



Su Busson zeigt Yogaübung „Krahe“

Fotos: Thomas Neustädli

# „Ändern können wir nur uns selbst“

*Su Busson arbeitet seit über zehn Jahren als selbstständige Lebensberaterin, Coach und Holistic-Health-Trainerin. In ihrem Buch „Das Leben ist einfach kompliziert“ bietet sie ein Programm in sechs Schritten an, um das eigene Selbst zu entdecken und den Weg zu Freude und Lebenslust zu erkunden. Im Interview mit der OBERÖSTERREICHERIN.*

**Sie arbeiteten in einer renommierten Werbeagentur und waren nach fünf Jahren nahe am Burn-out. Wie schwierig war der Ausstieg?**

Ich war an einem Punkt angelangt, an dem mir klar war, dass es so nicht weitergehen kann. Was ich NICHT mehr wollte, wusste ich – der Teil war einfach, der Ausstieg fiel mir nicht schwer. Der wesentlich schwierigere Teil war zu entdecken, was ich wirklich will. Dabei ging

es nicht nur um meinen Job, sondern um die Frage, wie ich leben möchte, damit es mir gut geht. Vor lauter „Ich muss“ und „Ich sollte“ hatte ich verlernt, auf mein Innerstes zu hören und zu tun, was sich richtig und authentisch anfühlt. Sobald ich ehrlich zu mir selbst war und den Mut aufbrachte, meinem Herzen zu folgen, wurde mein ganzes Dasein ungleich einfacher.

**Vom Burn-out sind ja meist Frauen betroffen?**

Frauen neigen eher dazu, sich für andere Menschen oder eine Sache so sehr einzusetzen, dass sie vergessen, auf die eigenen Bedürfnisse zu achten. Nicht selten schlittern echte Power-Frauen in ein Burn-out – Frauen, die unglaublich stark sind und unendlich viel leisten. Ihre Schwäche ist, dass sie sich selbst keine Schwäche zugestehen und glauben, alles

«Sobald ich ehrlich zu mir selbst war und den Mut aufbrachte, meinem Herzen zu folgen, wurde mein ganzes Dasein ungleich einfacher.»

im Griff haben zu müssen.

### **Wie ist Ihr Buch „Das Leben ist einfach kompliziert“ entstanden?**

Aufgrund meiner persönlichen Geschichte: Ich bin die sechs Schritte selbst gegangen bzw. gehe sie immer noch - und aus meinem Beruf. Als systemische Lebensberaterin, Life-Coach und Yogalehrerin unterstütze ich seit vielen Jahren andere Menschen dabei, sich zu verändern.

### **Sie arbeiten auch als Holistic-Health-Trainerin, Fitnesstrainerin und Yogalehrerin?**

In meiner Zeit in der Werbung hab ich rund um die Uhr gearbeitet, geraucht und mich von Junk-Food ernährt. Ich habe nichts für meinen Körper getan. Nachdem mir bewusst wurde, wie sehr ich Bewegung brauche, habe ich daraus einen Beruf gemacht. Neben meiner Arbeit als Coach und Beraterin bin ich seit über 10 Jahren Fitnesstrainerin und habe zum Yoga gefunden. Seit ich selbst Yoga praktiziere, bin ich innerlich ruhiger, ausgeglichener und energiegeladener. Ich liebe es, Yoga zu unterrichten.

### **Glücklich sein und erfüllt leben, das wollen wir alle. Wie gelingt es, Ballast abzuwerfen?**

Der Weg, den ich in meinem Buch beschreibe, erfordert die Bereitschaft, an sich selbst zu arbeiten, sich mit seinem Paket an übernommenen Weltbildern, hinderlichen Glaubenssätzen und negativen Erfahrungen bewusst auseinanderzusetzen, im Kopf aufzuräumen und Platz zu machen für neue Denkmuster und Verhaltensweisen. Das ist ein Ent-

wicklungsprozess, der nicht immer einfach ist, aber sehr heilsam.

### **Manchmal ist das Leben ausweglos?**

Nicht das Leben ist ausweglos, sondern wir empfinden es so. Letztlich hat es immer damit zu tun, dass wir meinen, das Leben sollte anders sein, als es ist. Probleme, Hindernisse, Schwierigkeiten und Fehler gehören dazu. Wir brauchen sie, um zu wachsen und uns zu entwickeln. Ohne Tiefen keine Höhen. Ohne Rückschritt kein Fortschritt. Ohne Leid keine Freude.

### **Verändern kann man sich nur selbst ...**

Die meisten Menschen überschätzen den Einfluss anderer Menschen auf das eigene Glück. Sie versuchen daher mit viel Kraft und Energie, die Außenwelt zu verändern. Äußere Umstände können wir aber nicht kontrollieren. Worauf wir wirklich einen unmittelbaren Einfluss haben und was wir tatsächlich verändern können, das sind nur wir selbst - die Art und Weise, wie wir denken, fühlen, reden und handeln.

### **Sie empfehlen die Worte „ich muss“ aus dem Wortschatz zu streichen?**

Das Wort „muss“ suggeriert das Gefühl, gezwungen zu sein, so als könnten wir gar nicht anders und versetzt uns damit in einen Zustand der Abhängigkeit und Ohnmacht.

„Ich muss in die Arbeit, ich muss einkaufen gehen, ich muss aufräumen.“ Niemand zwingt Sie, irgendetwas zu tun. Ersetzen Sie ab sofort jedes „Ich muss“ oder „Ich sollte“ durch ein „Ich will“ oder „Ich möchte“. Sie werden staunen, wie

viel Kraft und Stärke dieser scheinbar kleine Unterschied in Ihnen freisetzt.

### **Der wichtigste Schritt zu Glück und Leichtigkeit?**

Sich daran zu erinnern, dass Sie die Lösung nicht im Außen finden. Nur Sie wissen, was für Sie gut und richtig ist. Der wichtigste Schritt ist daher, zu lernen, auf die inneren Impulse zu hören und seinen Gefühlen bzw. seiner Intuition entsprechend zu handeln. Das heißt noch nicht, dass Sie dann permanent glücklich sind, tiefes Vertrauen in sich selbst und in das Leben.

### **Ihr Lebensmotto?**

Trenn dich nicht von deinen Träumen, getraue dich, sie zu leben.

Sieglinde Preidl



**DIE OBERÖSTERREICHERIN** verlost 3 Bücher von Su Busson „Das Leben ist einfach kompliziert“. Das Gewinnspiel finden Sie auf unserer Homepage [www.dieoberösterreicherin.at](http://www.dieoberösterreicherin.at). Teilnahmeschluss ist der 30. Mai 2012.

» Info

**Das Leben ist einfach kompliziert**  
Su Busson  
Verlag Orac  
ISBN 978-370-1-505-401

