

# DOSSIER

Psychologie



## MEIN NEUES ICH

Unser Leben können wir nur selbst ändern.  
Und oft brauchen wir dafür keinen Coach, sondern nur **Mut und die richtige Methode.** Die besten Übungen, um Veränderungen anzuschieben, statt auf sie zu warten

ILLUSTRATIONEN ORLANDO HOETZEL

# DER COACH IN MIR

Therapie-Angebote schießen wie Pilze aus dem Boden, aber der neue Trend heißt: Selbstcoaching. Schließlich kennt man sich besser als jeder andere Mensch. Und ja, **es funktioniert, sich selbst der beste Ratgeber zu sein.** Man muss nur wissen, wie es geht

Sie sind hin- und hergerissen, ob Sie Ihren Job wechseln sollen. Frustriert, weil große Pläne bei Ihnen immer wieder im Sande verlaufen. Oder fühlen sich einfach nicht mehr so glücklich wie sonst und wissen noch gar nicht, woran das liegen könnte. Dann können Sie natürlich zu einem Coach gehen. Allerdings darf sich in Deutschland jeder so nennen, diese Berufsbezeichnung ist kein Zeichen für eine besondere Qualifikation oder Ausbildung. Und auch die Bezeichnung „Coaching“ an sich ist mehr als diffus. Einen „Containerbegriff“ nennt ihn Dr. Uwe Böning, Unternehmensberater und Coach aus Frankfurt. Und Siegfried Greif, Psychologie-Professor und Coaching-Forscher an der Universität Osnabrück,

ergänzt: „Man kann alles reinpacken, es mit allem und jedem verbinden und es klingt immer irgendwie aktuell.“

Es gibt allerdings ein Kernmerkmal, das Greifs Auffassung nach echtes Coaching aufweist: Selbstreflexion. „Man denkt sehr offen über sich nach, redet sehr offen und entwickelt dann unter Berücksichtigung seiner individuellen Wünsche, Werte und Interessen Zielsetzung und Pläne. Coaching geht also viel tiefer als beispielsweise eine Berufsberatung oder ein Mitarbeitergespräch und ähnelt diesbezüglich eher der Psychotherapie.“ Kurz gesagt geht es um die Fragen: Wer bin ich? Was will ich? Und wie komme ich da hin?

Dieses Merkmal der Selbstreflexion gilt auch für den neuen Trend Selbstcoaching, also das Anwenden von Coaching-Methoden ohne Coach. In diesem Sinn ist also eine Entspannungsübung oder das

Aufzeichnen der täglichen Aktivität noch kein Selbstcoaching, auch wenn entsprechende Anleitungen, Online-Tools oder Apps sich mittlerweile oft so nennen.

„Natürlich ist Selbstreflexion auch ganz ohne Coaching möglich“, sagt Greif. „Sie entsteht ja schon im Alltag aus ganz normalen Situationen: Wenn ich etwa ein Erfolgserlebnis habe, mache ich mir vielleicht meine Stärken bewusst. Und auch eine schwierige Situation oder die Rückmeldung, die ich von einer Freundin über mich bekomme, regt dazu an, über mich selbst nachzudenken. Allerdings kommt dabei meist nicht viel heraus.“ Die Gedanken drehen sich im Kreis. Man grübelt und grübelt und kommt nicht

voran. „Gutes Coaching kann das verhindern, sodass sich eine ergebnisorientierte Selbstreflexion ergibt, wie ich es nenne“, sagt Greif. „Und das bedeutet: Ob Verhaltensänderung oder Gedankenanstoß – es kommt immer etwas dabei heraus.“ ▶

## ANTWORT FINDEN AUF DIE FRAGE: WAS WILL ICH?

Und welchen Anteil hat dann ein Coach daran? „Alles, was man braucht, um weiterzukommen, steckt ja schon in einem drin“, so Stefanie Demann, selbst Coach und Autorin mehrerer Bücher im Bereich Selbstcoaching. „Man muss nichts Neues hinzufügen, sondern nur die Scheuklappen ablegen, um diese Fähigkeiten hervorzuholen und einzusetzen.“

Auch der beste Coach löst nicht die Probleme seines Klienten, sondern hilft ihm nur auf die Sprünge, die selbst zu tun. „Das Entscheidende ist immer der eigene Beitrag. In gewisser Weise coacht man sich also sowieso immer selbst“, so Greif. Und die Psychologin Ina Hullmann, die in ihrer Arbeit als Coach vor allem auf Hypnotherapie setzt, sagt: „Viele Klienten denken: Der Coach macht den Kopf auf, haut dem Unterbewusstsein eine rein, und sie sind ein anderer Mensch. Dabei sind sie selbst der Regisseur, und der Coach ist nur der Assistent, der ab und zu eine nützliche Technik aus dem Ärmel schüttelt.“ Je nach Ausbildung stehen einem Coach dafür unterschiedliche Methoden zur Verfügung, und ein guter Vertreter dieses Berufs ist kreativ darin, die individuell passende auszusuchen oder entsprechend zu variieren.

„Beim Selbstcoaching mixt man sich dagegen selbst seinen eigenen Methoden-Cocktail“, so Demann. „Dabei ist Selbstcoaching eklektisch. Das heißt, es folgt keiner einzelnen Lehre, sondern bedient sich querbeet aus allen wirkungsvollen Methoden, ob sie nun aus der Gestalt- oder Hypnotherapie, dem personenzentrierten oder dem systemischen Coaching stammen, um nur einige Beratungssysteme zu nennen.“

Natürlich klingt das erst einmal verlockend. Ich kann mich jederzeit zu Hause hinsetzen, muss keine Hemmungen haben, mein Inneres einem Fremden zu offenbaren, der vielleicht nicht einmal ein guter Vertreter seiner Zunft ist, und komme sogar noch deutlich günstiger dabei weg. Eigentlich kein Wunder also, dass Selbstcoaching gerade stark boomt und immer mehr Bücher und Online-Tools dazu auf den Markt kommen.

Aber hat man damit auch wirklich Erfolg? „Es gibt ein paar Studien, die zeigen, dass Selbstcoaching durchaus eine hohe Wirksamkeit haben kann“, sagt

Coaching-Forscher Greif. „Vorausgesetzt natürlich, die Leute halten es durch.“ Es ist ein bisschen so wie mit dem Home-trainer, der ja tatsächlich fitter macht und den man sich natürlich aus genau diesem Grund und mit den besten Absichten anschafft – und der dann doch bald ungenutzt in der Ecke steht. Viele Selbstcoaching-Tools sind darum niedrigschwellig, wie Experten es nennen. Sie sind also einfach zu verstehen, mit nur wenig Aufwand zu bewältigen, haben spielerische Elemente oder können sogar Spaß bringen.

Allerdings: Viele Dinge sind uns gar nicht bewusst zugänglich. Glaubenssätze etwa, die wir seit unserer Kindheit in uns tragen und die uns immer wieder blockieren und in alte Muster zurückfallen lassen. Oder Gewohnheiten generell, die laut Experten 50 Prozent unseres Verhaltens ausmachen. „Diese werden von den sogenannten Basalganglien, also ursprünglichen Bereichen unterhalb des Großhirns, und nicht durch unseren Willen gesteuert. Auslöser sind bestimmte, gelernte Hinweisreize: Wenn ich abends nach Hause komme, sehe ich den Sessel, und obwohl ich mir vorgenommen habe, noch eine Übung zu machen, sitze ich schon drin“, erklärt Greif.

Der Vorsatz zur Veränderung allein reicht noch nicht aus. Hier sollen Methoden aus der Hypnose, die ebenfalls momentan boomt, dem Selbstcoacher helfen. Mit ihnen kann man auch unbewussten Mustern auf die Spur kommen und diese verändern (siehe Seite 112). „Aber wir sind nun mal soziale Wesen“, so Greif. „Und deswegen fällt es uns meist leichter, wenn andere uns in der Umsetzung unserer Vorsätze unterstützen.“ Wer auf eigene Faust loslegen möchte, dem rät er: „Man sollte Selbstcoaching auf jeden Fall reflektiert anwenden und vor allem nicht enttäuscht mit sich selbst sein, wenn es damit nicht gleich funktioniert, sondern sich Unterstützung durch einen Coach holen.“

„Es ist normal, dass Selbstcoaching an manchen Stellen eher Fragen aufwirft, als

sie zu beantworten“, sagt Stefanie Demann. „Aber die eigene Unzufriedenheit nicht hin-, sondern ernst zu nehmen und systematisch nach Gründen und Auswegen zu suchen – und zwar bevor die Situation völlig festgefahren ist –, ist grundsätzlich klug. Und es ist mehr, als die meisten Menschen tun.“

Vielleicht ist Selbstcoaching also nicht nur etwas, das man tut, um Probleme zu lösen, sondern zuallererst eine Frage der

## SICH UM SICH SELBST ZU KÜMMERN, IST MUTIG UND KLUG

Einstellung. „Jeder, der schon mal den Mut gebracht hat, eine Entscheidung zu treffen oder etwas zu verändern, oder der schon mal über sich nachgedacht hat, ist eigentlich schon ein Selbstcoacher“, so Demann. „Weil er davon ausgeht, dass Entwicklung möglich ist und man diese anstoßen kann. Und vielleicht sogar muss, statt auf sie zu warten.“ Klar, dass dies nicht immer allein gelingen kann.

Auch ein Selbstcoacher braucht manchmal Impulse von außen, Unterstützung durch andere, jemanden, der zuhört und Verständnis zeigt, einen Ratgeber, der neutral und nicht gleichzeitig Teil des Problems ist. Aber ein Selbstcoacher übernimmt Verantwortung für sich selbst und wird aktiv. Wie das gelingen kann, zeigen wir auf den nächsten Seiten. Denn selbst wenn wir über den schrecklichen Chef jammern, können wir diesen zwar nicht ändern, aber Handlungsfähigkeit zurückerlangen und die Situation für uns selbst verbessern.

Dabei ist Selbstcoaching kein Aktionismus. Denn es bedeutet eben auch, die eigenen Ziele zu hinterfragen und genauer zu definieren. Das kann dazu führen, dass man sich dazu entschließt, auch mal etwas bleiben zu lassen, das andere vielleicht von einem erwarten, das aber nicht zu den persönlichen Werten und Interessen passt. „Anders als Selbstoptimierung nimmt Selbstcoaching Druck raus“, sagt Stefanie Demann. „Ich halte gar nichts von diesem Tschacka-du-musst-immergut-drauf-sein-Credo! Natürlich lassen sich auch Selbstcoacher mal hängen, aber sie sind dennoch Optimisten und gehen davon aus, dass es immer irgendwie weitergeht.“

ANTJE KUNSTMANN

## Problem 1

# „ICH BIN VOM JOB GENERVT – SOLL ICH GEHEN ODER BLEIBEN?“

Je länger wir diese Antwort hinauszögern, desto mehr Kraft kostet es. Doch eine intelligente Plus-Minus-Liste hilft bei der Entscheidung



ft ist es so: Wir spielen innerlich ständig mit dem Gedanken an spannende Alternativen, träumen uns in neue Jobs oder eine Selbstständigkeit – und halten im realen Leben täglich aufs Neue die ungemütliche Situation aus. „Das verbraucht viel Energie und führt zu nichts“, sagt Selbstcoaching-Expertin Stefanie Demann und rät: „Wenn man immer wieder denkt, dass der Job so eigentlich nicht oder nicht mehr zu einem passt, oder wenn man gereizt ist, wenn man an den nächsten Arbeitstag denkt, sollte man etwas tun.“

Aber was? Man kann ja nicht sofort alles hinschmeißen, wenn der Job langweilt oder die Kollegen nerven. Das Geld

muss ja schließlich auch irgendwoher kommen. Und überhaupt: Wer weiß, ob wir wirklich glücklicher werden, wenn wir gehen? Um diese Argumente zu sortieren und zu einer Lösung zu kommen, brauchen Sie nur ein paar intelligente Fragen, Papier, Stift und etwas Zeit.

Und Sie sollten ein paar typische Stolpersteine kennen, die beim Lösen von Job-Problemen auftreten können. Nämlich folgende:

- „Mann, bin ich blöd!“ Beim Selbstcoaching kommt es darauf an, sich selbst zuzuhören und zu würdigen, was man entdeckt. Auch das Schwierige und das, was man eigentlich gern anders hätte.
- „Ich will nur diese eine Sache verändern.“ Eine wichtige Voraussetzung ist

die Bereitschaft, auch sich selbst ein Stück weit zu verändern, wenn etwas anders laufen soll als bisher.

- „Das geht so langsam voran!“ Coaches wissen, dass eine Coaching-Stunde oft viele Monate lang in der Person wirkt, bevor sich wirklich etwas verändert. Seien Sie also geduldig mit sich und Ihrer gesamten Entwicklung.
- „Selbstcoaching macht mich immer besser.“ Selbstcoaching ist keine Selbstoptimierung. Man wird nicht automatisch besser im Job, eher authentischer.
- „Nur eine perfekte Lösung ist eine gute Lösung!“ Viel wichtiger ist, dass Sie überhaupt losgehen. Außerdem: Meist gibt es gar keine perfekte Lösung, sondern viele geschickte Wege.

### ÜBUNG:

#### FORCE-FIELD-METHODE

Einfache Plus-Minus-Listen helfen oft nicht weiter, um eine gute Entscheidung zu finden. Denn manches Plus wiegt einfach schwerer als manches Minus. Effektiver ist die „Force-Field-Methode“, bei der jede Option einzeln bewertet und das namensgebende Spannungsfeld der einzelnen Aspekte deutlich wird. Demann erzählt von einer Architektin, die so herausfand, dass nicht der unsympathische neue Chef der Grund für ihre Unzufriedenheit war, sondern die veränderten Zuständigkeiten im Büro. Sie suchte das Gespräch, verhandelte ein interessanteres Aufgabenprofil und ist heute wieder glücklich. Demann: „Weil mit der Methode alle Ansichten, Gefühle und innere Stimmen gehört werden, verlässt man das Schwarz-Weiß-Denken und neue Möglichkeiten werden sichtbar.“

### LEGEN SIE FOLGENDE LISTE AN UND FÜLLEN SIE SIE AUS:

ICH BLEIBE		ICH GEHE		WENN ICH MEINE LISTE SEHE, FÄLLT MIR AUF:
+	-	+	-	
Das wäre daran toll, wenn ich bleibe:	Was spricht dagegen, dass ich bleibe?	Was spricht dafür, dass ich bleibe?	Was spricht dagegen, dass ich gehe? Was hindert mich?	

Wenn Sie alle wichtigen Gedanken aufgeschrieben haben, können Sie zusätzlich schauen, ob es Punkte gibt, die für Sie wichtiger wiegen als andere. Markieren Sie diese. **Ebenfalls sinnvoll:** Fassen Sie zum Abschluss der Übung Ihr Gefühl für jede der Optionen noch einmal in konkrete Worte: „Wenn ich bleibe, fühle ich mich ...“/„Wenn ich gehe, fühle ich mich ...“

## Problem 2

# „ICH MÖCHTE LEBEN, STATT NUR ZU FUNKTIONIEREN“

Viele schreiben Tagebuch, um bewusster zu leben. Dabei wecken eher kleine, kreative Schreibübungen Selbsterkenntnis und Lebensfreude



Manchmal ist man einfach nur froh, wenn der Alltag läuft und man alles schafft. Aber immer wieder kommen wir auch an den Punkt, uns zu fragen: Wo ist meine Lebendigkeit hin? Wie soll mein Leben eigentlich weitergehen? Was möchte ich noch erreichen? Und was bremst mich vielleicht auch?

Schreiben kann hier ein Weg sein, um sich selbst näher zu kommen. Dabei muss man keine komplizierten Texte schreiben, kein Talent mitbringen. Im Gegenteil: Scheinbar harmlose Aufgaben, wie die Namensassoziation (siehe unten), sind die besten Schreibübungen fürs Selbstcoaching; Tagebuch führen ist dagegen oft zu gleichförmig! Auf den ersten Blick wirken die Übungen oft banal und albern. Aber wenn man diese Vorbehalte hinter sich lässt, erfährt man in den Texten wirklich Neues über sich. Denn die spontanen Schreibaufgaben umschiffen in gewisser Weise unseren Verstand, der sonst stets kontrolliert, was wir denken und welche Gefühle wir zulassen.

Dass wir unsere Texte immer wieder hervorholen, macht das Schreiben zusätzlich interessant für die persönliche Entwicklung. Es ist spannend, frühere Texte zu lesen, Muster zu erkennen und Entwicklungen nachzuvollziehen – und daraus Mut für Neues zu gewinnen.

## ÜBUNG: NAMENSASSOZIATION

1. Schreiben Sie die Buchstaben Ihres Vor- und Nachnamens untereinander.
2. Nutzen Sie die einzelnen Buchstaben als Anfangsbuchstaben und schreiben Sie zu jedem Buchstaben das Wort, das Ihnen als Erstes in den Sinn kommt.
3. Sie haben nun eine Anzahl von

Wörtern, die der Buchstabenzahl Ihres Namens entspricht. Schreiben Sie jetzt einen Text, in dem alle diese Wörter vorkommen. Eine Geschichte oder einfach die Gedanken, die Ihnen rund um diese Wörter kommen. Schreiben Sie flott drauflos, ohne lange nachzudenken.

4. Lesen Sie Ihren Text und legen Sie ihn für ein paar Stunden oder über Nacht zur Seite. Lesen Sie den Text mit frischen Augen – und notieren Sie das erste Wort, das Ihnen nach der Lektüre in den Sinn kommt. Vielleicht denken Sie zum Beispiel spontan „Freude“ oder „Freiheit“. Schreiben Sie nun einen neuen Text rund um dieses Wort.

Silke Heimes, Expertin für Selbstcoaching durch Schreiben, erklärt: „Diese Übung katapultiert uns direkt zu dem Thema, um das es uns in diesem Moment wirklich geht. Spätestens im zweiten Text spürt man ganz genau, was derzeit ein Grund zu großer Freude ist – oder wo es ein Problem gibt. Diese Klarheit und Aufmerksamkeit für das ‚Jetzt‘ kann sehr glücklich machen oder Mut geben, eine Veränderung anzustoßen.“

## ÜBUNG: ICH-GRUNDRISS

Wer über sich nachdenkt, gerät oft in eine Sackgasse. Mit diesen Fragen nähern Sie sich selbst dagegen von einer neuen und deshalb überraschenden Seite. Bitte beantworten Sie sie schriftlich:

1. Wenn Sie sich selbst als Haus beschreiben müssten, was für ein Haus wären Sie? Alt, neu, groß, klein, gut in Schuss...
2. Wie viele Etagen und Zimmer gibt es? Sind alle bewohnt?
3. Gibt es Zimmer, die Sie nicht betreten?
4. Gibt es einen Dachboden oder einen Keller? Was kann man dort finden?

5. Wer wohnt alles im Haus?

6. Wie würden Sie die Atmosphäre im Haus beschreiben?

7. Ist Ihr Haus offen für Gäste?

## ÜBUNG: TOASTER-PROTOKOLL (FÜR PAARE)

Manchmal fragt man sich in einer längeren Partnerschaft, wohin das Vertraute, das Aufregende, die Nähe des Anfangs verschwunden sind. Denn natürlich hat die Liebe eine Alltagstemperatur, aber muss die so lau sein? Diese Aufgaben helfen Ihnen dabei zu erkunden, wie Sie und Ihre Partnerschaft sich verändert haben – und öffnen den Weg, die Lebendigkeit der Liebe zurückzuholen.

1. Führen Sie den folgenden Satzanfang fort: „Als wir uns kennenlernten...“ Schreiben Sie dabei so schnell und intuitiv wie möglich. Wenn Sie das Gefühl haben, mehrere Anläufe mit dem gleichen Satzanfang machen zu wollen, weil es nie nur eine Version einer Geschichte gibt, fühlen Sie sich bitte frei, ebendies zu tun.

2. Führen Sie nun diesen zweiten Satzanfang fort: „Als wir das erste Mal...“ Falls Ihnen spontan nichts einfällt, nehmen Sie Ihr erstes Treffen, den ersten Kuss, die erste gemeinsame Reise. In Ihrem Text können auch mehrere Erinnerungen an erste Male mit Ihrem Partner auftauchen.

3. In der nächsten Schreibübung geht es darum, einen Blick von außen auf Ihren jetzigen Alltag als Paar zu werfen: Beschreiben Sie einen Tag in Ihrem Leben und dem Leben Ihres Partners aus Sicht eines Gegenstandes Ihres Haushaltes. Was würde zum Beispiel Ihr Toaster erzählen, wenn er Sie beide einen Tag lang beobachten würde? ▶

# „WIE GEHE ICH MIT EINER SCHWIERIGEN PERSON UM?“

Natürlich wäre es am einfachsten, wenn der andere sich endlich mal ändern würde. Tut er aber nicht. Doch wer sich selbst besser kennt, kann viele Konflikte entschärfen

**E**xtreme Narzissten oder Perfektionisten – das sind Menschen, mit denen objektiv schwer klarzukommen ist. Doch die meisten Schwierigkeiten im Miteinander ergeben sich eher aus der Beziehungsdynamik. „Denken Sie einfach an jemanden, den Sie schwierig finden, und eine typische Situation mit dieser Person“, sagt Kommunikationsexpertin Karen Zoller. „Das Kernproblem ist meistens gleich: Sie fühlen sich im Umgang mit der Person genötigt oder beschnitten, und das löst ein Gefühl von Bedrängnis aus. Und weil wir das nicht mögen, ordnen wir den anderen schnell als schwierig ein.“ Deswegen macht es Sinn, erst einmal zu schauen, an welchen Stellen seiner Persönlichkeit man sich mit dem anderen verhält. „Meist geht es um dieselben vier Grundbedürfnisse, die Menschen steuern: nämlich die Pole Nähe und Distanz, sowie Struktur und Veränderung“, so Zoller. „Und wenn Menschen mit unterschiedlich ausgeprägten Bedürfnissen aufeinandertreffen, wird es schnell schwierig.“ Es entlastet zu wissen, dass andere einfach anders ticken und ihr Verhalten nicht automatisch persönliche Ablehnung bedeutet. Und es fällt dann leichter, Rücksicht zu nehmen. „Wer sich selbst besser kennt und weiß, wie der andere tickt, vermag zudem seine persönliche Schmerzgrenze mutiger vertreten. Denn auch dazu kann die neue Klarheit führen: Dass ich ganz bewusst entscheide, zu dieser Person auf Abstand zu gehen.“

## ÜBUNG: BEDÜRFNIS-CHECK

Mit den folgenden Fragen kommen Sie Ihren eigenen Bedürfnissen auf die Spur

und können einschätzen, ob Personen, die Sie als schwierig empfinden, vielleicht am entgegengesetzten Pol zu Hause sind. Wählen Sie jeweils zunächst spontan die Antwort, die für Sie am ehesten zutrifft.

### **Sie erben etwas Geld. Was werden Sie mit dieser Summe tun?**

**A:** Das zahle ich in meine Rentenversicherung ein. Für später.

**B:** Als Erstes leiste ich mir einen spontanen Urlaub oder etwas richtig Hübsches.

**C:** Davon kaufe ich etwas für die ganze Familie. Ein neues, gemütliches Sofa wäre zum Beispiel schön für alle.

**D:** Weiß ich noch nicht. Auf jeden Fall rede ich nicht groß darüber, damit mir bloß keiner reinquatscht.

### **Stress zehrt an Ihren Nerven. Wie finden Sie wieder zur Ruhe?**

**A:** Ich räume mal wieder meine Wohnung auf. Denn äußere Ordnung sortiert mich auch innerlich.

**B:** Ich lenke mich ab! Wenn ich tanze oder im Kino sitze, kann ich herrlich von allem abschalten.

**C:** Ich suche mir einen lieben Menschen, um mich richtig auszusprechen. Danach geht es mir schon besser.

**D:** Ich laufe eine große Runde im Wald. Wenn ich allein bin, kann ich Gedanken und Gefühle am besten sortieren.

### **Wie sollte für Sie ein richtig erholsamer Urlaub aussehen?**

**A:** Wandern oder eine Radtour! Am liebsten mit einem Menschen, den ich schon sehr gut kenne.

**B:** Ich mag es, wenn eine Reise möglichst vielfältig ist. So etwas wie zwei Tage Strand, ein Tag Sightseeing in der Stadt und dann noch eine Safari.

**C:** Eine schöne Ferienwohnung, in der man gemeinsam mit Freunden oder der

Familie die Ferienwochen verbringt und viel Zeit füreinander hat. Das ist super.

**D:** Ich mag ruhige Orte. Segeln oder auch Reisen in der Nebensaison. Erholam ist es für mich einfach, wenn ich mal niemanden um mich habe.

### **Welche Art von Freundschaften ist Ihnen besonders wichtig?**

**A:** Meine langjährigen Freundinnen zu treffen. Das ist ein Fest! Ich organisiere das regelmäßig.

**B:** Ich liebe es, immer wieder auch neue Leute kennenzulernen. Auf Partys oder einfach, weil man auf den gleichen Bus wartet. So manche Zufallsbekanntschaft wurde ein Freund.

**C:** Vieles, was ich tue, mache ich am liebsten mit Freundinnen und Freunden. Die helfen beim Umzug, wir gehen gemeinsam zum Sport.

**D:** Ich finde es toll, dass ich ein, zwei Freundinnen habe, auf die ich mich wirklich verlassen kann. Auch wenn wir uns nicht so oft sehen, sind sie mir sehr nah.

## AUSWERTUNG:

Je öfter Sie einen bestimmten Buchstaben angekreuzt haben, desto näher sind Sie einem der vier Bedürfnis-Pole:

**A: Struktur** Sie lieben Stabilität, Planung und eine gewisse Ordnung in den Dingen und Gefühlen. Sie gelten als verlässlich, loyal und gründlich. Nervig finden Sie alles, was uneindeutig ist, oberflächlich oder unvorhergesehen.

**B: Veränderung** Bunt, neu, aufregend – diese Dinge mögen Sie. Sie blühen auf, wenn Tempo und Leben den Tag bestimmen. Empfindlich reagieren Sie dagegen, wenn jemand von Ihnen Routine oder Gründlichkeit verlangt.

**C: Nähe** Ihnen ist das Miteinander sehr wichtig. Freunde, Familie, ein gutes Team. ►

Sie sind hilfsbereit, gefühlvoll und interessiert an anderen. Schwierig finden Sie es, wenn andere sich vor Ihnen zurückziehen oder auf Ihre Beziehungsangebote gar nicht eingehen.

**D: Distanz** Sie mögen innere Unabhängigkeit genauso wie Zeit mit sich allein. Und Sie schätzen Ehrlichkeit. Allergisch reagieren Sie dagegen, wenn Sie sich respektlos behandelt fühlen und Menschen Ihnen ständig Nähe- und Beziehungsgesten abverlangen.

Denken Sie nun an eine Person, die Sie als schwierig empfinden, und beantworten Sie die Fragen noch einmal so, wie diese es Ihrer Meinung nach tun würde. Vermutlich ergibt sich in der Auswertung eine ganz andere Bedürfnisstruktur. Gehen Sie mit diesem Wissen noch einmal Ihren letzten Konflikt durch. Könnte es sein, dass Ihr Gegenüber Sie gar nicht

ärgern oder verletzen wollte, sondern nur den eigenen Bedürfnissen entsprechend gehandelt hat? Nutzen Sie diese neue Sichtweise, um für sich zu klären, wie Sie das Miteinander zukünftig gestalten wollen. Dafür haben Sie drei Möglichkeiten:

• **Brücke:** Wenn Ihnen die Beziehung wichtig ist, sollten Sie versuchen, die tieferen Beweggründe des anderen zu verstehen. Dafür muss man sich intensiv mit dem anderen beschäftigen. Das möchte man eigentlich nur bei Menschen, die einem wirklich nahe stehen. Und: Verschenden Sie keine Energie darauf, den anderen ändern zu wollen. Es ist vergebens. Andere haben genauso wie Sie ihre Gründe, so zu sein, wie sie sind.

• **Käseglocke:** Versuchen Sie, nur noch auf der Sachebene zu kommunizieren. Allerdings müssen Sie es dann auch

aushalten, auf spitze Bemerkungen oder Annäherungsversuche der anderen Person nicht einzugehen. Die Käseglocke ist oft eine gute Lösung für den Umgang mit nervigen Kollegen, Vermietern oder Nachbarn. Wenn Sie möchten, dass der andere eine Handlung unterlässt – zum Beispiel lautes Telefonieren im Büro –, können Sie das natürlich einfordern. Aber erwarten Sie nicht, dass der andere Ihnen Recht gibt und einsieht, dass er „objektiv“ zu laut telefoniert.

• **Schranke:** Wer sich für den Kontaktabbruch entscheidet, muss konsequent sein und auch andere informieren, etwa: „Wenn mein Exmann kommt, bin ich nicht dabei.“ Gehen Sie auch emotional auf Distanz, denn je mehr Sie sich über den anderen ärgern, desto mehr landet Ihre Aufmerksamkeit da, wo Sie nichts ändern können – eine stete und wachsende Quelle für Frustration.

## Problem 4

# „ICH STEHE MIR MAL WIEDER SELBST IM WEG“

Hemmende Denkmuster wird man nicht so einfach los. Aber wir können lernen, die positiven inneren Stimmen zu stärken



Unser Gehirn bewegt sich am liebsten entlang gewohnter Pfade. Denn das spart Zeit und Kraft. Schließlich ist es auch einfacher, einen Spazierweg entlangzugehen, als sich durchs Unterholz zu schlagen. Leider können manche unserer gewohnten Denkmuster ganz schön lästig sein, vor allem die selbstkritischen inneren Stimmen. Denn sie bremsen uns oft aus, wenn wir uns auf neue Wege wagen, flüstern uns zu „Das klappt doch eh nicht!“ oder „Dafür bin ich zu dumm!“

„Jeder Mensch verinnerlicht im Lauf seines Lebens bestimmte innere Überzeugungen“, sagt Psychologin Ina Hullmann. Das können positive Sätze sein wie „Das schaffe ich schon!“ oder „Das Leben ist schön!“ Aber eben auch negative, die tief in unserem Unbewussten wirken.

Und an diesen liegt es oft, wenn uns auf unserem Weg zu einem Ziel plötzlich der Mut verlässt und wir feststecken.

Wie man sie loswird? „Mit Gewalt jedenfalls nicht“, sagt Hullmann. „Alle diese Muster hatten mal eine positive Absicht und sind im Lauf unserer Lebensgeschichte entstanden. Viele negative Stimmen hatten beispielsweise in unserer Kindheit eine gewisse Schutzfunktion.“ Man sollte also auch nicht versuchen, jeden Hauch von Selbstzweifel sofort zu verbannen.

Aber man kann üben, nicht mehr automatisch auf das negative Flüstern unseres Unbewussten zu hören. Und man kann dafür sorgen, dass die positiven Stimmen stärker werden, häufiger die Führung übernehmen und Kraft und Motivation geben. Viele Menschen

finden es hilfreich, sich für diese positive innere Haltung ein Bild zu überlegen. Denn unser Gehirn liebt Bilder mehr als bloße Worte. Trotzdem braucht dieses Umdenken Übung und Zeit – denn die neuen, positiveren Denkmuster müssen sich im Geflecht unserer Nervenbahnen erst mal als fester Pfad etablieren, bevor wir ihnen selbstverständlich folgen.

### ÜBUNG: STIMMEN SORTIEREN

Hören Sie bitte einige Minuten lang in sich hinein und sortieren Sie Ihre inneren Stimmen. Stellen Sie sich dazu am besten zwei bis drei Situationen aus Ihrem Alltag vor, in denen Sie besonders deutlich spüren: Ich möchte das so nicht. Ich möchte eigentlich anders leben. ▶



Bitte notieren Sie anschließend pro Frage ganz spontan je drei bis fünf Sätze.

1. Welche typischen Sätze gehen in diesen Stresssituationen durch Ihren Kopf?
2. Welche positiven, aufbauenden Stimmen kennen Sie?
3. Welche negativen bremsen Sie?

Die positiven inneren Stimmen sind Ihre Kraftquelle. Sie geben Ihnen Motivation und Stärke, um sich aus der Krise zu befreien. Oftmals gehen Sie jedoch im Alltag unter, weil unsere negativen Stimmen so viel lauter sind. In der nächsten Übung lernen Sie deshalb, wie Sie aktiv und zuverlässig auf Ihre positiven Stimmen umschalten können.

Es geht dabei nicht darum, die negativen Stimmen aus dem Leben zu verbannen. Oft fordern sie sogar umso wuchtiger

Aufmerksamkeit, je mehr wir versuchen, sie auszublenden. Schließlich gehören sie zu uns. Die negativen Stimmen achtsam wahrzunehmen und sich dann trotzdem wieder den stärkenden Stimmen zuzuwenden – das ist der Balanceakt, der zu einem zufriedenen Leben führt.

#### AUFBAU-ÜBUNG:

### MANTRA FINDEN

Schließen Sie Ihre Augen und hören Sie eine Weile in sich hinein:

1. Welche Stimme ist wohltuend, aufbauend und stärkend? Schauen Sie auf Ihre innere Bühne: Wie würde diese Stimme als Schauspieler aussehen?
2. Notieren Sie die typischen Sätze dieser Stimme. Bei welchen Sätzen fühlen Sie sich automatisch wohler?

### 3. Welcher dieser Sätze davon hat für Sie am meisten Kraft?

Achten Sie bitte darauf, dass dieser Satz frei von negativen Emotionen ist, wie etwa Rache oder Neid. Der Satz ist Ihr neues Mantra und sollte möglichst respektvoll, wertschätzend und achtsam sein, also zum Wohl aller Beteiligten formuliert. Beispiele wären etwa „Ich kann mich achtsam abgrenzen“, „Ich bin wertvoll!“, „Ich bin mutig wie ein Löwe“ oder auch „Wer wagt, gewinnt!“ **B**

TEXTE & TESTS: CAROLA KLEINSCHMIDT

## UNSERE EXPERTINNEN



### Ina Hullmann

ist Psychologin, Hypnotherapeutin und Autorin ([www.inahullmann.com](http://www.inahullmann.com)). Gerade erschienen: „Coach Dich doch selber!“ (208 S., 19,99 Euro, Schattauer).



### Stefanie Demann

ist Coach, Expertin für Selbstcoaching und gibt Workshops zu diesem Thema ([www.stefaniedemann.de](http://www.stefaniedemann.de)). Sie hat mehrere Bücher geschrieben, u. a. den Bestseller „30 Minuten Selbstcoaching“ (96 S., 8,90 Euro, Gabal).



### Prof. Dr. Silke Heimes

ist Ärztin, Professorin für Journalistik und Expertin für Poesietherapie ([www.silke-heimes.de](http://www.silke-heimes.de)). Von ihr erschienen u. a. „Schreiben als Selbstcoaching“ und „Du-Ich-Wir. Kreatives Schreiben für die Liebe“ (126 bzw. 128 S., je 15 Euro, V & R).



### Karen Zoller

ist Diplompsychologin und Expertin für Kommunikation ([www.zoller-kommunikation.de](http://www.zoller-kommunikation.de)). Sie ist Autorin des Ratgebers: „Schwierige Menschen. So gehen Sie souverän mit ihnen um“ (304 S., 12,99 Euro, rororo).