

BENITA FELLER • MICHAEL BREPOHL

LEBE LIEBER SELBSTBESTIMMT

Von negativen Einflüssen befreien
Den eigenen Weg gehen



humboldt

INHALT

Vorwort

6

Den eigenen Weg gehen

10

Einen neuen Kurs einschlagen	10
Warum wir so sein wollen, wie andere uns gern hätten	12
Die Kindheit prägt uns fürs ganze Leben	15
Erfüllte und unerfüllte Wünsche der Kindheit	18
Die Einflüsterungen der Werbung	20
Distanz zum Weltgeschehen bewahren	22
Lieber echte Erlebnisse als Likes	25
Das eigene Aussehen annehmen	27
Gut aussehen statt perfekt gestylt sein	29
Ein Partner muss nur mir selbst gefallen	32
Kein Druck im Urlaub	35
Stress in der Arbeit?	36
Ich wähle meinen Beruf selbst	37
Veränderungen im Beruf sind möglich	40

Sich selbst entdecken

44

Die eigenen Bedürfnisse ausloten	44
Die Blasentechnik: Erkennen, was uns ausmacht	46
Wie schaffe ich es, in meiner Blase zu bleiben?	54
Atem schöpfen	55
Achtsam wahrnehmen	58
Mit allen Sinnen entspannen	65
Entspannen in der Bewegung	70
Einen Moment innehalten	76
Bewusster leben	77

Das Übungsprogramm für einen Monat	83
Auf den Punkt gebracht: Was bringt mir die Blasentechnik? ..	84
Wenn das Außen wichtiger wird als wir selbst	87
Konflikte in der Paarbeziehung	91
In einer Blase vereint	93
Konflikte in Freundschaften	95
Man kann es nicht allen recht machen	98
In fremden Blasen: Wenn wir den gesunden Abstand verlieren ..	101

Eigene Wünsche und Ziele erkennen und verfolgen **105**

Ich mache mir die Welt, wie sie mir gefällt	105
Die eigene Persönlichkeit ausloten	105
Prägungen aus der Vergangenheit erkennen und überwinden ..	109
Sich nicht auf eine Facette reduzieren lassen	114
Wenn nur der Job zählt	114
Unsere Rollen im Gleichgewicht halten	116
Mutter oder Vater sein	118
Was hält mich ab, meinen eigenen Weg zu gehen?	120
Selbstzweifel	120
Vergleiche mit anderen	121
Angst vor Veränderung oder Leere	122
Widerstand von außen	123
Stärken Sie Ihre Persönlichkeit!	125
Positives Denken pflegen	125
Ungute Stimmen aufspüren	127
Den inneren Kritiker zur Diskussion herausfordern	131
Das innere Kind annehmen	132
Den Körper erkunden und annehmen	134

Bewusst im Hier und Jetzt sein	136
Einen Rückzugsort finden	137
Zeit für eine Bestandsaufnahme	138
Was macht mein Leben gerade aus?	140
Meine Wünsche – wie hätte ich mein Leben am liebsten?	141
Fahrtenbuch für die Seele: Jeden Tag Bilanz ziehen	142
Was kann ich tun, um auf meinem Kurs zu bleiben?	144
Sich auf das wirklich Wichtige konzentrieren	145
Öfter mal offline gehen: Ausschalten ist erlaubt	146
Berufliche Veränderungen wagen	148
Schluss machen	150
Fehler zulassen	151
Negative Gedanken verbannen	153
Erinnerungen unter die Lupe nehmen	154
Das Hier und Jetzt zum schönsten Ort machen	156
Sich Ziele setzen	160
Entschlüsse fassen	163
Die eigenen Ansprüche definieren	164
Eigene Werte festlegen	166
Lernen, Nein zu sagen	169
Grenzen ziehen	170
Bei sich bleiben	171
Hindernisse überwinden	172
Den inneren Schweinehund besiegen	172
Lust statt Versagensängste	173
Wenn der Fokus verloren geht	176
Faulsein gezielt genießen	178

Die Welt bunter gestalten	180
Auszeiten sind wichtig	180
Täglich Neues wagen	181
In Bücherwelten eintauchen	188
Zeit für sich selbst reservieren	189
Sich liebevoll begegnen	190
Was und wer tut mir gut?	191
Wo will ich wirklich sein?	192
Wie gestalte ich mir meinen Tag?	193

Ich und Außen im Gleichgewicht halten **196**

Ich und die anderen	197
Gute Kommunikation – gutes Miteinander	200
Am Arbeitsplatz	205
Freundschaften	208
Partnerschaft	210
Die Eltern	212
Streit – wie reagiert man am besten?	215

Schlusswort: Nur Mut! **218**

VORWORT

ALLES, WAS WIR HÖREN, IST EINE MEINUNG, KEINE TATSACHE.

ALLES, WAS WIR SEHEN, IST EIN PERSPEKTIVE, NICHT DIE WAHRHEIT.

MARCUS AURELIUS

Liebe Leserin, lieber Leser,

neulich saß ich in einer Abendgesellschaft und wurde nach meinem Job gefragt. Als ich erzählte, dass ich Therapeutin sei, kam gleich die Bemerkung, da hätte ich ja sicher mit vielen schrägen Menschen zu tun. Man wollte wissen, welche denn meine merkwürdigsten Fälle seien. Abgesehen davon, dass ich so etwas weder erzählen dürfte noch wollte, wäre die Wahrheit für meine Zuhörer doch eher enttäuschend gewesen: Die Leute, die zu mir kommen, sind ganz normale Menschen. Manchmal gibt es einfach Situationen im Leben, die einen aus der Bahn werfen können. Das können die unterschiedlichsten Anlässe sein: die Trennung vom Partner, Kündigung, eine Krankheit oder lang verdrängte Probleme, die plötzlich in Form von Panikattacken an die Oberfläche kommen. Niemand ist davor gefeit, es kann jedem passieren.

Seit meiner Kindheit ist die Neugier auf Menschen meine stärkste Triebfeder. Diese Eigenschaft hat auch meine Berufswahl bestimmt. Meine erste Karriere habe ich als Redakteurin bei einem Frauenmagazin gemacht, ein Job, in dem ich vielen spannenden Leuten begegnet bin. Und deren Lebensgeschichten haben mich schon immer am meisten interessiert.

Mit der Zeit hatte ich gefühlt in dem Bereich alles gemacht, was ich machen wollte. Ich bin viel gereist, habe an der Entwicklung einer neuen Zeitschrift mitgearbeitet. Irgendwann fühlte es sich jedoch an, als wäre ich in einer Sackgasse gelandet. Es ging es nicht weiter. Der Inhalt meiner Arbeit füllte mich nicht mehr aus, mit der Zeit kam mir alles zu oberflächlich vor. Ich wollte herausfinden, was sich hinter den schillernden Oberflächen verbirgt, die die Welt der Hochglanzmagazine uns präsentiert. Also habe ich mich und meine Welt neu erfunden und wurde Persönlichkeitscoach. In der Rolle helfe ich Menschen dabei, Stärken an sich zu entdecken und zu fördern.

Um noch intensiver mit Menschen arbeiten zu können, ließ ich mich dann zur Heilpraktikerin mit Schwerpunkt Psychotherapie ausbilden. Ich durchlief eine Reihe von weiteren unterschiedlichsten Praxisausbildungen und fand schnell meine Richtung in den humanistischen Therapiearten. Heute kombiniere ich gern unterschiedliche Therapieformen miteinander. Ein Schwerpunkt meiner Arbeit ist die Gestalttherapie (nicht zu verwechseln mit der Gestaltungstherapie). Um noch tiefer in die Materie vorzudringen, begann ich ein Studium der Psychologie und gründete schließlich meine Praxis in München. Seitdem fühle ich mich angekommen. Eine Entscheidung, die ich nicht einen Tag bereut habe, ist das doch einer der spannendsten Berufe, den ich mir vorstellen kann. In den letzten Jahren habe ich viele Erfahrungen gesammelt, von denen ich Ihnen in diesem Buch gern einige weitergeben möchte. Außerdem hatte ich schon lange große Lust, wieder zu schreiben, eine Arbeit, die mir als Redakteurin viel Freude bereitet hat.

Aus der Vielzahl von Erfahrungen, die ich in meinem Leben gemacht habe, kann ich heute schöpfen. Das Wichtigste, was ich

gelernt habe, ist, auf meine innere Stimme zu vertrauen und meinen eigenen Weg zu gehen. Ich möchte Ihnen mit dem Buch helfen, dass auch Sie herausfinden, was der beste Weg für Sie persönlich ist.

Aufbauend auf meine jahrelange Erfahrung in meiner Praxis habe ich eine Technik entwickelt, die es meinen Klienten erlaubt, ihren eigenen Weg im Leben zu gehen. Die von mir entwickelte Blasentechnik hilft ihnen, sich auf eine gesunde Art und Weise von ihrem Außen abzugrenzen und immer bei sich zu bleiben. Damit nicht länger nur meine Klienten davon profitieren, möchte ich sie Ihnen in diesem Buch vorstellen. Sie kann Ihnen dabei helfen, sich ganz neu zu erfinden und neue Ziele zu definieren – und auch tatsächlich zu erreichen.

Das Buch gliedert sich in vier Teile. Der erste widmet sich dem Erkennen der Mechanismen, die in uns arbeiten. Der zweite Teil erläutert Ihnen, wie Sie sich mithilfe der von mir entwickelten Blasentechnik davon freischwimmen. Im dritten Teil lernen Sie, wie Sie Ihr Ich stärken und sich selbst und Ihrer Wünsche und Bedürfnisse noch bewusster werden. Im vierten Teil geht es dann um die Menschen in Ihrer Umgebung, um die Konflikte mit dem Außen und um die richtige Kommunikation.

Und weil Sie sich ab heute die Welt so gestalten, wie es Ihnen gefällt, können Sie das Buch selbstverständlich in der Reihenfolge lesen und erarbeiten, auf die Sie gerade Lust haben. Da das Buch viele Themen anreißt, kann leider nicht alles erschöpfend bis in die Tiefe behandelt werden, es wird Ihnen vielmehr Impulse und Anregungen geben, sich auf einen neuen Weg zu machen.

Eines möchte ich dazusagen: Wenn Sie hier eine Anleitung suchen, um sich selbst zu perfektionieren, muss ich Sie enttäuschen. Ich persönlich halte nichts von perfekten Menschen. Die liebenswertesten Menschen, die ich kenne, sind herrlich unperfekt – und das ist auch gut so. Der Hang zur Selbstperfektionierung führt nur sehr selten ins Glück. Perfektion ist etwas, das Maschinen erreichen können, aber wer will schon eine Maschine sein?

Ich kann Ihnen auch nicht versprechen, dass dieses Buch Sie porentief glücklich machen wird. Sigmund Freud hat einmal gesagt: „Die Absicht, dass der Mensch glücklich sei, ist im Plan der Schöpfung nicht enthalten.“ Auch wenn ich nicht ganz so pessimistisch bin, was das Glück angeht, war meine Absicht die folgende: Ich möchte, dass Sie entdecken, was wirklich gut für Sie ist, indem Sie lernen, mehr auf Ihre innere Stimme zu hören, mehr bei sich zu bleiben und sich von unguten Einflüssen abgrenzen zu können. Mein Buch soll Ihnen Mut machen, sich selbst neu auszuprobieren und neue Dinge an sich und Ihrer Umwelt zu entdecken.

Ihre



DEN EIGENEN WEG GEHEN

Der erste Teil des Buches widmet sich dem Erkennen der Mechanismen, die in uns arbeiten. Was ist es eigentlich, das uns davon abhält, wir selbst zu sein? Welche Rolle spielen unsere Eltern, unsere Beziehungen, unsere Sicht auf die Welt? Sie können immer etwas ändern – für eine Kurskorrektur ist es nie zu spät!

Einen neuen Kurs einschlagen

Unser Lebensweg verläuft oft auf Schienen, die andere für uns gelegt haben. Gerade bei wichtigen Entscheidungen lassen wir uns immer wieder beeinflussen – von den Echos der Ermahnungen aus unserer Kindheit, den Einflüsterungen der geheimen Verführer aus der Werbung, den tatsächlichen oder auch nur angenommenen Erwartungen unserer Lebenspartner und Freunde. Weil wir uns zu oft von den Meinungen und Wünschen anderer lenken lassen, nimmt unser Leben langsam, aber sicher eine falsche Richtung.

Bei der Wahl des Berufs liebäugeln wir mit einer Karriere, die unsere Eltern stolz und unsere Freunde neidisch macht. Und wenn wir uns dann für eine Laufbahn entschieden haben, hangeln wir uns die Karriereleiter rauf (und manchmal runter) und hinterfragen viel zu selten, ob wir mit unserem Job auch wirklich glücklich sind. Denken wir dann doch über eine Alternative nach, muss die

möglichst ein noch höheres Beeindruckungspotenzial auf unser Umfeld haben.

Auch in den Ferien finden viele von uns keine Entspannung. Ging es letztes Jahr in die Karibik, muss es dieses Mal ein noch exotischeres Ziel sein. Pfeif auf die Flugangst, wir stopfen uns voll mit Chemikalien, die verhindern, dass wir in der Ferne einer seltenen Krankheit anheimfallen, setzen uns 20 Stunden in einen schlecht klimatisierten Flieger und stellen fest, dass die Strände in der Südsee auch nicht so viel spektakulärer sind als die in Europa. Immerhin erhoffen wir uns aber bei Facebook ein paar Likes mehr für unsere Urlaubsfotos als beim letzten Aufenthalt an der Playa de Palma.

Nicht einmal in unserer Haut wollen wir uns so recht heimisch fühlen. Wir meinen, die anderen könnten uns zu dick finden und überhaupt eine Menge an uns auszusetzen haben. Schon deshalb investieren wir viel Zeit und Geld in Diäten und Fitnessstudios, bekommen aber trotz aller Aufwendungen partout keinen Waschbrettbauch (genauso wenig wie 99 Prozent der restlichen Bevölkerung auch).

Sicher, wir wollen eine Menge anders machen als unsere Eltern. In unseren Beziehungen kopieren wir sie dann aber doch gerne. Traumfrau oder Traummann sind in vielen Fällen ein Abbild von Vater und Mutter, nicht unbedingt äußerlich, dafür aber umso mehr, was den Charakter angeht. So ertragen Töchter von cholertischen Vätern viel zu oft herumbrüllende Partner, während Mutter-söhnchen, die der Tyrannei ihrer Mutter entronnen sind, sich pfeilgerade in die Arme einer alles bestimmenden Walküre flüchten.

Das Credo des großen griechischen Philosophen Sokrates lautete: „Erkenne dich selbst.“ Dieses Buch soll Ihnen helfen herauszufinden,

welche Einflüsse Sie womöglich von dem Weg abbringen, der für Sie persönlich der einzig wahre und glücklich machende ist. Es soll Ihnen helfen, ungute Programmierungen aus der Kindheit hinter sich zu lassen und über die Jahre eingeschliffene Verhaltensmuster abzulegen. Damit Sie sich auf das konzentrieren können, was Ihnen wirklich guttut, damit Sie auf Ihrem ganz eigenen Kurs geradewegs Ihr persönliches Glück ansteuern.

Ich möchte Ihnen mit diesem Buch helfen, den für Sie besten Lebensweg einzuschlagen. Dabei ist es für eine Kurskorrektur nie zu spät. Ich hatte schon Klientinnen, die lange nach dem Erreichen des Rentenalters ihrem Leben noch einmal eine neue Richtung gegeben haben.

Warum wir so sein wollen, wie andere uns gern hätten

Alfred Hitchcock, der Großmeister des Suspense, strapazierte nicht nur mit größtem Vergnügen die blank liegenden Nerven der Kinoszuschauer, er trieb auch grausame Späße mit den Menschen in seiner direkten Umgebung. Wenn der Regisseur zu einer seiner glamourösen Partys einlud, schrieb er an eine beliebige Person unter den Eingeladenen, es handele sich um einen Maskenball. Den unglücklichen Adressaten, der dieser besonderen Einladung folgte, erwartete in seiner Kostümierung – unter den anderen Gästen in Abendgarderobe – ein Abend voller Häme und Peinlichkeiten. Hitchcock wusste wie kaum ein anderer, wie man mit den Urängsten der Menschen spielt. Denn tief in uns allen wohnt der Wunsch, dazuzugehören, Teil einer Gemeinschaft zu sein, sich zu integrieren.

Als sich unsere Vorfahren noch vom Jagen und Sammeln ernährten, war die Zugehörigkeit zur Gruppe überlebenswichtig. Ein Mammut konnte keiner allein erlegen, im Winter allein überleben ist schwer. Diese Erfahrungen haben sich bis heute in unser kollektives Gedächtnis eingebrannt. Wie tief der Wunsch, Teil einer Gruppe zu sein, noch heute in uns verwurzelt ist, kann man Wochenende für Wochenende im Fußballstadion beobachten. Menschen mit vollkommen unterschiedlichen Lebenshintergründen verschmelzen zu einer eingeschworenen Gemeinschaft. Sie tragen die gleichen Farben, singen die gleichen Lieder, teilen die gleichen Gefühle, sie hören für 90 Minuten auf, Individuen zu sein. Ähnliches erlebt man auch auf Popkonzerten. Teil von etwas Größerem zu sein kann uns in den Zustand einer Euphorie versetzen. Das Gegenteil stürzt uns leicht in Verzweiflung.

Mit schönster Regelmäßigkeit höre ich von Klienten, die der Baby-boomer-Generation angehören, den immergrünen Klassiker der elterlichen Ermahnungen: „Was sollen denn die Nachbarn denken?“ Hier verbirgt sich eben die Drohung, den Ausschluss aus der Gemeinschaft zu riskieren, wenn man sich nicht an die Kleiderordnung des Viertels hält oder in anderer Form auffällig zu werden droht. Man führt uns mit dem Satz aber auch vor Augen, dass die Empfindungen anderer wichtiger sind als unsere eigenen. Nur wenn wir uns unterordnen, können wir uns der Zuneigung anderer gewiss sein, will man uns einreden.

Je mehr wir uns aber den Gefühlen und Erwartungen anderer unterordnen, desto mehr verlieren wir unsere eigenen Gefühle und damit uns selbst aus den Augen. Und je mehr wir sie ignorieren, desto mehr schrumpft das Selbstwertgefühl. Das ist eine Spirale, in der man sich mehr und mehr verliert. Dabei bleibt all das auf der

Strecke, was uns ausmacht, was uns einst einzigartig werden ließ, eben das, was uns an interessanten Persönlichkeiten so fasziniert: ihr Charisma.

Es sind immer die Menschen, die auf die Meinungen von anderen nichts gegeben haben, die unsere Gesellschaft verändern. Reichlich Anlass für die Nachbarschaft, sich Gedanken zu machen, gab es etwa in den Siebzigerjahren in England, als plötzlich junge Punks mit zerrissener Kleidung und grell gefärbten Haaren für Gerede sorgten. Ein kleiner Laden in London staffierte sie mit löchrigen T-Shirts aus, auf denen das Konterfei der Queen zu sehen war, deren Gesicht, als Gipfel der Geschmacklosigkeit, mit Buchstaben aus einem Erpresserbrief verunstaltet war. Den Aufschrei, der durch die Medien ging, kann man sich heute gar nicht mehr vorstellen. Nicht wenige wollten die Designerin damals einsperren lassen, doch die landete nicht etwa im Gefängnis, Vivienne Westwood wurde vielmehr selbst zu einer Königin der Modewelt. Und dieselbe Queen, die von ihr einst zur Zielscheibe ihrer Entwürfe gemacht worden war, adelte Westwood Jahrzehnte später und erhob sie in den Stand einer Dame Commander of the Order of the British Empire. Es kann sich also durchaus lohnen, die Nachbarn und ihre Meinung ganz einfach zu ignorieren.

Wer sich nicht um andere Meinungen schert, hat die besten Chancen, schlussendlich im Rampenlicht zu stehen und den Applaus für seinen Mut zu genießen. Gäbe es nicht Menschen, die sich über die Ansichten der Allgemeinheit hinwegsetzen, säßen wir heute alle noch ungekämmt und ungeduscht um ein Feuer versammelt vor einer Höhle. Den Menschen, die glauben, die Welt ist eine Scheibe, zu erklären, dass sie rund ist, erfordert viel Mut und noch mehr Durchhaltevermögen. Jede wichtige neue Erfindung wurde zu

SICH SELBST ENTDECKEN

Willkommen im praktischen Teil. Im zweiten Teil des Buches möchte ich Ihnen die von mir entwickelte Blasentechnik vorstellen. Damit lernen Sie, mittels einfacher Übungen Ballast abzuwerfen und Ihr ureigenes Ich zu befreien, sich wiederzufinden oder sich überhaupt zum ersten Mal wirklich selbst zu entdecken. Sie lernen, in jeder Situation bei sich zu bleiben und zu den Menschen in Ihrem Umfeld einen gesunden Abstand zu haben – nicht, um auf Distanz zu gehen, sondern, um auch die anderen besser zu verstehen.

Die eigenen Bedürfnisse ausloten

Es ist zunächst einmal essenziell, festzustellen, dass unser Ich viel mehr ist, als sich in Kilo und Zentimeter vermessen lässt. Der Mensch ist ein unglaublich vielschichtiges Wesen. Jeder Einzelne ist eine Skulptur, an deren Entstehung viele mitgewirkt haben: Eltern, Erzieher, Freunde und viele mehr. Im Laufe unserer Entwicklung gewinnen einige unserer Eigenschaften an Wichtigkeit, andere werden verschüttet. Das hängt stark von unserer Lebenssituation ab. Besonders prägend sind dabei unsere Erziehung, unsere Ausbildung, unsere Arbeit und unsere Beziehungen.

Wenn ich meinen Klienten in der ersten Sitzung die Frage stelle „Wer sind Sie? Was macht Sie aus?“, ist die erste Antwort oft ein fragender Blick. Viele Menschen sind sich ihrer selbst viel zu wenig bewusst. Im Gespräch ist ihnen manches Mal die Anstrengung anzusehen, mit der sie in sich gehen. Mit höchster Intensität versuchen sie sich zu erforschen und stellen am Ende nicht selten fest, dass es da nicht viel zu berichten gibt. Was nicht daran liegt, dass es sich bei Ihnen um vollkommen unbeschriebene Blätter handelt, vielmehr ist die Persönlichkeit im Laufe der Zeit verschüttet worden, man hat das Gefühl für die eigenen Stärken und alles, was einen besonders macht, verloren. Umso mehr lohnt es, sich auf den Weg zu sich selbst zu machen.

Die Frage, die es zu ergründen gilt, ist tiefgreifend: Wer bin ich? Die Antwort hilft mir, mir meiner selbst bewusst zu werden. Je mehr ich mich für mich selbst interessiere, desto mehr wertschätze ich mich auch. Und wenn ich herausfinde, was mir guttut, achte ich auch entsprechend mehr auf mich. Selbstbewusstsein, Selbstachtung und Selbstwert hängen eng miteinander zusammen. Ich spreche hier auch von der Stärkung der inneren Strukturen. Nachdem ich in meiner Praxis festgestellt habe, dass viele Klienten sich damit schwertun, sich selbst zu finden und ihre ureigenen Bedürfnisse auszuloten, habe ich eine Technik für sie entwickelt, die ihnen dabei hilft. Sie können Sie auch außerhalb von meinen Sitzungen anwenden und Ihren Selbstfindungsprozess im Alltag weiterführen.

Die Blasentechnik: Erkennen, was uns ausmacht

Um meinen Klienten zu einem besseren Selbstgefühl und dadurch mehr innerer Stärke zu verhelfen, habe ich die Blasentechnik entwickelt, die dafür sorgt, dass jeder sich selbst und andere besser wahrnehmen kann, und erkennt, wer er ist. Ziel der Übungen ist es, das Innere in Einklang zu bringen und zu erfahren, wie man in jeder Situation bei sich bleibt. Und eines sei noch vorausgeschickt: Man muss keine ausgewachsene Psychose haben, um davon zu profitieren.

Zunächst einmal müssen wir uns dabei Folgendes bewusst machen: Jeder Einzelne von uns ist mehr, als sein Spiegelbild zeigt. Die vielen Bestandteile unserer Persönlichkeit, unser Charakter, unsere Gene, unsere Erfahrungen, unsere Wünsche, die verschiedenen Rollen, die wir im Leben einnehmen, strahlen über unseren Körper hinaus, sie sind wie eine „Aura“, die uns umgibt.



Jeder Mensch wird von seiner eigenen Blase umgeben.



Jeder von uns ist so viel mehr, als in die körperliche Hülle reinpasst. Der Charakter, die Gene, die Erfahrungen, die Wünsche und noch unendlich viel mehr ist, was uns ausmacht. Stellen Sie sich doch einmal Ihre Blase mit Ihren wichtigsten Eigenschaften vor.

GEHEN SIE AM BESTEN GANZ DIFFERENZIERT VOR:

- Leidenschaften: Begeisterung, Eifersucht, Enthusiasmus, Hass, Liebe, Erotik, Zorn
- Emotionen: Angst, Freude, Liebe, Melancholie, Trauer, Vertrauen
- Stimmungen: Fröhlichkeit, negative Stimmung wie frostig oder gedrückt
- Empfindungen: Ekel, Depression, Scham, Schmerz, Sexualität, Wohligkeit
- Sinnliche Wahrnehmung: Tasten, Riechen, Schmecken, Hören, Sehen
- Wünsche: Bedürfnisse, Interessen, Lust, Neigungen
- Erkennende Gefühle: Emotionale Intelligenz, Intuition, Kreativität, Phantasie
- Gefühls(un)tugenden: Geiz, Gewissen, Mitleid

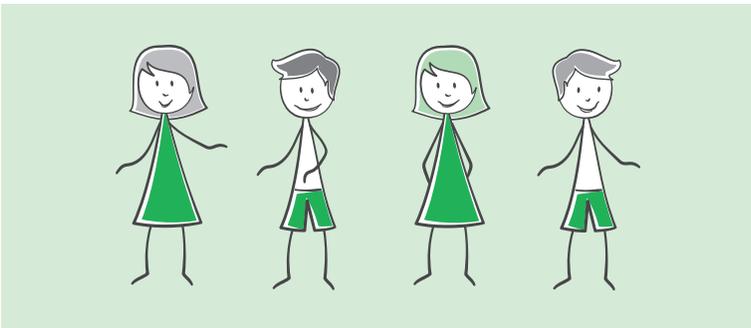
Um sie darzustellen, wähle ich das Bild einer Seifenblase, die uns umgibt. Stellen Sie sich vor, Sie und jeder Einzelne von uns hat eine Art Seifenblase um sich herum. Ganz dünn, schön beweglich und bunt schillernd. Und in dieser Blase ist alles, was uns ausmacht: unser Charakter, unsere Gene, unsere Erfahrungen, unsere Wünsche und noch unendlich vieles mehr. Unsere ganz eigene kleine Welt. Betrachten Sie jetzt mal ganz intensiv Ihre eigene Blase, schauen Sie sich darin um. Was macht Sie aus? Was ist alles Teil von Ihnen?



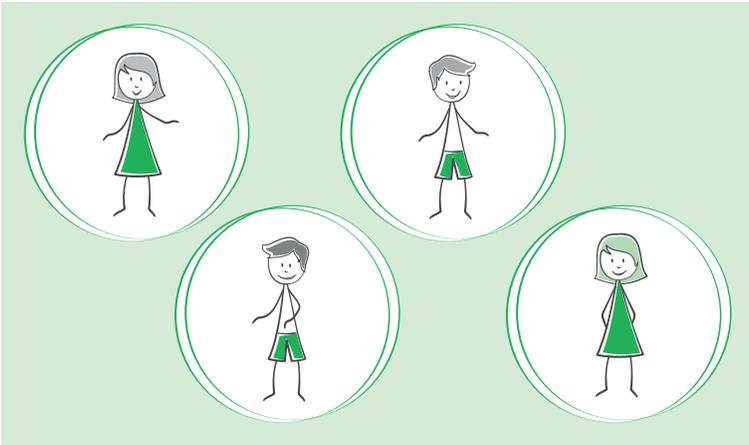
So könnte Ihre Blase z. B. aussehen – oder auch ganz anders. Das hängt davon ab, was für Gefühle Sie haben, welche Rollen im Leben Sie einnehmen. Denken Sie in Ruhe darüber nach und ergänzen Sie mit der Zeit alles, was Ihnen wichtig ist.

Die Visualisierung hilft, sich komplizierte Zusammenhänge zu verinnerlichen und anschaulich zu machen. Nehmen Sie ein Blatt, zeichnen Sie sich und Ihre Blase und schreiben Sie in die Blase, was Sie ausmacht, was Ihnen zu Ihrem Charakter einfällt, was Ihre Wünsche und Ziele sind.

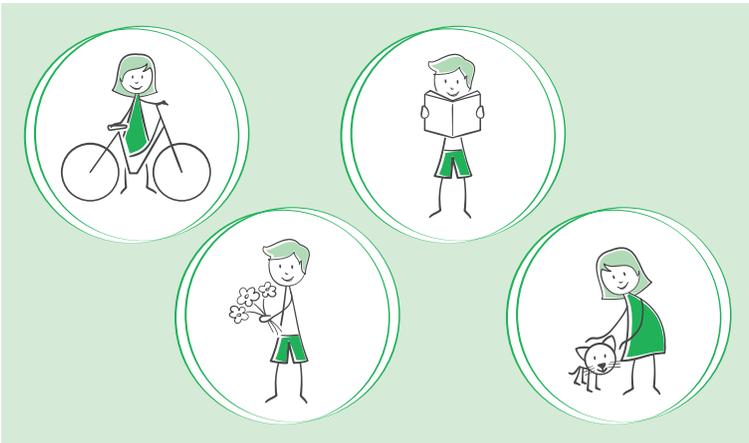
Treffe ich mit anderen Menschen zusammen, sollte ich versuchen, auch sie in ihrer ganz eigenen Blase wahrzunehmen. Dann erkenne ich, dass diese Menschen ebenso wie ich etwas in die Wiege gelegt bekommen haben oder auf andere Weise geprägt wurden und aus diesem Grund die Welt aus einer ganz anderen Warte aus sehen, als ich das tue. Denn jeder betrachtet und beurteilt Menschen und Situationen auf dem Hintergrund seiner Erfahrungen, aus dem heraus, was er gelernt hat im Leben. Der eine findet rote Fahrräder toll, weil bei ihm Rot ein gutes Gefühl hervorruft. Rot ist bei ihm in Gehirn positiv abgespeichert, anderen wiederum ist die Farbe eher ein rotes Tuch. Der Mensch neigt aber dazu, eigene Gefühle auf andere zu projizieren, doch dazu mehr im vierten Teil ab S. 196.



Betrachten Sie die Menschen in Ihrer Umgebung.



Stellen Sie sich alle, die Ihnen begegnen, in ihrer Blase vor.



Jeder lebt in seiner ganz eigenen Welt und nimmt sie durch seine Blase ganz anders wahr als andere – abhängig von seinen Erfahrungen, seinem Charakter, seinem Temperament und seiner Persönlichkeit.

ICH UND AUSSEN IM GLEICHGEWICHT HALTEN

In den vorangegangenen Kapiteln haben Sie die Blasentechnik kennengelernt. Sie wissen nun, wie Sie sich in Ihre Blase einfühlen, andere in ihrer Blase sehen und einen gesunden Abstand zu ihnen bekommen – und was passiert, wenn man nicht in seiner Blase bleibt, sondern zu sehr das Außen bedienen möchte. In diesem vierten Kapitel werde ich etwas näher auf die Beziehung zum Außen eingehen. Dazu werden wir verschiedene private und berufliche Lebenssituationen beleuchten.

Sicherlich können Sie die angesprochenen Themen in jeden Lebensbereich legen: Was für Freundschaften gilt, ist auch für die Beziehung umsetzbar usw. Jetzt wollen wir das Außen miteinbeziehen, nämlich die Menschen, mit denen wir im Dialog stehen. Sie lernen Techniken kennen, die uns mit uns und mit anderen in Einklang bringen. Ich zeige Ihnen, wie Sie mit den Menschen in Ihrer Umgebung in einen gesunden Austausch treten, ohne sich selbst dabei zu verlieren oder umgekehrt zu weit in die Sphäre Ihres Gegenübers vorzustoßen. Auch dabei hilft uns die Blasentechnik.

Ich und die anderen

Wie schon in den vorherigen Kapiteln gesagt: Jeder von uns lebt in seiner ganz eigenen individuellen Blase. Und aus dieser Blase heraus beurteilt und sieht er die Welt. So nimmt jeder von uns die Welt unterschiedlich wahr. Der eine erfreut sich an Dingen, die einem anderen gar nicht auffallen. Der eine denkt bei der Farbe Rot an die Liebe, der andere an Blut und Gefahr. Jeder verarbeitet das, was geschieht, ganz anders und speichert es anders ab. Das kann man vor Gericht immer wieder gut beobachten: Wenn mehrere Menschen die gleiche Situation beschreiben, stellt sie sich meist vollkommen unterschiedlich dar.

Vor nicht allzu langer Zeit suchte mich eine Klientin auf, die mir von ihrem Zwist mit einer Kassiererin im Supermarkt berichtete: Die Frau schau sie immer so merkwürdig an, und mittlerweile würden alle Angestellten im Supermarkt sie beobachten und über sie tuscheln. Im Verlauf des Gesprächs bemerkte sie, sie würde ja auch sonst ständig anecken, der Busfahrer und ein Kellner wären auch überaus unfreundlich zu ihr gewesen. Dazu muss ich sagen, dass es sich um eine durch und durch sympathische Frau handelte, die nur den Fehler machte zu glauben, sie sei die Ursache für die schlechte Laune anderer Menschen.

Jeder von uns begegnet ständig Menschen, die nicht gerade Sonnenscheine sind. Wenn sich jemand uns gegenüber unfreundlich oder sonst wie merkwürdig verhält, müssen wir lernen, uns von ihnen und ihrer schlechten Laune abzugrenzen, schon weil wir in mehr als 99 Prozent der Fälle mit Sicherheit nicht die Ursache dafür sind. Das gilt natürlich genauso für die Launen der Mitmenschen,

die uns im privaten und beruflichen Bereich umgeben. Oft sind es Projektionen, die nichts mit uns zu tun haben.

Um sich davon abzugrenzen hilft uns die Blasentechnik. Mit ihrer Hilfe erhalten wir den nötigen Abstand und können so die negativen Schwingungen, die uns entgegenwehen, viel besser abfedern und uns den Alltag ein gutes Stück leichter gestalten. Die Blasentechnik ermöglicht Ihnen einen Sichtwechsel, der Ihnen zu mehr Leichtigkeit im Leben verhilft. Sie müssen sich nicht länger die Themen und die Launen von anderen überstülpen lassen, sondern bekommen den nötigen Abstand.

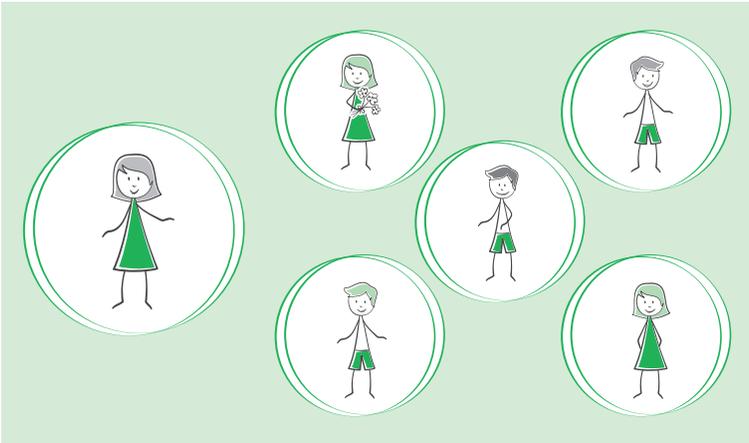
Was ich mit dem Überstülpen von Themen meine, möchte ich an einem Beispiel verdeutlichen. Eine Klientin von mir litt darunter, dass ihre beste Freundin ohne ersichtlichen Grund den Kontakt zu ihr abgebrochen hatte. Nachdem sie viel von ihr erzählt hatte, machte ich mir folgendes Bild: Die Freundin war ein Scheidungskind, sie fühlte sich vermutlich zurecht von ihren Eltern vernachlässigt. Das prägte ihre Sicht auf die Welt. Immer und überall wurde sie von dem Gefühl verfolgt, andere würden sie abweisen, zurückstoßen, übergehen. Wenn jemand von so einem Gefühl bestimmt wird, sucht er überall Belege dafür, dass dem tatsächlich so ist. Und so zog sie sich auch eines Tages überraschend von meiner Klientin zurück. Sie ging nicht ans Telefon, und es gab keine Chance, in Erfahrung zu bringen, was passiert war. Meine Klientin zerbrach sich hunderte Male den Kopf, warum die Freundschaft auseinandergegangen war, und nahm an, es könnte an einer unbedachten Bemerkung gelegen haben.

Freunde können uns sehr viel Halt im Leben geben. Umso schmerzhafter und verunsichernder ist es, feststellen zu müssen, dass

Freundschaften abrupt enden können. Dabei beging meine Klientin den Fehler, den Fehler bei sich zu suchen. Als sie dann zufällig die abgetauchte Freundin traf, stellte meine Klientin sie zur Rede. Ihre ehemals beste Freundin erzählte dann, dass sie öfter das Gefühl gehabt hätte, immer wieder übergangen zu werden. Meine Klientin hätte alle möglichen spannenden Dinge ohne sie unternommen und sie von allem, was aufregend zu werden versprach, ausgeschlossen – eben genau das Gefühl, das sie als Scheidungskind in zwei Elternhäusern vermutlich auch gehabt hatte. Und dann war da noch die Angst, wieder verlassen zu werden, und so brach sie den Kontakt von sich aus ab, um dem zuvorzukommen.

Meine Klientin empfand diese diffusen Vorhaltungen als vollkommen unsinnig. Aber wenigstens musste sie sich nach dem Gespräch keine Vorwürfe machen, dass sie tatsächlich eine Schuld traf. Auch wenn diese Freundschaft nicht zu retten war, half ihr die Geschichte im Umgang mit anderen Freundinnen, denn sie hatte seit dem Vorfall das Gefühl gehabt, im Zwischenmenschlichen wie auf rohen Eiern zu gehen.

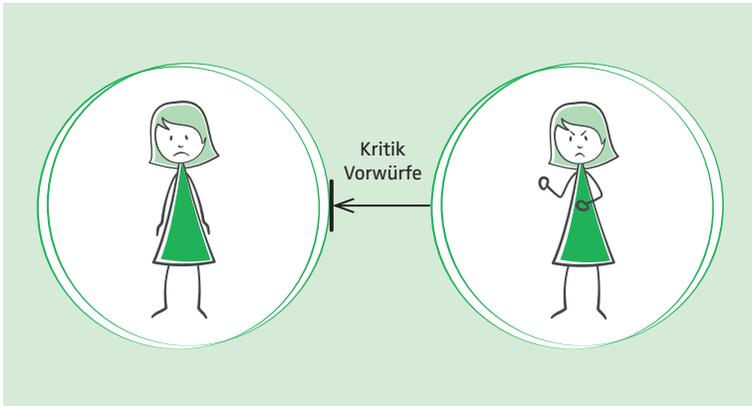
Um zu vermeiden, vom Verhalten anderer emotional in Mitleidenschaft gezogen zu werden, hilft es, einen Abstand zu halten und nicht deren Themen zu seinen eigenen werden zu lassen. Die Kellnerin, die schlechte Laune hat, hat sie nicht wegen Ihnen, sondern hatte vielleicht gerade einen Streit mit ihrem Chef oder Liebeskummer. Solange Sie ihr nichts Offensichtliches getan haben, ist es das Thema der Kellnerin in deren Blase. Und Sie müssen es nicht zu Ihrem Thema machen. Viele Menschen neigen auch dazu, zu pauschalisieren und uns in eine Schublade zu stecken, nur wegen des Autos, das man fährt, oder wegen der Sonnenbrille, die man trägt. Auch das ist das Problem dieser Menschen und nicht Ihres.



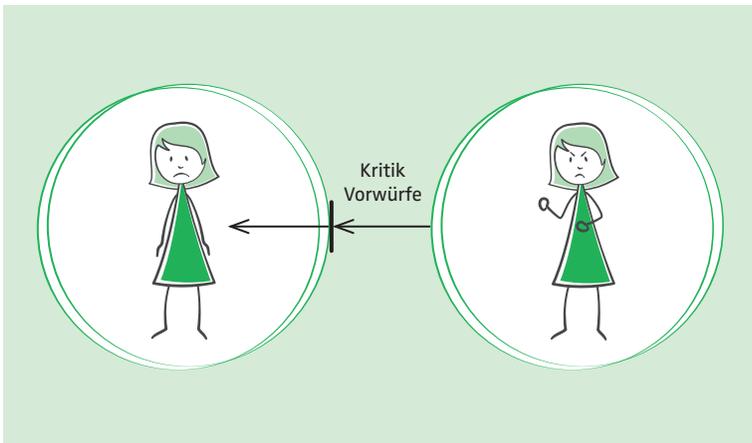
Ich und die anderen – der Idealzustand: Ich bin in meiner individuellen Blase, die anderen in ihrer.

Gute Kommunikation – gutes Miteinander

Hier möchte ich Ihnen die Grundlage des Miteinanders und der Kommunikation in einem Beispiel näherbringen. Eine Klientin erzählte mir ganz aufgelöst, dass ihre beste Freundin sie am Telefon angegangen hätte. Jetzt war sie am Boden zerstört. Ich ging mit ihr das Gespräch noch einmal durch. Ihre Freundin hatte sie gleich mit den vorwurfsvollen Worten begrüßt: „Du meldest dich aber auch nie!“ Damit war meine Klientin gleich vom ersten Moment des Gesprächs an in einer Abwehrhaltung. Für positive Emotionen war von Anfang an kein Platz. Meine Klientin sah sich genötigt, sich zu rechtfertigen, obwohl die Situation eigentlich vollkommen absurd war, denn die Freundin selbst meldete sich selbst über lange Zeiträume nicht bei ihr. Doch weil die Freundin zuerst „geschossen“ hatte, traf sie meine Klientin unvorbereitet.



Hier prasseln Kritik oder Vorwürfe auf mich ein: „Warum kannst du das nicht so oder so machen?“ An der schwarzen Linie spüre das Gesagte als Vorwurf oder Kritik. Das ist der Moment, in dem ich mir überlegen kann, ob ich wirklich etwas falsch gemacht habe oder nicht.



Hier nehme ich die Vorwürfe ungefiltert an und gehe in die Erklärung oder wehre mich durch Rückzug oder Angriff. All das ist schlecht für eine gute Kommunikation.

Was gesagt wird, kommt bei mir an: Ich spüre etwas, sobald es auf meine Blase trifft. Das gilt für wohlmeinende, nette Worte genauso wie für Vorwürfe, Angriffe und Kränkungen. Wenn man sich oft gekränkt oder angegriffen fühlt, kann das mit einem selbst zu tun haben. Mangelndes Selbstwertgefühl und wunde Punkte aus der Vergangenheit sind häufig die Ursache. Um herauszufinden, warum einen bestimmte Bemerkungen immer wieder triggern, also verletzen, traurig oder wütend machen, hilft eine Therapie, bei der man der Sache auf den Grund geht.

Wenn wir getroffen sind von dem, was man zu uns sagt, müssen wir uns zuallererst klarmachen, dass es in den meisten Fällen nichts mit uns zu tun hat. Die schlechte Laune ist die schlechte Laune des anderen. Wir dürfen sie nicht in unserer Blase lassen, sie soll beim Absender bleiben und uns nicht berühren. Denn wenn man die Befindlichkeiten seiner Umgebung immer an sich ranlässt, macht man sich das Leben schnell zur Hölle.

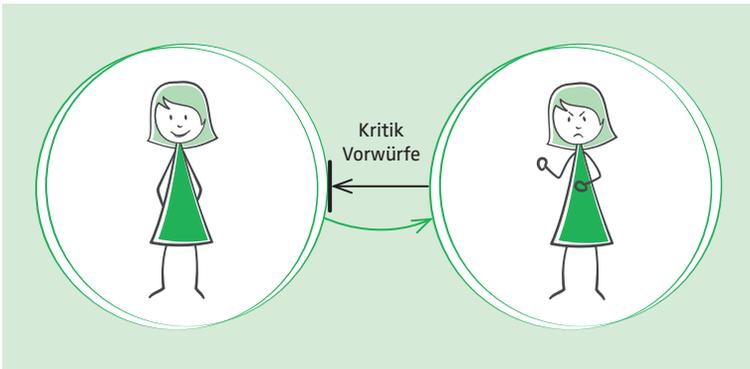
Das passiert, wenn ich eine negative Bemerkung von außen in meine Blase lasse: Ich begeben mich in eine Verteidigungsposition, versuche mich in Erklärungen und suche vor allem die Schuld für die Ungehaltenheit des anderen bei mir. All das können Auslöser für einen Streit sein, für Stress in der Beziehung, für das Ende von Freundschaften. Versucht man seinen Ärger und seine Verletztheit zu unterdrücken, brechen diese Gefühle oft unvermittelt an anderer Stelle wieder hervor. Weil mir Unrecht widerfahren ist, behandle ich plötzlich jemand anderen ungerecht. Weil mein Chef mich angeschauzt hat, nehme ich mir die Kellnerin im Restaurant zur Brust, weil ich meine negativen Gefühle auf sie projiziere. Das tut natürlich weder mir noch den anderen Menschen gut.

Die bessere Variante, mit einer solchen Situation umzugehen: Sobald ich spüre, dass etwas von außen kommt, sehe ich zu, dass es nicht in meine Blase dringt, und betrachte es erst einmal mit Abstand. Wenn es ein Vorwurf oder ein anderes ungutes Gefühl ist, das da an mich herangetragen wird, prüfe ich erst einmal, ob es gerechtfertigt ist. Bin ich tatsächlich der Auslöser oder hat sich der andere in Wahrheit über etwas ganz anderes geärgert?

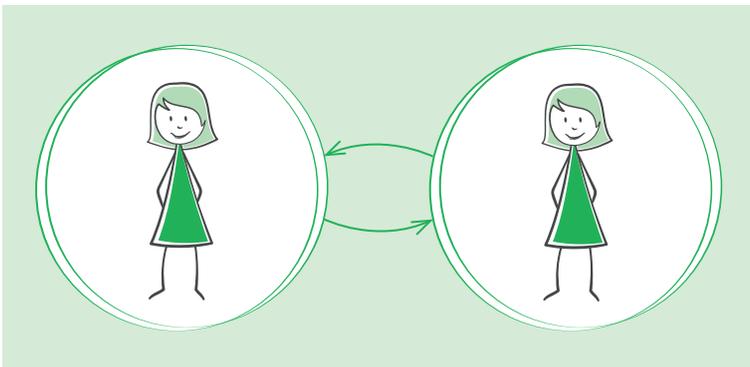
Dabei ist die Blase am Anfang eine Hilfskonstruktion. Mit der Zeit gehen Ihnen die distanzierte Betrachtung in Fleisch und Blut über, und Sie reagieren richtig, ohne sich die Blase jedes Mal wieder vorzustellen. In jedem Fall können Sie so erkennen, dass das Thema beim anderen liegt bzw. bei ihm etwas im Argen ist. Wenn Ihnen bewusst ist, dass nicht Sie selbst das Verhalten des anderen auslösen, können Sie souveräner mit der Situation umgehen und Streit und Verletzungen vermeiden.

Beziehen Sie die schlechte Laune der anderen nie auf sich.





So ist es optimal: Mir ist bewusst, dass ich nichts falsch gemacht habe. Daher lasse ich negative Kritik und schlechte Launen nicht in meine Blase. Und ich sehe den anderen dafür in seiner Blase. Sehe ihn und frage mich, was genau geht in seiner Blase vor? Ich kann ihn fragen: „Was stört dich?“ oder „Du bist so ärgerlich, was ist eigentlich mit dir los?“ oder „Was würde dir guttun?“ Damit bleibe ich in Kontakt und führe mein Gegenüber in die Selbstreflexion.



Idealerweise würde jeder über sich erzählen und den anderen fragen, wie es ihm dabei geht. Was er sich wünscht: „Mir geht es nicht gut, wenn ... Kannst du mich da verstehen?“ und „Ich versuche es zu verstehen. Was würde dir denn helfen, damit es dir wieder gut geht?“ anstatt „Du musst es machen, wie ich es dir sage.“ Jeder darf sein, wie er ist.

SCHLUSSWORT: NUR MUT!

„Man muss fest auf sich sitzen, man muss tapfer auf seinen beiden Beinen stehn, sonst kann man gar nicht lieben.“

Friedrich Nietzsche

Wenn ich meinen Klienten sage, sie sollen mehr an sich denken, höre ich oft den Einwand: Ist das nicht ganz schön egoistisch? Da kann ich Sie beruhigen, das ist es nämlich definitiv nicht. Je stärker wir sind, desto stärker können wir für andere sein, und je glücklicher wir sind, desto glücklicher können wir auch andere machen. Dass wir auf uns selber achten, heißt nicht, dass wir nicht für andere da sind. Aber wir machen unser Glück nicht von anderen abhängig.

Das Einzige, was im Leben sicher ist, ist, dass es einmal enden wird. Grund genug, sich die Zeit davor so schön wie möglich zu gestalten. Nichts aufschieben, was man gern machen möchte, sich immer gönnen, was einem guttut. Und vor allem sich nicht verrückt machen lassen, von den Medien und von Menschen, die uns nicht wohl wollen. Wir sind auch mit ein paar Kilo mehr auf den Rippen wunderbare Wesen. Wir müssen lernen, immer rücksichtsvoll mit uns umzugehen, uns unsere kleinen Fehler zu verzeihen, denn nur so kommen wir mit uns selbst in Einklang. Und wer mit sich selbst im Einklang ist, ist es meist auch mit den anderen.

In jedem Fall ist es sinnvoll, seinen Lebensweg von Zeit zu Zeit zu überprüfen. Es lohnt sich, immer mal wieder neue Ziele anzusteuern, Altes über Bord zu werfen und einen gesunden Abstand zu

den Dingen zu haben. Manchmal gewinnen wir gerade, wenn wir auf etwas verzichten, beispielsweise auf die Traumkarriere, die uns keine Zeit für die wirklich wichtigen Dinge im Leben lässt: den Duft der Blumen, das Lachen des Menschen, den man liebt, oder den Geschmack von schmelzender Mousse au Chocolat auf der Zunge, all das sind Sachen, die man auch ohne 80-Stunden-Woche haben kann, und sie sind viel kostbarer als alles Geld und alle Statussymbole.

Die wichtigste Eigenschaft, die man besitzen kann, um glücklich zu werden, ist der Mut, bei sich zu bleiben, zu sich zu stehen, der Mut, öfter mal etwas Neues auszuprobieren und seinen individuellen Weg zu gehen. Und Mut ist etwas, das sich trainieren lässt. Meist ist es nur ein ganz kleiner Schritt, der uns zu einem großen neuen Ziel führt.

Den inneren Kritiker entwaffnen



Stand 2017. Änderungen vorbehalten.

Lukas Rick

Selbstwertgefühl steigern

192 Seiten

14,5 x 21,5 cm, Broschur

ISBN 978-3-86910-410-2

€ 19,99 [D] / € 20,60 [A]

Der Ratgeber ist auch als eBook erhältlich.

- Der Ratgeber für alle, die endlich selbstbewusster auftreten möchten
- Mit vielen authentischen Fallbeispielen
- Lösungsorientiert und individuell: das 10-Schritte-Programm für einen positiven Umgang mit sich selbst
- Maximales Verständnis für den Leser: mit ergänzenden Videos des Autors per QR-Code

Souveräner Auftritt!



Stand 2017, Änderungen vorbehalten.

Ann-Christin Bassin
Sicheres Auftreten

184 Seiten
11,8 x 17,0 cm, Broschur
ISBN 978-3-86910-478-2
€ 12,99 [D]/€ 13,40 [A]

Der Ratgeber ist auch als eBook erhältlich.

- Selbstzweifel endlich überwinden und souveräner wirken
- Sicheres Auftreten leicht gemacht: Sogar die Körpersprache und die eigene Stimme lassen sich problemlos trainieren
- Mit vielen Übungen und wertvollen Tipps für ein selbstbewusstes Leben

Mehr Präsenz für Introvertierte

Stand 2018: Änderungen vorbehalten.



- Perfekt für alle Introvertierten, die sich nicht verstellen möchten
- Praxiserprobtes Konzept, alltagstaugliche Tipps
- Autorin ist „Sichtbarkeits-Coach“ mit viel Erfahrung
- Mit sieben starken Regeln für mehr Präsenz

Natalie Schnack

Leise überzeugen

184 Seiten

14,5 x 21,5 cm, Broschur

ISBN 978-3-86910-500-0

€ 19,99 [D]/€ 20,60 [A]

Der Ratgeber ist auch als eBook erhältlich.

Das Erfolgstraining gegen Stress und Angst



Stand 2018, Änderungen vorbehalten.

- Der Bestseller aus Norwegen in deutscher Sprache – in 3. Auflage
- Erfolgreiche Übungen für die mentale Fitness
- Raus aus den festgefahrenen Verhaltensweisen: So erreichen Sie ein Gleichgewicht zwischen allen Lebensbereichen

Gunnar Cramer, Dag Furuholmen

Ich coache mich selbst!

248 Seiten, 11,8 x 17,0 cm, Broschur

ISBN 978-3-86910-496-6

€ 9,95 [D] / € 10,30 [A]

Der Ratgeber ist auch als eBook erhältlich.

humboldt

...bringt es auf den Punkt.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

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

ISBN 978-3-86910-411-9 (Print)

ISBN 978-3-86910-427-0 (PDF)

ISBN 978-3-86910-428-7 (EPUB)

Originalausgabe

© 2018 humboldt

Eine Marke der Schlüterschen Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG,
Hans-Böckler-Allee 7, 30173 Hannover
www.schluetersche.de
www.humboldt.de

Autorin und Verlag haben dieses Buch sorgfältig erstellt und geprüft. Für eventuelle Fehler kann dennoch keine Gewähr übernommen werden. Weder die Autoren noch der Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch vorgestellten Übungen und praktischen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen.

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der gesetzlich geregelten Fälle muss vom Verlag schriftlich genehmigt werden.

Lektorat: Linda Strehl, München

Covergestaltung: semper smile Werbeagentur GmbH, München

Covermotiv: shutterstock / Oksana Alekseeva; Aleksandr Stennikov

Satz: PER Medien+Marketing GmbH, Braunschweig

Druck und Bindung: Silber Druck oHG, Niestetal

Ich mache mir die Welt, wie sie mir gefällt!

„Was sollen denn die Nachbarn sagen?“, wie oft haben wir diesen Satz in unserer Kindheit gehört! Den eigenen Weg gehen – leichter gesagt als getan. Denn unser ganzes Leben ist von den Erwartungen der anderen geprägt: Chef, Partner, Freunde und Familie. Wir wollen es allen recht machen und denken dabei viel zu wenig an unsere eigenen Bedürfnisse und Wünsche. Dabei kann ein selbstbestimmtes Leben so einfach sein. Benita Feller hat eine Technik entwickelt, die uns hilft, unser wahres Ich zu entdecken und einen gesunden Abstand zu äußeren Einflüsterungen zu entwickeln. Damit jeder zu dem Menschen werden kann, der er schon immer sein wollte. Nicht perfekt, aber selbstbestimmt.



Erfahren Sie, wie Sie sich selbst mehr wahrnehmen, Grenzen ziehen und persönliche Freiräume finden!

BENITA FELLER ist Heilpraktikerin für Psychotherapie und führt eine erfolgreiche Praxis für Einzel- und Paartherapie in München. Sie hat schon viele Menschen auf ihrem persönlichen Weg zu einem selbstbestimmten Weg begleitet. Aufbauend auf ihre jahrelange Erfahrung hat sie eine Technik entwickelt, die es ihren Klienten ermöglicht, ihren eigenen Weg im Leben zu finden und zu gehen. Damit nicht nur ihre Klienten davon profitieren, hat sie mit dem Autor **MICHAEL BREPOHL** dieses Buch erarbeitet und aufgeschrieben.

www.humboldt.de

ISBN 978-3-86910-411-9



9 783869 104119 19,99 EUR (D)