

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 978-3-96739-240-1

Umschlaggestaltung: Zerosoft, Timisoara (Rumänien)

Umschlagkonzept: Buddelschiff, Stuttgart | [www.buddelschiff.de](http://www.buddelschiff.de)

Lektorat: Silke Martin, Kriftel

Autorenfoto: Josef Rabara

Satz und Layout: Zerosoft, Timisoara (Rumänien)

Druck und Bindung: Salzland Druck GmbH & Co. KG, Löbnitzer Weg 10,  
D-39418 Staßfurt, [vertrieb@salzland-druck.de](mailto:vertrieb@salzland-druck.de)

Copyright © 2025 GABAL Verlag GmbH, Schumannstraße 155,  
D-63069 Offenbach, [info@gabal-verlag.de](mailto: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 Verfassernden.

Wir drucken in Deutschland.

[www.gabal-verlag.de](http://www.gabal-verlag.de)

[www.gabal-magazin.de](http://www.gabal-magazin.de)

[www.x.com/gabalbuecher](http://www.x.com/gabalbuecher)

[www.facebook.com/gabalbuecher](https://www.facebook.com/gabalbuecher)

[www.instagram.com/gabalbuecher](https://www.instagram.com/gabalbuecher)



PEFC/04-31-2251

PEFC-zertifiziert

Dieses Produkt  
stammt aus  
nachhaltig  
bewirtschafteten  
Wäldern und  
kontrollierten Quellen  
[www.pefc.de](http://www.pefc.de)



### **Wir übernehmen Verantwortung! Ökologisch und sozial!**

- Verzicht auf Plastik: kein Einschweißen der Bücher in Folie
- Nachhaltige Produktion: Verwendung von Papier aus nachhaltig bewirtschafteten Wäldern, PEFC-zertifiziert
- Stärkung des Wirtschaftsstandorts Deutschland: Herstellung und Druck in Deutschland

# 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

<b>Vorwort .....</b>	<b>6</b>
<b>1. Was ist Radikale Ehrlichkeit?.....</b>	<b>9</b>
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
<b>2. Grundlagen der Radikalen Ehrlichkeit.....</b>	<b>23</b>
Der Umgang mit Wahrheit und Ehrlichkeit .....	23
Lügen kreieren Stress und Druck.....	26
Ehrlichkeit befreit, entspannt und verbindet .....	29
Ehrlichkeit sorgt für Vertrauen.....	31
<b>3. Wie funktioniert Radikale Ehrlichkeit? .....</b>	<b>35</b>
Innehalten und Wahrnehmen.....	36
Fakten von Fiktion trennen .....	39
Sagen, was wirklich los ist .....	42
Klärungsgespräche führen.....	48
Realität in der Verbindung überprüfen .....	52
<b>4. Radikale Ehrlichkeit im Arbeitskontext .....</b>	<b>57</b>
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
<b>5. Tipps für die Kreation radikal ehrlicher Räume im Arbeitsumfeld.....</b>	<b>83</b>
Führungskräfte zuerst .....	83
Einfach mal sein lassen.....	85
Ehrliche Begegnungen fördern.....	88
<b>Fast Reader .....</b>	<b>90</b>
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-

# WISSEN AUF DEN PUNKT GEBRACHT!

## GLEICH WEITERLESEN?

In den Büchern der **30-Minuten-Reihe** finden Sie praxisorientiertes Wissen und relevante Themen für Erfolg im Beruf, Gelassenheit im Alltag und ein besseres Leben.



Scannen Sie den QR-Code und lassen Sie sich von den **Leseproben unserer 30-Minuten-Bücher** inspirieren. Ihr Lieblingsbuch bestellen Sie anschließend mit einem Klick beim Shop Ihrer Wahl!