

Mehr Mut zum Ich

1

**Selbsterkenntnis
und Persönlichkeitsentwicklung
leicht gemacht**

Name:

Start:

Beendet:



Dr. Martina Nohl (Jg. 1969) ist Berufspädagogin und arbeitet seit zehn Jahren als Laufbahnberaterin und Übergangskoach. Persönlichkeitsentwicklung ist ihr ein Herzensanliegen, das durch ein umfangreiches Literaturstudium, viele Selbstversuche und ihre Coaching- und Seminararbeit ständig weiterentwickelt wird.

Durch die Verbindung von didaktischer und beraterischer Erfahrung entstehen Arbeitsmaterialien, die verständlich und sehr effektiv sind. Die Übungen wurden teilweise selbst entwickelt und getestet, teilweise sind es handverlesene bewährte Selbstmanagement- und Coaching-Übungen anderer Autorinnen und Autoren.

„Es ist mein Anliegen, Sie darin zu unterstützen, dass Sie Ihren Platz in der Welt finden und einnehmen. Mit den Arbeitsheften möchte ich dazu beitragen, dass sich Ihr Selbstcoaching-Prozess fundiert, aber auch spielerisch und lustvoll gestaltet.“

Alle Rechte vorbehalten

© 2011 Martina Nohl, 69151 Neckargemünd

Verlag und Herstellung: Books on Demand GmbH, Norderstedt

Umschlagfoto: Dieter Schütz, www.pixelio.de

Satz und Layout: Martina Nohl

Cartoons: Markus Ziehlke, Bruchsal

ISBN: 978-3-XXXX

Alle Angaben in diesem Buch wurden sorgfältig kontrolliert. Weder Autorin noch Verlag können jedoch für Schäden haftbar gemacht werden, die in Zusammenhang mit der Verwendung dieses Buches entstehen.

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

Inhalt

Zu Beginn	5
1 Überblick gewinnen	7
Theoretischer Hintergrund	7
Wo stehe ich?	9
2 Biografische Erinnerungen	12
Meine Biografie verstehen	12
Kindheitserinnerungen	16
3 Meine Bedürfnisse	19
Das Wesen des Wollens	20
Bedürfnisse erkennen	21
Bedürfnisse formulieren	27
4 Erfahrene Einschränkungen	32
Alte Glaubenssätze in die Wüste schicken	32
Alte Erwartungen loslassen	33
5 Innere Einstellungen	43
Verantwortung für Einstellungen übernehmen	44
Innere Antreiber	45
Einstellungen verändern	49
Grundfrequenz überprüfen	54
6 Meine Eigenschaften	55
Persönlichkeit testen	55
Meinem Charakter von außen auf der Spur	58
Meinem Charakter von innen auf der Spur	64
7 Ich und mein inneres Team	68
Die innere Aufstellung kennenlernen	69
Mit dem inneren Team arbeiten	71
8 In Kontakt mit meinem Kern	75
Moments of Excellence	75
Gefühle verstehen	77
Gefühle beeinflussen	79
Gute Rahmenbedingungen schaffen	80
9 Die anderen und ich	82
Meine Beziehungen kennen	83
Mich von Anderen wertgeschätzt wissen	85
Frieden schließen mit alten Konflikten	87
10 Meine Zukunft und ich	90
Mich selbst neu erfinden	91
Authentisch sein und leben	94
Zum Schluss	97

Zu Beginn

In der Reihe der Arbeitshefte für Laufbahngestaltung und (Selbst-)Coaching möchte ich Ihnen Materialien bereitstellen, mit denen Sie Ihre inneren und äußeren Persönlichkeitsentwicklungsprozesse intensiv und effektiv unterstützen können.

Sie erhalten mit diesem Heft selbsterklärende Unterlagen und Aufgabenstellungen, die Sie alleine oder im Rahmen einer begleitenden Beratung für sich bearbeiten können. Durch die Form des Arbeitshefts bleiben Ihre Gedanken und Aufzeichnungen kompakt erhalten, so dass Sie jederzeit darauf zurückgreifen können.

Ihre Vorteile:

- ▶ Das Arbeitsmaterial ist so variabel angelegt, dass für die unterschiedlichsten Aspekte und Fragestellungen der Persönlichkeitsentwicklung Zugänge angeboten werden. Nutzen Sie das Heft zur Vorbereitung auf einen beruflichen Wechsel oder zur Verbesserung Ihres „Standings“ innerhalb eines Jobs. Oder verwenden Sie es für eine private Zäsur, wenn Sie das Gefühl haben, Sie sind sich Ihrer selbst gerade nicht sicher. Möglicherweise möchten Sie sich damit aber auch auf die Partnersuche vorbereiten oder Sie sind einfach neugierig, was es über Sie noch zu erfahren gibt.
- ▶ Die Methoden sind ganzheitlich und umfassend, so dass für die verschiedensten Persönlichkeits- und Lerntypen etwas dabei ist.
- ▶ Die Auswahl des Materials und der Übungen erfolgte auf der Basis meiner pädagogischen Erfahrung, meiner umfassenden Selbstreflexion und der Beratungserfahrung der letzten Jahre. Die Übungen, die ich von anderen Autorinnen und Autoren übernehme, sind handverlesen und für den Gesamtkontext angepasst, erweitert und effektiviert. Alle Übungen wurden praxiserprobt, sind verständlich erklärt und grafisch ansprechend aufbereitet.
- ▶ Bei Bedarf können Sie sich gezielt zusätzliche Unterstützung in einem Coaching vor Ort holen und sind bestens vorbereitet.
- ▶ Das Übungsprogramm ist sehr umfangreich. Wählen Sie die zwei bis drei Übungen eines Kapitels, die Sie am meisten ansprechen, vielleicht aber auch mal eine, gegen die Sie kräftige innere Widerstände verspüren – und lassen Sie sich überraschen.

Nun kann es losgehen. Ich wünsche Ihnen, dass Sie viel von dem, was Sie derzeit in Ihrem Leben brauchen, hier mitnehmen können. Und ich freue mich, wenn Sie sich mit Unterstützung dieser Methoden wieder ein wenig mehr kennen- und lieben lernen, so dass Sie zu der Person werden, die Sie schon längst sind.

Ihre Martina Nohl

ZIEL DES LEBENS IST DIE SELBSTENTWICKLUNG. DAS EIGENE WESEN VÖLLIG ZUR ENTFALTUNG BRINGEN, DAS IST UNSERE BESTIMMUNG.

Oscar Wilde

!

In diesem Kasten haben Sie jeweils die Möglichkeit, Ihre Erkenntnisse aus den einzelnen Übungen zusammenzufassen, so dass Sie sie später beim Durchblättern sofort parat haben.

VORÜBERLEGUNGEN

1. Was wünschen Sie sich von diesem Heft, wobei soll es sie unterstützen?

2. In welchem Lebensbereich ist es aktuell besonders hilfreich für Sie, wenn Sie sich besser kennen und zu sich stehen können?

3. Was hält Sie immer wieder davon ab, sich mehr mit sich selbst auseinanderzusetzen?

3. Wodurch würden Sie konkret merken, dass Sie sich selbst näher gekommen sind und mehr in sich ruhen (z. B. wenn Sie morgens aufstehen, mit Ihrer Familie oder Ihren Freunden sprechen, zur Arbeit gehen, etc.)?

1 Überblick gewinnen

Theoretischer Hintergrund

Die Frage „Wer bin ich?“ wird meiner Beobachtung nach im Laufe des Lebens nicht leichter. Die Kontexte, in denen wir uns bewegen, werden komplexer. Wir differenzieren uns in den unterschiedlichsten Rollen immer mehr aus, so dass wir uns oft weit von unserem Persönlichkeitskern entfernen, der vielen in der Kindheit noch so klar und selbstverständlich war.

Mit diesem Heft verfolge ich keinen therapeutischen Ansatz, sondern wir bewegen uns im Bereich des Selbstmanagements. Das heißt, Sie entscheiden selbst, wie weit und wie tief Sie sich mit sich selbst auseinandersetzen wollen. Es gibt meines Erachtens schon sehr viel, was wir über uns selbst lernen können, ohne uns professionelle Unterstützung zu holen. Manchmal kommt man dabei aber auch an Grenzen. Beispielsweise können Sie auf ein unbewältigtes Trauma stoßen oder mit einer bestimmten Persönlichkeitsproblematik einfach nicht weiterkommen. Dann nutzen Sie diese Erkenntnis als Anlass, sich therapeutische oder beraterische Unterstützung zu holen. Denn vielleicht ist es genau dieser Aspekt in Ihrem Leben, der Ihnen jetzt noch einmal bewusst wird und Sie schon lange ausbremst. Gehen Sie ihn mutig an, es lohnt sich!

Auch wenn in diesem Arbeitsmaterial Übungen und Methoden aus den verschiedensten Kontexten und psychologischen Schulen angeboten werden, ist meine verbindende Klammer ein humanistischer Ansatz. Hier wird der Mensch als ein ganzheitliches Wesen betrachtet, das immer aus mehr als der Summe seiner Persönlichkeitsanteile besteht. Jeder Mensch kann sich durch bewusstes Wahrnehmen und Leben selbst aktualisieren und Verantwortung für seine Persönlichkeitsentwicklung übernehmen. Jeder Mensch hat immer wieder die Wahl und die Möglichkeit, selbstbestimmt zu leben. Menschen leben niemals unabhängig, sondern in sozialen Kontexten, die die Persönlichkeit prägen, aber auch gestaltet werden können.

Ich schließe mich hier dem Psychoanalytiker Erich Fromm an, der Persönlichkeit definiert als die „Totalität ererbter und erworbener psychischer Eigenschaften, die den Einzelnen charakterisieren und das Einmalige dieses Einzelnen ausmachen.“ Weiterhin sind sich die Psychologen einig, dass es Eigenschaften nahe am Persönlichkeitskern gibt, die beständig sind (beispielsweise die big five: Extraversion, Neurotizismus, Verträglichkeit, Offenheit, Gewissenhaftigkeit). Andere Eigenschaften können wir selbst verstärken, entwickeln oder auch verringern, wenn sie uns beispielsweise bei beruflichen oder privaten Zielen im Weg stehen.

Tipp:

Zum Nachhören:
www.hr-online.de > Funkkolleg
Psychologie 2008/2009, Folge 11:
Facetten der Persönlichkeit

Die personale Kompetenz ist in der Berufspädagogik als eine von vier Kompetenzbereichen definiert, der im Zentrum dieses Arbeitsheftes steht. Sie wird definiert als die Fähigkeit, die eigene Person optimal zu entwickeln. Dazu gehört eben die Selbstentwicklungsbereitschaft, die im Wahrnehmen und Verstehen der eigenen Person ihren Ausgang nimmt und bis zur tatsächlichen Veränderung von Einstellungen reicht. Weiterhin enthält sie die Lernbereitschaft, immer wieder Neues dazulernen, aber auch alte, nicht mehr dienliche Verhaltensmuster zu verlernen.

Auch die Authentizität und Glaubwürdigkeit ist eine wesentliche Teilkompetenz der Persönlichkeitskompetenz. Wie fühlen und handeln wir stimmig mit unseren Persönlichkeitsanteilen und kongruent mit unserem Lebensentwurf? Weitere Aspekte sind sogenannte Schlüsselqualifikationen, also Tugenden oder Fähigkeiten, die in den unterschiedlichsten Lebenskontexten angewendet werden können. Sie werden hier vorgestellt als Aktualfähigkeiten, wie sie die positive Psychologie bezeichnet.

Weiterhin werfen wir einen Blick auf Ihre Sozialkompetenzen oder Soft-Skills, die Ihr situations- und personenbezogenes Denken und Handeln im Umgang mit anderen Menschen prägen.

Angenommen, Sie hätten folgende Fragen nach der Bearbeitung des Materials neu für sich geklärt...

- ▶ „Wer bin ich?“
- ▶ „Wie wurde ich zu der/dem, die/der ich bin?“
- ▶ „Warum verhalte ich mich gerade so?“
- ▶ „Warum fühle ich, was ich fühle?“
- ▶ „Wohin möchte ich mich noch entwickeln?“

...dann könnte es Ihnen leichter fallen, mit folgenden Aspekten Ihres Lebens umzugehen:

- ▶ Ideen und Regeln für sich zu finden, wie Sie sich im Umgang mit sich selbst und anderen verhalten wollen,
- ▶ sich sicherer zu fühlen in der Setzung von Zielen und darin, ein gutes Leben für sich zu planen,
- ▶ Ihr Leben mit den unterschiedlichsten Rollenerfahrungen und widersprüchlichen Kontexten unter einen Hut zu bringen, eben in Ihre Persönlichkeit zu integrieren,
- ▶ zu sehen, wo Sie sich mit Ihrer Einzigartigkeit in Ihrem Umfeld oder in der Gesellschaft einbringen können.

mich und meine Lieben“ oder statt „eine größere Wohnung“, „ein großzügiges Umfeld, in dem ich mich wohlfühlen kann“.

1.2 WAS MACHT MICH ZUFRIEDEN?

Zoomen wir noch einen Schritt näher an Ihre Persönlichkeit heran. Tragen Sie Ihren Vornamen in die Mitte ein. Dann schreiben Sie auf, was Sie zufrieden macht, wo Sie ganz bei sich sind und es Ihnen rundum gut geht: Das können Situationen, Tätigkeiten, Dinge oder auch die Gegenwart bestimmter Menschen und Orte sein. Je näher Sie etwas zu Ihrem Namen ordnen, desto bedeutsamer ist es für Sie.

- ▶ Versuchen Sie nicht so viel zu denken, sondern mehr zu spüren, und die Antworten aus Ihrem Inneren aufsteigen zu lassen.
- ▶ Werten Sie Ihre Ergebnisse dann aus, indem Sie folgende Aspekte unterstreichen: das ist mir neu / das sollte ich näher beachten / darüber muss ich nochmal nachdenken etc.

Um dem auf die Spur zu kommen, was Ihnen gut tut und Sie selbst als befriedigend und erfüllend für sich bewerten, können Sie auch einmal im Rückblick Ihre vergangene Woche für sich analysieren.

1.3 WOCHENRÜCKBLICK *nach W. Loos*

Tragen Sie links die Wochentage der letzten Woche von heute an ein. Bewerten Sie aus der Erinnerung auf einer Skala von 0 bis 100, wie zufrieden Sie mit dem Tag im Rückblick waren. Vergegenwärtigen Sie sich in der letzten Spalte, warum das so war:

Wochentag	Bewertung	Einschätzung, warum das so war:

Beispiel einer Klientin:

Wochentag	Bewertung	Einschätzung, warum das so war:
Samstag		Schöner Tag mit den Kindern, viel gelacht und wenig Sorgen gemacht, 5 Jahre jünger gefühlt, nur Meinungsverschiedenheit mit meiner Mutter beim Telefonieren.
Freitag		Abteilungsleiter regt mich auf, kein Wort der Anerkennung! Früher nach Hause gegangen, aber der Abend mit Bernd war nicht so gemütlich, wie vorgestellt, zu viel gemeckert...

Lesen Sie nun Ihre Ergebnisse der ersten Übungen noch einmal durch und ziehen Sie Rückschlüsse auf Ihre Eigenschaften. Versuchen Sie sich dabei möglichst sachlich von außen zu betrachten. Bewerten Sie so wenig Sie können. Tragen Sie nun die Zusammenfassung rechts ein:

!

2 Biografische Erinnerungen

Um sich selbst zu verstehen, ist es naheliegend, einen Blick zurück auf die eigene Biografie zu werfen. Nun gibt es aber nicht *die* Biografie, die uns alles erklärt, sondern wir haben verschiedene Teilbiografien erlebt, die sich wie die Einzelfäden eines Seils zu unserer Biografie zusammendrehen. So ist unsere Biografie geprägt von kulturellen Erfahrungen: Wie waren bei uns in der Familie die Gepflogenheiten bei Themen wie Essen, Wohnen, Kleidung oder auch bei Auseinandersetzungen? Unsere Sozio-Biografie ist geprägt vom Lebensstandard, mit dem wir aufgewachsen sind, aber noch viel mehr von unseren engsten Bezugspersonen, beispielsweise auch von unserer Position in der Geschwisterreihenfolge.

Auch mit unserem Körper haben wir biografische Erfahrungen gemacht, benötigen wir viel Bewegung, wie ist unsere Krankheitsbiografie? Ja selbst eine spirituelle Biografie haben manche von uns, indem wir mit bestimmten religiösen Prägungen aufgewachsen sind oder auch später spirituelle Erfahrungen gesucht und vertieft haben.

Dazu kommt weiter die Biografie der Persönlichkeitsentwicklung: Welche Gefühle standen immer wieder im Vordergrund? Welche Schicksale oder Situationen mussten wir bewältigen? Wie haben wir uns in frohen Zeiten verhalten? Aber auch viele Grundeinstellungen und Haltungen gehören hier mit hinein. Dahinein verwoben ist dann noch unsere Bildungs- und Lernbiografie: Was haben wir gerne gelernt? Welche Fächer und Themen haben uns eher gelangweilt? Wie gehen wir generell mit Lernerfahrungen um? Welche Strategien haben wir entwickelt, um uns fort- und weiterzubilden?

Werfen wir mit der nächsten Übung einen Blick auf zentrale Stellen unserer komplexen Biografie.

Meine Biografie verstehen

2.1 BIOGRAFISCHER RÜCKBLICK

Schauen Sie zurück auf Ihr Leben. Sie können in Ihrer Kindheit anfangen und sich dann bis heute vortasten. Sie können aber auch ganz bunt durcheinander sammeln, was Ihnen zuerst einfällt. Wenn Sie sich sehr wenig erinnern, nehmen Sie alte Fotoalben zur Hilfe

Fragen zur Auswertung:

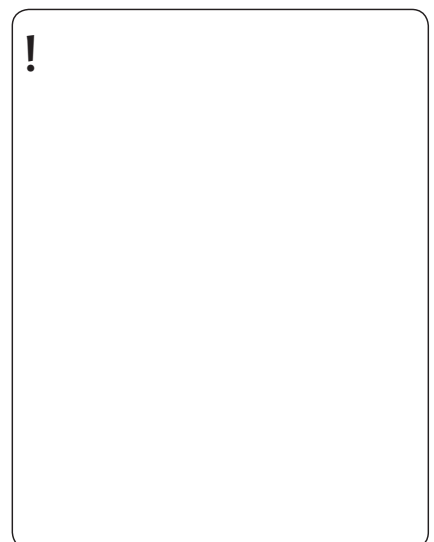
- ▶ Wie ist die zeitliche Verteilung Ihrer Lebenskapitel, gibt es erkennbare Lebenszyklen?
- ▶ Können Sie einen oder mehrere rote Fäden erkennen, wie würden Sie diese benennen?
- ▶ Gibt es eine besondere Dramaturgie mit Höhe- oder Wendepunkten und ruhigen Phasen?

2.3 METAPHER MEINER BIOGRAFIE *nach H. Klingenberger/V. Zintl*

Gehen Sie auf die Suche nach einem Bild, das Ihr Verständnis Ihrer bisherigen Biografie visualisiert. Hier finden Sie einige Anregungen, Sie können aber gerne auch eine eigene Metapher entwickeln.

Verstehen Sie Ihr Leben als:

- ▶ Puzzle, das Sie immer wieder neu zusammensetzen wollen und müssen?
- ▶ Rhythmus, der seine Höhen und Tiefen mit sich bringt (z. B. wie im Meer die Gezeiten)?
- ▶ ständigen Wachstumsprozess, so dass Sie immer mehr aufblühen und sich entfalten können?
- ▶ Spirale, die Sie nach innen oder nach außen durchlaufen, mehr zu sich selbst oder mehr zu anderen Menschen?
- ▶ Jahresringe, Sie wachsen Jahr um Jahr und werden sich immer mehr Ihrer Mitte bewusst?
- ▶ Treppe, die am Anfang Ihrer Biografie immer nur aufwärts führte und die Sie nach der Mitte des Lebens auch wieder abwärts steigen müssen?
- ▶ Labyrinth, Sie wissen nie so recht, was kommt und wohin Sie sich wenden sollen und suchen immer einen Ausweg?
- ▶ Stempel, durch den Sie von Ihrer Herkunftsfamilie und den Umständen geprägt wurden, so dass Ihr Spielraum nicht mehr so groß ist.
- ▶ Wanderung, in der Sie sich immer neue Gebiete erschließen, Berge besteigen, aber auch Täler durchqueren.



- ▶ Theaterstück, in dem Sie der Regisseur sind und Ihre verschiedenen Persönlichkeitsanteile die Schauspieler, die Sie anleiten und mit denen Sie zusammen das Stück Ihres Lebens spielen?

Wenn Sie sich für eine oder zwei Metaphern entschieden haben, suchen Sie eine Postkarte oder evtl. ein Bild im Internet, das Ihrer inneren Vorstellung sehr nahe kommt und kleben es hier ein.

Klebekante



Kindheitserinnerungen

Als Kinder waren wir trotz aller Erziehungsversuche oft noch sehr nah an unserem eigentlichen, an unserem ursprünglichen Selbst. Gehen Sie mit folgender Phantasiereise auf die Suche nach verlorenen Kindheitserinnerungen und Kindheitsträumen.

Die Reise finden Sie auch als mp3-Download auf meiner Website: www.meinberufsweg.de > *Fundgrube Downloadbereich*.

Reise in die Kindheit

Setze dich in einer angenehmen Position auf den Stuhl. Die Beine sollten hüftbreit auseinander stehen. Die Arme legst du bitte locker auf die Oberschenkel. Die Hände sind geöffnet, sie sind ganz locker und entspannt.

Schließe nun deine Augen. Spüre jetzt ganz bewusst den Boden unter deinen Füßen. Du fühlst dich schwer, gelöst und ruhig. Die Hände und Arme sind ganz schwer. Der Nacken und die Schultern sind ganz schwer. Die Füße und Beine sind ganz schwer. Der Körper ist schwer. Das Gesicht ist ganz entspannt und gelöst. Entspanne noch mal bewusst die Partie zwischen den Augenbrauen und den Unterkiefer.

Spüre wie sich die Bauchdecke mit jedem Atemzug hebt und wieder senkt. Atme langsam und tief. Fühle, wie der Körper beim Ausatmen loslässt und entspannt. Stress und Anspannung entweichen mit jedem Atemzug. Du bist ruhig und entspannt.

Nun kommt ein warmer Wind und nimmt dich mit in deine Kindheit. Du siehst dich um in deinem Kinderzimmer, was nimmst du wahr? Was waren damals deine größten Schätze?

Du wirst zum Essen gerufen, es gibt dein Lieblingessen, welches war das? Was magst du besonders an den Menschen, die mit dir am Tisch sitzen, was magst du gar nicht?

Du zappelst ungeduldig am Tisch herum, weil du weiterspielen möchtest. Endlich darfst du aufstehen. Wohin gehst du, mit was beschäftigst du dich? Sind Menschen dabei oder sind Gegenstände wichtig? Was ist für dich das größte Abenteuer? Was malst du dir gerne in deinen Tagträumen aus?

Du fühlst dich stillvergnügt und ganz versunken. Was benötigst du dazu, um so ganz bei dir und glücklich zu sein? Welche deiner Sinne sind gerade besonders wach?

Plötzlich verdunkelt sich die Welt, du gerätst in Streit mit einem Spielkamerad oder einer Freundin, die anderer Meinung ist als du. Um was geht es? Wie tragt Ihr den Streit aus?

Welches waren deine dicksten Freunde in dieser Zeit, in der du dich befindest? Stelle sie dir lebhaftig vor. Warum hast du sie gemocht oder warum hast du mit ihnen gespielt?

Du liegst nach einem langen Tag in deinem Bett im Kinderzimmer und denkst nach. Was wäre dein größter Wunsch augenblicklich? Wenn du alles machen könntest, was du wolltest und alle Fähigkeiten der Welt besädest, was würdest du gerne sofort tun? Wer ist dein Held, deine Heldin in der Kindheit, wer wärest du gerne und warum? Über diesen Gedanken schläfst du ein.

Es ist nun an der Zeit langsam zurückzukommen. Atme tief ein und aus. Spüre deine Finger und bewege sie langsam. Spüre deine Arme und deine Beine. Strecke dich wie eine Katze. Spanne alle Muskeln des Körpers an und fühle dabei die Kraft und Energie in dir. Zähle langsam rückwärts von 5 bis 0. Bei 0 erlaubst du deinen Augen, sich zu öffnen.

So eingestimmt in die Kindheitserinnerung, halten Sie rechts erste Erkenntnisse fest.

2.4 VERBOTENE FREUDEN *nach J. Cameron*

Sammeln Sie hier einmal, was Sie in kindlicher Freude in ihrem aktuellen Leben gerne tun wollen, sich aber als Erwachsene/r nicht (mehr) zugestehen oder erlauben:

Kindheitsfreuden?

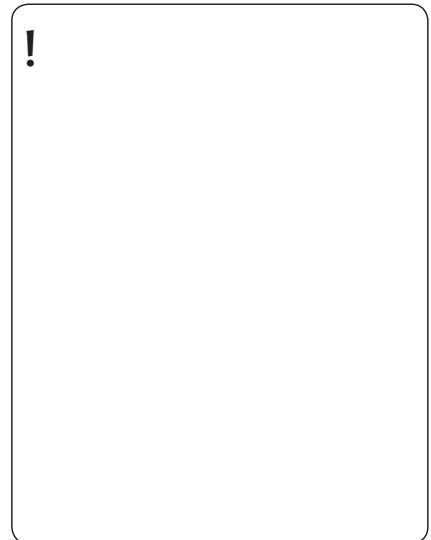
Gabi (32, Bürokauffrau) würde gerne mal wieder unter freiem Sternenhimmel übernachten; bei wildfremden Leuten klingeln, dort die Toilette besuchen und mit ihnen nett ins Gespräch kommen; eine ganze Packung Mohrenköpfe essen; ihrem Chef bei passender Gelegenheit die Zunge rausstrecken; ihren Kopf in das Fell eines kleinen Lämmchens vergraben; ganz viel weinen, so wie damals, als ihr Wellensittich gestorben war; mit einem Fallschirm abspringen und einmal im Leben noch Zöpfe tragen, die so schön beim Laufen wippen...

Nun kreuzen Sie mindestens drei Dinge an, die Sie innerhalb der nächsten zwei Wochen doch tun werden, um sich wieder ein wenig kindliche Unbeschwertheit in Ihr Leben zurückzuholen.

Zwei wesentliche Merkmale, die Kinder von Erwachsenen unterscheiden, sind ihre Art sich fortzubewegen und ihr Lachen, das kann ich täglich bei meinen Söhnen beobachten: Sie gehen oder laufen nicht, entweder sie rennen oder sie hüpfen oder sie klettern. Und sie lachen deutlich häufiger, lieber und länger als wir Erwachsene. Vielleicht gelingt es uns anhand dieser zwei Aspekte, wieder mehr kindliche Unbeschwertheit zu genießen. Dazu ein paar Anregungen:

- ▶ Bringen Sie sich bewusst zum Lachen. Nur Sie wissen, worüber Sie lachen können: Filmische Komödien mit bestimmten Schauspielern, Comedy-Serien, Blondinenwitze oder auch lustige Alltagsszenen, die bestimmte Menschen so toll erzählen können.
- ▶ Legen Sie sich Ihre ureigene Humorsammlung an und bringen Sie sich damit zum Lachen und zum Abschalten, gerade dann, wenn Ihnen mal gar nicht danach ist. Das Leben wird so deutlich entspannter.

- ▶ Mit welchen Leuten können Sie so richtig gut lachen, am besten, bis die Tränen kommen und Sie gar nicht mehr aufhören können? Verabreden Sie sich regelmäßig und bringen Sie sich in lustige Situationen (meist braucht es gar nicht so viel, um einen Anlass zum Lachen zu finden).
- ▶ Wenn Sie keine Kinder haben, leihen Sie sich welche aus. Verbringen Sie Zeit mit ihnen, lachen Sie mit und versuchen Sie sie so oft wie möglich zum Lachen zu bringen, kitzeln und fangen funktioniert fast immer ...
- ▶ Eignen Sie sich mindestens zwei Witze an, die Sie selbst lustig finden und erzählen Sie sie bei geeigneter oder ungeeigneter Gelegenheit. Sie werden staunen, wieviel Witze die Menschen kennen, die Sie sonst nie zu hören bekommen würden.
- ▶ Besuchen Sie Vorstellungen von Improvisationstheater in Ihrer Umgebung oder melden Sie sich selbst zu einem Improtheater-Workshop an: Hier ist nichts geplant, alles geschieht spontan. Und selbst, wenn's schief geht, gelacht wird immer!
- ▶ Und nicht vergessen: Hüpfen Sie mal wieder oder rennen Sie doch ganz spielerisch mitten im Alltag (die anderen können ja denken, sie hätten es eilig): Die Treppe hoch oder runter, zum Bus, zum Bäcker um die Ecke, in die Arme Ihres/Ihrer Liebsten usw.



3 Meine Bedürfnisse

Die Erkenntnis dessen, was wir wirklich wollen, ist Teil unserer Motivationsintelligenz. Das ist die Fähigkeit, die uns zum Handeln bewegt.

Bedürfnisse lösen begründetes Wollen aus. Begründet insofern, als der Mensch die Erfüllung der Bedürfnisse unbedingt braucht, um zu überleben und um sein Leben im subjektiven Sinne gut zu führen.

Meines Erachtens ist es wichtig, zwischen Wünschen und Wollen unterscheiden zu lernen. Begehren bezieht sich meist auf das Wünschen und liegt weit oberhalb der Bedürfnisebene. Mit Wünschen beheben wir keinen Mangel, oft möchten wir mit Wünschen nur etwas erweitern oder ergänzen, was wir schon vorher hatten. Aber auch Wünsche können eine andere Qualität bekommen, beispielsweise aufgrund einer Werte- oder Bedürfnisverschiebung und so zu Bedürfnissen werden, Sie sehen also, die Abgrenzung ist nicht immer so ganz leicht.

Bisweilen ist es so, dass ein Wunsch eher gesellschaftlich akzeptiert wird, als ein echtes Bedürfnis. Vielleicht weil er eher an der Oberflä-

che des Bewusstseins bleibt und damit weniger intensiv und von kürzerer Dauer ist als das Wollen. Beispielsweise könnte ein Ehepaar sich gegenseitig Wünsche erfüllen, indem sie aufwändige Unternehmungen verschenken, das tiefe Bedürfnis nach Liebe und Wertschätzung befriedigen sie aber schon lange nicht mehr gegenseitig.

Auch widersprechen Wünsche oft Bedürfnissen auf tieferer Ebene. Sie hegen zum Beispiel den Wunsch, mit einem schnellen Auto oder Motorrad den Rausch der Geschwindigkeit zu genießen. Wenn Sie Ihr tieferes Wollen und langfristigeres Sehnen näher betrachten, nehmen Sie wahr, dass Sie sich gerne für die Umwelt und ihre Erhaltung stark machen würden. Dann muss Ihr Wunsch, der eher an eine kurzfristigen Lust gekoppelt ist, vermutlich in Ihrem Lebenskonzept zurückstecken. Wenn Sie sich allerdings darauf konzentrieren, Ihre „Gelüste“ und Wünsche tagein tagaus zu erfüllen, die Ihnen oft genug von außen beispielsweise durch die Werbung eingegeben werden, dann kann es sein, dass Ihr Wollen gar nicht richtig zu Tage tritt. Sie sind so abgelenkt, dass Sie Ihre eigentlichen Bedürfnisse, Ihre Sehnsucht nach dem, was Ihnen wirklich wichtig ist, gar nicht mehr spüren.

Das Wesen des Wollens

Das Wollen wirkt wie ein Filter, der sich über unsere komplette Wahrnehmung legt. Vielleicht ist Ihnen auch schon mal aufgefallen, dass wir nur das sehen oder hören oder uns nur an das erinnern, was wir wollen. Deswegen ist es so wichtig, dass wir unser Wollen kennen und mit ihm umgehen können.

Wenn wir etwas unbedingt wollen, entwickelt sich ein tiefes Verlangen, das uns keine Ruhe mehr lässt, bis wir alles Mögliche getan haben, um es zu befriedigen. Kennen Sie das Gefühl, etwas so sehr zu wollen, dass es weh tut? Allerdings sind Bedürfnisse nie „für immer“ befriedigt. Stellen Sie sich das Wollen als Fahrzeug vor, die angefahrenen Zwischenstationen sind die Stufen der Befriedigung, aber bald drängt es uns weiter. Im Willen steckt sowohl Energie und Kraft als auch eine Zielrichtung.

Was passiert nun, wenn wir über eine längere Zeit nicht bekommen, was wir zutiefst wollen und brauchen? Dann arbeiten unser Körper und unsere Gefühle nur noch mit halber Kraft bzw. im Leerlauf. Das ist nicht befriedigend, denn damit wird ein wesentlicher Teil, der Ihr Menschsein ausmacht, einfach nicht gelebt und verkümmert nach und nach.

Wie wird das Wollen denn ausgebremst, wenn es eigentlich auf solch einem starken Bedürfnis beruht? In unserer westlichen Zivilisation hat das offene Wollen oft von vornherein schon eine Art anrühigen Charakter. Menschen, die ihre Bedürfnisse offen äußern, gel-

ten nicht selten als egoistisch. Mag sein, weil diese Äußerungen für Außenstehende oft unberechenbar und leidenschaftlich daher kommen. Gerade Frauen sind so sozialisiert, dass Sie nicht offen zu ihrem Wollen stehen sollen.

Eine weitere Wollens-Bremse ist die große Schere im Kopf, die das Wollen erst mal zurecht schneidet, weil es viel zu gewagt oder aussichtslos scheint, oder der Weg zum Ziel gleich als zu anstrengend eingestuft wird. Und ein derart „niedertouriges“ Wollen ist dann tatsächlich nicht mehr in der Lage, das weit entfernte Ziel zu erreichen.

Es gibt eine kleine Formel aus der Willenspsychologie, anhand derer man testen kann, ob ein Vorsatz eher ein Wunsch oder ein Bedürfnis mit gekoppeltem Wollen ist:

Das Kunstwort MAZOKA steht für: M = Mühe, A1 = Ausdauer, Z = Zeit, O = Opfer, K = Kosten, A2 = Anstrengung.

MAZOKA von Gerd

Gerd (48, Lehrer) will gerne seinen Segelflugschein machen. Ist er bereit, über ca. 30 Monate (A1) am Wochenende in der 50 km entfernten Flugschule (M) Theorie- und Praxiseinheiten (Z) zu nehmen und am Ende eine Prüfung abzulegen (A2)? Ist er weiterhin bereit, in dieser Zeit Frau, Kinder und Freunde deutlich weniger zu sehen und evtl. Konsequenzen wie Entfremdung und Konflikte auf sich zu nehmen (O) und das ganze für einen Preis von um die 3000 bis 4000 Euro (K)?

Wenn Gerd das alles mit einem herzhaften „Ja“ beantworten kann, handelt es sich um wahrhaftes Wollen und es wäre empfehlenswert, dass sein Umfeld ihn unterstützt. Vermutlich stehen dann auch tiefere Bedürfnisse wie z. B. Freiheit, Autonomiebestrebungen und Selbstverwirklichung hinter seinem Ziel.

Bedürfnisse erkennen

Die Anzahl der Bedürfnisse, welche die Grundbausteine jeder Motivation bilden, sind begrenzt. Ich stelle Ihnen hier einige Bedürfnisse vor. Wenn Sie sich mit Ihren grundlegenden Bedürfnissen, die immer wieder in ganz unterschiedlichen Lebensbereichen eine Rolle spielen, vertraut machen, können Sie besser Ihr Leben danach ausrichten, diese Bedürfnisse auch zu befriedigen.

Bevor ich Ihnen hier ein paar Grundbedürfnisse näher vorstelle, befragen wir doch erst einmal Ihre Intuition, was Sie wirklich brauchen.

3.1 BEDÜRFNISSE AUS DER FLASCHENPOST

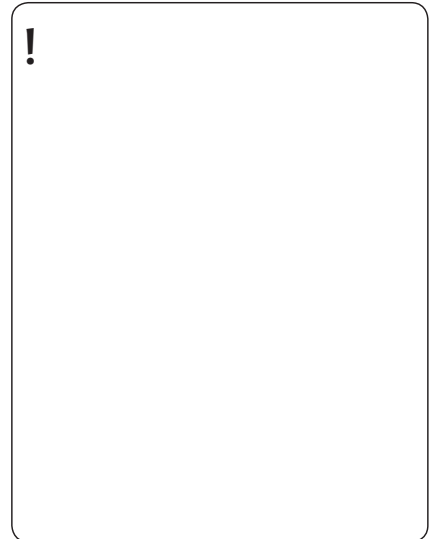
Stellen Sie sich vor, Sie gehen am Strand spazieren und finden eine Art Flaschenpost. Sie öffnen sie vorsichtig und heraus kommt ein Geist, der Ihnen mitteilt, dass Sie drei Wünsche frei haben. Wählen Sie mit Bedacht.

Was sind Ihre drei wichtigsten Wünsche:

1. _____
2. _____
3. _____

Welche Bedürfnisse verbergen sich vermutlich dahinter?

1. _____
2. _____
3. _____



Körperliche Grundbedürfnisse

Diese Grundbedürfnisse haben wir alle, ohne sie können wir nicht überleben: Wir müssen essen und trinken und ausreichend schlafen, damit wir körperlich leistungsfähig sind. Auch das Bedürfnis nach Sexualität ist hier angesiedelt. Wenn wir uns in unserem Körper zuhause fühlen, beispielsweise beim Sport, bei einem guten Essen oder im zärtlichen Austausch, ist die Basis geschaffen, dass wir andere Bedürfnisse erst spüren können.

- ▶ Sorgen Sie dafür, dass Sie ausreichend Schlaf bekommen?
- ▶ Erfüllen Sie Ihr Bedürfnis nach Sport und körperlicher Bewegung?
- ▶ Essen Sie regelmäßig und einigermaßen gesund, so dass Ihr Körper gut mit allem Lebensnotwendigen versorgt wird?
- ▶ Haben Sie ein erfülltes Sexualleben?

Bedürfnis nach Beziehung und Wertschätzung

Menschen sind soziale Wesen. Wir haben ein grundlegendes Bedürfnis nach Verbundenheit und Gemeinschaft. In unseren Beziehungen erhalten wir (bestenfalls) Ermutigung und Wertschätzung, die unser Verständnis von uns selbst, also unser Selbstwerterleben, prägt. In welchem zeitlichen Umfang und in welcher Form wir Nähe und Zuwendung in Partnerschaft, Familie oder im sozialen und beruflichen Umfeld benötigen, ist aber sehr unterschiedlich.

- ▶ Sind Sie eingebunden in ein soziales Netzwerk?
- ▶ Gibt es genügend Personen, die Sie unterstützen, begleiten und ermutigen?
- ▶ Können Sie sich selbst gut leiden?
- ▶ Haben Sie das Gefühl, dass Sie auch für andere da sind, weil es Ihnen wichtig ist?

Bedürfnis nach Freiheit und Selbstbestimmung

Dieses Bedürfnis beschreibt das Autonomiestreben eines Menschen und kann dem Bedürfnis nach Beziehung gelegentlich widersprechen. Menschen, bei denen dieses Bedürfnis stark ausgeprägt ist, brauchen immer wieder ihre Ruhe, um aufzutanken, aber auch um effektiv arbeiten zu können.

- ▶ Brauchen Sie viel Zeit für sich, um immer wieder zu sich zu finden?
- ▶ Haben Sie sich Rückzugsorte in Ihrem Leben geschaffen?
- ▶ Benötigen Sie immer wieder Entscheidungsfreiheit und möchten Sie nicht, dass Ihnen da jemand hineinredet?
- ▶ Arbeiten Sie am besten alleine, weil Sie dann alles so machen können, wie Sie das wollen?

Bedürfnis nach Sicherheit

Wir alle streben in unterschiedlichem Maß nach Verlässlichkeit und wollen uns in gesicherten Verhältnissen wissen. Ständige Umbrüche und Veränderungen verletzen dieses Bedürfnis nach Kontinuität. Dahinter steht auch der Wunsch, die Kontrolle über das Leben zu haben und zu wissen, dass wir unser Leben prägen und nicht von äußeren Umständen gelebt werden.

- ▶ Ist es Ihnen wichtig, einen sicheren Job zu haben?
- ▶ Brauchen Sie feste Bezugspersonen, die verlässlich für Sie da sind?
- ▶ Sind Sie schnell verunsichert, wenn Sie mit Veränderungen konfrontiert werden?
- ▶ Arbeiten Sie gerne strukturiert und sind Sie gut organisiert?

Bedürfnis nach Welterforschung und Wissen

Dem Bedürfnis nach Sicherheit steht auch wieder ein Bedürfnis entgegen. Ziehen wir uns im Bedürfnis nach Sicherheit eher in uns oder unser privates Umfeld zurück, gibt es aber auch immer wieder das Bedürfnis nach außen zu gehen, die Welt zu erkunden und Neues zu lernen. Menschen, bei denen dieses Bedürfnis stark ausgeprägt ist, brauchen Abwechslung und immer wieder neue Eindrücke von außen.

- ▶ Reisen Sie gerne und lernen dabei neue Menschen, Kulturen und Landschaften kennen?
- ▶ Lernen Sie regelmäßig etwas Neues und suchen Sie nach Weiterbildungsmöglichkeiten?

- ▶ Brauchen Sie auch immer mal wieder Abwechslung im Freundes- oder Bekanntenkreis?
- ▶ Können Sie auch spontane Dinge tun und improvisieren Sie immer mal wieder?

Bedürfnis nach Sinnerfüllung

Menschen, bei denen dieses Bedürfnis stark ausgeprägt ist, möchten, dass das, was sie tun, sinnvoll ist. Sie möchten mit ihrem Handeln dazu beitragen, dass die Welt ein Stückchen besser wird, dann können sie sich damit identifizieren. Dahinter steht immer die Umsetzung von Werten, auch Wertkongruenz genannt: Wie wir handeln, muss mit unseren Werten übereinstimmen.

- ▶ Sind Sie beruflich oder ehrenamtlich für einen guten Zweck engagiert?
- ▶ Arbeiten Sie nur dann gerne und motiviert, wenn Sie einen Sinn in dem sehen können, was Sie tun?
- ▶ Verzichten Sie manchmal sogar auf Karrierechancen oder ein höheres Gehalt, damit Sie weiterhin eine für Sie sinnvolle Tätigkeit ausüben können?
- ▶ Können Sie es gar nicht leiden, wenn Ihnen jemand sagt, was Sie tun sollen, Sie aber nicht den Sinn dahinter erkennen können?

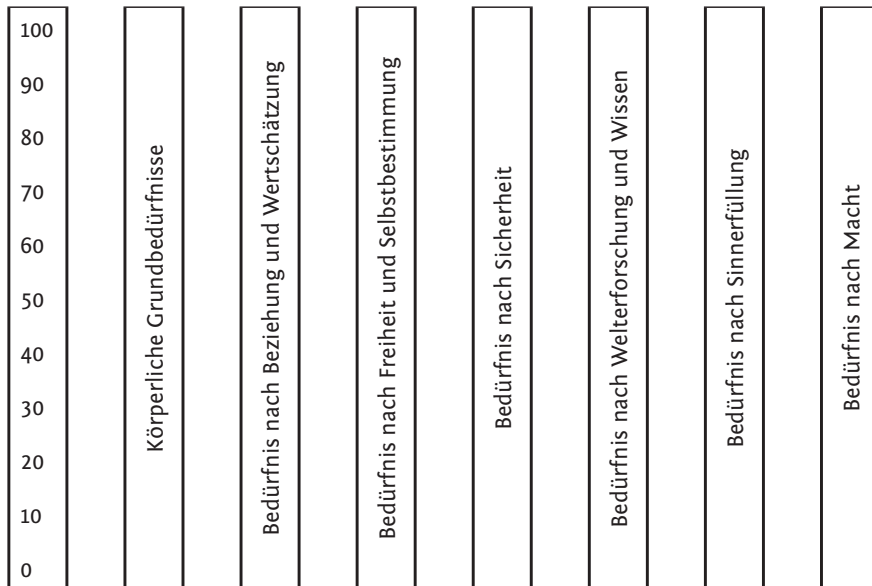
Bedürfnis nach Macht

Menschen mit einem Bedürfnis nach Macht möchten Prozesse oder das Handeln anderer Menschen beeinflussen. Sie fühlen sich wohl, wenn sie etwas bewirken können und Verantwortung übernehmen.

- ▶ Kämpfen Sie für Ihre Ziele?
- ▶ Wenn Sie in eine Gruppe kommen, übernehmen Sie dann meistens die Führung?
- ▶ Ist es Ihnen wichtig, angesehen und gesehen zu sein?
- ▶ Bekommen Sie von anderen manchmal zurückgemeldet, dass sie sich übergangen oder dominiert fühlen in Ihrer Gegenwart?

3.2 BEDÜRFNISSE EINSCHÄTZEN

Schätzen Sie für sich selbst einmal auf einer Skala von 0 bis 100 ein, wie stark die einzelnen Grund-Bedürfnisse bei Ihnen ausgeprägt sind, indem Sie die Säulen gefühlsmäßig befüllen (z.B. schraffieren). Die Fragen bei der kurzen Bedürfnisbeschreibung können Ihnen bei der Skalierung helfen.



Fragen zur Auswertung:

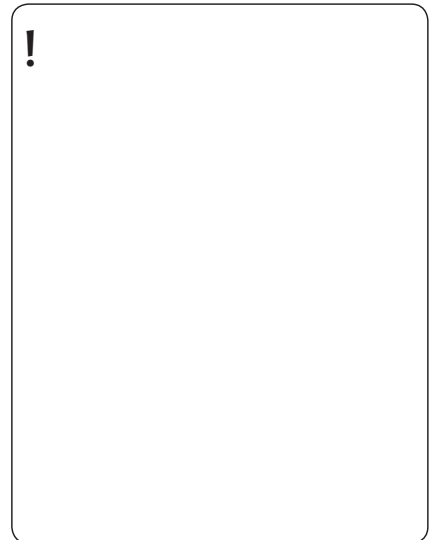
- ▶ Welche zwei bis drei Bedürfnisse sind Ihnen derzeit am wichtigsten? Welche Ideen haben Sie, sie noch mehr in Ihrem Leben zu berücksichtigen?

- ▶ Was überrascht Sie, was hätten Sie so nicht eingeschätzt?

- ▶ Welches Bedürfnis haben Sie bisher unterschätzt? Wie und mit welchen Mitteln können Sie dafür sorgen, dass es mehr Erfüllung findet?

- ▶ Gibt es Bedürfnisse, die bei Ihnen miteinander im Konflikt stehen. Welche Lösungsideen haben Sie?

Gibt es Übereinstimmungen bei dieser Übung und der vorhergehenden Übung mit der Flaschenpost?



Um unsere Bedürfnisse ernst zu nehmen und darauf zu achten, dass sie mehr Erfüllung und Befriedigung finden, ist es wichtig, erst einmal im Kleinen zu trainieren.

3.3 WOLLEN ERNST NEHMEN

Eine kleine Übung, die mir geholfen hat, mein Wollen wahrzunehmen und es so ernst zu nehmen, dass ich danach handle, möchte ich Ihnen hier vorstellen.

- ▶ Beobachten Sie die kleinen Bedürfnisse, die in Ihnen im Laufe des Tages entstehen. Vielleicht haben Sie Lust, in ein anderes Restaurant zu gehen als Ihre Arbeitskollegen. Oder Sie möchten beim Spazierengehen intuitiv einen bestimmten Weg einschlagen, oder Sie würden gerne mal wieder mit einer alten Freundin telefonieren.
- ▶ Beobachten Sie weiterhin, wie Sie auf diese Bedürfnisse reagieren: Schieben Sie sie weg? Legen Sie sich gleich Begründungen zurecht, warum Sie nicht danach handeln: Beispielsweise: das ist mir gerade zu anstrengend. Der Weg ist aber zu weit, was, wenn die Kinder quengelig werden? Oder die Freundin ist bestimmt um diese Uhrzeit noch nicht zuhause ...
- ▶ Die Art und Weise, wie Sie mit Ihren kleinen Bedürfnissen umgehen, lässt Rückschlüsse auf Ihr Verhalten gegenüber Ihrem großen Wollen zu. Wenn Sie im Kleinen nicht darauf vertrauen, dass Sie schon wissen, was gerade für Sie richtig ist, werden Sie es bei großen Vorhaben erst recht nicht tun.

- ▶ Wenn Sie also Ihre Bedürfnisse und Ihre Reaktionen eine Weile lang beobachtet haben, dann fangen Sie doch an, diese kleinen Sehnsüchte zu erfüllen, selbst wenn es manchmal unbequem ist, schließlich haben Sie ja was davon, wenn Sie Ihre Bedürfnisse befriedigen... Setzen Sie sich dabei nicht unter Druck und bleiben Sie freundlich mit sich, wenn es mal wieder nicht geklappt hat. Sie werden sehen, ganz langsam wird es Ihnen zur Gewohnheit werden, dass Sie sich selbst und Ihre Bedürfnisse ernst nehmen. Ein Nebeneffekt wird sein, dass andere Sie ebenfalls in höherem Maße ernst nehmen; und wenn der ein oder die andere von Ihnen denken wird: die ist aber zickig oder anspruchsvoll, so geschieht das mit einer Portion Respekt.
- ▶ Vielleicht hilft Ihnen dabei das innere Bild des Königs oder der Königin. Er oder sie lässt sich auch nicht abspeisen mit der zweiten Wahl und besteht darauf, dass er oder sie das bekommt, was ihm oder ihr zusteht.

Wollen kommt also nicht nur in großen Vorhaben daher, sondern auch schon in vielen Kleinigkeiten, die manchmal Wunschcharakter annehmen. Ich glaube, wir wissen selbst gut genug, was zu unseren tatsächlichen Bedürfnissen gehört und was im Bereich der Wünsche bleibt.

Wie können Sie nun aber gegenüber anderen Menschen Ihre Bedürfnisse formulieren, so dass sie ernst genommen werden, aber gleichzeitig die andere Person nicht permanent zu ihrem Bedürfniserfüller machen?

Bedürfnisse formulieren

Es ist eine hohe Kunst, Bedürfnisse erstens zu erkennen und zweitens dann auch zu äußern. Diese Kunst ist in der Praxis gewaltfreien Kommunikation nach Rosenberg weiterentwickelt worden.

Wenn Sie Ihre Bedürfnisse richtig kommunizieren, ist die Wahrscheinlichkeit höher, dass Ihr Gegenüber darauf reagiert. Versuchen Sie es mit folgender Vorgehensweise:

1. *Beobachten und beschreiben Sie die Situation, die Ihnen zu schaffen macht, ganz neutral, ohne zu werten:*

Beispiele:

- a Die Kinder haben heute eine Stunde lang um die Hotwheels gestritten, bis Peter sich am Bett eine Platzwunde geholt hat.
- b Ich habe Dich bereits dreimal gebeten, einen Termin beim Steuerberater zu machen.
- c Ich habe diese Woche 40 Stunden im Büro gearbeitet und hatte noch drei Arzttermine mit den Kindern.

2. *Beschreiben Sie dann Ihre Gefühle, so wie Sie sie in der Situation wahrnehmen:*

- a Ich fühle mich absolut ohnmächtig, weil ich nicht weiß, was ich noch machen soll.
- b Ich bin sauer, weil ich keine Lust mehr habe, weiter an den Termin zu denken und weil wir das Geld gerade gut brauchen könnten.
- c Ich bin völlig erschöpft von der Doppelbelastung

3. *Äußern Sie Ihr Bedürfnis:*

- a Ich möchte, dass Du mir hilfst, alleine komme ich mit den beiden gerade nicht weiter.
- b Mir ist es wichtig, dass der Termin erledigt wird und ich möchte, dass jeder seine Aufgaben auch wahrnimmt.
- c Ich brauche einen Tag Auszeit ganz für mich alleine.

Vielleicht haben Sie schon gemerkt, dass sich durch diese drei Schritte herauskristallisiert, was Sie eigentlich wollen, so dass Sie es auch äußern können. Am Anfang hilft es oft, sich diese drei Sätze aufzuschreiben, wenn Sie z. B. Abends mit Ihrem Partner/Ihrer Partnerin darüber reden wollen oder andere um Unterstützung bitten möchten.

Noch einige Bemerkungen zu den drei Schritten:

1. *Beschreibung:* Lassen Sie alle Bewertungen und Interpretationen aus der Beschreibung raus, auch wenn sich die Situation dann weniger dramatisch anhört. Normalerweise würden wir das vermutlich so erzählen: „Deine Kinder haben sich heute eine geschlagene Stunde um die blöden Hotwheels gestritten, bis Peter vor lauter Theater ausgerutscht ist und sich an dem bescheuerten Bett eine total tiefe Platzwunde geholt hat.“ In jedem zweiten Wort steckt hier schon eine Interpretation oder Wertung, durch die Sie selbst aber auf eine falsche Gefühlsfährte gelockt werden. Nach diesem Satz tippen Sie vermutlich eher auf Zorn, Wut oder Empörung, weniger auf ein Gefühl der Ohnmacht.
2. *Gefühle:* Hier einige Beispiele für Gefühle, weil unsere verbale Palette da manchmal ein wenig eingeschränkt ist: Ich fühle mich.../Ich bin... ärgerlich, misstrauisch, ratlos, verzweifelt, streitlustig, unzufrieden, unglücklich, frustriert, entmutigt, unter Druck, schockiert, hilflos, feindselig, gereizt, geladen, traurig, überlastet, verstört, zerrissen, panisch, nervös, jämmerlich, gereizt usw. Keine Gefühle, sondern verpackte Kritik am anderen würde z. B. durch folgende Begriffe ausgedrückt, die Sie häufig an der passiven Form erkennen: angegriffen, belogen, beschuldigt,

bevormundet, erniedrigt, übergangen, verletzt, ungeliebt, ignoriert, gedemütigt usw. Fragen Sie sich immer, welches Gefühl eigentlich dahinter steht. Wenn Sie das Verhalten anderer deuten, vermeiden Sie zu sagen: „Weil ich fühle, dass sie mich provoziert“ oder „Nach meinem Gefühl hält er mich zum Narren“. Bringen Sie hier Ihre Gedanken nicht mit Ihren Gefühlen durcheinander: Sie denken, dass sie Sie provoziert. Oder sie denken, dass Sie zum Narren gehalten werden.

3. *Bedürfnis*: Jede Person hat ganz individuelle Bedürfnisse und eine ganz unterschiedliche Bedürfnishierarchie. Bedürfnisse dürfen von anderen nicht angezweifelt werden, sie sind, wie sie sind. Wahre Bedürfnisse sind erst einmal abstrakt. Erst die Erfüllung wird dann konkret. Fast alle Bedürfnisse kann man durch ganz verschiedene „Lösungen“ erfüllen. Sie merken an den drei oben formulierten Bedürfnissen, dass Sie manchmal selbst etwas für Ihre Bedürfnisse tun können, so bei c, wenn Sie sich einen Tag von Ihrer Familie verabschieden. Oder Sie sind auf andere angewiesen, wie bei a und b. Wenn das der Fall ist, sollten Sie eine konkrete Bitte äußern. Überlegen Sie vorher, ob Ihr Bedürfnis erfüllt ist, wenn die Bitte erfüllt würde, so erkennen Sie, ob die Bitte konkret genug war.

Wenn Sie diese drei Schritte für sich durchgeführt haben, erfolgt Schritt vier, der den Lösungsansatz bietet:

4. *Vorschlag*: *Machen Sie einen Handlungsvorschlag (Bitte oder eigene Lösung)*:
 - a (An den Partner:) Wärest Du bereit, die nächsten Wochen eine Stunde früher heimzukommen, dass wir uns den Abendstress teilen, so lange, bis diese schlimme Streitphase vorbei ist?
 - b (An die Partnerin:) Kannst Du bitte diese Woche noch einen Termin vereinbaren, dann wäre ich beruhigt?
 - c (An die Mutter:) Mama, kannst Du die Kinder am Donnerstag von der Schule abholen, ich möchte gerne eine Freundin im Taunus besuchen?

Bei jeder der drei Bitten oder Handlungsvorschläge bleibt es dem Gegenüber überlassen, auf die Bitte einzugehen oder auch nicht. Gehen wir davon aus, dass die Menschen in Ihrem Umfeld Sie unterstützen wollen und wenn Sie konkret werden, auch auf Ihre Bedürfnisse eingehen. Also erfüllen Sie nun Ihren Teil der Kommunikation, indem Sie Ihre Bitte äußern. Formulieren Sie positiv und so, dass Sie in näherer Zeit erfüllbar sind. Lösen Sie im Gegenüber durch sehr hohe Vorstellungen keine Angstzustände aus, sondern achten Sie auch auf die Erfüllbarkeit Ihrer Bitten.

Wenn Ihre Bitte nicht erfüllt wird, können Sie auch mal nachfragen, ob Ihr Gegenüber eine Idee hätte, wie Sie selbst oder jemand anderes dieses Bedürfnis erfüllen könnte. Denn es geht nicht darum, sauer zu sein, weil mir genau auf diese Weise das Bedürfnis nicht erfüllt wird, sondern den Blick auf die Lösung des Bedürfnisproblems zu richten!

3.4 BEDÜRFNIS ÄUßERN

Denken Sie einmal nach, welches aufrichtige Bedürfnis bei Ihnen in letzter Zeit zu kurz gekommen ist:

Und versuchen Sie nun anhand der vier Schritte einem anderen Menschen davon zu erzählen und ihm oder ihr gegenüber eine Bitte zu äußern, auf das Bedürfnis einzugehen:

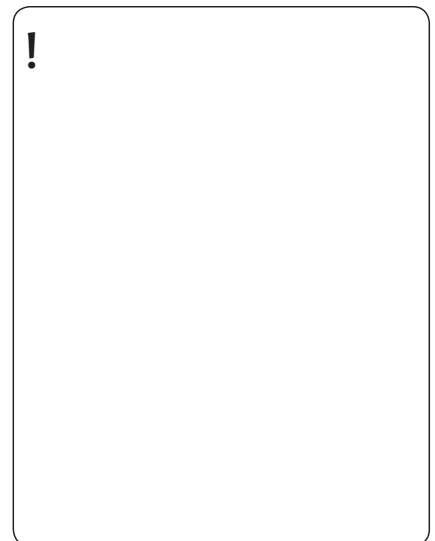
1.

2.

3.

4.

Beschreiben Sie hier kurz Ihre Erfahrungen oder Beobachtungen mit der Übung:



Nachdem Sie einige Übungen dieses Kapitels bearbeitet haben, ist vermutlich eine Sammlung vieler großer und kleiner Bedürfnisse entstanden, von denen Sie nicht immer wissen, wie Sie sie befriedigen können. Hier darf ich Ihnen noch eine lösungsorientierte Übung zur Umsetzung vorstellen. Aber wieder einmal der Hinweis: Setzen Sie sich nicht unter Druck, indem Sie zu viel gleichzeitig in Ihrem

4 Erfahrene Einschränkungen

Nun sind die meisten von uns leider nicht so aufgewachsen, dass sie Bedürfnisse „einfach so“ äußern konnten. Meistens gaben die Menschen des sozialen Umfelds dazu ihre Kommentare ab, wodurch Sie auf eine bestimmte Art und Weise erzogen wurden. Sicher kennen Sie alle Botschaften aus der Kindheit wie „Das tut man doch nicht als Mädchen/Junge!“, „Aber wer wird denn gleich schon wieder bockig werden!“, „Nur die Harten kommen in den Garten!“, „Man lobt sich nicht selbst!“ „Ist doch alles halb so schlimm!“ usw.

Viele dieser Botschaften geben wir heute reflexionsfrei an unsere Kinder oder jüngere Menschen, die in unserem Umfeld leben, weiter. Einiges mag uns tatsächlich auch weitergeholfen haben im Prozess der Persönlichkeitsentwicklung. Wenn Sie mit einigen dieser alten Sätze auch heute noch einverstanden sind, dann lassen sie sie so stehen. Problematisch sind die Botschaften, die zu Einstellungen und Glaubenssätzen wurden, die uns heute am Wachsen und Weiterkommen hindern.

Alte Glaubenssätze in die Wüste schicken

4.1 HITPARADE DER HINDERLICHEN EINSTELLUNGEN

Anregung von Eckart von Hirschhausen

Einstellungen, die Sie immer wieder daran hindern, so zu handeln, wie es Ihrer heutigen Persönlichkeit entspricht, können Sie mit dieser Übung näher unter die Lupe nehmen und spielerisch relativieren: Schreiben Sie alle Glaubenssätze, alte Kindheitsbotschaften, Sprichwörter etc. auf, die sich Ihnen in Ihrer Herkunftsfamilie eingeprägt haben. Ordnen Sie sie in einer Hitliste: Die ersten Plätze belegen die mächtigsten, einflussreichsten Sätze, die Sie am meisten behindern, so zu sein oder zu leben, wie es Ihnen *jetzt* angemessen ist.

Hier einige Beispiele aus meiner Hitliste:

Platz 1: Du schaffst das schon, ist doch alles selbstverständlich.

Platz 2: Erst die Arbeit, dann das Vergnügen!

Platz 3: Es wird immer „schön“ geteilt ...

Und nun sind Sie an der Reihe:

Platz 1:

Platz 2:

Platz 3:

Platz 4:

Platz 5:

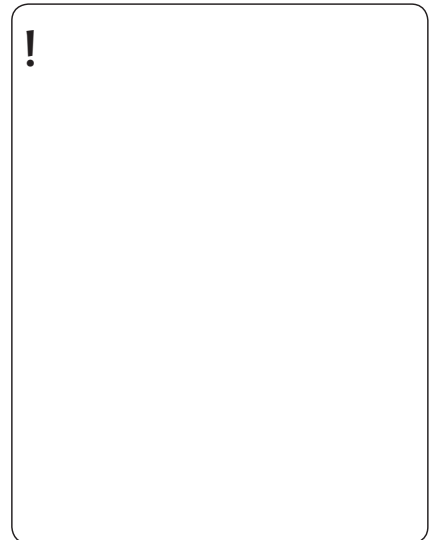
Platz 6:

Platz 7:

Platz 8:

Platz 9:

Platz 10:



Wenn Sie sich dann die ersten Plätze vornehmen und sie lächerlich machen, sobald sie in Ihrem Alltag als innere Einflüsterungen auftauchen, dann verlieren sie nach und nach ihre Macht. Stellen Sie sich beispielsweise vor, der Satz steht auf einem Ballon und Sie steigen immer voll Freude hinein, wenn er auftaucht. Oder der Satz steht auf einem Zettel und Sie wickeln ihn in der Vorstellung um einen Stein und werfen ihn von einer Brücke. Oder Sie visualisieren den Satz, wie er als Konfetti auf sie herabregnet etc.

Ordnen Sie die Sätze durch diese Haltung wieder spielerisch da ein, wo sie hingehören: in Ihre Kindheit.

Diese Übung kann durch die humorvolle Distanz auch dazu beitragen, dass Sie erstens nicht mehr Ihren Eltern die Schuld geben für alles, was heute in Ihrem Leben schief läuft und dass Sie sich zweitens nicht mehr so gut selbst bemitleiden können.

Machen Sie sich dennoch die Dynamik bewusst, die zu den gut gemeinten Erziehungssätzen führte: Ihre Eltern oder nahen Bezugspersonen wollten Sie vor Verletzung schützen. Sie sollten nicht zu hohe Erwartungen an das Leben haben, damit sie nicht so tief fallen. Sie wollten Ihnen einiges ersparen, was sie vielleicht selbst leidvoll erst lernen mussten. – Sie als Kind haben sich dann auch bereitwillig angepasst, denn Sie wollten ja die geliebten Personen auch nicht kränken und es ihnen gerne recht machen. Durch diese gegenseitige Haltung der einengenden Liebe entsteht bisweilen eine psychologische Dramatik, die niemand beabsichtigt hat, die auch niemandem zum Vorwurf gemacht werden kann. Aber Sie können sie heute noch entschärfen.

Alte Erwartungen loslassen

Doch nun liegt es an Ihnen, sich von den Erwartungen, die Sie heute nicht mehr erfüllen wollen, zu verabschieden. Das müssen Sie sogar, um wieder mehr zu dem Kern zu finden, zu dem Sie in der Kindheit noch einen selbstverständlichen Zugang hatten. Heute liegt dieser Kern unter vielen Schichten Anpassung, Erziehung, Selbstbeschränkung und falsch verstandenem „Benehmen“ etc. verschüttet. Machen Sie sich einige dieser Schichten in Form von Erwartungen aus Ihrer Familie wieder in der folgenden Übung bewusst:

4.2 (BERUFLICHE) ERWARTUNGEN

Wie sollten Sie sein? Wie oder was sollten Sie werden und für wen?

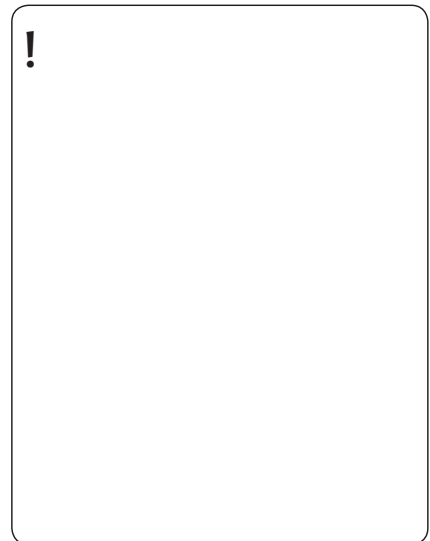
Schreiben Sie hier einige der wichtigsten Bezugspersonen Ihrer Kindheit und Jugendzeit auf und erinnern Sie sich, was diese Personen von Ihnen erwartet haben. (Beispielsweise: Vater, Mutter, Großeltern, Tante, Onkel, Geschwister, nahe Freunde, Freunde der Eltern, Kinderfrauen, Erzieherinnen, Lehrer/innen. Auch der Partner/die Partnerin kann hier in Fortführung der Elternrolle aufgeführt werden. Wichtig ist, dass die aufgeführte Person Ihnen wirklich nahegestanden hat und Sie von ihr geliebt werden wollten.)

NICHTS HAT PSYCHOLOGISCH GESEHEN EINEN STÄRKEREN EINFLUSS AUF IHRE UMGEBUNG UND BESONDERS AUF IHRE KINDER ALS DAS UNGELEBTE LEBEN DER ELTERN.

C.G. Jung

<i>Nahestehende Person</i>	<i>Gewünschte Eigenschaften/ Charakterzüge, die erwartet wurden</i>	<i>Berufliche Vorstellungen, was ich einmal werden soll...</i>
Beispiel Großmutter	freundlich, höflich, bescheiden, nicht auffallen, Verantwortung übernehmen	Krankenschwester, dienende Berufe, für andere sorgen soll Hauptaugenmerk sein...

Werten Sie nun für sich aus, inwiefern diese Erwartungen immer noch Ihr derzeitiges Handeln, Ihre Lebensplanung und Ihre Prioritäten beeinflussen. Und fragen Sie sich dann: Was wollen Sie? Wie wollen Sie *eigentlich* sein? Sie als erwachsene, größtenteils von diesen Menschen unabhängige Person?



Dieses Erinnern ruft auch unangenehme, vielleicht lang vergessene Empfindungen wach. Aber durch das erneute Betrachten aus der Distanz wird es möglich, ein neues Verhältnis, eine andere Einstellung zu manchen Anforderungen oder Erlebnissen aus der Kindheit zu entwickeln. An manches Vergessene oder biografisch Abgebrochene, können Sie heute wieder anknüpfen, wenn Sie merken, dass Sie aufgrund der Beeinflussung durch andere von dem, was Sie eigentlich wollten, abgekommen sind.

Mein diesbezüglich eindrücklichstes Erlebnis war, dass ich in der Zeit des Abiturs Berufsberaterin werden wollte. Damals benötigte man als Voraussetzung zum Studium der Berufsberatung eine Berufsausbildung. Im Verlauf dieser Ausbildung und durch äußere Einflüsse bin ich dann so sehr von meinem ursprünglichen Vorhaben abgekommen, dass ich es schlichtweg vergessen habe. Fünfzehn Jahre später habe ich auf andere Art und Weise wieder daran angeknüpft und eine Ausbildung als Laufbahnberaterin absolviert.

Wenn Ihnen derartige Sackgassen Ihres Lebens bewusst werden, hilft es nicht zu jammern. Jammern und Nörgeln verändern nichts. Klagen und Trauern schon. Trauern Sie um vergangene Möglichkeiten und Zeiten, die Sie nicht so erfüllt zugebracht haben, wie es möglicherweise hätte sein können. Auch nicht eingetretene Ereignisse, sogenannte Non-Events sind Übergänge, die wir im Leben zu bewältigen haben. Manches mag auch unwiderruflich verloren sein, vielleicht die Option, auszuwandern oder im Ausland zu studieren oder der nie erfüllte Kinderwunsch. Im Klagen wenden Sie sich aber trotzdem dem Leben erneut zu. Sie integrieren den Verlust in Ihre Persönlichkeit und machen ihn sich dadurch zu eigen.

In der Gestaltpsychologie gibt es die Idee der nicht geschlossenen Gestalt, die sehr viel Energie und Lebenskraft bindet, wenn es Ihnen nicht gelingt, diese offenen Baustellen Ihres Lebens zu schließen. Jammern und sich selbst bemitleiden halten die Wunden immer schön frisch. Durch intensives Trauern wird es möglich, dass Wunden heilen. Dadurch, dass sich eine offene Gestalt in Ihrem Leben schließen darf, haben Sie wieder viel mehr Kraft, sich Ihrer Zukunft und den damit verbundenen Vorhaben zuzuwenden.

Werfen Sie mit der folgenden Übungen nochmals einen Blick zurück, um einige dieser offenen Gestalten aufzuspüren und durch deren Verabschiedung alte Wunden zu schließen.

4.3 EINÜBUNG INS ABSCHIEDLICHE LEBEN *nach D. Tausch-Flammer / L. Bickl*

- ▶ Welche Aufgaben/Interessen/Hobbys habe ich angefangen und niemals beendet?

- ▶ Welche Pläne hatte ich noch für Wohnung/Haus/Garten, die nicht umgesetzt wurden?

- ▶ Was wollte ich schon lange mal ausmisten oder wegwerfen, wozu ich immer wieder nicht komme?

- ▶ Welche Dinge wollte ich schon immer gerne besitzen, habe sie aber niemals erworben?

- ▶ Was wollte ich schon immer gerne tun, das ich noch nie verwirklicht habe? Was wollte ich noch gerne vor meinem Tod erleben?

- ▶ Welche Eigenschaft, welchen Charakterzug wollte ich schon immer haben? Wie wollte ich sein und konnte es bisher noch nicht umsetzen?

- ▶ Was wollte ich auf der Welt bzw. in meinem Umfeld verändern und habe es bis heute noch nicht getan?

Nehmen Sie nun zwei verschiedene Farbstifte zur Hand und unterscheiden Sie damit:

Bei welchen Punkten wäre es eine Erleichterung für Sie, wenn Sie sich davon verabschieden würden und deren Reste, die Sie an die Aspekte erinnern, aus Ihrem Leben entfernen würden (z.B. ungeliebte Hobbys, nie gelesene Bücher, unbeantwortete Briefe, Kompromissgegenstände statt der eigentlich gewünschten usw.)?

Welche Antworten sind Ihnen weiterhin so wichtig, dass Sie sie noch nicht aufgeben wollen? Schreiben Sie hier erste Ideen oder gar schon Termine dazu, bis wann Sie erste Schritte unternehmen wollen, um diese Dinge in die Tat umzusetzen (z.B. den Kauf eines Motorrads, die Besteigung eines Bergs, das soziale Engagement usw.). Vielversprechender ist es, wenn Sie sich erst ein bis zwei Dinge vornehmen.

Durch dieses Sichten und Sortieren tragen Sie dazu bei, dass Sie gesund bleiben oder gesünder werden: Denn Menschen sind nach Forschungsergebnissen aus der Identitätsforschung und Medizinsoziologie dann gesund, wenn sie der Vergangenheit einen Sinn geben können, die Gegenwart so erleben, dass sie sie mitgestalten können und für sich eine Zukunft entwerfen, die für sie ganz individuell erstrebenswert ist.

Aber wie machen wir das, dass wir die vielen Wechselfälle, oft auch Krisen des Lebens immer wieder überstehen und oft sogar noch daran wachsen? Thomae hat 20 Bewältigungsformen unterschieden, er nennt sie auch Daseinstechniken. Wir haben unser ganz eigenes Repertoire an diesen Techniken und Methoden, um unser Leben wieder in die Balance zu bringen. Die Bewältigungsforschung hat herausgefunden, dass es keine besseren oder schlechteren Strategien gibt. Allerdings sind nicht alle Bewältigungsstrategien (wie Aggression, Depression oder Selbstbehauptung immer zielführend). Wichtig ist allerdings, dass wir genug dieser Techniken zur Verfügung haben und sie passend zu uns und zu den Anforderungen der Situation einsetzen.

4.4 IHRE BEWÄLTIGUNGSSTRATEGIEN

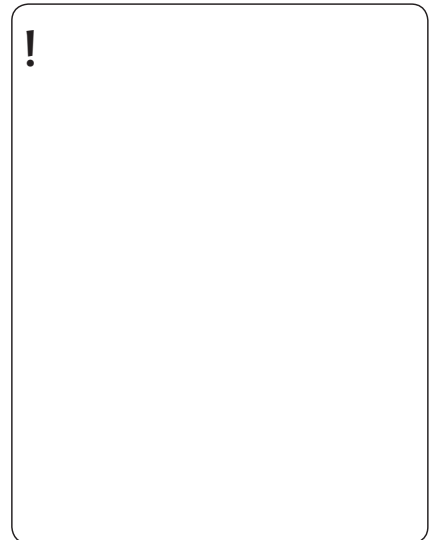
1. Lesen Sie sich die zwanzig Strategien durch, die Beispiele dienen nur der Verdeutlichung. Zeichnen Sie für jede Strategie, über die Sie bereits verfügen, einen Kreis in das Feld auf der nächsten Seite. Die Strategien, die sie schon oft verwendet haben, bekommen einen größeren Kreis. Die Strategien, die aktuell für Sie mehr Bedeutung haben, zeichnen Sie mehr ins Zentrum.
2. Wenn Sie fertig sind, lehnen Sie sich zurück und schauen sich die restlichen Strategien an. Könnten Sie davon einige für Ihre aktuelle Lebensbewältigung gewinnbringend einsetzen? Dann zeichnen

Sie sie in einer zweiten Farbe an eine stimmige Stelle ein. Überlegen Sie, wie Sie sie ganz konkret in einer Situation oder im Konflikt mit einer Person umsetzen könnten?

Ideen:

Daseinstechniken/Bewältigungsstrategien (nach H. Thomae):

1. Leistung: Durch vermehrten körperlichen oder finanziellen Einsatz kommt es zur Bewältigung von Schwierigkeiten beim Hausbau.
2. Anpassung an äußere Rahmenbedingungen: Nach einer Umstrukturierung und Veränderung des Jobprofils arbeitet man sich ohne Widerstand in das neue Umfeld ein.
3. Anpassung an die Bedürfnisse anderer: Mütter passen ihren Schlafrhythmus soweit es geht an die Schlafzeiten ihres Säuglings an.
4. Ergreifen von Chancen: In Veränderungssituationen eröffnet sich durch hohes Engagement eine ungeahnte Möglichkeit zum Karriereaufstieg.
5. Erbitten und Annehmen von Hilfe: Bei längerer Krankheit wird Nachbarschaftshilfe z.B. beim Einkaufen in Anspruch genommen.
6. Eingehen neuer sozialer Kontakte: Betroffene, z.B. Kinder von Eltern mit Alzheimer finden Unterstützung in Selbsthilfe-Netzwerken.
7. Üben von Verzicht, Zurückstellen von Bedürfnissen: Das Bedürfnis nach gemeinsamen Unternehmungen wird in der Familiengründungzeit von den Eltern hinten angestellt.
8. Sich auf andere verlassen: Der Studierende in finanziellen Nöten verlässt sich auf seine gut situierte Familie.
9. Korrektur von Erwartungen: Vorstellungen und Ansprüche werden der Realität angepasst, die neue Arbeitsstelle muss mich nur zu 70 Prozent zufriedenstellen.
10. Widerstand: Sich widersetzen bei (zu gut gemeinten) Ratschlägen und in der Krise aushalten, ohne vorschnelle Lösungen finden zu müssen.
11. Selbstbehauptung: Die Ursache des Scheiterns wird in externen Bedingungen gesucht, z.B. die Prüfung war zu schwierig oder das Bewerbungsgespräch verlief unfair.
12. Akzeptanz der Situation: Die Situation wird so angenommen und akzeptiert, wie sie ist, weder verharmlost noch beschönigt. Man stellt sich der „Wahrheit“.
13. Positive Interpretation der Situation: Das Positive wird in einer Schwierigkeit erkannt und ergriffen, z.B. die größeren zeitlichen Freiheiten in der Arbeitslosigkeit.
14. Die Situation den Umständen überlassen: Wenn das Geschehen zu komplex und unüberschaubar wird, wartet man erst einmal ab und lässt die Dinge auf sich zukommen.
15. Hoffnung: Der Glaube daran, dass sich alles zum Guten wenden wird, auch beispielsweise wenn eine Krankheit mit einer negativen Prognose einhergeht.
16. Depression: Phase des Rückzugs, der Ohnmacht und der Trauer. Alle Bewältigungsversuche werden eingestellt.
17. Identifikation: Das eigene Schicksal rüttelt einen Menschen wach, so dass er sich für andere Menschen einsetzt, damit ihnen ein ähnliches Schicksal erspart bleibt oder erleichtert wird, z.B. ein früherer Kettenraucher engagiert sich aktiv gegen das Rauchen.
18. Vermeidung: Die Auseinandersetzung mit dem Problem wird verdrängt und so gut es geht vermieden, wenn sich jemand z.B. nicht mit dem Tod seines Partners auseinandersetzen möchte.
19. Hinwendung zur Realität: Hier setzt sich der betroffene Mensch aktiv mit den Folgen beispielsweise einer Krankheit auseinander und lebt jeden Tag bewusst so, als wäre es sein letzter.



20. Aggression: In einer Haltung von Abwehr, Zynismus oder Kritik versuchen betroffene Menschen ein Erlebnis ungeschehen zu machen, indem sie andere beispielsweise nicht an sich heranlassen.

Ausmisten hilft

Innerliches Abschiednehmen und Loslassen kann von äußeren Maßnahmen unterstützt werden. Manchmal gelingt es sogar, durch Entrümpeln innere Prozesse in Gang zu bringen, die vorher stagnierten. In der Ökonomie würde man das einen Synergieeffekt nennen: das innere Entrümpeln unterstützt das äußere und umgekehrt.

Wenn Sie ausmisten, üben Sie sich im Loslassen. Letzten Endes unterstützen Sie dann wieder Ihr Unterbewusstsein, Ihr Bauchgehirn, dasselbe im Bereich Ihrer Persönlichkeit zu tun. Halten Sie sich dabei an folgende Hinweise:

- ▶ Die meisten Dinge sind bei uns nur auf der Durchreise, das Leben ist ständig im Fluss.
- ▶ Lassen Sie die Angst los, Sie könnten beim Ausmisten mal einen Fehler machen, Angst unterdrückt die Lebenskraft, beim Loslassen strömt Liebe und Freiheit in unser Leben.
- ▶ Beim Ausmisten vertrauen wir darauf, dass uns das Leben das bringt, was wir brauchen.
- ▶ Es gibt keine falschen Ausmist-Entscheidungen, wirklich wichtig ist nicht die Wahl, sondern der Grund, weshalb Sie sich so entscheiden. Eine Wahl aus der Angst heraus raubt Kraft und Energie.

Sollten Sie immer noch nicht überzeugt davon sein, dass das Entrümpeln eine gute Sache ist, geben ich Ihnen hier noch einmal zusammengefasst zehn gute Gründe dafür, Ihren Krempel zu reduzieren:

1. Gerümpel ist aufgestaute Energie, die Ansammlung von Gerümpel macht müde und lethargisch.
2. Der Besitz von Krempel hält einen in der Vergangenheit fest, es gibt keinen Raum für Neues.
3. Unordnung ruft Disharmonie hervor und ist eine Hauptursache von Streitereien.
4. Gerümpel trübt die Sensibilität und Lebensfreude.
5. Krempel macht chaotisch (oft immer noch aus einer Protesthaltung den Eltern gegenüber).
6. Krempel zieht Schmutz an und stellt damit auch ein Gesundheitsrisiko dar.

7. Gerümpel hat oft eine unerwünschte Symbolik (repräsentiert das, was man eigentlich schon längst ablegen will).
8. Krempel ist Luxus, Krempel kostet Geld (um alles zu verstauen, werden ca. 30–50 Prozent mehr Platz als eigentlich notwendig gebraucht! Ordnungssysteme kosten ebenfalls Geld). Krempel zu verwalten oder Sachen zu suchen kostet zudem jede Menge unnötige Zeit und dadurch indirekt wieder Geld.
9. Krempel lenkt von den wichtigen Dingen des Lebens ab. Das Ausmisten erlaubt es unserem Lebenssinn wieder an die Oberfläche zu treten, wir sehen plötzlich viel klarer und wissen, was zu tun ist.
10. Krempel ist ein Stressfaktor. Krempel verursacht (unbewusst) Stress wegen seines chaotischen Anblicks, seines Zustands („Ich müsste doch endlich mal aufräumen“) und dadurch, dass er immer im Weg steht.

Vorgehensweise

Wenn Sie sich nun dazu entschlossen haben, mit dem Ausmisten anzufangen, ist das ja meist ein größeres Vorhaben. Größere Projekte benötigen Vorbereitung:

- ▶ Legen Sie fest, wie viel Zeit Sie an einem Tag für das Entrümpeln verwenden wollen.
- ▶ Setzen Sie sich Mini-Ziele. Ehe Sie sich an die Arbeit machen, entscheiden Sie, welche Teilbereiche Sie am Ende der Sitzung erledigt haben wollen. Notieren Sie jetzt bis zu drei Mini-Ziele samt angepeilter Frist für jedes Ziel auf einen Schmierzettel, etwa:
 1. Obere Schreibtischschublade – 15 Minuten
 2. Unter dem Schreibtisch – 20 Minuten
 3. Schreibtischoberfläche – 30 Minuten
- ▶ Schließlich suchen Sie sich Ihre Belohnungen aus. Jetzt müssen Sie darüber nachdenken, wie Sie Ihren Erfolg jeweils nach Abschluss einer bestimmten Menge an Mini-Zielen feiern wollen. Es motiviert Sie, wenn Sie Belohnungen vor Augen haben: mit ihrer Hilfe erkennen Sie leichter Ihre Leistungen an, die Sie sich vielleicht ansonsten absprechen würden (außerdem bestechen Sie dadurch das Kind in Ihnen, das immer noch grummelt „Zum Ausmisten bringst Du mich sowieso nicht!“).
- ▶ Erstellen Sie hier eine kleine Belohnungsliste möglicher kleiner und mittlerer Belohnungen, wenn Sie das zusätzlich motiviert.
- ▶ Stellen Sie große Kisten bereit (evtl. mit Post-Its oder Klebeband beschriften): Kategorien mit „Wegwerfen“ (evtl. nach Papier, grüner Punkt, Restmüll getrennt), „Verschenken/Verkaufen“,

„Einlagern“, „Reparieren/Reinigen“, „Unentschieden (s. u.)“, haben sich als hilfreich erwiesen.

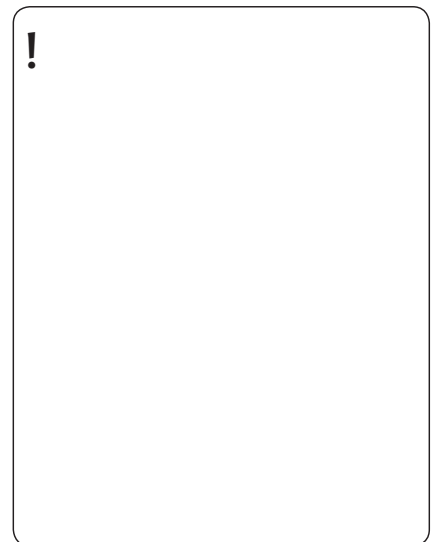
Hier noch ein Tipp für zögerliche Ausmister: In die Unentschiedenheitskiste kommt alles rein, wovon man sich noch nicht sofort trennen kann, aber vermutet, dass es eigentlich weg kann. Stellen Sie sie sechs Monate in den Keller. Behalten Sie dann das, was Sie vermisst haben oder wirklich innerhalb eines Jahres noch brauchen werden, der Rest fliegt raus!

- ▶ Bei sehr zugerümpelten Räumen (z. B. Garage, Keller, Arbeitszimmer) legen Sie Ihre Arbeitsrichtung fest, beginnen Sie mit oder gegen den Uhrzeigersinn und heben Sie sich die Mitte zum Schluss auf (kuchenstückweise), oder arbeiten Sie das Zimmer schichtweise ab (scheibchenweise). Motivieren Sie sich, indem Sie schnell sichtbare Ergebnisse schaffen: Wählen Sie als Startpunkt den leichtesten oder sichtbarsten Krempelbereich oder Teilbereich.
- ▶ Legen Sie sich eine Musik ein, die Ihren Aktionsrhythmus trifft, Sie also beschwingt und tatkräftig werden lässt. Ein Tipp gegen das Ablenkungssyndrom: Stellen Sie einen Wecker auf 15 Min., dann erneut usw. solange sie entrümpeln wollen. Das Ticken und Klingeln erinnert Sie an Ihre eigentliche Tätigkeit, so bleiben Sie leichter bei der Sache und „verlaufen“ sich nicht in alten Erinnerungen.
- ▶ Setzen Sie sich zum Ziel, bei jeder Ausmist-Session „eine Einheit“ Krempel zu entfernen. Wie groß diese bei Ihnen ist: ein Waschkorb, eine Autoladung oder eine Plastiktüte voll, werden Sie relativ bald merken.

Zehn Tipps, um gerümpelfrei zu bleiben

1. Krempelfrei zu leben, bedeutet nicht, sich in einem oder mehreren Durchgängen von seinem Krempel zu trennen, sondern den Krempelstrom zu unterbrechen.
2. Es gibt ausreichend Platz für alle Dinge – und alle Dinge haben ihren festen Platz (möglichst strategisch in der Nähe, in der sie gebraucht werden).
3. Lassen Sie Dinge nicht irgendwo liegen, lagern Sie nichts mehr zwischen, sondern wenn Sie die Sache schon in die Hand genommen haben, bringen Sie sie auch gleich an ihren Platz (hier haben Sie gleich eine Quelle für zusätzliche Bewegung...).
4. Beschriftungen und ein klares Ordnungssystem helfen dauerhaft ordentlich zu bleiben.

5. Lagerraum ist nur für Dinge, die vorübergehend nicht in Gebrauch sind (z. B. Weihnachtsschmuck, Winterreifen), nicht um etwas hineinzustopfen, von dem man nicht weiß, wo es hin soll.
6. Planen Sie Wartungszeiten ein: Bringen Sie in festem Turnus (z. B. einmal im Monat) alle kleinen Schlampigkeiten wieder auf den neuesten Stand. Räumen Sie Ihren Schreibtisch und krepelanfällige Ecken einmal in der Woche auf. Nehmen Sie einmal im Jahr einen Krepelcheck vor, der von Jahr zu Jahr schneller geht, je mehr Sie sich an ein krepelfreies Leben gewöhnt haben!
7. Lassen Sie nichts in Ihre Wohnung oder Ihr Haus, das Sie nicht brauchen: Widerstehen Sie dem Drang der Jäger und Sammler, alles zu erwerben und anzuhäufen, fragen Sie sich z. B. beim Einkaufen von Sonderangeboten: „Brauch‘ ich das wirklich, oder was könnte ich sonst Schönes mit dem Geld anfangen?“ Erwerben Sie wenige qualitativ hochwertige Stücke statt vielen günstigen Kram! Halten Sie sich fern von Angebotsprospekten, da hier Wünsche künstlich erzeugt werden (aber die Neugierde und die Befürchtung, etwas zu verpassen, lassen uns doch immer wieder zugreifen)!
8. Nehmen Sie abgelegte Sachen von anderen nur an, wenn sie wirklich einem eigenen Bedürfnis entsprechen, nicht weil „sie noch gut sind“. Seien Sie stolz auf sich, wenn Sie eine Entscheidung gegen Krepel getroffen haben, behalten Sie keinen Fehlkauf aus Bequemlichkeit, sondern geben Sie ihn wenn möglich sofort wieder zurück.
9. Sagen Sie Nein zu Dingen, Angeboten, Aktionen von anderen, die Ihr Geld, Ihre Zeit und letztlich Ihren Platz beanspruchen.
10. Wenn etwas Neues reinkommt, muss etwas Altes raus!



5 Innere Einstellungen

Neben den Einstellungen, die wir als Kinder und Jugendliche aus unserem sozialen Umfeld mitgenommen haben, entwickeln wir mit der Zeit selbst Haltungen, die uns nicht immer gut tun. Kommen Sie diesen Einstellungen hier auf die Spur und überprüfen Sie sie, ob sie noch zu Ihrem derzeitigen Leben und Ihrem Lebensentwurf passen.

5.1 ICH MUSS...

Schreiben Sie hier mit Bleistift zehn Sätze auf, die Sie immer wieder in Ihrem Alltag denken, die mit „ich muss...“ oder „ich sollte (endlich

mal wieder)...“ anfangen. Beispielsweise: Ich sollte wirklich fünf Kilo abnehmen. Ich muss mich dringend um die Steuererklärung kümmern:

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.

Verantwortung für Einstellungen übernehmen

Ändern Sie dann die Sätze ab, indem Sie das „Ich muss/ich sollte“ wegstreichen und durch „Ich entscheide mich“ ersetzen. Spüren Sie der Veränderung nach, die sich dadurch in den Aussagen ergibt. Vielleicht fällt Ihnen ein Nutzen ein, mit dem Sie dann noch Ihren vorherigen Satz ergänzen möchten: Zum Beispiel: Ich entscheide mich, fünf Kilo abzunehmen. Ich fühle mich dann besser. Oder: Ich entscheide mich, an die Steuererklärung zu gehen. Es ist eine Erleichterung, wenn sie gemacht ist.