

# PHILOSOPHIE WORKSHOP

## zum Sinn des Lebens

Modul **SHER** – F3\_2025



Mag. Gottfried Prinz  
Philosoph und Trainer in der Erwachsenenbildung



## Barbara Sher: Ich könnte alles tun, wenn ich nur wüsste, was ich will

### Inhaltsverzeichnis:

1. Biographische Eckdaten zu Barbara SHER
2. Literaturtipps
3. Storytelling
4. Ausgangspunkt und Einleitung
5. Wie finde ich meine Ziele
6. Was hält mich ab, meine Ziele zu erreichen
7. Konkrete Schritte für die Umsetzung





## 1. Biographische Eckdaten zu Barbara SHER



- Geb. 14. August 1935 in den USA, gest. 10. Mai 2020, USA
- Studierte Anthropologie an der University of California, Berkeley
- Beruf: Bestseller-Autorin, Karriereberaterin und Coach
- Tätigkeiten: Sher beschäftigte sich vor allem mit der Beratung bei Zielfindungsschwierigkeiten und Motivationsschwächen.  
In den USA trat sie in verschiedenen Fernsehshows auf,  
hielt Vorträge an Universitäten und leitete internationale Workshops.  
Erfinderin des sogenannten „Erfolgsteams“.





## 2. Literaturtipps:



- **Barbara Sher**, Barbara Smith, Ich könnte alles tun, wenn ich nur wüsste, was ich will, München 2011.
- **Barbara Sher**, Lebe das Leben von dem du träumst, München 2012.
- **Barbara Sher**, Für deine Träume ist es nie zu spät. Durchstarten in der zweiten Lebenshälfte, München 2014.



## 3. Storytelling: Der Sprung in der Schüssel



Es war einmal eine alte Frau, die zwei große Schüsseln auf einer Stange befestigt hatte. Die Stange trug sie auf der Schulter, um auf diese Weise mit den beiden Schüsseln Wasser zu holen. Eine der beiden Schüsseln hatte einen Sprung. Immer wenn die Frau vom Fluss Wasser holte, kam sie nur mit eineinhalb Schüsseln Wasser zurück.



Das war der einen Schüssel irgendwann unangenehm. Daraufhin sprach sie zu der alten Frau: „Ich schäme mich dafür, dass ich diesen Sprung habe und deswegen das Wasser auf dem Weg zum Haus herausläuft.“

Die alte Frau lächelte: „Ist dir aufgefallen, dass auf deiner Seite des Weges Blumen blühen und auf der anderen Seite nicht? Mir war dein Makel durchaus bewusst, deshalb habe ich Blumensamen auf deiner Seite gesät. Du hast sie jeden Tag gegossen, wenn wir nach Hause gegangen sind. Mit diesen Blumen konnte ich den Tisch schmücken. Wenn du nicht genauso wärst, wie du bist, würde diese Schönheit nicht existieren und in unserem Haus sein. Jeder von uns hat seine ganz eigenen Defizite und Fehler, aber gerade die sind es mitunter, die unser Leben so interessant und wertvoll machen.“



## 4. Ausgangspunkt und Einleitung



- Barbara Sher arbeitet zu Beginn ihrer Berufslaufbahn als Leiterin einer Selbsthilfegruppe.
- Aus dieser Zeit stammt auch ihre Grundüberzeugung, dass man Ziele (Träume) nicht so sehr durch Selbstoptimierung, im Sinne des positiven Denkens, erreicht, sondern vor allem durch Netzwerke.
- Zusammengefasst, gibt sie uns 5 einfache Regeln, wie wir unsere Ziele und Träume erreichen (siehe: Sher, 2 und Sher, Für deine Träume ist es nie zu spät, 348):

- 1. Finden heraus, was dich begeistert.**
- 2. Entwerfe einen stimmigen Aktionsplan.**
- 3. Suche dir Unterstützung.**
- 4. Finden die kleinste Einheit.**
- 5. Beginne jetzt damit.**





## 5. Wie finde ich meine Ziele



- Barbara Sher erstes Buch „Wishcraft“ handelt davon, wie man Ziele Schritt für Schritt umsetzt.
- Das Ziel selbst wird dabei bereits vorausgesetzt. Sie bekam viel positives Feedback zu ihrem Buch. Aber es gab auch zahlreiche Leserinnen und Leser, die darauf hinwiesen, dass sie das Buch leider nicht anwenden können, weil sie noch gar kein Ziel haben!
- Das hat Barbara Sher motiviert extra ein Buch zu dieser Problematik zu schreiben und das trägt den spannenden Titel: ***Ich könnte alles tun, wenn ich nur wüsste, was ich will.***
- Sher im Vorwort: „Sie *können* alles tun, was Sie wollen. Und Sie werden es in Kürze herausfinden.“



## 5. Wie finde ich meine Ziele

- Sher: „Ich glaube nicht, dass man ein gutes Leben führt, wenn man das tut, was man *kann*; man lebt gut, wenn man das tut, was man *will*.“ (Sher, 12)
- Man sollte also das tun, was man *liebt*. Denn das was man *liebt*, ist auch das, wofür man begabt ist. Nur *Liebe* gibt uns den Antrieb, länger bei einer Sache dran zu bleiben, sodass sich die Begabung entwickeln kann.
- Warum es so schwer ist, zu wissen, was man will?:
  1. Die große Anzahl der Möglichkeiten in unserer Zeit
  2. Es hindert uns innerlich etwas, es herauszufinden – „ein innerer Konflikt“ (Kap.6)





## 5. Wie finde ich meine Ziele

- Für Menschen, die nicht wissen, was sie wollen, ist **Handeln** das wichtigste Gebot. (Sher, 31f.)
- Und Sher führt **4 Gründe** dafür an:
  1. Aktivität hilft Ihnen nachzudenken
  2. Aktivität fördert Ihr Selbstvertrauen
  3. Dem Aktiven ist das Glück hold (*// Aristoteles*)
  4. Wir besitzen einen großartigen Instinkt (*Erfolgsteam*)
- Die beiden Fragen, die Barbara Sher ihren Kunden am häufigsten stellt, lauten:
  - Was tun Sie gerne?
  - Warum tun Sie es gerne?



## 5. Wie finde ich meine Ziele

- Barbara Sher arbeitet viel mit verschiedensten Übungen. Auch im Buch führt sie zahlreiche Übungen an. Wir greifen hier nur 3 Beispiele heraus. Zwei Übungen sind für zu Hause vorgesehen und eine werden wir hier nach der Mittagspause machen:
- **ÜBUNG für die VHS:** Was würden Sie tun, wenn Sie mutig wären? Wenn Sie genau wüssten, dass nichts schiefgehen kann? (Sher, 77f.)
- **ÜBUNG zu Hause 1:** Was haben Sie im Alter von 5, 10, 15, 20, 25, 30 Jahren gerne gemacht? (Sher, 238f.). Versuchen Sie auch herauszufinden, **warum** Sie das gerne gemacht haben.
- **ÜBUNG zu Hause 2:** Der Job aus dem Himmel und der Job aus der Hölle (Sher, 45f.)



## 5. Wie finde ich meine Ziele

- Barbara Sher: „Um sich selbst und der Menschheit einen Dienst zu erweisen, müssen Sie den Begabungen folgen, mit denen die Natur Sie ausgestattet hat.“ (Sher, *Lebe das Leben, von dem du träumst*, 220) (*//Aristoteles*)
- „Sie sollten also das, was Sie in Begeisterung versetzt, *genau unter die Lupe nehmen* und hinhören, was Ihnen ihre Euphorie sagen will. Solange Sie nicht wissen, **warum** Ihnen eine Sache am Herzen liegt, können Sie sich weder hineinvertiefen noch können Sie von ihr loskommen.“ (Sher, *Lebe das Leben, von dem du träumst*, 221)
- **Beispiel Tierarzt:** Ausgangspunkt *Liebe zu Tieren*, erste Überlegung Tierarzt, aber es gibt auch viele andere Möglichkeiten: Hundezüchter, Hundetrainer, Tierverhaltensforscher, Journalist für Tierwelt (Universum)....



## 6. Was hält mich ab, meine Ziele zu erreichen



- Sher führt in ihrem Buch insgesamt 12 innere „Widerstände“ an, die uns daran hindern, unsere Ziele zu erreichen. Wir greifen 5 Widerstände heraus und sehen sie uns ein wenig genauer an:

### 6.1. Im sicheren Hafen bleiben (Sher, 57f.)



- Die guten Gelegenheiten haben Sie nicht genutzt, weil Ihnen die Sicherheit wichtiger war.
- *Ich müsste meinen Job aufgeben, .....*
- „Alle Menschen, die den sicheren Hafen anstelle eines abenteuerlichen Lebens gewählt haben, sollten üben, kleine Schritte in eine abenteuerliche Richtung zu machen.“
- Es kommt nur darauf an, neue Verhaltensweisen bei kleinstmöglichem Risiko auszuprobieren.



# PHILOSOPHIE WORKSHOP zum Sinn des Lebens

## 6.2. Angst vor Erfolg: Geliebte Menschen hinter sich zu lassen (Sher, 87f.)



- Sie haben ein Problem, das viele gerne hätten: Sie haben Angst vor dem Erfolg.
- Die Angst vor dem Erfolg geht aus der Angst hervor, jemanden in unmittelbarer Umgebung (Familie) zu überholen .... Jemanden zu überholen, den man liebt. Und wenn sich das abzeichnet, hat man Angst, seine Liebe zu verlieren.
- **Sher:** „Immer wenn Sie dem näher kommen, was Sie wirklich wollen, passiert etwas: **Sie verlieren den Fokus**. Im entscheidenden Moment richten Sie ihre Energie auf etwas vollkommen Unwichtiges. Ihre Stimmung sinkt mysteriöserweise auf den Nullpunkt, und Sie werden müde, obwohl Sie gerade jetzt all Ihre Kraft bräuchten.“
- Wenn Sie die Erfahrung wie oben gemacht haben, könnte man den Eindruck gewinnen, Sie haben Angst vor dem Versagen. In Wirklichkeit ist es genau umgekehrt; Sie haben **Angst vor dem Erfolg**.



# PHILOSOPHIE WORKSHOP zum Sinn des Lebens

## 6.3. Neuorientierung: Ein ganz neues Spiel beginnt (Sher, 228f.)



- Ausgangssituation: Sie haben keine Ahnung, was Sie in Zukunft tun wollen, denn Ihr Leben hat sich gerade vollkommen geändert.
- Beispiele: Beziehung zu Ende, Kinder groß, Pension, schwere Krankheit, ....
- Das bedeutet im Prinzip: „ein zweites Leben“, plötzlich ergeben sich eine Reihe von neuen Möglichkeiten.
- **Wichtig in dem Kontext:** ➡ Gefühle nicht verdrängen! ➡ Beklagen Sie sich!
- Sher betont: Gefühle nicht zu ignorieren, nur weil man weiß, wie man sie kontrollieren kann!
- **Sher:** „Denn genau dafür hat die Natur Gefühle geschaffen: um die Schocks des Lebens abzufedern, aufzufangen und zu verarbeiten.“ (Sher, 233) Geschenk der Natur für harte Zeiten.
- **Hinweis auf HÜ:** Was hast Du im Alter von 5, 10, 15, 20, 25, 30 Jahren gerne gemacht?  
Es gilt herauszufinden, was im Zentrum (Herzen) dessen liegt, was du gerne tust. Gibt es Parallelen, die bei mehreren Altersstufen zu erkennen sind? Und letztlich gilt es der Frage nachzugehen: **Warum** hast du das damals gerne gemacht? Die Antwort auf diese Frage führt letztlich zum sogenannten „Wesenskern“. (Sher, 243)



# PHILOSOPHIE WORKSHOP zum Sinn des Lebens

## 6.4. Nichts interessiert mich wirklich (Sher, 283f.)



- Sher nennt das die „chronische negative Verstimmung“. Und sie hat ihren Ursprung in einem erschöpften, manchmal verzweifelten Geist.
- Mit dieser Verstimmung ist nicht zu spaßen und sie empfiehlt 3 Dinge zu tun:
  1. Abklären, ob eine physische Ursache vorliegt
  2. Sport betreiben. Jetzt.
  3. Setzen Sie sich ein Ziel – am besten eines, bei dem andere Menschen involviert sind.
- Es gilt das „**Es-ist-sinnlos**“ **Gefühl** vom Verhalten abzukoppeln. Also wähle ein Ziel und mache den Anfang. Du brauchst die Sache nicht einmal zu mögen, du brauchst nur ins Tun kommen.
- Eine **Vorsichtsmaßnahme**: Lasse **keine Lücken** entstehen! Also wenn ein Projekt zu Ende geht, gleich mit dem nächsten beginnen....
- **Sher**: „Wenn Sie sich wieder erlauben, enthusiastisch bei einer Sache zu sein, dann sind Sie so mit Wundern erfüllt, dass es Sie absolut nicht kümmert, was andere von Ihnen denken.“ (Sher, 312)



## 6.5. Der rote Hering – oder der Versuch, etwas zu wollen, was man nicht wirklich will (Sher, 353f.)



- Auch hier spielt wieder das **Gefühl** eine entscheidende Rolle.
- **Sher:** „Sie können Ihrem Herzen nicht sagen, was es will. Ihr Herz wird es Ihnen sagen.“
- **Sher:** „Wenn Sie ihre Gefühle zwingen, sich Ihrem Verstand zu unterwerfen, dann ist das so, als ob Sie die Wegbeschreibung zu einem glücklichen Leben wegwerfen.“ (Sher, 354)
- Es gibt 2 Dinge die zu tun sind, bevor man einen Traum aufgibt:
  1. Prüfen Sie, ob noch Leben in Ihrem Traum ist.
  2. Versuchen Sie nicht länger, als Spartaner zu leben, sondern lernen Sie ein Mensch zu sein.

*Erklärung was in dem Kontext unter „Spartaner“ zu verstehen ist:*

Ein Mensch wagt es, zu bitten was er haben möchte; der Spartaner hat eine bestimmte Art von Mut; ein Mensch hat mehr Mut als ein Spartaner, er kann seinen Stolz überwinden und sein Herz sprechen lassen...

- **Sher:** „Bevor Sie also einem Traum den Rücken kehren, müssen Sie den Mut haben, Ihr Herz sprechen zu lassen. Es ist das Beste, was Sie tun können.“ (Sher, 358)
- **Wie** kann man das konkret machen? Eine Möglichkeit ist die Organisation einer sogenannten **Ideenparty**. Damit sind wir schon bei **Kapitel 7**.





## 7. Konkrete Schritte für die Umsetzung



- Wir greifen **zwei Grundideen** von Barbara Sher heraus:
  1. Die Ideenparty
  2. Das Erfolgsteam

### 7.1. Die Ideenparty



- Eine Kernbotschaft von Sher lautet: „Isolation ist der Traumkiller“. (Sher, 244)
- Es gilt also bei der Verwirklichung von Projekten die Gegenrichtung einzuschlagen, nämlich mit Freunden über die eigenen Wünsche und Träume zu sprechen.
- Daraus entstand das Konzept der **Ideenparty**. *(übrigens auch als HÜ sehr gut geeignet!)*
- Wie sieht das nun konkret aus?



# PHILOSOPHIE WORKSHOP zum Sinn des Lebens

## 7.1. Die Ideenparty (Sher, 365f.)

- Du rufts Freunde an und sagst Ihnen, dass Sie ihre exzellenten Köpfe für eine Ideenparty benötigen.
- Du startest den Brainstorming-Teil des Abends, indem du in einfachen Worten erklärst, **was** du dir wünschst, und dann die **Gründe** aufzeigst, warum du es anscheinend nicht erreichen kannst.
- Dann bittest du um **Vorschläge** (ca. 30 Minuten). Vorschläge aufschreiben.
- Ein Vorschlag von der Gruppe wird dir besonders interessant erscheinen. Das ist dein neues **Ziel**.
- Nun gilt es dieses Ziel in einen **Aktionsplan** zu verwandeln. Indem du es in kleine **praktikable Schritte** unterteilst. Und dann erledigst du einen Schritt nach dem anderen.
- Nach der Party kann man auch einige Freunde fragen, ob sie die Rolle eines **Mentors** übernehmen.



## 7.2. Das Erfolgsteam (Sher, 244f.)



- Auch im Konzept des Erfolgsteams kommt die Grundüberzeugung von Barbara Sher zum Ausdruck: **Netzwerken führt viel eher zum Ziel, als Selbstoptimierung.**
- **Sher:** „Ich mache im Folgenden einen Vorschlag, der Ihre Vorstellungen von dem, was im Leben möglich ist, grundlegend und für immer revolutionieren könnte. Ich schlage Ihnen vor, sich diese eine Sache zu beschaffen, die Ihnen hilft, alle Hindernisse zu überwinden – eine Sache, die das wahre Geheimnis des Erfolges ist: **Sie brauchen ein Erfolgsteam.** (Sher, 244)
- Ein Erfolgsteam ist eine Gruppe von Menschen, die sich gegenseitig unterstützen, ihre Träume zu verwirklichen.
- **Sher:** „Mit einem Team eröffnet sich Ihnen eine neue Welt. Kein eisen harter Wille, kein bis an die Schmerzgrenze reichende Selbstdisziplin – das überlassen wir den Arnold Schwarzeneggers dieser Welt.“ (Sher, 245)

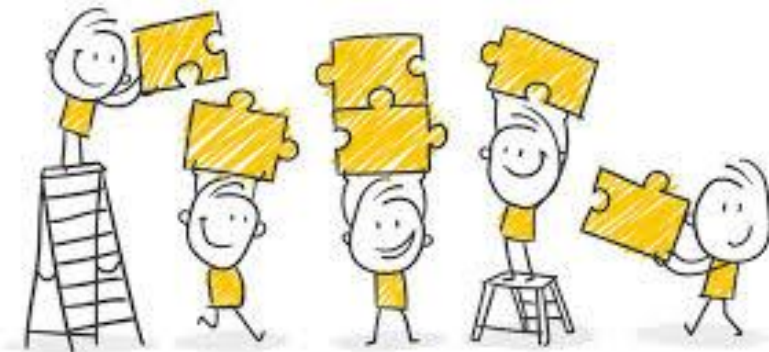


## 7.2. Das Erfolgsteam

**Sher:** „Der Weg im Team ist ein warmer Weg, stark, geduldig, voller Sorgfalt – gemeinsam mit Menschen, die es kümmert, was die anderen tun, und die das, was sie angefangen haben, zu Ende bringen, weil es auf Liebe gründet.“ (Sher, 245)

### Schlusszitat von Barbara Sher:

„Es ist nun also nicht die Zeit für Alleingänge. Sie brauchen ein Erfolgsteam, das hinter Ihnen steht, wenn Sie Ihre Nase in all das Neue und Interessante, was vor Ihnen liegt, stecken wollen.“ (Sher, 245)



--- DANKE ---