

Klarheit

Berle

2026

ISBN 978-3-8006-7970-6

Vahlen

schnell und portofrei erhältlich bei
beck-shop.de

Die Online-Fachbuchhandlung beck-shop.de steht für Kompetenz aus Tradition. Sie gründet auf über 250 Jahre juristische Fachbuch-Erfahrung durch die Verlage C.H.BECK und Franz Vahlen.

beck-shop.de hält Fachinformationen in allen gängigen Medienformaten bereit: über 12 Millionen Bücher, eBooks, Loseblattwerke, Zeitschriften, DVDs, Online-Datenbanken und Seminare. Besonders geschätzt wird beck-shop.de für sein umfassendes Spezialsortiment im Bereich Recht, Steuern und Wirtschaft mit rund 700.000 lieferbaren Fachbuchtiteln.

Berle
KLARHEIT


beck-shop.de
DIE FACHBUCHHANDLUNG

beck-shop.de
DIE FACHBUCHHANDLUNG

KLARHEIT

Impulse für mehr Stabilität &
Selbstvertrauen mit der
C.O.L.D.-Water®-Methode


beck-shop.de
von Mirjam Berle
DIE FACHBUCHHANDLUNG

Verlag Franz Vahlen München

beck-shop.de
DIE FACHBUCHHANDLUNG

Für alle, die schon einmal mit mir ins
kalte Wasser gesprungen und dort mit mir
gewachsen sind.


beck-shop.de
DIE FACHBUCHHANDLUNG

Hinweis: Die Bezeichnung »Cold Water« ist markenrechtlich für die Autorin geschützt.

vahlen.de

ISBN PRINT 978 3 8006 7970 6

Dieser Titel ist auch als E-Book beim Verlag und im Buchhandel erhältlich.

© 2026 Verlag Franz Vahlen GmbH,

Wilhelmstr. 9, 80801 München

info@vahlen.de

Druck und Bindung: Beltz Grafische Betriebe GmbH

Am Fliegerhorst 8, 99947 Bad Langensalza

Satz: SatzKiste GmbH, Stuttgart

Produktion: Sieveking Agentur, München

Umschlag: Ralph Zimmermann – Bureau Parapluie

Bildnachweis: © Jeerawat – stock.adobe.com



vahlen.de/nachhaltig

produktsicherheit.vahlen.de

Gedruckt auf säurefreiem, alterungsbeständigem Papier
(hergestellt aus chlorfrei gebleichtem Zellstoff)

Alle urheberrechtlichen Nutzungsrechte bleiben vorbehalten.

Der Verlag behält sich auch das Recht vor, Vervielfältigungen dieses Werkes
zum Zwecke des Text and Data Mining vorzunehmen.

Inhalt

Einleitung	11
Das Spiel ist aus	13
Vom Schock zur Stärke	16
Wieso bisherige Ansätze zu kurz greifen	18
Wie dieses Buch aufgebaut ist	20
1 Die C.O.L.D.-Water-Methode verstehen	23
Die vier neurologischen Phasen turbulenter Zeiten	26
Wieso die Reihenfolge entscheidend ist	28
Die vier Phasen der C.O.L.D.-Water-Methode: Dein Weg durch das kalte Wasser	30
1. Consequence: Innehalten und Verstehen	30
2. Outcome: Orientierung und Zielfindung	31
3. Leverage: Ressourcen aktivieren	32
4. Doing: Ins Tun kommen	33
Das Zusammenspiel der Phasen	35
Was du zu Beginn über die Anwendung wissen solltest	38
Wann die Methode an ihre Grenzen stößt	39
So startest du richtig	40

2 Die C.O.L.D.-Water-Methode anwenden 43

Consequence – Innehalten & Verstehen	45
Vom Reiz zur Reaktion und wieder zurück	46
Methoden & Tools – Wie du deinen Denkraum gezielt nutzen kannst	47
Mit der Change-Kurve durch emotionale Wellen navigieren	48
Denkst du noch oder sortierst du schon?	67
Nicht am Ende, sondern einen Schritt weiter	73
Outcome: Orientierung & Zielfindung	75
Orientierung beginnt (häufig) innen	76
Methoden & Tools – Wie du deine innere Logik zielgerichtet einsetzt	78
Von der starren Zielsuche zur lebendigen Orientierung	114
Leverage: Ressourcen und Möglichkeiten sichtbar machen und nutzen	116
Die Kraft der übersehenen Ressourcen	118
Methoden & Tools – Wie du deine Ressourcen gezielt identifizierst	119
Von der Ressourcensuche zur bewussten Kraft	144
Doing: Ins Tun kommen	147
Doing schließt die Lücke zwischen Verstehen und Handeln.	148
Momentum – Die Kraft des ersten Schrittes	149
Die Kunst des »Gut genug«	150
Methoden & Tools – Wie du vom Denken ins Handeln kommst	151
Selbstvertrauens-Booster	174
Von der Idee zur Gewohnheit – So bleibst du in Bewegung	177

3 Die C.O.L.D.-Water-Methode im echten Leben 181

Berufliche Herausforderungen	183
1. Marcus – Wenn die Sicherheit plötzlich weg ist	183
2. Sarah – Führen, ohne alle Antworten zu haben	186
3. Marcel – Wenn Führung zur Selbstausbeutung wird	188
4. Francesco – Schikane am Arbeitsplatz	191
5. Julia – Wenn der Traum vom Startup platzt	194

6. Constanze – Zerrissen zwischen den Stühlen	197
7. Larissa – Wenn Schweigen teurer ist als Sprechen	200
8. Sebastian – Wenn die Selbstständigkeit zur Existenzfrage wird	203
Familiäre und existenzielle Schwierigkeiten	206
1. Nikolaos – Wenn die Zukunftsangst im Kopf kreist	206
2. Alina – Wenn Liebe nicht gleich Zusammenziehen bedeutet	209
3. Mary – Wenn die wichtigste Person stirbt	212
4. Thomas und Christine – Wenn das Haus plötzlich leer ist	215
5. Robert – Wenn dich die Diagnose kalt erwischt	219

4 Die C.O.L.D.-Water-Methode verinnerlichen 227

Unbewusste Inkompetenz – Du weißt nicht, was du nicht weißt ..	230
Bewusste Inkompetenz – Du erkennst, dass dir etwas fehlt	231
Bewusste Kompetenz – Du kannst es, aber es fühlt sich holprig an	232
Unbewusste Kompetenz – Du verkörperst, was du kannst	233
Wie die Methode zur Gewohnheit wird	234
Rückschläge, Routine und Rückkehr – Dranbleiben, ohne Verbissenheit	235
Die Methode mit deiner Persönlichkeit in Einklang bringen	242
Wie deine Klarheit andere ansteckt	247
Die C.O.L.D.-Water-Methode weitergeben – Begleiten statt belehren	249
Häufig gestellte Fragen	254
Der C.O.L.D.-Water-Notfallkoffer	257
Das Ressourcen-Inventar	262
Dein Fortschritts-Tracker	264
Fazit – Es ist nicht das Ende, es ist dein Anfang	265
Damit eins klar ist: Ohne euch gäbe es dieses Buch nicht	267
Quellenverzeichnis	270