

Es ist sinnvoll, Radikale Ehrlichkeit zusätzlich in Situationen zu üben, in denen gefühlt nicht sofort deine Karriere oder dein Einkommen auf dem Spiel stehen. Dadurch kannst du erste Erfahrungen sammeln und ein Gefühl dafür entwickeln, wie es tatsächlich ist, offener zu sein und Dinge auszusprechen, die du sonst lieber verstecken würdest.

Vielleicht beginnst du bei einem Treffen mit Freunden, bei dem du ehrlich sagst, dass du das fünfte gemeinsame Foto im selben Winkel nicht mehr ganz so spannend findest. Oder du findest einen Workshop oder eine Übungsgruppe, in der Menschen gemeinsam ehrlich sein möchten.

Ehrlichkeit am Arbeitsplatz kann herausfordernd sein, doch du kannst sie schrittweise und bewusst entwickeln. Ein erster Schritt ist, dein Umfeld zu informieren, dass du offener kommunizieren möchtest – ohne um Erlaubnis zu bitten. Beginne mit kleinen, machbaren Schritten, die deinem Tempo entsprechen, und teile auch deine Gedanken und Sorgen, die dich davon abhalten, ehrlich zu sein. Übe Ehrlichkeit außerhalb der Arbeit, um dich sicherer zu fühlen und Erfahrungen zu sammeln.

4.3 Vier Ehrlichkeits-Skills für den Berufsalltag

Ich habe immer wieder festgestellt, dass es vier essenzielle Ehrlichkeits-Skills für den Berufsalltag gibt. Diese Fähigkeiten sind unverzichtbar, denn sie tragen nicht nur zu deinem eigenen Wohlbefinden bei, sondern sind auch entscheidend für eine inspirierte und kreative Zusammenarbeit, das frühzeitige Erkennen und Lösen von Problemen und dafür, dass Unternehmen viel Geld sparen können.

1. Fehler proaktiv kommunizieren

Fehler zu machen ist menschlich. Und die meisten können sehr schnell korrigiert oder behoben werden. Wenn du aber Fehler verstecken willst, um dein Gesicht zu wahren, schadest du nicht nur deinem Unternehmen, sondern in erster Linie dir – und der befürchtete Imageverlust wird am Ende umso heftiger eintreten und dann schwer zu korrigieren sein.

Eine unabdingbare Fähigkeit ist es, Fehler proaktiv zu kommunizieren. Vielen Menschen leuchtet hier direkt ein, was die Auswirkungen auf ihr Team oder Unternehmen sind, wenn sie Fehler verstecken. Doch die persönlichen Auswirkungen sind unklarer.

Gedankenkarussell

Wenn du schon einmal versucht hast, einen Fehler zu verstecken, weißt du, dass du dann in Gedanken immer wieder um die gleiche Sache kreist. Du malst dir alle möglichen Szenarien aus und lebst in Sorge, dass man es doch herausfindet. Oder du musst dich sehr beschäftigt halten, um dich von der Sache abzulenken und sie zu verdrängen. All das ist sehr kräftezehrend und dein früherer Fehler diktiert deine aktuelle Realität. Du agierst auf Basis deiner Angst und Scham.

Und oft werden Mücken dann zu Elefanten, wie die folgende Geschichte zeigt: Christina stellte fest, dass sie in den Unterlagen für ihren Chef einen Rechenfehler gemacht und die Kosten für das Projekt unterschätzt hatte. Als sie es merkte, wollte sie den Fehler lieber verstecken, denn sie hatte Angst, als unfähig dazustehen. Also wartete sie drei Tage. Jeden Tag wurde die Sache in Gedanken größer, bis sie irgendwann in einem Tagtraum lebte, in dem sie für den Untergang der Firma verantwortlich war. Als sie es dann kommunizierte, inklusive ihrer Angst vor negativer Bewertung, entstand eines der besten Gespräche, das sie je mit ihrem Chef hatte, und die Fantasie löste sich wieder in Luft auf.

FAQ: Wenn ich einen Fehler eingestehe, kann es nicht gegen mich verwendet werden?

Natürlich kann das sein. Allerdings lebst du dann wenigstens in der Realität, wie sie wirklich ist, anstatt in einer

Scheinwelt, die auf einer Lüge basiert. Und auch wenn Menschen dir aus deiner Ehrlichkeit einen Strick drehen, weißt du wenigstens, woran du bist. Du hast zumindest deine Integrität gewahrt und kannst dann mit den Konsequenzen authentisch, klar und kraftvoll umgehen.

☛ **Ehrlichkeits-Tipp: So kannst du schwierige Wahrheiten leichter kommunizieren**

Wenn du eine schwierige Wahrheit kommunizieren musst, wie zum Beispiel einen Fehler, hilft dieses Vorgehen: Teile mehr von deinem Gesamtprozess mit und lasse die andere Person wissen, wie es dir gerade geht. Sehr oft versuchen Menschen, sich im Stillen zu motivieren und gegen ihren Widerstand zu kämpfen. Leichter ist es, da anzufangen, wo du wirklich stehst.

Das könnte dann so aussehen:

„Hey, ich muss dir einfach was sagen. Ich habe große Angst davor und habe es schon seit zwei Tagen vermieden. Jetzt denke ich darüber nach, wie ich es am besten sagen will, und ich bin mir noch nicht sicher. Meine Hände schwitzen und mein Herz schlägt.“

Du kannst es dir so viel leichter machen, auch schwierige Wahrheiten zu kommunizieren, indem du zunächst über deine aktuelle Realität ehrlich bist: wie es dir im Moment geht und was jetzt los ist. Natürlich sollte das keine Strategie werden, um die andere Person in künstliches Mitgefühl zu versetzen, sondern ein aufrichtiges Teilen deiner Wahrheit sein.

2. Nein zu Überlastung sagen

Es kommt häufig vor, dass Menschen in Wahrheit auf dem Zahnfleisch gehen und total überlastet sind, aber aus Angst so tun, als wäre alles absolut machbar. Fakt ist: Wenn du dauerhaft über deiner Kapazität arbeitest und dich überlastest, hilfst du am Ende niemandem – am wenigsten dir selbst. Natürlich gibt es Phasen, in denen es notwendig und sogar nützlich ist, mehr zu leisten. Doch aus dieser Ausnahme wird schnell eine gefährliche Gewohnheit.

Es gibt sogar Menschen, die darauf stolz sind, ständig am Limit zu sein, und sich über Kollegen lustig machen, die ihre Grenzen erkennen und nach Unterstützung fragen. Ich kenne diese Haltung sehr gut, denn ich war ein Paradebeispiel dafür. Ich habe mir Stress als „positiven Stress“ schön-geredet. Die Quittung kam früh: Mit 26 Jahren erlitt ich einen physischen Knock-out – das Ergebnis des jahrelangen Lebens über dem Limit im Namen des Selbstbildes.

Überlastung zugeben

Eine der wichtigsten Fähigkeiten für dich und dein Team ist es, ehrlich über deinen tatsächlichen Auslastungsgrad zu sprechen und Nein zur Überlastung zu sagen. Wenn du so tust – bewusst oder unbewusst – als könntest du mehr leisten, als realistisch möglich ist, wird das nicht gut ausgehen. Du verschleppst Missstände und setzt andere stillschweigend unter Druck, ebenfalls über ihre Grenzen zu gehen. Dauerhaft über die eigene Kapazität zu arbeiten, ist ein sicherer Weg in Zustände von Dauerstress und im schlimmsten Fall in den Burn-out.

Das Nein, das du in dir trägst und permanent übergehst, wird einen Weg finden, sich zu äußern. Wenn du keinen Zugang zu einem bewussten Nein hast, wirst du möglicherweise unzuverlässig, bis man dir keine Aufgaben mehr anvertraut, oder du wirst krank – ein unbewusstes Nein. Nein zu sagen ist eine Schlüsselfähigkeit, um im modernen Arbeitsleben wettbewerbsfähig und effizient zu bleiben. Und es ist eine Grundvoraussetzung dafür, dass Menschen dir vertrauen können. Denn wenn du nicht an den richtigen Stellen Nein sagst, ist dein Ja nichts wert. Erst durch dein Nein können Menschen sicher sein, dass dein Ja zählt.

☛ **Schnelltest: Wie kannst du Überlastung feststellen?**

Die eigenen Überlastungsgrenzen zu kennen ist ein Prozess, der über den Umfang eines Buches hinausgeht, denn die Wurzeln reichen meistens weit in die eigene Vergangenheit. Hier kann es sinnvoll sein, mit einem Coach oder einer Therapeutin zu arbeiten.

Doch können diese Dinge Indikatoren sein, dass du über deinem Limit bist:

- Du beschwerst dich ständig bei deinen Freunden über die Arbeitsauslastung.
- Du wünschst dir, Menschen würden weniger Ansprüche an dich stellen.
- Du hast konstant kaum Energie und dein Fokus ist zerstreut.
- Dein Schlaf ist unruhig oder du wachst morgens bereits erschöpft auf.

- Kleine Aufgaben oder Anfragen lösen bei dir übermäßige Reizbarkeit aus.
- Du vermeidest bewusst E-Mails, Nachrichten oder Telefonate, weil sie dich überfordern.
- Dein Körper sendet Warnsignale, Schmerzen oder Verspannungen.

Was kannst du tun, wenn du überlastet bist?

Wenn dir bewusst wird, dass du deine Kapazitäten überschritten hast, dann zögere nicht länger und spiel nicht die stolze Heldin. Hör nicht auf Gedanken wie „Es ist doch gar nicht so schlimm“ oder „Es wird sicher bald besser“ oder „Jetzt musst du die Suppe auch auslöffeln, ist doch deine Schuld“. Sprich direkt mit der Person, die es betrifft, und teile ehrlich mit, was los ist:

„Du, ich stresse mich damit, dir zu sagen, was ich sagen will. Als ich dem Projekt zugestimmt habe, war ich euphorisch und dachte, dass ich es packen kann. Später wurde mir klar, dass ich nicht mehr die nötige Kapazität habe, um die Sache gut zu machen. Jetzt habe ich noch eine Woche damit gehadert und heute muss ich dir sagen, dass ich es nicht schaffe.“

Nach meiner Erfahrung führt ein solches Gespräch oft zu mehr Vertrauen, anstatt – wie befürchtet – zum Gegenteil. Wenn du die Realität offen ansprichst und zu deinen Grenzen stehst, zeigst du, dass du Verantwortung übernimmst und andere sich darauf verlassen können, dass du dich um dich kümmern kannst. Das bedeutet auch, dass deine Kollegen und Vorgesetzten keine Angst haben müssen, dich zu fragen,

ob du eine Aufgabe übernehmen kannst, weil sie wissen, dass du deine Kapazitäten kennst und dich ehrlich äußern wirst.

Karin fühlte sich überlastet und hatte große Angst, dies ihrer Chefin Lena gegenüber zuzugeben. Sie wollte Lena nicht enttäuschen. Karin spürte, dass sie so nicht weitermachen konnte, wusste aber nicht, wie sie das Gespräch beginnen sollte. Mein Rat war, genau da anzufangen, wo sie wirklich stand: „Ich habe Angst, dich zu enttäuschen, und weiß nicht, wie ich es dir sagen soll.“

Viele Menschen fürchten, andere zu enttäuschen, und überschreiten deshalb ihre eigenen Grenzen. Doch Enttäuschungen entstehen nur, wenn zuvor nicht auf Basis der Tatsachen gehandelt wurde. Sich selbst und andere zu täuschen führt unweigerlich zur *Enttäuschung* – und diese ist der notwendige Schritt zurück zur Realität. Ich ermutige Menschen, diese Enttäuschung zu akzeptieren, ja sogar zu feiern, weil sie die Basis für echte, lösungsorientierte Gespräche sind.

Lena dankte Karin am Ende für ihre Offenheit und meinte, dass sie erleichtert sei, nicht mehr für Karins Grenzen mitdenken zu müssen – eine anstrengende Aufgabe, die sie für die meisten Teammitglieder übernahm. Am Ende vertraute sie Karin sogar mehr. Denn es gibt kaum etwas Schädlicheres für die Zusammenarbeit als ein „Ja“, das eigentlich ein „Nein“ ist.

FAQ: Aber was, wenn erwartet wird, dass ich immer über meine Grenzen gehe?

Dann könntest du zuerst in einem ehrlichen Gespräch prüfen, ob das nur deine Fantasie ist oder ob es wirklich erwart-

tet wird. Und wenn ja, dann musst du eine bewusste Entscheidung treffen, was du damit anstellst. In jedem Fall ist es gut, hier einen Realitätsabgleich zu machen und in einem Gespräch Klarheit zu schaffen. Das erspart allen Beteiligten eine Menge Ratespiele. Sollte es passieren, dass du der Antwort, die man dir gibt, nicht vertraust, liegt es an dir, zu entscheiden, was du damit machst.

3. Konflikte proaktiv und ehrlich ansprechen

Konflikte sind kein Problem. Es ist kreative Energie, die aufeinandertrifft. Was häufig jedoch zu einem sehr großen Problem wird und was Unternehmen Unsummen an Geld und Individuen zahlreiche schlaflose Nächte bereiten kann, ist ein sehr schlechter Umgang mit Konflikten. Denn Konflikte eskalieren meistens dann, wenn sie unter den Teppich gekehrt werden.

Konflikte lassen sich nicht vermeiden

Da du nicht kontrollieren kannst, wer was zu dir sagt oder wie du dich fühlst, sind Konflikte unvermeidbar. Das ist gut so, denn Konflikte zeigen, dass dir etwas wichtig ist und du dafür einsteht – sie sind Lebensenergie. Oft glauben Menschen, sie würden Konflikte vermeiden, dabei internalisieren sie sie nur und schleppen sie mit sich herum.

Nachteile von Konfliktvermeidung

Konflikte lassen sich kaum im Kopf lösen. Sie führen zu endlosen Gedankenschleifen: Du kreist um die Situation, führst innere Debatten oder lästerst mit Freunden. Der

Konflikt mag im Außen vermieden sein, doch er zieht deine Aufmerksamkeit und blockiert deine Energie. Meistens spinnen sich immer neue Geschichten darum und du suchst Beweise dafür, dass du im Recht bist. Das behindert Zusammenarbeit und raubt kreative Kapazitäten.

Die Fähigkeit, Konflikte direkt mit den Betroffenen zu klären, befreit deinen Fokus und hält dich präsent und offen für andere. So dienst du nicht nur dir selbst, sondern auch deinem Umfeld. Nimm die Konfliktlösung in die eigene Hand und mache es dir zu einer Priorität.

Priorisiere Ehrlichkeit gegenüber Konfliktlösung

Die meisten Konflikte lassen sich einfacher lösen, wenn alle Beteiligten zuerst ihre Wahrheit sagen und Raum haben, sich in ihrer Wahrheit zu erleben. Das bedeutet, dass niemand sofort versucht, die Dinge zu klären, direkt zu diskutieren oder vorschnell neue Absprachen für die Zukunft zu finden. Die meisten Konflikte werden nicht gelöst, eben weil zu fanatisch nach einer Lösung gesucht wird, bevor alle Beteiligten ihre Wahrheit gesagt haben. Wenn hingegen zunächst Ehrlichkeit im Vordergrund steht, wird sich die Lösung meistens wie von selbst zeigen.

Mach es persönlich

Rede von dir und mache es persönlich. Anstatt zu sagen: „Sollten wir nicht mal die Sache klären?“, sage lieber: „Ich möchte gerne eine Sache mit dir klären. Hast du dafür Kapazität?“ Vermeide allgemeine Formulierungen und bringe wirklich auf den Punkt, was für dich los ist. Du kannst sehr

gut merken, ob du um den heißen Brei herumredest, wenn du dich selber langweilst und dich in einer verkopften Diskussion findest, in der sich nichts bewegt.

Hör auf, von Bedürfnissen zu reden

Sehr oft nehme ich wahr, dass Menschen Vorlieben oder Wünsche als Bedürfnisse tarnen. Das macht es zwar leichter, da wir für unsere Bedürfnisse nichts können, ist allerdings meistens unehrlich und eine subtile Form der Manipulation. Um in deine Kraft zu kommen und anderen eine faire Chance zu geben, solltest du nicht von Bedürfnissen reden, wo keine sind – die meiste Zeit sind es einfach deine Präferenzen.

Es geht ums Loslassen

Besonders in Konfliktsituationen ist es verlockend, in altbekannte Muster zu verfallen: Rechthaberei, Anschuldigungen, Lästereien mit Kollegen oder sogar die Prinzipien der Radikalen Ehrlichkeit als Waffe einzusetzen, um deinen Standpunkt durchzusetzen. Doch genau hier liegt die Chance, etwas anders zu machen. Es geht darum, über den Konflikt hinwegzukommen, indem du das, was in dir wirklich wahr ist, ehrlich benennst – nicht, um die andere Person zu ändern, sondern um Klarheit und Bewegung in dir selbst zu schaffen.

Das Ziel ist nicht, dass die andere Person dir zustimmt, sondern dass du loslässt. Loslassen bedeutet, die Wahrheit in dir selbst zuzulassen, ohne daran festzuhalten, dass die andere Person darauf reagieren oder sie „richtig verstehen“

muss. Du sagst, was wahr ist, spürst nach und beobachtest, was sich bewegt – in dir und vielleicht auch in der Situation.

Anna arbeitet in einem Team, in dem oft hitzige Diskussionen stattfinden. Im Meeting macht Tim wiederholt abwertende Kommentare zu Annas Vorschlägen. Anna spürt, wie sich der Ärger in ihr aufstaut, doch sie sagt nichts – zumindest zunächst. Stattdessen lästert sie später mit einer Kollegin über Tims Verhalten. Doch je mehr sie darüber spricht, desto größer wird der Ärger. Am nächsten Tag entscheidet sie sich, etwas anders zu machen. In einem ruhigen Moment geht sie zu Tim und sagt: „Du, ich will ehrlich sein. Ich ärgere mich, wie du gestern im Meeting auf meine Vorschläge reagiert hast. Ich wollte es einfach ansprechen, um nicht daran festzuhalten.“ Zu Annas Überraschung reagiert Tim nicht abwehrend. Er sagt, er habe sich selbst nicht bewusst gemacht, wie sein Verhalten auf sie wirken könnte, und bedankt sich für ihre Offenheit. Doch unabhängig von Tims Reaktion spürt Anna schon während des Gesprächs, wie der Ärger nachlässt. Sie hat sich gezeigt, losgelassen und damit den Raum für echte Klärung geöffnet.

Indem du dich ehrlich zeigst und deinen Ärger oder deine Verletzung ansprichst, ohne etwas von der anderen Person zu erwarten, schaffst du Raum für Veränderung – in dir selbst und in der Situation. Konflikte lösen sich oft nicht durch Rechthaben oder Kontrolle, sondern durch das mutige Benennen dessen, was wirklich los ist. Und auf dieser Basis lassen sich dann recht leicht neue Lösungen finden, bei denen nichts auf der Strecke bleibt.

Sonderfall: Surface Acting

Einen Sonderfall beim Thema Konflikte bildet hier das sogenannte *Surface Acting*: Das betrifft Menschen, die in Positionen arbeiten, in denen es Teil ihrer Aufgabe ist, gute Miene auch zum bösesten Spiel aufgebrachter Kunden zu

machen und stets eine Fassade der Nettigkeit und des Verständnisses zu wahren, auch wenn sie persönlich angegriffen und aufs Übelste beschimpft werden. Dieses Surface Acting kann einen sehr hohen Preis haben. Wenn Menschen konstant dazu gezwungen werden, sich von ihrer wahren Reaktion abzuspalten und in eine Fake-Rolle zu gehen, wird dies unweigerlich einen Verlust der Lebensenergie mit sich bringen. Und diese Menschen werden sehr wahrscheinlich die Konfliktenenergie mit sich tragen und sie an Orten ausleben, wo sie fehlplatziert sind: zu Hause in der Familie.

Hier müssen Unternehmen ihre Mitarbeiter schützen und eine klare Linie zum Schutz der eigenen Arbeitnehmer ziehen, auch wenn sie dadurch eine negative Bewertung auf Google riskieren. Mitarbeiter in diesen Rollen müssen klare Grenzen setzen dürfen und sich nicht zum emotionalen Mülleimer schlecht gelaunter Kunden machen.

4. Zugeben, dass du etwas nicht weißt

Gerade im Arbeitskontext scheint oft die unausgesprochene Regel zu gelten, dass es besser ist, immer eine Antwort parat zu haben. Und ja, wenn du Pilotin oder Chirurg bist, ist das sicher keine schlechte Idee. Doch wenn du im Büro sitzt, gibt es schlicht viele Dinge, die du nicht wissen kannst – und das ist völlig in Ordnung.

Stattdessen neigen viele dazu, sich hinter komplexen Ausflüchten oder schwammigen Aussagen zu verstecken, anstatt einfach zu sagen: „Ich weiß es nicht.“ Für viele fühlt sich das wie ein Gesichtsverlust an, den es um jeden Preis zu vermeiden gilt. Doch das Vortäuschen von Wissen kostet

Zeit, blockiert kreative Lösungen und sorgt für Missverständnisse. Ehrlich zu sein und dein Nicht-Wissen zuzugeben, schafft Klarheit, spart Energie und öffnet den Raum für echte Zusammenarbeit.

Mein früherer Uni-Professor Klingbein hatte einen beeindruckenden Wissensschatz. Doch wenn er keine Antwort wusste, versuchte er es zu verbergen. Die Anzeichen waren offensichtlich: Er sprach schneller, benutzte mehr Fremdwörter und seine Sätze wurden immer länger. Wir Studenten nickten aus Höflichkeit und warteten, bis die Tirade vorbei war. Bis eines Tages eine mutige Kommilitonin sagte: „Herr Prof. Klingbein, es ist okay, wenn Sie es nicht wissen.“ Wir alle hielten den Atem an. Was würde passieren? Der Professor hielt inne, atmete tief durch und gab zu: „Ja, ich weiß es tatsächlich nicht.“ Ein kollektives Aufatmen ging durch den Raum und ich persönlich vertraute seinem Wissen seit diesem Tag mehr.

Die Kraft des Nicht-Wissens

Ehrlich zu sein über dein Nicht-Wissen öffnet den Raum für eine reelle Lösung, führt meistens zu mehr Vertrauen und macht dein tatsächliches Wissen umso kraftvoller. Sei mutig, wenn du Dinge nicht weißt, und sieh es als Möglichkeit für echten Kontakt und Ko-Kreation, anstatt es zu fürchten. Nicht-Wissen zu kaschieren zieht nicht nur deine eigene Energie, sondern blockiert auch dein Team. Und wenn am Ende doch rauskommt, dass du unehrlich warst, wird der Gesichtsverlust schlimmer ausfallen. Dann ist es nur umso tragischer, weil so viel unnötige Anstrengung und Energie in diese Fassade geflossen sind, die niemandem dient.

In der Stille ist die Kraft

Wenn ich mit Firmen arbeite, überrascht es mich immer wieder, wie gering die Toleranz für Stille ist. Ein Beispiel aus

einem Workshop mit Führungskräften einer Finanzberatung hat mir das eindrücklich gezeigt. Im Verlauf des Workshops machte ich eine kurze Pause. Es war unklar, was als Nächstes passieren würde – und ich wusste es selbst nicht genau. Die Stille dauerte vielleicht zwanzig Sekunden. Ein Teilnehmer wurde unruhig und fragte mit einer gewissen Dringlichkeit: „Okay, wie machen wir jetzt weiter?“ Das war für mich der Anlass, die Stille noch etwas länger auszuhalten. Eine andere Person sagte schließlich: „Einfach hier herumsitzen bringt nichts. Ich könnte in der Zeit auch meine Mails bearbeiten.“ Die Anspannung im Raum stieg, während die Stille weiter anhielt. Die Nervosität war förmlich greifbar, bis eine Frau plötzlich herzlich lachte. Dann brach ich die Stille.

Es waren nur zwei Minuten, doch sie führten zu einer spannenden Diskussion darüber, wie unterschiedlich die Teilnehmenden die Stille wahrgenommen hatten und welche Beziehung sie dazu haben. Meine Hypothese: Je schwerer es dir fällt, Stille auszuhalten, desto schwieriger ist es für dich, dein Nicht-Wissen anzunehmen und innerlich Raum dafür zu schaffen.

Radikale Ehrlichkeit ist im Arbeitsumfeld besonders wichtig, um nicht in Zustände der großen Resignation oder inneren Kündigung zu verfallen, mit denen du am Ende weder dir noch den Menschen hilfst, die du durch Unehrlichkeiten schützen willst.

- Ehrlichkeit im Beruf hat selten die befürchteten negativen Konsequenzen und öffnet die Türe zu einer ganzen Reihe potenzieller Vorteile und Chancen.
- Durch Radikale Ehrlichkeit können Empathie, Inklusion und Wertschätzung von netten Konzepten zu gelebten Realitäten werden .
- Die vier essenziellen Ehrlichkeits-Skills für die Arbeit sind: Fehler ehrlich mitteilen, Nein zu Überlastung sagen, Konflikte proaktiv lösen und zugeben, wenn du etwas nicht weißt.

**Was können Führungskräfte tun,
um radikal ehrliche Räume zu
schaffen?**

Seite 83

**Wie können Führungskräfte mit
gutem Beispiel vorangehen?**

Seite 85

**Wie kannst du mit weniger
Anstrengung zu mehr Offenheit
beitragen?**

Seite 88

5. Tipps für die Kreation radikal ehrlicher Räume im Arbeitsumfeld

Einen Raum zu schaffen, in dem Radikale Ehrlichkeit möglich ist, erfordert mehr als nur gute Absichten. Es braucht Bewusstsein, Klarheit und die Bereitschaft, selbst den ersten Schritt zu machen. Ob in Meetings, im Team oder in Einzelgesprächen – es geht darum, eine Atmosphäre zu gestalten, in der sich Menschen sicher fühlen, ihre Wahrheit auszusprechen, ohne Angst vor Konsequenzen. In diesem Kapitel findest du praktische Tipps, wie du solche Räume gestalten kannst, um echten Kontakt, Vertrauen und Klarheit zu fördern.

5.1 Führungskräfte zuerst

Im Arbeitsumfeld gibt es klare Machtunterschiede, die außerhalb der Arbeit oft weniger präsent sind. Diese Unterschiede beeinflussen, wie leicht es dir fällt, deine Wahrheit zu sagen. Wer in einer Position mit mehr formaler Macht ist, trägt dabei eine besondere Verantwortung. Wenn du zu diesen Menschen gehörst, sei dir bewusst, dass dein Risiko, ehrlich zu sein, in der Regel geringer ist. Deine Worte tragen mehr Gewicht, und selbst wenn du versicherst, dass es bei einem offenen Austausch keine Konsequenzen gibt, wird das oft angezweifelt.

Grundvoraussetzung: Vertrauen

Führungskräfte fragen mich oft, warum ihnen niemand ehrlich die Meinung sagt. Die Antwort liegt auf der Hand: Sie vertrauen dir nicht! Sie fürchten, dass du ihre Ehrlichkeit gegen sie verwenden könntest oder ihnen gegenüber selbst nicht ehrlich bist. Das Beste, was du hier tun kannst, ist, genau darüber eine ehrliche Unterhaltung zu führen und zu zeigen, dass du dir über dieses Dilemma und deine Macht bewusst bist. Leider denken viele Führungskräfte noch immer, dass von ihnen erwartet wird, die fragwürdige Rolle des allwissenden, stets motivierten und perfekt funktionierenden Supermenschen zu spielen, während sie gleichzeitig erwarten, dass andere ehrlich zu ihnen sind. Aber wenn sie eine Rolle der Unnahbarkeit und Perfektion vorleben, werden ihre Mitarbeitenden ganz sicher nicht ehrlich sein. Sie werden vielmehr eigene Masken aufsetzen und ihnen erzählen, was sie vermeintlich hören wollen, anstatt die Wahrheit zu sagen.

Ein neuer Führungsstil ist gefragt

Die Zeit des distanzierten Führers, der seine wahren Gedanken hinter einer Fassade verbirgt, ist vorbei – und das aus gutem Grund. Unternehmen haben erkannt, dass dieser Führungsstil mehr Probleme schafft als löst. Ein autoritärer Ansatz, der auf Unfehlbarkeit und Distanz setzt, fördert Misstrauen und Unsicherheit. Mitarbeitende zögern, ihre Bedenken oder Ideen zu äußern, aus Angst vor negativen Konsequenzen oder Desinteresse von oben. Dieser Führungsstil kann Innovation und effektive Problemlösung

ersticken, da Mitarbeitende nicht das Gefühl haben, dass ihre Stimme zählt oder gehört wird. Wenn du dir wünschst, dass deine Mitarbeitenden ehrlicher zu dir sind, beginnt der Weg dorthin bei dir selbst. Zeige, dass du menschlich erreichbar bist, interessiert an der Wahrheit und bereit, verletzlich zu sein und Fehler zuzugeben.

Radikale Ehrlichkeit am Arbeitsplatz beginnt damit, einen sicheren Raum zu schaffen, in dem Menschen ihre Wahrheit aussprechen können, ohne Angst vor Konsequenzen. Besonders Führungskräfte tragen die Verantwortung, diesen Raum zu gestalten, indem sie selbst mit gutem Beispiel vorangehen. Dazu braucht es Offenheit, Interesse und die Bereitschaft, verletzlich zu sein – nur so entsteht echtes Vertrauen und ein Boden für ehrliche Kommunikation.

5.2 Einfach mal sein lassen

Ich erinnere mich gern an einen Workshop, den ich sicher nie vergessen werde. Ein hochrangiger Manager eines renommierten Unternehmens buchte mich für einen zweitägigen Radical-Honesty-Workshop für 30 seiner weltweiten Führungskräfte. Im Vorgespräch betonte er, wie sehr er sich eine Meetingkultur wünschte, in der die Menschen wirklich sagten, was los ist. Er wollte, dass man ihm auch schwierige Wahrheiten sagte, und fühlte sich oft, als spräche er nur mit Fassaden. Der Workshop verlief wie geplant, bis wir zur Feedbackrunde am Ende kamen. Hier sollten die Teilneh-

menden ihm Feedback zum Workshop geben. Jetzt erkannte ich das eigentliche Problem: Er ließ keine einzige Aussage unkommentiert stehen und ging sofort in die Defensive oder Rechtfertigung. Alles wurde auf eine logische Ebene gezerzt und in einen Problemlösungsmodus gepackt. „Kein Wunder, dass die Leute ihm nichts sagen“, dachte ich und teilte ihm das später auch mit. Das Kernproblem seiner Situation war er selbst.

Wirklich zuhören

Das ist eine Tendenz, die ich bei vielen Führungskräften beobachte: Es wird nicht zugehört. Stattdessen wird sofort erklärt, beschwichtigt oder das Gesagte entwertet. Für die meisten Menschen erinnert das an alte Eltern-Kind-Dynamiken, was verständlicherweise dazu führt, dass niemand sich öffnet. Wer hat darauf schon Lust?

Wenn du eine Person sein möchtest, zu der andere ehrlich sind, überprüfe Folgendes:

- Hast du wirklich Raum in dir, um die Wahrheit anderer zu hören?
- Bestehst du darauf, dass Dinge auf deine Art laufen?
- Wartest du ungeduldig darauf, selbst das Wort zu ergreifen?
- Fühlst du den Drang, das „Problem“ sofort zu lösen oder Ratschläge zu geben?
- Kannst du Aussagen unkommentiert stehen lassen?

Denke an deine letzten Interaktionen im Arbeitsumfeld zurück. Warst du hauptsächlich damit beschäftigt, deine Sichtweise zu erklären und Anweisungen zu geben? Oder hast du wirklich zugehört und Raum geschaffen?

Kontrolle abgeben

Wenn du in Gesprächen überwiegend redest, signalisiert das ein starkes Bedürfnis nach Kontrolle. Das führt fast zwangsläufig dazu, dass sich andere nicht öffnen. Wenn du ständig darauf brennst, einen Ratschlag zu geben oder sofort helfen zu wollen, fühlen sich Menschen nicht ermutigt, ehrlich zu sein, weil der Raum dafür fehlt. Und bitte, greif jetzt nicht direkt zu den Techniken des „aktiven Zuhörens“. Lass mal locker und sei wirklich nur da – ohne Agenda.

Was Führungskräfte tun können:

- Gib den Menschen Raum zum Atmen.
- Kommentiere nicht alles und vermeide es, direkt in die Rechtfertigung oder den Problemlösemodus zu springen. Häufig wünschen sich deine Mitmenschen weniger gute Ratschläge als vielmehr Raum, um sich auszudrücken.
- Wenn du unsicher bist, frage: „Möchtest du einfach Raum, um dich auszudrücken, oder wünschst du dir eine Reaktion von mir?“ Die meisten Menschen werden dir sagen, was sie sich wünschen, wenn du den Raum dafür öffnest und es wirklich ernst damit meinst, dass du es wissen willst.

Viele Führungskräfte verhindern ehrliche Gespräche, indem sie sofort in Rechtfertigungen, Problemlösungen oder Erklärungen springen. Diese Reaktionen rauben den Raum für echten Austausch und entmutigen Mitarbeitende, ihre Wahrheit zu teilen. Stattdessen hilft es, innezuhalten, zuzuhören und bewusst nachzufragen, ob eine Reaktion gewünscht ist.

5.3 Ehrliche Begegnungen fördern

Um einen Raum für mehr Ehrlichkeit und echten menschlichen Kontakt zu schaffen, könntest du beispielsweise bei bestimmten Meetings auf den üblichen Rahmen verzichten. Der Fokus sollte auf dem direkten, ungestörten Austausch liegen, ohne dass sich jemand durch sein Handy oder den Laptop ablenken lässt. Auch sollte es keine strikte Agenda geben, die den Gesprächsfluss lenkt und einschränkt. Doch hier liegt eine besondere Gefahr: Es ist einfach, auch solche Formate in leere Rituale zu verwandeln, in denen sich schnell oberflächliche Muster einschleichen. Ein Raum ohne Tische und Technik kann schnell zu einer Bühne werden, auf der die altbekannten Floskeln abgespult werden. Das Ziel ist, einen Rahmen zu bieten, in dem es keine Erwartungen an die perfekte Antwort gibt – einen Raum, in dem man sich zeigt, wie man wirklich ist.

Damit das gelingt, sollten Führungskräfte authentisch auftreten und selbst den ersten Schritt machen. Sie könnten offen ihre eigenen Unsicherheiten teilen, ohne sie gleich in ein nettes Paket zu schnüren, das am Ende wie eine vorgefertigte Lektion wirkt. Das öffnet die Tür zu einem echten Dialog, anstatt sofort in einen Lösungsgedanken zu verfallen.

Ohne versteckte Agenda vorgehen

Echte, tiefgehende Kommunikation entsteht, wenn Menschen fühlen, dass es keine versteckte Agenda gibt und dass sie wirklich gehört werden. Und das bedeutet auch, dass Raum für Stille bleibt – ein Moment des Nachdenkens, bevor

die nächste Person spricht, ohne die unangenehme Spannung, die oft entsteht, wenn Menschen glauben, sie müssten die Lücke sofort füllen. Führungskräfte sollten daher lernen, Stille nicht als Unbehagen zu sehen, sondern als Platz für Reflexion und Authentizität.

Raum durch innere Haltung gestalten

Die Kunst, ehrliche Räume zu schaffen, liegt darin, eine Umgebung zu fördern, in der es nicht ums Image geht, sondern um Wahrheit. So ein Raum entsteht nicht durch die äußeren Umstände allein, sondern durch die innere Haltung, die Führungskräfte in jedes Treffen mitbringen.

Einen Raum für Radikale Ehrlichkeit am Arbeitsplatz zu gestalten erfordert den Mut, selbst als Führungskraft verletzlich zu sein. Es geht darum, eine Atmosphäre zu schaffen, in der sich Mitarbeitende sicher fühlen, ihre Wahrheit auszusprechen, ohne Angst vor Konsequenzen.

- Ehrliche Kommunikation beginnt an der Spitze. Führungskräfte müssen die Machtunterschiede anerkennen, benennen und aktiv Vertrauen aufbauen.
- Statt sofort in Problemlösungen oder Erklärungen zu gehen, ist es manchmal das Beste, nichts zu tun und Raum für ehrliche Gespräche zu lassen.
- Ungewöhnliche Meeting-Formate und die Bereitschaft, Unsicherheiten zu teilen, fördern ehrliche Dialoge.

Fast Reader

1. Was ist Radikale Ehrlichkeit?

Radikale Ehrlichkeit ist eine mutige Einladung, dir selbst auf die Spur zu kommen: Wo bist du unehrlich, und wie entstehen trotz bester Absichten genau dadurch Probleme? Radikale Ehrlichkeit fordert dich auf, dein wahres Innenleben mitzuteilen, um deine Integrität zu wahren und im Vollbesitz deiner Kraft zu bleiben.

- Radikale Ehrlichkeit ist nicht als Dogma, Strategie oder moralische Verpflichtung zu verstehen, sondern als Schlüssel für mehr Freiheit und Verbindung.
- Sie ist eine Grundhaltung, keine Technik.
- Sie ist keine brutale Direktheit, absolute Offenheit oder Rechtfertigung, ständig jeden Gedanken zu äußern.
- Radikale Ehrlichkeit geht über bloße Fakten hinaus – sie bedeutet, menschlich berührbar zu sein und auch meine tieferen Absichten und Motive mitzuteilen.

2. Grundlagen der Radikalen Ehrlichkeit

Radikale Ehrlichkeit besagt, dass Lügen eine Hauptursache für anhaltenden Stress, Unzufriedenheit und Energielosigkeit sind. Auch wenn Ehrlichkeit auf den ersten Blick riskant

erscheint, bildet sie die Grundlage für langfristige Zufriedenheit und echte Zusammenarbeit.

- Auf die kurze Sicht mag Unehrlichkeit Frieden schaffen, doch ist dieser teuer erkaufte und führt meistens in fragwürdige Kompromisszustände des subtilen Misstrauens, der Verwirrung und Energielosigkeit.
- Die Wahrheit zu sagen führt so gut wie immer zu mehr Klarheit, Vertrauen und weniger mentaler Beschäftigung, die meistens das Ergebnis früherer Unwahrheiten ist.
- Die Radikale Ehrlichkeit versteht unter Lügen nicht nur absichtliche Falschaussagen, sondern vielmehr das Verstecken, Zurückhalten und Vermeiden deiner Wahrheit.
- Um ehrlich zu sein, musst du das Vertrauen in die Richtigkeit all deiner Gedanken und in die Illusion loslassen, in Kontrolle zu sein, wo du es nicht bist.
- Veränderung entsteht, wenn du die Dinge sein lässt, wie sie sind, und die Wahrheit über dein Erleben sagst.

3. Wie funktioniert Radikale Ehrlichkeit?

Radikale Ehrlichkeit beginnt damit, bewusst wahrzunehmen, was in dir vorgeht, und es klar auszusprechen – ohne versteckte Agenden oder die Absicht, ein bestimmtes Ergebnis zu erzielen. Eine einfache Faustregel: Je wichtiger ein Gespräch, desto stärker wird der Widerstand davor sein.

- Das Trennen von Fakten und Fiktion hilft dir, Missverständnisse zu vermeiden und in der Realität zu leben statt in deinen gedanklichen Interpretationen.

- Ärger bewusst zu benennen – ohne Anschuldigungen, Ausagieren oder Drama – verhindert schwelende Konflikte und ermöglicht, die Beziehung und deinen Fokus im Hier und Jetzt zu halten.
- Indem du von dir aus klärende Gespräche in die Wege leitest, befreist du deine kreativen Kapazitäten, entlastest die Beziehung und kommst in Kontakt.
- Radikale Ehrlichkeit bedeutet, bei dir zu bleiben und Verantwortung für deine Wahrnehmung und Kommunikation zu übernehmen.

4. Radikale Ehrlichkeit im Arbeitskontext

Radikale Ehrlichkeit am Arbeitsplatz ist entscheidend, um Zustände wie innere Kündigung oder Resignation zu vermeiden. Auch wenn es zunächst kontraintuitiv wirken mag, schadet es sowohl dir als auch deinem Team und Unternehmen, wenn du dich verstellst, wegduckst oder lügst. Ehrlichkeit ermöglicht es dir, Missstände sichtbar zu machen, trägt zu einer gesünderen Unternehmenskultur bei und schafft einen Arbeitsraum, der nicht nur menschlicher, sondern auch zukunftsfähiger ist.

- Durch Radikale Ehrlichkeit öffnest du die Tür zu ungeahnten Möglichkeiten und Chancen. Du trittst selbstwirksam für dich und andere in Aktion.

- Durch Radikale Ehrlichkeit können Empathie, Inklusion und Wertschätzung von netten Konzepten zu geliebten Realitäten werden.
- Es gibt vier essenzielle Ehrlichkeits-Skills für die Arbeit: Fehler ehrlich mitteilen, Nein zu Überlastung sagen, Konflikte proaktiv lösen und zugeben, wenn du etwas nicht weißt.

5. Tipps für die Kreation radikal ehrlicher Räume im Arbeitsumfeld

Radikale Ehrlichkeit floriert in bewusst gestalteten Räumen, in denen Menschen sich sicher fühlen, ihre Wahrheit auszusprechen. Besonders Führungskräfte spielen eine Schlüsselrolle: Ihr Beispiel entscheidet, ob Vertrauen entsteht oder Misstrauen wächst. Dabei sollten Führungskräfte sich ihrer formellen Macht und dem Gewicht ihrer Worte bewusst sein.

- Führungskräfte können nicht erwarten, dass Mitarbeitende ehrlich zu ihnen sind, wenn sie selbst ein Bild von Unfehlbarkeit projizieren.
- Echte, tiefgehende Kommunikation entsteht, wenn Menschen fühlen, dass es keine versteckte Agenda gibt und dass sie wirklich gehört werden.
- Die Kunst, ehrliche Räume zu schaffen, liegt darin, eine Umgebung zu fördern, in der es nicht ums Image geht, sondern um Wahrheit. Meetings ohne Tische, Slides und elektronische Geräte können dabei helfen.
- Die innere Haltung der Führungskraft ist entscheidend.

Der Autor



Marvin Schulz, Master of Science in International Management mit Spezialisierung auf Kommunikation und Führung, blickt auf eine internationale Karriere zurück: von der Beratung für Banken in Deutschland über die Wirtschaftsprüfung in New York bis hin zur Arbeit im Bertelsmann-Konzern in Südafrika und den USA.

Doch der rasante Aufstieg führte ihn mit nur 26 Jahren in eine existenzielle Krise. Die Erkenntnis, dass er einen Großteil seiner Energie in das Spielen von Rollen und das Verbergen seiner Wahrheit investierte, markierte einen Wendepunkt. Er fand im Ansatz der Radikalen Ehrlichkeit einen Weg zu mehr Klarheit, Authentizität und Lebenssinn. Seit 2016 begleitet Marvin Schulz Menschen und Organisationen dabei, durch Radikale Ehrlichkeit neue Energie, Verbindung und Klarheit zu gewinnen. In Workshops und Coachings schafft er Räume, in denen ehrlicher Austausch transformativ wird – für Individuen, Teams und Unternehmen. Seine Arbeit hilft, Erschöpfungszuständen vorzubeugen, die Innovationskraft zu stärken und eine Arbeitskultur zu schaffen, die menschlich und zukunftsfähig ist.

www.marvinschulz.com

Weiterführende Literatur

Brad Blanton (1995): *Radical Honesty. How to Transform Your Life by Telling the Truth.* Bridgeing Publications

Susan Campbell (2001): *Getting Real. Ten Truth Skills You Need to Live an Authentic Life.* H. J. Kramer

Harald Traue (2006): *Emotion und Gesundheit. Beiträge aus der Psychoneuroimmunologie.* Vandenhoeck & Ruprecht

Gabor Maté (2021): *Wenn der Körper nein sagt. Wie chronischer Stress uns krank macht.* Arkana Verlag

Gabor Maté (2022): *Die Wahrheit ist zumutbar. Wie wir die verborgenen Ursachen von Stress und Krankheit aufdecken können.* Knaur Verlag

Bréné Brown (2012): *Daring Greatly. How the Courage to Be Vulnerable Transforms the Way We Live, Love, Parent, and Lead.* Penguin Random House

Alexander Lowen (1972): *Depression and the Body. The Biological Basis of Faith and Reality.* Penguin Books

Studien

Gallup (2024): *State of the Global Workplace 2024 Report.* Washington, D.C.: Gallup

Leroy, H., Palanski, M. E., & Simons, T. (2012): *Authentic Leadership and Behavioral Integrity as Drivers of Follower Commitment and Performance.* *Journal of Business Ethics*, 107(3), 255-264

Bundesministerium für Arbeit und Soziales (2023): *Arbeitszufriedenheit und Arbeitsbedingungen*

Register

- Arbeitskontext 9, 57, 78, 92
- Bewertung 14, 38, 68, 78
- Burn-out 6f., 70
- Emotionalität 15f., 61
- Empathie 60f., 63, 81, 93
- Fakten 39, 46, 51, 55, 90f.
- Fiktion 39, 55, 91
- Führungskraft 6, 11, 80, 83-89, 93
- Innehalten 36, 39, 48, 87
- Innenleben 18, 20, 41, 90
- Klärungsgespräch 48-52
- Konflikt 16f., 42, 47, 74-78, 81, 92f.
- Kontext 57, 64
- Kontrolle 11f., 18-21, 30-33, 35, 40, 52, 54, 74, 77, 87, 91
- Körperempfindungen 37, 39
- Lügen 10, 13, 19f., 25-29, 32f., 65, 69, 90f.
- Missverständnis 9f., 16f., 42, 55, 79, 91
- Mitgefühl 14-17, 61, 63, 69
- Radikal 9ff.
- Raum schaffen 16f., 31, 38, 40, 42, 47f., 51f., 55, 62, 77, 79f., 83, 85-89, 93
- Rolle 6, 13f., 57, 62, 78, 84
- Sinneseindrücke 37, 39
- Überlastung 70ff., 81, 93
- Unehrllichkeit 7, 13f., 16, 21, 31, 60, 76, 79f., 90f.
- Veränderung 7, 15, 17, 29ff., 33, 58, 60, 62f., 77, 91
- Verbindung 11ff., 17, 29ff., 38, 42, 51ff., 58, 63f., 90
- Vermeidung 16, 27f., 42, 49f., 55, 61, 65, 72, 74, 78, 91
- Vertrauen 9, 26, 31ff., 58, 60, 71f., 79, 83ff., 89, 91, 93
- Wahrheit 6f., 12f., 16, 18, 20, 23, 25-32, 36, 40ff., 48, 52f., 57f., 65f., 69f., 75f., 83-87, 89, 91, 93
- Wahrnehmen 11, 14, 24, 26, 36-40, 45, 53, 55, 92
- Wahrnehmungsübung 12, 20
- Wertschätzung 6, 47, 50, 55, 60, 63f., 81, 93