

DIANA SCHON-RUPP

BEFREIE DICH
und STÄRKE DEIN

SELBSTWERT- GEFÜHL

Eine praktische Anleitung, wie du dein Selbstbewusstsein stärken,
deine Selbstzweifel überwinden und du zu einer respektierten
Persönlichkeit voller Lebensfreude werden kannst.





Diana Schon-Rupp

BEFREIE DICH UND STÄRKE DEIN SELBSTWERTGEFÜHL

Wie du dein Selbstbewusstsein stärken, deine Selbstzweifel überwinden
und zu einer respektierten Persönlichkeit voller Lebensfreude werden kannst

INHALT

BEGRÜSSUNG	9
WIE ALLES BEGANN ...	19
Übung 1: Autosuggestion der eigenen Gefühle	29
PHASE 1	
DER URSPRUNG MANGELNDEN SELBSTWERTGEFÜHLS	35
Übung 2: Angst vor dem Unbekannten	47
Übung 3: Visualisierung: Einen positiven Anker setzen	50
PHASE 2	
DAS EWIGE OPFER	55
Übung 4: Ausreden sind unsere Hindernisse	65
PHASE 3	
KEIN RETTER IN SICHT	75
Übung 5: Der Umgang mit Wünschen von anderen Personen	88
PHASE 4	
SO KANN UND DARF ES NICHT BLEIBEN!	91
Übung 6: Visualisierung: Neue Wege durch neue Schritte	98
Übung 7: Selbsterkenntnisse sammeln	114
Übung 8: Visualisierung: Die eigenen Ängste auflösen	121
PHASE 5	
MUT ZU VERÄNDERUNGEN	129
Übung 9: Ordnung im eigenen Leben schaffen	136
Übung 10: Lebe in Zukunft möglichst mit Menschen, die dir guttun	146
PHASE 6	
MEHR SELBSTBESTIMMUNG IM JOB	163
Übung 11: Reflexion der eigenen Arbeitssituation	169
PHASE 7	
DER MÜHEN LOHN	175
DANKSAGUNG	185



BEGRÜSSUNG

Liebe Leserin, lieber Leser,

schön, dich begrüßen zu dürfen. Da du nach diesem Buch gegriffen und es aufgeschlagen hast, nehme ich an, dass dich das Thema Selbstwertgefühl interessiert und beschäftigt oder dass du jemanden kennst, der mit einem geringen Selbstwertgefühl zu kämpfen hat.

Ich möchte mich dir gerne kurz vorstellen. Mein Name ist Diana Schon-Rupp und ich bin Entspannungskoach aus Leidenschaft.

In meinen Coaching-Sitzungen rund um das Thema Entspannung begegne ich dem Thema mangelndes Selbstwertgefühl so häufig, dass ich mich inzwischen näher damit auseinandergesetzt habe, da diese beiden Themen offensichtlich sehr eng miteinander verbunden sind. Wir können nicht entspannt durch die Welt gehen, wenn in unserem Leben so vieles nicht stimmig für uns ist.

Wie sich herausstellte, ist das Thema mangelndes Selbstwertgefühl ein weites Feld. Geprägt ist es in erster Linie von zu wenig Durchsetzungsvermögen in unseren eigenen wichtigen Angelegenheiten. Es ist sehr facettenreich, mit Höhen und Tiefen gespickt und deshalb, wenn auch nicht neu, immer noch spannend und aktuell.

Dieses Buch habe ich für alle Menschen geschrieben, die mit sich selbst immer wieder hadern und sich nun

mit ihren eigenen Gefühlen auseinandersetzen möchten, um sich von diesem unguuten Gefühl des mangelnden Selbstwerts zu befreien.

Ich habe für dieses Buch die Du-Form gewählt, da es sich um ein sehr persönliches Thema handelt und ich auch Dinge von mir preisgebe, die ich sonst mit einer guten Freundin teilen würde.

Gleich zu Beginn möchte ich dir ein paar ermunternden Worte mit auf die Reise geben:



**Du bist genau richtig, so wie du bist – mit all deinen vermeintlichen Schwächen und all deinen vielleicht noch unentdeckten Stärken.
Du bist einmalig!**

Wie ich mir durch unzählige Gespräche mit Menschen verschiedener Altersgruppen erschließen konnte, ist Selbstwertgefühl weder eine Frage des Alters noch des Geschlechts oder der Bildung. Und es ist auf alle Fälle auch in einem fortgeschrittenen Alter lohnenswert, sich mit dem eigenen Selbstwertgefühl auseinanderzusetzen und von alten Verhaltensmustern zu befreien, denn man kann dadurch nur gewinnen. Das sind doch schon einmal sehr gute Nachrichten!

An dieser Stelle möchte ich dir schon das erste kleine Geheimnis über meine Person anvertrauen. Bevor ich mich dazu entschlossen hatte, Entspannungscoach zu werden, hatte ich selbst sehr lange mit einem fast nicht vorhandenen Selbstwertgefühl zu kämpfen. Ich habe mich so gut wie immer in Frage gestellt und die Bewertungen anderer Menschen waren mir

meist wichtiger als ich selbst. Bis mir eines Nachts, ich lag in einem eher unruhigen Schlaf, blitzartig eine Frage durch den Kopf schoss und mich für lange Zeit nicht mehr einschlafen ließ. Diese lautete: „Bin ich vielleicht niemand?“

Tags zuvor hatte ich mich nämlich maßlos über mich selbst aufgeregt, weil ich in einem Gespräch wieder einmal nicht den Mund aufgemacht hatte, als es angebracht gewesen wäre, mich verbal zur Wehr zu setzen.

Wenn mir der tiefere Sinn dieser doch eher simplen Frage schon früher bewusst gewesen wäre, hätte mein Leben für mich durchaus leichter verlaufen können. Dann hätte ich mit ziemlich hoher Wahrscheinlichkeit manche Weichen anders gestellt und mich schon viel früher von einigen eingefahrenen Denkmustern befreit. Dann hätte ich jedoch mit noch größerer Wahrscheinlichkeit dieses Buch nicht schreiben können.

Aber wie meine kluge Großmutter schon wusste: „Hätte, hätte, Fahrradkette.“

Rückwirkend kann ich nichts mehr verändern, dessen wurde ich mir gewahr, aber nach vorne schauen und nach Lösungen suchen war durchaus eine Option, die ich in Erwägung ziehen wollte.

Die Frage „Bin ich vielleicht niemand?“ habe ich übrigens genau dieser Großmutter zu verdanken. Bitte gestatte mir an dieser Stelle eine kleine Zeitreise zurück in meine Vergangenheit, um sie dir vorzustellen:

Meine Großmutter väterlicherseits war eine kleine, zierliche Person, die, wie viele Frauen dieser Zeit, das

Schicksal ertragen musste, durch den Zweiten Weltkrieg zur Witwe geworden zu sein. Mein Großvater war nicht aus Russland zurückgekehrt. Plötzlich stand sie seinerzeit ohne Mann da und musste für ihre drei kleinen Kinder allein sorgen. Erschwerend waren auch die Umstände, dass sie und die Kinder kein Zuhause mehr hatten und Essen Mangelware war. Denn sie erlebten die Kriegs- und Nachkriegsjahre im gänzlich zerstörten Heilbronn. Als es meiner Großmutter nach dem Aufbau wieder etwas besser ging und Essen nicht mehr rationiert war, hatte sie es sich zur Gewohnheit gemacht, jeden Tag eine ordentliche Mahlzeit für sich und ihre Kinder auf den Tisch zu bringen. Das tat sie dann für ihr ganzes restliches Leben, solange sie physisch dazu in der Lage war, also bis weit in ihre achtziger Jahre. Ihre Mahlzeit bestand täglich aus mehreren Gängen: einer Suppe, einem kleinen Salat, einem Hauptgang und einem Dessert. Diese ihr lieb gewordene Gewohnheit legte sie auch nicht ab, als ihre Kinder erwachsen und schon lange von zu Hause ausgezogen waren.

Meine Großmutter war gelernte Schneiderin, und wenn Kundinnen zu ihr kamen, um ihre Änderungen zu bringen oder abzuholen, und das Haus nach Essen duftete, wurde sie oft gefragt, was denn hier so gut riechen würde. Dann gab sie zur Antwort, dass sie schon das Mittagessen vorbereite. Wenn sie die Nachfrage, ob sie denn Besuch erwarte, verneinte, wurde sie nicht selten mit großen Augen angesehen und verwundert gefragt: „Sie betreiben den großen Aufwand

und kochen nur für sich allein?“ Und ihre klare Antwort war jedes Mal: „Aber selbstverständlich, bin ich vielleicht niemand?“

Obwohl ich als Kind diesen Dialogen sehr oft folgen konnte, hat sich dieses Selbstbewusstsein bei mir leider nicht verankert. Meine Großmutter war sich ihres Wertes stets voll bewusst und hat sich deshalb, als es endlich wieder möglich war, jeden Tag mit einem schönen Essen beschenkt. Und sie hat damals noch richtig gekocht. Bei ihr kam nichts aus Päckchen oder Tüten in den Topf. Das heißt, die Zubereitung dieser Mahlzeiten war mit einem erheblich größeren Zeitaufwand verbunden, als wir das heute kennen. Aber sie war sich das einfach wert.

Ich hingegen musste mir mein Selbstwertgefühl hart erarbeiten und es hat Jahre gedauert, bis ich diesbezüglich annähernd an meine Großmutter herankam. Auch heute noch muss ich mir in bestimmten Situationen meinen eigenen Wert immer wieder vor Augen führen, was mir mittlerweile aber immer besser gelingt. Und sollte ich doch einmal an mir zweifeln, so habe ich meine liebe Familie und meine Freunde, die mir den Rücken stärken. Manchmal brauchen wir auch einmal jemanden zum Anlehnen. Das kennst du sicher auch aus eigener Erfahrung. Und das ist auch überhaupt nicht schlimm und es ist keine Schwäche.

Da du das Buch noch immer in der Hand hältst und hineinliest, gehe ich davon aus, dass es mit deinem eigenen Selbstwert im Moment auch nicht allzu gut

bestellt ist. Aber das ist durchaus kein Schicksal, mit dem du hadern oder leben musst. Du kannst, wenn du es möchtest, selbst etwas daran ändern.

Mit diesem Buch möchte ich dich dazu ermutigen, dich von alten Verhaltensmustern zu befreien und dein Selbstwertgefühl zu stärken. Ich ermögliche dir Einblicke in verschiedenste Szenarien, die ich selbst erlebt habe oder die mir erzählt wurden. Selbstverständlich sind Erfahrungen, die ich hier teile, aber nicht meine eigenen sind, von mir in fiktive Geschichten verpackt worden, sodass kein Vertrauen missbraucht oder gar meine Schweigepflicht gebrochen wird.

Meine aus persönlichen Erlebnissen und vielen Erzählungen resultierenden Erkenntnisse und Erfahrungen sollen dich begleitend unterstützen. Sie sollen dir Mut machen, an dich selbst zu glauben und stolz auf dich zu sein. Sie sollen dir dabei helfen, deinen eigenen Weg zu finden, um dein Leben so zu gestalten, dass du glücklich darin bist.

Beginne zunächst damit, dich selbst nicht zu streng zu kritisieren. Sich selbst zu hinterfragen, ist gut und wichtig, denn es bringt uns voran. Sich dabei aber selbst klein und unbedeutend zu machen, schadet uns und bremst uns aus. Deshalb meine Bitte an dich: Stelle niemals dein Licht unter den Scheffel. Du bist als Mensch gut und perfekt, genauso wie du bist.

Dinge, die dich in deinem jetzigen Leben stören, kannst du immer wieder selbst verändern und verbessern. Du kannst dich von allem verabschieden und

befreien, was dir nicht gefällt oder guttut. Und in Bereichen, in denen das aus ganz bestimmten Gründen nicht möglich sein sollte, kannst du lernen, wenigstens deine Einstellung zu ändern. Das für sich allein bringt dann schon ganz viele entspannte Momente in dein Leben. Denn es ist nicht hilfreich, sich an Dingen aufzureiben, die sich – vielleicht auch nur in diesem Moment – nicht ändern lassen.

Gelassenheit ist eine Fähigkeit, die in jedem von uns steckt, und darauf kannst du mit etwas Übung immer verlässlich zurückgreifen. Und du kannst jederzeit deinen Blickwinkel verändern. Denn das Glas ist immer halbvoll oder halbleer, je nachdem, wie du es betrachtest. Machen wir uns bewusst: Die Menge ist immer die gleiche, nur unsere Sicht darauf beziehungsweise unsere Einstellung dazu ist es nicht.

Um in deinem Leben Veränderungen vornehmen zu können, kommst du natürlich nicht darum herum, dein Leben ganz genau zu betrachten und dein eigenes Verhalten ehrlich selbst zu reflektieren. Es kommt also Arbeit auf dich zu, dessen solltest du dir bewusst sein. Wenn du diese jedoch gezielt angehst, wirst du Erfolge von ungeahntem Ausmaß verbuchen können.

Das klingt doch ermutigend und erfreulich. Ich hoffe, du stimmst mir in diesem Punkt uneingeschränkt zu. Denn das ist der erste Schritt durch die Tür in dein selbstbestimmtes Leben hin zu deinem hohen Selbstwertgefühl.

Ich weiß aus eigenem Erleben, dass es nicht immer einfach ist, sich mit sich selbst auseinanderzusetzen. Eine gute und ehrliche Selbstreflexion bedarf einer gewissen Stärke und Konsequenz. Denn nicht alles, was wir über uns selbst in Erfahrung bringen, muss uns auch zwangsläufig gefallen. Es rücken unter Umständen wieder Dinge ins Bewusstsein, die du vielleicht lange Zeit erfolgreich in deinem Unterbewusstsein vergraben hast. Aber das Unterbewusstsein ist nicht tot. Es schlummert nur. Es ist vergleichbar mit einem Vulkan, der ruht. Und dann eines Tages, wenn du gar nicht damit rechnest, bricht er unvermittelt aus.

Es kann uns ganz schön Energie abverlangen und uns müde machen, wenn wir plötzlich wieder mit Dingen konfrontiert werden, die uns auch schmerzen können. Darauf solltest du dich einstellen. Deshalb fühlst du dich an manchen Tagen vielleicht einfach nicht dazu in der Lage, an dir zu arbeiten. Das ist gar nicht weiter schlimm, denn das ist auch ein Teil deines ganz persönlichen Heilungsprozesses. Wenn du Abstand brauchst, dann legst du einfach eine Entspannungspause von ein bis zwei Tagen ein. Das hat nicht einmal ansatzweise etwas mit Versagen zu tun, ganz im Gegenteil. Wenn du erkennst, dass dich etwas überfordert, dann bist du nicht schwach, sondern voll und ganz achtsam und selbstfürsorglich.

Wichtig ist nur, dass du auf längere Sicht konsequent am Ball bleibst, um an dir zu arbeiten. Sonst bleiben deine Erfolge leider aus. Auch hier gilt wie in vielen

Bereichen des Lebens: ohne Fleiß kein Preis. Denn erst wenn du erkennst und weißt, was dir wichtig ist und was und wer in deinem Leben Platz haben soll, kannst du dein Leben so gestalten und ausrichten, dass es für *dich passt* und *dich glücklich* und *zufrieden* macht. Und diese Mühe lohnt sich auf alle Fälle, da die Zufriedenheit mit dir selbst und deinem Leben einen nicht unerheblichen Teil deiner Lebensqualität ausmacht.

Aus diesem Grund ist es auch sehr wichtig, dir Ziele zu setzen. Aber auch das sollte kein Problem sein, denn es handelt sich um *deine* ureigensten *Ziele*, und das ist ermutigend und erfreulich.

Denn:

„WER DAS ZIEL KENNT, KANN ENTSCHIEDEN.

WER ENTSCHIEDET, FINDET RUHE.

WER RUHE FINDET, IST SICHER.

WER SICHER IST, KANN ÜBERLEGEN.

WER ÜBERLEGT, KANN VERBESSERN.“

Konfuzius (551–479 v. Chr.)

Ich wünsche dir, dass dieses Buch dich dabei unterstützt, Klarheit über deine Ziele zu erlangen. Ich wünsche dir, dass du es schaffst, dein Leben in deinem Sinn zu verändern und zu gestalten. Es wird dir genau wie mir selbst nicht alles zu einhundert Prozent glücken und es wird mit Sicherheit auch nicht alles zu einhundert Prozent gut. Denn das Leben hat immer unerwartete Wendungen und Überraschungen für

uns parat und diesen gilt es zu begegnen – im Guten wie im Schlechten.

Aber es wird auf alle Fälle besser! Viel besser. Denn du wirst auch erleben, wie befreiend es ist, selbstbestimmt deinen Weg zu gehen, wie glücklich es macht, ein gesundes und starkes Selbstwertgefühl zu haben.

In diesem Sinne wünsche ich dir viel Freude beim Lesen, Träumen, Planen, Finden, Gestalten und Verändern.

Herzlichst
deine Diana





WIE ALLES BEGANN ...

Ich bin in meinem Leben so oft umgeformt und angepasst worden, dass ich irgendwann an einem Punkt angelangt war, an dem ich weder gewusst habe, wer *ich* bin, noch was *ich* will. Ich habe an mir herumzerren lassen und mich untergeordnet, weil ich es so gewohnt war und auch nicht erkennen konnte, wie ich mich davon hätte frei machen können. Damals fand ich in der Welt der Filme einen wunderbaren Zufluchtsort, der mir nicht nur Geborgenheit bot, sondern auch die Möglichkeit gab, die Dinge um mich herum in einem anderen Licht zu betrachten. Denn ich sah mit großer Begeisterung Filme mit Frauen, die stark und selbstbewusst waren oder es im Laufe der Handlung wurden. Sie waren meine Idole.

Einer meiner Lieblingsfilme war „Eat Pray Love“, in dem Julia Roberts die Autorin Elizabeth Gilbert verkörpert, die sich nach der Trennung von ihrem Mann neu finden muss. Dazu begibt sie sich auf eine längere Reise. In Indien lernt sie schließlich Richard kennen, der sie liebevoll Groceries (Lebensmittel) nennt, weil sie immer einen so unsäglichen Appetit hat. Einmal sagt er zu ihr: „Groceries, du hast kein Rückgrat, sondern eine Wünschelrute.“ Ich mag diesen Satz, denn er bringt charmant, aber treffend auf den Punkt, wie es vielen von uns, denen es an Selbstwertgefühl mangelt, geht. Um unseren Standpunkt klar zum Ausdruck bringen zu können, brauchen wir ein gutes und stabiles Rückgrat. Wir brauchen Haltung und Stärke, damit wir stabil dastehen, falls uns ein starker Wind des Widerstandes entgegenbläst. Und auf Widerstand

kannst du dich auf alle Fälle schon einmal einstellen, wenn du damit beginnst, an deinem Selbstwertgefühl zu arbeiten. Denn es wird nicht jedem in deinem Umfeld gefallen, dass du fortan nicht mehr immer bequem und nach den Bedürfnissen anderer formbar bist. Und genau dafür brauchst du Stärke und Zuversicht, damit sich alles so gestalten wird, dass es für dich passt.

Wenn du mich fragen würdest, ob ich all die negativen Erfahrungen, die ich in meinem bisherigen Leben gemacht habe, hätte umgehen können, so müsste ich ganz klar mit Nein antworten.

Denn ich war gar nicht dazu erzogen worden, mein Leben selbst in die Hand zu nehmen. Ich wurde zwar von meiner Mutter dazu angehalten, selbständig zu sein, aber bitte nur im Rahmen ihrer Vorstellungen und Grenzen.

Was den Haushalt und die Mitversorgung meines kleinen Bruders anging, so wurde schon sehr früh die Anforderung an mich gestellt, selbständig und verantwortungsbewusst zu agieren. Denn meine Mutter war alleinerziehend und voll berufstätig. So wurde ich zu einem Kind mit der Verantwortung eines Erwachsenen. Traf ich aber im Laufe der Zeit selbständig Entscheidungen, die mich persönlich angingen, so war dies weit weniger beliebt oder gewünscht. Verlässlich und folgsam? Ja. Autark, mutig und stark? Nein!!!

An dieser Stelle möchte ich anmerken, dass ich heute, da ich selbst Mutter bin, weiß, dass es mit Sicherheit

nie in der Absicht meiner Mutter lag, mein Selbstwertgefühl zu schwächen. Und dennoch war es sehr zu meinem Leidwesen geschehen.

Erst viele Jahre später wurde mir bewusst, dass mit meinem Leben und meinem Verhalten irgendetwas nicht stimmen konnte, was letztendlich dazu geführt hat, dass ich mich immer unbehaglicher fühlte. Deshalb begann ich mit der Zeit, nach den Ursachen zu forschen, und erkannte nach und nach, dass ich alles, was bei mir nicht rundlief, auf meine ungesunden Verhaltensmuster zurückführen konnte. Ich begann damit, meine Motive zu hinterfragen und mein Verhalten zu reflektieren. Und mir wurde immer klarer, dass ich einer ganz bestimmten Konditionierung gefolgt war. Diese Konditionierung bedeutete in meinem Fall, immer brav und folgsam zu sein und möglichst das zu tun, was andere von mir erwarteten.

Bei meinen Recherchen und in vielen Gesprächen fiel mir auf, dass ich mit meiner Konditionierung nicht allein dastand. Je mehr ich mich offen mit anderen Menschen darüber unterhielt, desto klarer wurde mir: Vielen Menschen ging es ganz genauso wie mir. Es gab so unvorstellbar viele Parallelen, dass es mir zeitweise sogar ein kleiner Trost war.

Ein geringes Selbstwertgefühl ist ein Defizit, mit dem wir nicht gerne hausieren gehen. Wenn wir uns aber überwinden und uns öffnen, dann werden sich erstaunliche Dinge tun. Denn wenn wir genau hinsehen und anderen Menschen zuhören, dann erkennen wir

sehr viele Ähnlichkeiten zu unserem eigenen Leben, und das nimmt uns schon einmal ganz viel Druck. Es löst nicht die eigenen Probleme, aber es zeigt uns, dass wir nicht allein sind. Eine Gemeinsamkeit kommt hierbei ganz deutlich zum Vorschein: Wenn man uns darauf konditioniert, es jedem recht machen zu wollen, bleiben wir selbst dabei unweigerlich auf der Strecke. Wir haben dann nämlich nicht gelernt, uns abzugrenzen oder unsere eigenen Positionen ganz klar und zu unseren Gunsten zu vertreten.

Was uns meist noch schwerer fällt, als uns zu positionieren, ist das schlichte Wort Nein zu benutzen. Dies ist besonders dann der Fall, wenn wir von anderen Menschen abhängig sind, sei es nun emotional oder finanziell. Bei Kindern gilt das im Allgemeinen sogar für beide Kriterien.

Wenn wir uns in Abhängigkeiten befinden, dann sind wir meist auch von Angst und Selbstzweifeln geplagt. Aus diesem Grund trauen wir uns nicht sehr viel zu und agieren entsprechend zurückhaltend. Wir haben große Furcht davor, uns anderen gegenüber zu widersetzen. Dies resultiert aus negativen Erfahrungen, die wir in früher Kindheit gemacht und welche uns geprägt haben.

Menschen mit wenig Selbstwertgefühl haben meist auch sehr starke Verlustängste und sind nicht selten sehr pessimistisch gestimmt. Das ist ein Phänomen, das mir in meinen Coaching-Gesprächen immer wieder, wenn auch in unterschiedlichen Facetten, begeg-

net. Mit einem geringen Selbstwertgefühl wird das Glas eher als halbleer denn als halb halbvoll betrachtet. Diese negative Grundtendenz führt unweigerlich zu Anspannungen in unserem Körper. Sie äußern sich sehr oft im sprichwörtlichen Zähnezusammenbeißen. Denn wir fühlen uns innerlich bedroht. Und unser Körper, der darauf ausgerichtet ist, unser Überleben zu sichern, bereitet sich automatisch auf eine Kampf- oder-Flucht-Situation vor.

Die Furcht vor Auseinandersetzungen schützt uns jedoch nicht davor, dass wir gelegentlich überreagieren oder unvermittelt toben – ganz im Gegenteil. Wenn wir alles, was uns belastet, in uns anstauen, braucht es dazu nur eine Kleinigkeit. Irgendwann ist schließlich das Maß voll, der letzte Tropfen hat unser Fass zum Überlaufen gebracht und wir explodieren wie ein Dampfkochtopf, der seinen Druck nicht gezielt abführen konnte. Und dann ist unser Umfeld erschrocken, verblüfft und irritiert. Wir selbst fühlen uns im Nachhinein meist schuldig, weil wir die Beherrschung verloren haben. Doch wie können wir das in Zukunft vermeiden?



Es gilt, Lösungen zu finden, mit denen wir ein besseres Selbstwertgefühl und mehr Entspannung erzielen können. Davon profitieren wir selbst, aber auch unsere Mitmenschen.

Diese Erkenntnis brachte mich zu dem festen Entschluss, in meinem Leben etwas zu ändern. Ich wollte

mich von alten Verhaltensmustern befreien. Und ich war bereit, dafür meine eigenen Schlachten zu schlagen.

Aber wie schon einst Napoleon konnte auch ich meine Schlachten nicht allein gewinnen. Wir alle brauchen ein kleines Heer an Verbündeten, die uns in schweren Zeiten unterstützen. Zu meinem Glück traf ich auf meinem Weg einige freundliche, hilfsbereite und empathische Menschen. Sie haben mir dabei geholfen, mich in meinem Leben geschickter zu positionieren. Sie waren meine ganz persönliche Truppe, die bereit war, mich ohne Hintergedanken zu unterstützen, keine bezahlten Söldner, sondern Menschen, die aus freien Stücken für andere eintreten.



Wenn du hilfreiche Menschen in deinem Umfeld hast, so behandle sie bitte immer gut und mit Wertschätzung, denn sie sind nicht mit Gold aufzuwiegen.

Diese Menschen halfen mir dabei, Entscheidungen zu treffen, die besser und sogar gesünder für mich waren und die es bis heute sind. Sie halfen mir, mich in Gegenden zu bewegen, von denen ich nicht einmal zu träumen gewagt hätte. Sie unterstützten mich dabei, zu mir selbst zu finden.

Heute führe ich ein Leben, das mich sehr erfüllt und viel besser zu mir passt.

Aber bis zu dieser glücklichen Wendung in meiner Biografie war es ein langer und manchmal harter und

steiniger Weg. Ich werde im Laufe des Buches immer wieder davon berichten.

Ein Sprichwort besagt: „*Wo viel Licht ist, ist auch viel Schatten.*“

Und wie das Leben nun einmal so spielt, traf ich natürlich auch auf Personen, die es nicht so gut mit mir meinten – egoistische, habgierige und rücksichtslose Menschen ohne Empathie, die nur ihre eigenen Interessen im Blick haben und dabei andere erfolgreich ignorieren und manipulieren.

Um solche Menschen kommen wir leider nicht herum. Solchen Menschen begegnen wir zwangsläufig, denn die Welt ist voll davon. Wir können sie nun als unsere Feinde betrachten oder als unsere Herausforderung. Ich entschied mich irgendwann dafür, dass diese Menschen für mich künftig eine Herausforderung darstellen, die ich annehmen muss. Du wirst vielleicht auch feststellen, dass wir genau an diesen Menschen wachsen können.

Wenn du jetzt kurz im Geiste dein Umfeld vor dir siehst, fallen dir ganz bestimmt spontan auch ein paar von dieser Sorte ein.



Die schlechte Nachricht ist: Diese egoistischen Menschen werden wir nicht ändern.

Die gute Nachricht ist: Wir müssen es auch gar nicht!

Was wir in unserem eigenen Interesse allerdings tun sollten, ist, unsere Haltung diesem Personenkreis gegenüber zu überdenken.

Denn wir selbst haben es in der Hand, wie wir solchen Menschen begegnen wollen und wie viel Gewicht wir ihrem Handeln geben. Denn du wirst mit der Zeit sehr wahrscheinlich auch die Erkenntnis gewinnen, dass du ihnen durch weniger Beachtung sehr viel Macht entziehen kannst. Das wird dir gelingen, indem du damit aufhörst, dich gedanklich immer wieder mit diesen Menschen zu beschäftigen. Denn immer, wenn du über sie, wenn auch unbewusst, Bewertungen abgibst, räumst du ihnen wieder Platz in deinem Leben ein. Lass sie sein, wie sie wollen, und kümmere dich mehr um dich selbst. Dass diese Menschen so sind, hat nichts mit dir zu tun. Es ist einfach ihr Charakter.

Du und ich allein entscheiden über unsere Gedanken und unsere Bewertungen.

Und hierin liegt der Schlüssel zur Befreiung, Veränderung und Entspannung in unserem Leben. Denn wie wir eine Situation oder eine Person bewerten, entscheidet ganz maßgeblich darüber, wie wir uns verhalten und fühlen.

Es gibt nämlich einen direkten Zusammenhang zwischen Gedanken und Gefühlen. Wir müssen etwas nicht real erleben, um uns danach gut oder schlecht zu fühlen. Gedanken allein reichen dazu schon aus:



Positive Gedanken erzeugen automatisch positive Gefühle.

Negative Gedanken erzeugen automatisch negative Gefühle.

Unser Gehirn ist nicht dazu im Stande zu unterscheiden, ob eine Situation real oder nur in unseren Gedanken, also fiktiv, stattfindet. Wenn man das nun liest, so könnte man glauben, man sei seinen Gefühlen hilflos ausgeliefert. Aber ganz genau das Gegenteil ist der Fall. Bei genauer Betrachtung ist diese Tatsache eine super Sache für uns, denn so können wir uns jederzeit selbst zu einem guten Gefühl verhelfen. In Bezug auf die Bewertung anderer Menschen bedeutet das einen großen Gewinn für uns selbst. Durch die Technik der Visualisierung können wir uns aus der Opferrolle befreien oder uns für den Anfang zumindest in eine Position bringen, in der wir uns besser fühlen.

Ich möchte dich deshalb an dieser Stelle dazu ermuntern, es mit einer kleinen Übung einmal selbst auszuprobieren.



Übung 1

AUTOSUGGESTION DER EIGENEN GEFÜHLE

Nimm dir für die Übung eine kurze Auszeit und suche dir einen angenehmen und ruhigen Platz. Mache es dir bequem und schließe dann deine Augen.

Und nun stelle dir bitte einmal vor, du liegst auf einer ganz bequemen Liege im Schatten in deinem wunderschönen Garten. Ein leichter Lufthauch streichelt deine Arme und Beine und dein Kopf ruht ganz weich auf einem schönen Kissen. Du blickst durch deine Sonnenbrille in den strahlend blauen Himmel, der nur mit ein paar zarten, vorbeiziehenden Wolken garniert ist. Du liegst hier ganz entspannt, genießt deinen immer ruhiger werdenden Atem und die angenehme Stille.

Nimm nun bitte ganz bewusst deine Stimmung wahr. Fühle sie ganz intensiv. Deine Stimmung dürfte nun gut und ausgeglichen sein und du könntest ewig darin verweilen.

Kannst du spüren, wie sich diese angenehmen Gedanken positiv auf deine Gefühle auswirken?

Genieße diesen Zustand für einige Zeit ganz bewusst! Gönn ihm dir!

Und nun stelle dir bitte vor, wie du weiterhin gemütlich vor dich hin döst, ganz gelöst und glücklich, und plötzlich schreckst du hoch. Was zum Teufel ist das? Dein Nachbar hat die Heckenschere angeworfen und seine Frau den Rasenmäher! Dieser ohrenbetäubende Lärm reißt dich aus deiner idyllischen Ruhe. Das ist dein erster freier Nachmittag seit Monaten. Du hattest dich so darauf gefreut. Und du spürst, wie die Wut in dir hochkocht. Du könntest weinen und schreien vor Zorn ...

Versuche bitte, dich ganz bewusst auf diese negative Stimmung einzulassen.

Nun kannst du selbst feststellen wie sich innerhalb weniger Augenblicke deine vorherige Hochstimmung negativ verändert und du auf einmal wütend und/oder traurig bist.

Konntest du die Veränderung deiner Stimmung deutlich wahrnehmen?

Ja? Das ist sehr gut.

Nun gehe bitte noch einen Schritt weiter: Mach dir bitte ganz bewusst, wie sich deine Stimmung verändert hat, obwohl das alles in Wirklichkeit gar nicht stattgefunden hat!

Diese Übung führt uns ganz deutlich vor Augen, wie viel Macht und Einfluss unser eigenes Denken und unsere persönlichen Bewertungen auf unser Wohlbefinden, unsere Entspannung und die damit verbundene Zufriedenheit haben.

Die oben angeführten Gedankenübungen sind auch bekannt als Autosuggestionen. Du kennst sie vielleicht bereits aus dem Autogenen Training. Sie verdeutlichen, dass wir allein durch unsere Vorstellungskraft in der Lage sind, unsere Stimmungen positiv oder negativ zu beeinflussen und zu verändern. Wie oben bereits erklärt, können wir diese Techniken nutzen, um unsere Gefühle selbst zu steuern und zu regulieren.

Wir können daraus die Erkenntnis ziehen, dass nicht unser Gegenüber es in der Hand hat, ob wir uns gut oder schlecht fühlen, sondern nur wir selbst! Durch

die negative Beurteilung einer vielleicht neutralen Situation schaffen wir uns selbst unser eigenes Unbehagen. Davon sollten wir uns unbedingt befreien.

Anna Eleanor Roosevelt (1884–1962), US-amerikanische Menschenrechtsaktivistin und Diplomatin, hat es sehr schön zum Ausdruck gebracht:

„NIEMAND KANN DIR OHNE DEINE ZUSTIMMUNG DAS GEFÜHL GEBEN, MINDERWERTIG ZU SEIN.“

Du wirst in diesem Buch im Übrigen noch auf einige Zitate und Sprüche stoßen, die mich persönlich inspiriert haben. Sie haben mir sehr oft als Gedankenstützen geholfen oder mich erheitert. Deshalb möchte ich sie dir auch nicht vorenthalten.

Eines der für mich wichtigsten Zitate gleich zu Beginn meiner Veränderung stammt aus dem Buch *Goldene Worte des Glücks* von seiner Heiligkeit, dem XIV. Dalai Lama, das ich von einer netten Freundin geschenkt bekommen habe:

„Religiöse Menschen sollten wissen, dass weder Segnung noch Weihe – wenn wir denn Zugang dazu hätten – es vermöchten, unseren Wandel sofort herbeizuführen. Ebenso wenig sollte man auf eine geheimnisvolle oder magische Formel hoffen oder ein Mantra oder Ritual. Der Wandel vollzieht sich Schritt für Schritt so wie bei einem Gebäude ein Ziegel auf den anderen gesetzt werden muss. Es gibt keine Abkürzungen.“

Also nimm dir die Zeit für deine Entwicklung, die du persönlich brauchst.

Es ist nicht wichtig, dass du riesige Schritte machst oder dich beeilst. Geh immer einen Schritt nach dem anderen. Mach wenn nötig ganz kleine Schritte in deiner ganz eigenen Schrittlänge und deinem eigenen Tempo.

Aber lauf los!



Bleib konsequent in Bewegung zu deinem Ziel. Kleine Ruhepausen kannst du dir natürlich immer einräumen, aber verliere dabei nie dein Ziel aus den Augen: den Wunsch nach Veränderung zu mehr Selbstwertgefühl!

Finde in sieben Phasen zu deinem neuen Selbstwertgefühl. Je eher du damit anfängst, dich zu bewegen, dich zu behaupten und für dich selbst einzustehen, desto eher wirst du dich besser fühlen.

Wenn du nun bereit bist, beginnen wir mit Phase 1.

Hier erfährst du zunächst, wo mangelndes Selbstwertgefühl seinen Ursprung hat und welche Folgen sich daraus ergeben können.



Phase 1

**DER URSPRUNG MANGELNDEN
SELBSTWERTGEFÜHLS**

„DIE EINDRÜCKE DER KINDHEIT WURZELN AM TIEFSTEN.“

Karl Emil Franzos (1848–1904), österreichischer Jurist und Schriftsteller

Am einfachsten und bequemsten ist es, für alles, was im eigenen Leben nicht rundläuft, einen Schuldigen zu suchen und im Idealfall auch zu finden. Dann kann man sich entspannt zurücklehnen, mit dem Finger auf den Verursacher zeigen und muss sich selbst nicht reflektieren und nicht an sich arbeiten. Sehr gut geeignet für Schuldzuweisungen sind die eigenen Eltern. Denn sie haben uns geprägt, und alle Eltern machen Fehler bei der Erziehung ihrer Kinder. Das war bei meiner Großmutter so, die ihre Fehler bei meiner Mutter machte, und bei meiner Mutter, die ihre Fehler bei meinem Bruder und mir machte. Und natürlich auch ich selbst als Mutter habe, wie ich im Nachhinein einräumen muss, Fehler gemacht. Es gibt einige Dinge, die ich mit etwas Abstand betrachtet heute ganz bestimmt nicht mehr so machen würde. Aber damals erschienen mir meine Entscheidungen richtig. Zu meinem großen Glück habe ich einen wunderbaren und verständnisvollen Sohn, der mir auf die Frage, was ich aus seiner Sicht falsch gemacht habe, erklärte: „Mama, das passt schon.“ Wir haben selbstverständlich auch hier und da unsere kleinen Reibungspunkte, aber im Großen und Ganzen haben wir ein sehr offenes und inniges Verhältnis, für das ich sehr dankbar bin.

Ich kenne kaum jemanden, der nichts aus seiner Kindheit zu beklagen hätte. Wenn man genau hinsieht undinhört, finden sich in jeder Familie Dinge, die besser

hätten laufen können oder sollen. Deshalb kann es sein, dass wir unsere Probleme und deren Ursachen allein auf des Fehlverhalten unserer Eltern zurückführen möchten. Und das ist einfach nicht fair. Noch dazu ist es auch nicht hilfreich, da wir an Vergangenen ja nichts mehr ändern können – ich nicht und du auch nicht. Wir kultivieren die Schuldzuweisungen im Laufe unseres Lebens oft noch, indem wir für alles, was uns im eigenen Leben nicht passt, in unserem Umfeld einen Schuldigen finden. Und wir schaffen es mit etwas Übung sogar, Menschen in unserem Umfeld ganz plausibel zu erklären, warum sie schuld an unserer Misere sind. Wenn unser Umfeld die Anschuldigungen nicht hinterfragt, können wir damit sehr lange erfolgreich durchkommen (siehe Phase 2). Aber uns selbst hilft das leider in keiner Weise.

Deshalb sollten wir aus dem Karussell der Schuldzuweisungen aussteigen. Dabei handelt es sich meist um Themen wie:

- „Wenn meine Eltern mich mehr gefördert hätten, dann ...“
- „Wenn mein Vater mehr Geld verdient hätte, dann ...“
- „Wenn meine Mutter nicht berufstätig gewesen wäre, dann ...“

Ich könnte hier noch unzählige weitere Ausreden aufzählen, die uns von einem erfüllten und selbstbestimmten Leben abhalten. Doch wenn unsere Gedanken um solche spekulativen Themen kreisen, sind wir nach meiner Erfahrung auch dazu in der Lage, zu

handeln und Lösungen für uns zu finden. Spätestens, wenn wir von zu Hause ausgezogen sind und ein entsprechendes Alter erreicht haben, sind wir für unser Handeln selbst verantwortlich.

Es stimmt natürlich, die Grundsteine für unsere späteren Verhaltensmuster wurden in unserer Kindheit gelegt. Alles, was wir als Kleinkind und später als Kind von unseren Eltern lernen und abschauen, wird unser weiteres Leben prägen. Wir eignen uns Verhaltensmuster an, die wir danach immer und immer wiederholen. Sie sind uns zur Gewohnheit geworden, die wir so gut wie nie in Frage stellen. Wir sind dann über Jahre oder Jahrzehnte darauf konditioniert, diese Gewohnheiten fortzuführen. Sind diese Verhaltensmuster erst einmal vorhanden, so lassen sie sich auch nicht so einfach wieder auslöschen. Jedoch ist es möglich, dass wir sie nach und nach wieder ablegen, sodass sie dann mit der Zeit verblassen oder ganz verschwinden.

Ich vergleiche es sehr gerne mit einem Tattoo. Hat man es sich erst einmal stechen lassen, ist es da – und zwar genau so, wie es angefertigt wurde, egal ob es schön oder hässlich ist, was ja generell im Auge des Betrachters liegt. Manchmal ist das Tattoo klein, dezent und fällt kaum auf. Manchmal ist es so groß, dass es den ganzen Körper bedeckt. Für den Fall, dass es uns nicht mehr gefällt, muss es aber nicht immer so bleiben. Wenn wir Glück haben, verblasst es mit der Zeit. Oder es kann überzeichnet oder operativ entfernt werden.

Und genau so ist es mit unseren Verhaltensmustern. Wir müssen nicht in dem verharren, was uns beigebracht oder gar zugefügt wurde. Wir dürfen, können und müssen unser Verhalten hinterfragen, es beleuchten und verändern, wenn wir merken, dass es uns damit nicht gut geht oder dass die alten Konditionierungen sich für uns einfach nicht mehr stimmig anfühlen.



Ich bin mir durchaus darüber im Klaren, dass es auch Menschen gibt, die in ihrer Kindheit verheerende Erlebnisse hatten, die ihr Selbstwertgefühl zerstört haben. Ihnen wurde unter Umständen unbeschreibliches Leid zugefügt und sie sind mitunter sogar sehr schwer traumatisiert. Für diese Menschen wird es nicht ausreichen, einfach ihre Verhaltensmuster zu hinterfragen, um Veränderungen vorzunehmen.

Falls du zu diesem Personenkreis gehörst, so möchte ich dir ans Herz legen, zusätzlich zu den Anleitungen in meinem Buch professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen. Denn diese kann und möchte dieses Buch keinesfalls ersetzen!

Je nachdem, wie uns der Erziehungsstil unserer Eltern geprägt hat und was uns mit auf den Weg gegeben wurde, sind wir später mutig und souverän oder eher verhalten und ängstlich im Umgang mit Problemen und anderen Menschen. Dies gilt ganz besonders für den Umgang mit egoistischen Zeitgenossen. Mit ihnen können wir ohne entsprechendes Selbstwertgefühl große Probleme haben.

Entsprechend unserer Erziehung und Erfahrungen verhalten wir uns meist auch im Erwachsenenalter. Unsere kindliche Konditionierung leitet uns immer wieder auf vertraute Pfade, auch wenn diese manchmal für uns von Nachteil sind. Ich weiß das aus eigener leidvoller Erfahrung. Mir zum Beispiel wurde eingetrichtert, dass ich immer schön folgsam und artig sein sollte und das tun, was man mir sagt. Ich wurde leider nicht darauf konditioniert, ein mutiger Freigeist zu sein. Das hatte ich sogar schon als Kind bemerkt, wenn ich Pippi Langstrumpf im Fernsehen geschaut habe. Ich wäre sehr gern wie sie gewesen: lustig, unbekümmert und frei.

Aber das war ich leider nicht. Auf mich passte eher dieser Spruch, dessen Herkunft mir nicht bekannt ist:

„WAS EIN HÄKCHEN WERDEN WILL, KRÜMMT SICH BEIZEITEN.“

Es dürfte klar sein, dass es nie in meiner Absicht lag, ein Häkchen zu werden! Aber wenn ich so darüber nachdenke, dann wurde ich eins. Ich wurde sogar ein wunderbares Häkchen – eines, das immer zu passen versuchte. Denn nur, wenn ich ein gutes Häkchen war, bekam ich genügend von der Liebe und Anerkennung meiner Mutter, nach der ich mich so sehr sehnte – wenn nicht, wurde ich nicht selten mit Ablehnung von ihr bestraft.

Ich habe mich lange vor ihrem Tod mit ihr ausgesprochen und es stellte sich heraus, dass es nie in ihrer Absicht lag, sich so zu verhalten. Sie war, wie bereits

erwähnt, als alleinerziehende Mutter manchmal einfach überfordert und erschöpft.



Falls du selbst noch Probleme mit deinen Eltern mit dir herumträgst, dann versuche, sie darauf anzusprechen, solange du noch die Möglichkeit dazu hast. Das kann dir Klarheit bringen und dir schon dabei helfen, dass du dich besser fühlst.

Wenn wir uns in unserer Kindheit mit einem zu sehr auf Folgsamkeit ausgerichteten Erziehungsstil arrangieren mussten, kann das langfristige negative Auswirkungen auf uns haben. Ich kenne reife und gebildete Menschen, deren Leben selbst noch nach dem Tod der Eltern von ihnen beherrscht wird. Die Konditionierungen haben noch immer den gleichen Einfluss auf Entscheidungen wie zu Lebzeiten der Eltern. Und die Folgen gehen in vielen Fällen sogar noch weiter. Denn das Fatale an diesem, wenn auch bestimmt unbeabsichtigten, Erziehungsstil ist, dass wir als Kinder die Erfahrung machten, dass wir nur Liebe und Anerkennung erhalten, wenn wir entsprechende Leistungen erbringen und die Erwartungen der anderen erfüllen. Es kam uns somit nicht in den Sinn, dass wir um unserer selbst Willen geliebt und geachtet werden könnten und müssten. Daraus resultierte dann am Ende unser geringes Selbstwertgefühl.

Dass wir uns die Liebe unserer Eltern, die eigentlich selbstverständlich sein sollte, erarbeiten müssen, er-

schien uns logisch. Und wir haben verinnerlicht, dass Liebe, Zuneigung und Anerkennung uns sofort entzogen werden können, wenn wir nicht tun, was von uns erwartet wird. So strengten wir uns fast immer extrem an, um nur ja nie wieder einen Mangel an Liebe, Zuneigung und Anerkennung zu erleiden.

In den meisten Fällen führen wir ein weniger selbstbestimmtes Leben, als wir das gerne möchten. Denn auch als Erwachsene beginnen wir zwangsläufig damit, unser Leben auf die Bedürfnisse jener Menschen auszurichten, von denen wir respektiert und geliebt werden möchten oder in irgendeiner Weise abhängig sind. Ein unguter Nebeneffekt ist, dass wir unter ständiger Anspannung stehen. Dies kann wiederum zu körperlichen Symptomen wie Kopf- und Rückenschmerzen führen. Zudem laufen wir Gefahr, dieses Erziehungsmuster auf unsere eigenen Kinder zu übertragen.

Und als Menschen mit einem geringen Selbstwertgefühl wählen wir sogar nicht selten Partner, die genau dieselbe Taktik anwenden wie zuvor die Eltern – Partner, die ganz genau wissen, welche Knöpfe sie drücken müssen, damit wir wie gewünscht funktionieren, Partner, die sich, bewusst oder unbewusst, unsere ungesunden Verhaltensmuster zu Nutze machen, um ihre eigenen Ziele, Bedürfnisse und Vorstellungen durchzusetzen.

Prüfe bitte einmal, ob du erkennen kannst, dass das auch auf dich selbst zutrifft. Wenn das so ist, kannst

du vielleicht bereits erahnen, wohin dich ein ungesundes Verhaltensmuster führen kann. Was wir früher für die Anerkennung unserer Eltern getan haben, machen wir nun für unsere Partner. Das antrainierte „Spiel“ geht so immer weiter. Nur die Figuren sind neu. Wenn wir in diesem Spiel auf Menschen treffen, die uns schnell durchschauen, werden sie jeden unserer Spielzüge vorhersehen und uns entsprechend manipulieren. Sie werden dann zu den Machern des Spiels. Sie werden uns unweigerlich in Bahnen lenken, die für sie selbst gut sind. Das zu durchschauen und zu erkennen ist mit einem geringen Selbstwertgefühl gar nicht so einfach.

Wir werden im Laufe unseres Lebens also immer wieder auf Menschen treffen, die uns vor ihren Karren spannen wollen, um an ihr eigenes Ziel zu kommen.

Und was machen wir dagegen? In der Regel gar nichts! Wir lassen uns das gefallen, auch wenn es uns meist schon länger auffällt, dass wir ausgenutzt und manipuliert werden. Meist wissen wir zu diesem Zeitpunkt jedoch noch nichts von Ursache und Wirkung unserer eigenen Verhaltensmuster. Wir halten die ganze vertrackte Situation eher für ein Schicksal, das uns auferlegt wurde. Wir bemerken zwar ganz genau, dass hier etwas sehr Ungutes vor sich geht, aber wir können viele Zusammenhänge noch nicht zuordnen. Falls du dich hier wiederer kennst, sei unbesorgt. Das ändert sich noch (siehe Phase 3).

Doch auch wenn sie das Spiel schließlich durchschauen, gelingt manchen Menschen die Befreiung aus alten Mustern (siehe Phase 2) erst sehr spät, so wie das auch bei mir selbst der Fall war. Einigen Menschen gelingt sie vielleicht auch niemals. Aber das ist eher die Minderheit.

Dass sich manche Menschen nicht ganz oder nur wenig befreien können, kann daraus resultieren, dass ihre Angst vor der „Bedrohung“ durch das Unbekannte größer ist als der Wunsch nach Unabhängigkeit. Sich plötzlich frei machen zu wollen kann sehr viel Angst und Anspannung auslösen.

Es erfordert Mut und Kraft, sich zu verändern, und du musst damit rechnen, dass du andere damit vor den Kopf stößt. Und wenn das geschieht, dann kommt Widerstand auf dich zu. Denn dein verwöhntes und irritiertes Umfeld wird es nicht so einfach hinnehmen, dass *du* plötzlich unbequem wirst.

Man wird dir womöglich unterstellen, dass du auf einmal rücksichtslos und egoistisch geworden bist. Und wenn du zufällig eine Frau in den mittleren Jahren bist, wird man dich vielleicht milde belächeln und dich in die Schublade „Die ist gerade in den Wechseljahren, da spinnen alle, das legt sich auch wieder“ stecken. Einem Mann hingegen wird eventuell eine Midlifecrisis unterstellt.

Du kannst dich also darauf gefasst machen, dass dein Umfeld nach einer naheliegenden Erklärung für dein

derzeitiges „Entgleisen“ sucht und stark darauf hofft, dass du baldmöglichst wieder richtig tickst.



Unter keinen Umständen darfst du in die Harmoniefalle tappen und den Unterstellungen deiner Mitmenschen Beachtung oder gar Glauben schenken. Dir wird es dann nicht gelingen, dich aus deiner Situation zu befreien und in den Genuss der Selbstbestimmung zu kommen. Denn Harmonie und Widerstand sind Konkurrenten.

Hier kann es sehr hilfreich sein, wenn du dich in Diplomatie etwas auskennst. Ich wünsche dir sowohl den Mut als auch die Kraft, die wir alle benötigen, wenn es an Veränderungen geht, damit dir der erhoffte und nötige Schritt zu einem stärkeren Selbstwertgefühl gelingt.

Ob auch du ein geringes Selbstwertgefühl hast, weil dir das Unbekannte Angst bereitet, kannst du anhand des in der folgenden Übung dargelegten Beispiels ganz leicht selbst testen.



Übung 2

ANGST VOR DEM UNBEKANNTEN

Stell dir bitte einmal vor, dass du an deinem derzeitigen Arbeitsplatz nur noch unglücklich bist und sogar erste Krankheitsanzeichen bemerkst. Dann solltest du damit beginnen, auf deinen Körper zu hören, denn unser Körper, der aufs Überleben konditioniert ist, ist sehr schlau. Er versucht, uns durch Krankheiten dazu zu bringen, uns zu erholen oder in diesem Fall uns aus der Schusslinie zu bringen. Was unserem Geist vielleicht nicht gelingt, bekommt unser Körper sehr gut hin.

Nun prüfe bitte, ob sich bei der Vorstellung, dass du dich neu orientieren müsstest, sofort folgende Fragen oder Überlegungen eröffnen und sich in dir ein ganz ungutes Gefühl entwickelt:

Ich hätte sehr gerne eine andere Arbeitsstelle, aber ...

- ... *ich bin zu alt, mich nimmt doch keiner mehr.*
- ... *ich habe noch nicht genug Erfahrung gesammelt.*
- ... *dann habe ich vielleicht keinen so bequemen Arbeitsweg.*
- ... *vielleicht ist mein nächster Chef noch unausstehlicher.*
- ... *vielleicht verdiene ich dann weniger.*
- ... *vielleicht schaffe ich die Probezeit nicht.*
-
-
-
-

Du kannst die Liste bei Bedarf auf einem separaten Papier beliebig ergänzen oder verändern.

Wenn du nun in dich hineinspürst und ein großes Unbehagen wahrnehmen kannst, dann weißt du, wovon ich gesprochen habe.

Du kannst dadurch erkennen, dass du die Angst vor dem Unbekannten nicht unterschätzen solltest. Das hat nichts mit Feigheit zu tun, sondern die Angst dient zunächst deinem eigenen Schutz. Die Angst hat ein ganzes Arsenal an „Waffen“ in Form von negativen Fragen zu Hand wie:

„Aber wenn ..., was dann?“

Und genau so eine Frage hält uns davon ab, in uns aufkeimende Wünsche umzusetzen. Interessant ist auch die Beobachtung, dass der Frage mit „aber“ meist eine negative Antwort folgt. Sie führt fast immer zum Negieren der vorab positiven Sichtweise. Das „Aber“ impliziert meist schon ein Scheitern.



Ein erster Schritt, der dir dabei hilft, aus dieser Aber-Spirale herauszukommen, ist Umsicht. Achte genau auf deine Wortwahl und streiche das Wort „aber“ möglichst aus deinem Wortschatz.

Hast du dich auch schon einmal dabei ertappt, dass du ganz genau wusstest, dass dir ein bestimmtes Verhalten nicht guttut? Warst du trotzdem nicht in der Lage, dich davon zu befreien? Wusstest du durchaus,

dass du etwas ändern müsstest, damit es dir besser geht, doch du hattest eine diffuse Angst vor dem, was kommen könnte? Ist dir vielleicht schon einmal aufgefallen, dass du aus Furcht lieber in der vertrauten Situation verharren möchtest und dir denkst „Das halte ich schon aus“? Dann befindest du dich in einer vertrackten Situation und in bester Gesellschaft mit Millionen anderen Menschen. Denn durch diese negativen und ängstlichen Gedankengänge bremst du dich selbst aus.



Hast du Angst vor dem Unbekannten, kann es sehr hilfreich für dich sein, wenn du dir die Frage stellst: „Was könnte im schlimmsten Fall wirklich passieren?“

Auch ich selbst bewegte mich über Jahre hinweg nicht vorwärts. Wenn ich heute mit mehr Lebenserfahrung und dem nötigen Abstand darüber nachdenke, so bin ich entsetzt über mich selbst. Ich bin schockiert darüber, wie wenig mir mein Leben wert war, wie wenig ich mich als Person wichtig genommen hatte. Ich war zwar unglücklich und litt unter einer enormen Anspannung, aber ich wollte auch unter keinen Umständen irgendwo anecken. Ich war zwar sehr verzweifelt, aber niemals mutig genug gewesen, etwas an meinem Leben zu ändern. Es stimmt mich hin und wieder traurig, wie viel kostbare Lebenszeit und Energie ich auf diese destruktive Weise verschwendet habe. Aber ich hadere heute nicht mehr wirklich damit. Auch das ist ein wichtiger Prozess, den du in deine Veränderung

miteinbeziehen solltest: Schau nicht zu lange zurück und verlier dich nicht in Vorwürfen über Dinge, die in deiner Vergangenheit liegen. Nutze stattdessen deine Erkenntnisse und deine Energie, um in der Zukunft besser agieren zu können.

Ich möchte jedem, der sich in so einer *scheinbar* ausgeweglosen Situation befindet, ans Herz legen, sich ganz dringend auf den Weg zu machen, um diese ungesunden Verhaltensmuster zu beenden. Vielleicht fällt dir das leichter, als du je zu hoffen gewagt hast.

Bist du bereit? Dann kannst du schon einmal mit einer Übung beginnen und herausfinden, worin deine Wünsche liegen.



Übung 3 **VISUALISIERUNG: EINEN POSITIVEN ANKER SETZEN**

Wenn wir einen Anker setzen, verknüpfen wir einen externen Reiz mit einer bestehenden Erfahrung. Ankern können wir mit allen Sinneskanälen (sehen, hören, riechen, schmecken, oder fühlen). Dazu verwenden wir Bilder, Geräusche, Gerüche, Geschmack oder Empfindungen. Wir können den Anker selbst setzen und auslösen (Selbstankern) oder den Anker von anderen setzen und auslösen lassen (Fremdankern).

Suche dir einen ruhigen Ort, an dem du für 15 bis 30 Minuten nicht gestört werden kannst. Und bitte mach dir keine Gedanken, wenn die Übung nicht auf Anhieb gelingt. Wenn du dich schon sehr lange nicht mehr um deine Träume und Wünsche gekümmert hast, kann es durchaus sein, dass du mehrere Anläufe brauchst.

Stell dir nun eine Situation vor, in der du etwas geschafft hast, wovon du vorher dachtest, es nicht zu können ...

Stell dir ganz genau den Ort vor und die Tat, welche du vollbringen konntest. Stell dir die Gesichter der Menschen vor, die du damit beeindruckt hast. Höre ihre Stimmen, die dich wohlwollend mit Lob überschüttet und dir gratuliert haben.

Stell dir die Situation so genau und so bunt wie möglich vor. Übertreibe es ruhig! Es ist deine Visualisierungsübung. Sie soll dir guttun und dir Kraft verleihen.

Nun spüre bitte in dich hinein.

Was kannst du in deinem Bauch wahrnehmen? Glücksströme, vielleicht kleine tanzende Schmetterlinge? Ja?!

Ganz wunderbar!

Bleib in diesem Gefühl und drücke nun an einer Stelle deines Körpers einen bestimmten Punkt, den du beim nächsten Mal sofort wieder finden kannst.

So hast du deinen Anker zu deinen positiven Gefühlen gesetzt. Und immer, wenn du künftig diesen bestimmten Punkt in der gleichen Weise und Stärke drückst, kannst du deine positiven

Gefühle und Bilder, die du durch deinen Anker gesetzt hast, wieder abrufen. Es ist gut möglich, dass dir diese Übung nicht auf Anhieb gelingt. Bleib bitte einfach optimistisch und bleib dran. Je lockerer und entspannter du diese Übung angehst, umso eher wird sie dir gelingen.

Das Schöne daran ist: Du kannst diese Übung zu jeder Zeit und so oft du magst wiederholen. Je mehr du übst, umso schneller und intensiver ist deine Visualisierung abrufbar. So kannst du dich immer selbst stärken, wenn es nötig ist.

Und dann: Auf geht's in die nächste Phase!



FAZIT AUS PHASE 1

Du hast erfahren, worin der Ursprung für dein mangelndes Selbstwertgefühl liegt.

Du konntest erkennen, welche Auswirkungen eine ungute Konditionierung in der Kindheit auf dein weiteres Leben haben kann.

Du konntest entdecken, dass du deinen Gefühlen nicht machtlos ausgeliefert bist.

Jetzt bist du schon einen Schritt weiter.



Phase 2

DAS EWIGE OPFER

„LEIDEN IST KEIN VERDIENST; DAS LAMM, DAS SICH FRESSEN LÄSST,
STÄRKT DIE ORDNUNG DER WÖLFE.“

Stefan Heym (1913–2001), deutscher Schriftsteller

Phase 2 ist sehr interessant zu beobachten. Ich persönlich habe sie gehasst wie die Pest! Sie war kräftezehrend und frustrierend. Denn im Unterschied zu Phase 1 hatte ich mittlerweile zwar erkannt, was in meinem Leben ganz und gar nicht stimmte, aber ich steckte immer noch in alten Mustern fest. Ich hatte genau gespürt, dass mir vieles nicht guttat, und es ging mir gewaltig gegen den Strich. Aber ich tat es ab und dachte, so ist mein Leben nun einmal. Jeder Mensch hat sein Päckchen zu tragen und das der Hilflosigkeit schien meines zu sein. So tat ich das, was die meisten von uns, wenn sie sich hilflos fühlen, machen. Ich suchte nach Schuldigen in meinem Umfeld. Dieses Mal nicht wie in Phase 1 bei den Eltern, sondern nun auch noch in meinem Bekanntenkreis.

Und was soll ich dir sagen, ich fand sie dort auch, ganz ohne allzu große Anstrengung, denn es kamen im Laufe der Zeit immer wieder neue Leute hinzu. Und einige davon hatten zu diesem Zeitpunkt vermeintlich Schuld daran, dass es mir nicht gut ging. Dass die Unzufriedenheit in meinem Leben auch meine eigene Schuld sein könnte, kam mir damals noch gar nicht in den Sinn. Andere hatten Schuld daran, davon war ich fest überzeugt.

Woher ich diese tiefe Überzeugung nahm, möchtest du wissen? Ich leitete sie davon ab, dass diese Menschen mich nicht so behandelten, liebten und respektierten, wie ich mir das wünschte und erhoffte.