

# SELBSTHELFER

- DER WEG ZUR VERÄNDERUNG -

Ein Selbsthilfeprogramm für all die Menschen, die davon träumen, ihre Träume zu verwirklichen ...

**Von:**

Sabine Mauz

Wilhelm-Keil-Str. 7

74211 Leingarten

Mobil: 0163/2787664

Email: [info@sabinemauz.de](mailto:info@sabinemauz.de)

Dieses Material steht unter der Creative-Commons-Lizenz Namensnennung - Nicht kommerziell - Keine Bearbeitungen 4.0 International. Um eine Kopie dieser Lizenz zu sehen, besuchen Sie <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>.

## Die Grundfragen

Wer? Wie? Was? Wieso? Wo? Widersprüche? Wärme?

Weltbild?

Das sind die acht Fragen, die einem die Tür zu sich selbst öffnen, auch wenn es im ersten Moment nicht so aussieht.

Ich habe sie bewusst nicht weiter ausformuliert, weil man so noch viel Spielraum für situationsspezifische Schwerpunkte hat.

Trotzdem ist es natürlich wichtig zu wissen, in welche Richtung uns diese Fragen führen sollen.

Dabei helfen die Erläuterungen auf den nächsten Seiten.

## WER?

Wer bin ich? Wer will ich sein?

Die Fähigkeit, diese Fragen zu beantworten bildet die Basis für ein selbstbestimmtes Handeln.

Wer nicht weiß, wer er ist, wer Einfluss auf einen hat und wer einen im Laufe der Jahre geprägt hat, wird stets suchend durch sein Leben stolpern. Er wird nie verstehen, wieso einen andere nicht ernst nehmen oder Angst vor ihm haben; er wird nie seine eigenen Ängste verstehen.

Wer sich in seinem Leben nicht dauerhaft als Opfer der Umstände fühlen will, muss Antworten finden. Er muss wissen, was ihn warum interessiert, was ihn antreibt, was er liebt. Und er muss herausfinden, wer er sein will.

Antworten lassen sich mit Hilfe der W- Fragen finden:

Wer hat mich geprägt?

Was kann ich?

Wie bin ich?

Wieso bin ich so?

Wo will ich hin: Was will ich noch erleben / erreichen?

Was bewegt mich?

Wie beeinflusst mein Weltbild mein Handeln?

Welche widersprüchlichen Gefühle und Einstellungen könnten mich von meinem Ziel abbringen?

Nur wer diese Fragen sicher beantworten kann, ist sich seines Selbst vollkommen bewusst.

Und nur wer sein Ich klar definiert hat kann zielgerichtet und sinnvoll handeln, sich selbst und seinen Mitmenschen helfen.

## WAS?

Diese Frage klärt die Inhalte:

Was will ich?

Was kann ich?

Was brauche ich, um meine Ziele zu erreichen?

Solange die Fragen nach dem „Was“ nicht geklärt sind, werden wir nicht selbstständig in Gang kommen.

Wir müssen wissen, was uns antreibt, um unabhängig von unserer Umgebung und unseren Mitmenschen zu werden.

Nur wer seine Träume kennt, kann sie verfolgen.

Wer kein eigenes „Was“ hat, folgt den anderen. Das kann gut gehen und viel Spaß machen, kann aber auch dazu führen, dass wir am Ende alleine in einer Sackgasse stehen – was passiert, wenn der Mensch mit Karte und Kompass auf einmal verschwindet?

- Wenn wir Glück haben, finden wir den Weg zurück oder einen neuen Helfer, der uns führen kann. Ich würde mich allerdings nicht darauf verlassen!

## WIE?

Wie macht man das?

Durch diese Frage kann man seine Handlungen in sinnvolle Schritte unterteilen und damit die Chance auf Erfolg erhöhen.  
- Bevor man seine Gäste zu Tisch bittet, sollte man das Essen zubereiten und den Tisch decken, sonst wird man sich dumme Kommentare anhören müssen.

Kinder lernen, weil sie Tag für Tag Antworten auf diese Frage suchen: Sie wollen so werden wie wir. Dafür beobachten und kopieren sie uns. So lernen sie laufen, sprechen, kochen, lesen, ...

Wir haben all das schon gelernt, die Frage ist nun, wie genau und wie Sie diese Fähigkeiten nutzen:

Wie lernen Sie?

Wie planen Sie?

Wie können Sie Fehler vermeiden?

Wie kommen Sie an Ihr Ziel?

Weiß man erst ein mal, wie hilfreich es ist, diese Fragen im Vorfeld zu beantworten, kann man kaum genug davon bekommen. Ich stelle sie mir in der Zwischenzeit fast zu oft.

## WIESO?

Diese Frage sucht nach dem Sinn unseres Handelns, sie hilft uns beim Verstehen:

Wieso handle ich auf eine bestimmte Art und Weise?  
Wieso macht es der andere?

Hat man erst einmal seine eigenen Motive und die seiner Mitmenschen herausgefunden und verstanden, wird man nicht mehr allzu viele Umwege in seinem Leben einschlagen. Im Grunde genommen kann man mit Hilfe dieser einen Frage alle anderen Punkte klären, die ich im Folgenden noch einmal einzeln auflisten werde.

Sie hat allerdings auch ihre Grenzen, denn nicht immer gibt es einen klar definierten Sinn in den Dingen. Dann ist es, wie es ist und man muss es genau so hinnehmen:

Wieso bekommt man ein behindertes Kind?  
Wieso wurde man als Kind missbraucht?  
Wieso leben, wieso sterben wir?

Man kann nur für sich selbst entscheiden, welche Antwort einem hilft oder daran glauben, dass man am Ende erleuchtet wird.

## WO?

Nur wer weiß, an welchem Punkt auf seinem Weg er sich gerade befindet, kann abschätzen, was noch vor ihm liegt. Die Frage hilft uns dabei, unsere Kräfte einzuschätzen und einzuteilen:

Wo befinde ich mich gerade?

Wo komme ich her?

Wo will ich hin?

Wo kann ich eine Pause einlegen?

Nicht jeder braucht ein klares Ziel für seinen Weg. Nomaden ziehen quer durch die Wüste ohne ein festes Zuhause zu haben.

Wer ständig unterwegs ist, erlebt, sieht und lernt viel. Dafür nimmt er eine gewisse Einsamkeit in Kauf:

Es gibt nicht viele Menschen, die mit der Ungewissheit dieses Lebens klarkommen und einen auf diesem Weg begleiten können. Sie brauchen die Sicherheit eines festen Zuhauses.

Man sollte weder sich, noch andere zu einer Lebensform zwingen, die nicht seinem Wesen und seinen Fähigkeiten entspricht.

Darum geht es in den nächsten beiden Punkten.

## WELTBILD

Das Weltbild wird von vielen Dingen geprägt: Unserem Wissen, unseren Erfahrungen, den Menschen, die uns wichtig sind, unseren Lehrern, Interessen und Fähigkeiten:

Was interessiert mich?

Warum interessiert es mich?

Was fällt mir leicht?

Wo habe ich Probleme?

Welche Werte, welche Vorurteile habe ich?

Wie weit reicht meine Vorstellungskraft?

Was habe ich von dieser Welt bereits gesehen?

Was habe ich über sie und mich gelernt?

Umso besser wir uns und unsere Hintergründe kennen, desto leichter können wir mit unseren Fehlern und Schwachstellen umgehen.

Man kann sich ändern, kann das lernen, was man braucht, um sein Ziel zu erreichen. Dafür muss man seine Mängel annehmen und bereit sein, sich weiterzuentwickeln.



## WÄRME

Der Begriff Wärme steht für all die Dinge, die uns Kraft geben:

Was liebe ich?

Was bewegt mich?

Wie tief gehen meine Gefühle?

Nicht alle Menschen hatten das Glück einer unbeschwerten Kindheit; nicht alle wurden so geliebt, wie es jede reine Kinderseele verdient hat.

Aber nur wer gelernt hat, was lieben und fühlen heißt, kann sich vollen Herzens auf sein Ziel zubewegen.

Nur wer sich selbst vollkommen vertraut, wird trotz der Möglichkeit zu scheitern weiter voran gehen – er weiß, dass er wieder aufstehen wird.

Das Gute ist, dass man auch sein Feingefühl schulen und sein Vertrauen ins Leben verbessern kann. Manchmal braucht man zwar viel Zeit und Geduld und eine geschützte Umgebung dafür, aber es geht.

Wichtig ist, sich seine Unsicherheit zu verzeihen und sich so eine Chance zu geben, zu lernen und zu wachsen.

## WIDERSPRÜCHE

Widersprüche sind die Stolpersteine, die uns auf unserem Weg aufhalten. Sie kosten uns Zeit, Kraft und Nerven, geben uns aber auch gleichzeitig die Möglichkeit, zu wachsen:

Sie zwingen uns zu Pausen, die wir uns selbst nicht gönnen wollen, aber vielleicht dringend brauchen. Sie machen uns auf Fehler und Probleme aufmerksam, die uns bis dahin nicht bewusst waren.

Widersprüche können sowohl in unserem Umfeld, als auch bei uns selbst auftauchen. Sie entstehen durch einen Konflikt zwischen unseren eigenen Wünschen und denen anderer.

Gewisse Widersprüche tragen wir in uns, weil wir sie von anderen übernommen haben. Wir haben sie von Familienmitgliedern und Freunden gelernt, ohne dass sie uns je bewusst wurden.

Diese Art von Widersprüchen können zu hartnäckigen inneren Widerständen und Blockaden werden. Deshalb ist es besonders wichtig, sie aufzuspüren, so schmerzhaft es auch im ersten Moment sein mag – wer sein Ziel erreichen will, kommt nicht darum herum!

## Basisarbeit

Die W- Fragen bilden die Basis für ein kurzes tägliches Selbstreflexionsprogramm. Sie verändern sich im Laufe der Zeit und helfen Ihnen so, entscheidende Punkte in Bezug auf Ihre Charaktereigenschaften und Zukunftspläne zu klären.

Zu Beginn nutzen wir sie für eine Situationsanalyse, die Sie in Ruhe und alleine vornehmen sollten.

Ob Sie mit anderen über Ihr Projekt und Ihre Erkenntnisse sprechen, bleibt Ihnen überlassen.

Mitwisser entwickeln sich schnell zu Nervensägen. Sie haben oft ein Talent dafür, genau dann nach einer Sache zu fragen, wenn man nicht darüber reden will. Deshalb behalte ich anfangs oft meine Pläne für mich, bis ich mir sicher bin, dass ich sie weiter verfolgen will.

Nicht jeder Mensch muss ein absoluter Ich - Experte werden, um sein Leben verändern zu können. Er muss nicht um tausend Ecken blicken und denken, um sein Ziel zu erreichen. Ganz im Gegenteil: Wenn man weiß, was man will, sollte man sich darauf konzentrieren. Genau darum geht es in diesem Programm: Man klärt für sich, was man will, ob das Ziel, das man anstrebt wirklich das Richtige ist und wie man es erreicht:

Wer bin ich?

Wie geht es mir?

Was will ich verändern / erreichen?

Wieso will ich das?

Wo will ich hin?

Wo kommt dieser Wunsch her? *(persönliche Hintergründe: Wissen, Werte, Wunsch nach Anerkennung)*

Wie geht es mir, wenn ich an dieses Ziel  
denke? (Ängste, Zweifel, schlechte Erfahrungen)  
Was könnte warum schief gehen?

Natürlich überschneiden sich die Inhalte der Fragen, das lässt sich nicht vermeiden. Je ehrlicher und gründlicher man sie beantwortet, desto weiter geht das Selbstverständnis. Ziel ist es, sich selbst besser kennen zu lernen und zu verstehen, um möglichst schnell und problemlos die gewünschte Veränderung vornehmen zu können. Man muss seine Motivation prüfen und seine Schwachstellen aufdecken, um mögliche Stolpersteine im Vorfeld aus dem Weg räumen zu können. Wenn man in seinem Leben etwas verändern will, muss man sich auch den Wahrheiten stellen, denen man bis dahin aus Selbstschutz und Bequemlichkeit aus dem Weg gegangen ist, sonst kommt man nicht weit.

## Wer bin ich?

Ich bin die Zweifel-Expertin schlechthin. Mir fallen auf die Schnelle Hunderte an Fragen ein, die einen Menschen davon abhalten können, sein Ziel zu erreichen. Ich hatte sie alle schon im Kopf.

Vorausschau und Fantasie haben nicht immer Vorteile: Stellt man sich dem riesigen Berg an Unsicherheitsfaktoren auf einmal und ohne Unterstützung traut man sich nie, einen neuen Weg zu beschreiten.

Ich habe es trotzdem getan und bin auf dem besten Weg zur Selbstständigkeit – endlich!

Davor habe ich die W- Fragen zig mal durchgekaut, ohne sie je so klar formuliert zu haben wie für dieses Konzept.

Es ist das Konzentrat einer jahrelangen Selbstanalyse und -reflexion, sowie meiner Arbeit als Ergotherapeutin in der Psychiatrie.

Ich hoffe, dass ich damit anderen helfen kann, ihr Ziel schneller zu erreichen.

## Situationsanalyse

Wer bin ich?

Wie geht es mir?

Was will ich verändern / erreichen?

Wieso will ich das?

Wo will ich hin?

Wo kommt dieser Wunsch her? (persönliche Hintergründe: Wissen, Werte,  
Wunsch nach Anerkennung)

Wie geht es mir, wenn ich an dieses Ziel denke? (Ängste, Zweifel,  
schlechte Erfahrungen)

Was könnte schief gehen? Warum?

## 1. Monat

Dieser Monat dient der Eingewöhnungsphase.

Aus dem anfänglichen Tatendrang soll sich eine Routine entwickeln, die Sie während der nächsten Monate begleitet.

Setzen Sie sich nicht allzu sehr unter Druck. Schauen Sie, wie und wo Sie die Aufgaben am Besten in Ihrem Tagesablauf unterbringen können.

Ich selbst schreibe jeden Morgen drei Seiten, bevor ich meinen anderen Pflichten nachkomme. So fällt es mir am leichtesten.

Probieren Sie aus, was Ihnen am besten liegt.

Meine Tipps:

- Legen Sie sich irgendwann fest, wann Sie die täglichen/ wöchentlichen und monatlichen Aufgaben machen.
- Gönnen Sie sich nicht allzu viele „Ausnahmen“.
- Setzen Sie einen Monat mit vier Wochen gleich

Tägliche W- Fragen:

Wer bin ich?

Wie geht es mir?

Wieso geht es mir so?

Was erwartet mich heute?

Gibt es etwas, das mich verunsichert? Wenn ja: Was?

Woher stammen diese Unsicherheiten?

Was hat das mit meiner Selbstwahrnehmung zu tun?

Was hat das mit meinem Umfeld zu tun?

### Wochenrückblick:

Wer bin ich?

Wie geht es mir?

Was hat mich diese Woche bewegt?

Wurde mir von jemandem widersprochen?

Wenn ja: Von wem und wieso?

Was habe ich über mich gelernt?

Was ist mir an meinem Umfeld aufgefallen?

Wie stehe ich nach dieser Woche zu meinen Plänen?

Worauf möchte ich nächste Woche vermehrt achten?

### Monatsrückblick:

Wie ehrlich bin ich zu mir in Bezug auf meine Schwächen?

Wie gehe ich mit Konflikten um?

Wie oft habe ich meine Pläne im Laufe dieses Monats verändert oder verworfen?

Warum habe ich das getan?

Wie stehe ich zu den W- Fragen?

Wie oft habe ich sie verschoben oder ausfallen lassen?

Warum habe ich das getan?

Will ich weitermachen?

Was unternehme ich, um meinem Ziel näher zu kommen?



Aufgabe:

Wer bin ich? Was macht mich aus?

- Gestalten Sie ein Selbstbild, egal wie: Gemalt, gezeichnet, in Form einer Puppe, einer Geschichte, einer Karrikatur, einer Fotocollage, eines Songs ...
- Was fällt Ihnen an Ihrer Vorgehensweise auf?
- Wie gefällt Ihnen das Ergebnis?

## **Zeit lassen**

Das Wichtigste bei diesem Projekt ist, dass man sich selbst Zeit lässt. Es nützt keinem etwas, wenn man sich zu einer Sache zwingt oder sie nebenbei macht.

Wenn, dann richtig oder zu einem anderen Zeitpunkt, vielleicht sogar nie.

Möglicherweise stellen Sie fest, dass Ihnen Ihre Pläne die Mühe nicht wert sind, sich mit diesem Programm zu beschäftigen. - Besser Sie tun das jetzt und auf diese Weise als dass Sie viel Geld, Zeit, Freunde oder Ihren Job verlieren.

Ich kenne das Gefühl des Tatendrangs, der puren Energie, die man anfangs hat. Man beschließt etwas zu verändern und auf einmal scheint alles zu passen.

Man ist beflügelt - bis man man mit dem Kopf gegen die Decke stößt oder gegen eine unsichtbare Fensterscheibe donnert.

Es gibt auf einmal jede Menge Hürden, die sich einem in den Weg zu schieben scheinen – eigene und fremde.

Was einem bewusst sein muss, wenn man sich auf einen neuen Weg begibt ist, dass man aus einem bestimmten Grund an der Stelle steht, an der man sich gerade befindet.

Um diesen herauszufinden und auszuräumen stellen wir uns von nun an Tag für Tag den W- Fragen.

Ich bitte Sie, nicht schneller mit den Übungen fortzufahren als von mir verlangt. Selbst wenn Sie bereits ähnliche Selbstanalysen gemacht haben und den Anfang als nutzlose langweilige Wiederholung ansehen, haben alle Phasen einen Sinn.

Das Erste, was ich meinen Patienten in der geschlossenen Aufnahmestation der Psychiatrie vermittelt habe war Folgendes: Haben Sie Geduld!

Dort hat man keine andere Wahl. Man ist abhängig von der Meinung anderer, ob man will oder nicht: Die Ärzte entscheiden für einen, wann man bereit ist, entlassen zu werden.

Bei meinen Übungen ist das anders:

Keiner hält Sie davon ab, weiterzublättern, Unliebsames zu überspringen oder die Selbststudie abubrechen. Sie entscheiden, ob Ihnen diese Arbeit etwas bringt oder nicht. Ich habe viele Bücher weggelegt oder so interpretiert, wie ich es gerade brauchen konnte. Dennoch oder gerade deshalb habe ich den richtigen Weg für mich gefunden.

Jeder kennt sich selbst am Besten und weiß, was er gerade braucht.

Sollten Sie also das tiefe Bedürfnis haben, vorzublättern, tun Sie es. Fragen Sie sich nur, wieso dem so ist: Wollen Sie sich vor etwas drücken?

Die einzige Person, vor der Sie sich rechtfertigen müssen, sind Sie selbst! Wenn das geht, halte ich Sie nicht davon ab.

## 2. Monat

Worum geht es in dieser Zeit? - Das gilt es herauszufinden!  
Hierfür gibt es kein Patentrezept; jeder wird an einem anderen Punkt stehen. Diesen gilt es mit Hilfe der W- Fragen so klar wie möglich zu definieren.

Was mich angeht, so bleiben die Tages-, Wochen- und Monatsfragen gleich, sie sind unsere Basisfragen. Je weniger man anfangs ändert, desto schneller wird es zur Routine.  
Wenn Sie wollen, können Sie gerne Änderungen für sich vornehmen.

Von mir gibt es lediglich die Anregung, sich bewusster mit anderen Menschen auseinander zu setzen:

Reden Sie mal mit dem Nachbarn über das Wetter oder mit der Freundin über Fußball.

Schneiden Sie Themen an, die Sie sonst nicht oder nur wenig interessieren, lassen Sie sich auf Fremdes und Neues ein.

Und beobachten Sie sich dabei:

Was macht das mit mir?

Wie geht es mir damit?

Wieso geht es mir so?

Was lerne ich daraus über mich und über andere?

Wie lerne ich?

Was interessiert mich?

Was hat das mit meinen Plänen zu tun?

Diese Fragen muss man sich nicht täglich oder nach jedem neuen Eindruck stellen, sonst verkrampft man irgendwann.

Probieren Sie sich erst einmal aus, erlauben Sie sich „Misserfolge“ und versuchen Sie es erneut.

Es reicht, wenn Sie die oben genannten Fragen am Ende des Monats beantworten. Sie brauchen es noch nicht einmal schriftlich zu machen, wenn Ihnen das zu viel ist. Hauptsache, Sie machen sich Gedanken dazu.

Die Wahrheit ist: Sie tun genug, wenn Sie alle Basisfragen durchkauen, das kostet bereits viel Zeit und Energie.

Aufgabe:

Erstellen Sie mit den Mitteln Ihrer Wahl ein Bild von Ihrem Ziel:

- Platzieren Sie es an einem Ort, wo Sie es wiederfinden, wenn Sie es sich vor Augen halten wollen
- Schützen Sie es vor den Augen derer, denen Sie es nicht zeigen wollen!

## **Eigenlob**

Gut gemacht: Zwei Monate sind vorbei und Sie sind noch dabei. Das ist toll!

Nehmen Sie dieses Lob an, egal, wie diese zwei Monate verlaufen sind. Egal, wie oft Sie sich vor Ihren Aufgaben gedrückt haben!

Rückschritte und Ausreden gehören dazu, sie machen uns zu Menschen. Sie zeigen uns, „wo der Hammer hängt“. -

In diesem Fall der Hammer, mit dem wir uns ständig selbst auf den Kopf hauen, denn nichts anderes tun wir durch unsere Selbstzweifel und Perfektionsansprüche.

Die Tatsache, dass Sie noch am Ball sind zeigt, dass Sie wirklich etwas verändern wollen. Das ist das Wichtigste!

Alles andere wird sich klären - wenn Sie bereit sind, sich auf unbequeme Wahrheiten einzulassen und sich zu verändern.

Hier ein paar Fragen, die Ihnen dabei hoffentlich helfen:

Wie gehen Sie mit Lob um?

Wie gehen Sie mit Kritik um?

Nervt es Sie, wenn Sie keine Antwortmöglichkeiten vorgegeben bekommen? - Warum?

Wie verhalten Sie sich in Konfliktsituationen?

Wie gehen Sie mit Ihren Fehlern um?

Wie gehen Sie mit Fehlern anderer um?

Für wen haben Sie mehr Verständnis: Für sich oder andere?

Sind Sie stärker oder schwächer als die Menschen in Ihrem Umfeld?

Warum ist das so?

Wie gehen Sie mit diesem Wissen um?

Auch wenn es im ersten Moment nicht so aussieht, haben diese Fragen sehr viel mit Macht zu tun:

Wie wichtig ist es für Sie, die Kontrolle über sich und andere zu haben? Wie gehen Sie mit Unsicherheit um?

Wenn man etwas verändern will, muss man loslassen können. Man muss es aushalten können, nicht zu wissen, was passieren wird.

Wenn man dazu nicht in der Lage ist, kommt man nicht sehr weit, denn das einzige, was während einer Veränderung sicher ist, ist Folgendes:

Man kann nicht Alles planen, nicht alle Probleme voraussehen. Und sei es nur, weil wir mit Menschen zusammenarbeiten und -leben, die nicht so viele Fähigkeiten und Interessen haben wie wir selbst. Entweder wir nehmen zu viel Rücksicht auf sie und schränken uns dadurch ein. Oder wir sind auf ihre Hilfe angewiesen und müssen auf sie warten.

Am Schlimmsten ist es, wenn man mit Personen zusammenarbeitet, die diese Arbeit nicht machen wollen. Sie können einen regelrecht lähmen, weil sie meckern, quengeln, alles in Frage stellen oder die Abläufe verlangsamen.

Aus diesem Grund mein Tipp:

Achten Sie auf Ihre Mitmenschen: Wer tut Ihnen gut und wer nicht?

Wer stresst Sie und lädt unbequeme Lasten auf Ihrem Rücken ab?

Wer gibt Ihnen das Gefühl, alles falsch zu machen?

Nach welchen Kontakten und Besuchen geht es Ihnen schlechter als davor?

Sie müssen nicht direkt alle Freundschaften und Kontakte abbrechen, um an Ihr Ziel zu kommen. Aber wenn Sie etwas für sich tun wollen, müssen Sie zumindest für einen gewissen Zeitraum Ihr Mitleid mindern und Ihr Verständnis für andere einschränken.

Wahre Freunde haben dafür Verständnis!



### 3. Monat

Langsam wird es ernst und Ihre Pläne nehmen Form an. Jedenfalls sollten sie das, falls Sie nach wie vor auf dem richtigen Weg sind. Das stellen wir diesen Monat auf die Probe. Bis jetzt ging es um die Theorie, nun um Tatsachen!

Erstellen Sie eine Liste der Dinge, die Sie gerne machen:

Womit beschäftigen Sie sich in Ihrer Freizeit?

Wen treffen Sie besonders gern?

Wie und wo feiern Sie Feste und Partys?

Wie und wo entspannen Sie?

Was haben Sie früher gerne gemacht?

Was davon wollen Sie noch mal machen?

Nehmen Sie die Liste, hängen Sie sie an einen Platz, wo Sie diese im Blick haben und arbeiten Sie die einzelnen Punkte ab. Machen Sie alles, was darauf steht, außer es überschreitet Ihre finanziellen und zeitlichen Möglichkeiten: Ein Urlaub in Spanien lässt sich natürlich nicht so leicht und schnell realisieren wie ein Partyabend in der Stammdisco oder ein Spieleabend mit Freunden.

Sie haben einen Monat Zeit. Überlegen Sie, was davon Ihnen am Herzen liegt und legen Sie los.

Die W- Fragen bleiben gleich und genauso wichtig wie im ersten Monat. Viel Spaß!

## Monatsrückblick:

Schreiben Sie ein kurzes Fazit:

Was hat Ihnen so viel Spaß gemacht wie erwartet, was nicht?

Woran lag das?

Was wollen Sie wiederholen, was nicht?

Worauf können Sie verzichten?

Diese Fragen sind wichtig, denn man kann nur Neues in sein Leben lassen, wenn man dafür Platz schafft. Also räumen Sie auf und überlegen gut, wo und wie Ihre Pläne in Ihr Leben passen.

Sind Sie bereit, die nötigen Opfer zu bringen? Ist es wirklich wichtig, jede Woche dasselbe Fernsehprogramm zu sehen oder zum Stammtisch zu gehen?

Nicht jede Veränderung verlangt gleich viele Einschränkungen. Sie sollten dementsprechend überlegen, was in Ihrem Fall zu beachten ist. Wie viel Zeit Sie für Ihre Pläne brauchen und wer davon betroffen ist.

Wen müssen Sie in Ihre Pläne einweihen und einbeziehen? - Frau, Kinder, Familie, Freunde, den Arbeitgeber, die Bank, Ämter, Vermieter, Nachbarn, das Haustier?

Aufgabe:

Machen Sie eine Liste und planen Sie Ihre nächsten Schritte in sinnvoller Reihenfolge. Beachten Sie Folgendes:

Wo gibt es lange Vorlauf- und Wartezeiten?

Welche wichtigen Informationen fehlen Ihnen?

Woher bekommen Sie diese?

Was müssen Sie klären?

Wie geht es Ihnen in Anbetracht dieser Erkenntnisse?

Wie regelmäßig haben Sie in den letzten drei Monaten mit den Aufgaben dieses Buches gearbeitet?

Wie oft haben Sie ihr Wunschbild betrachtet?

Wollen Sie das wirklich?

## Entscheidungen

Ich wollte immer schreiben. Immer, immer, immer, immer!  
Das heißt, seitdem ich mir über meinen eigenen Wünsche klar bin.

Ich war zwölf, als ich das erste Mal zu Stift und Papier griff und anfang, eine Pferdegeschichte zu verfassen. Ich brachte sie nicht zu Ende.

Damals fehlten mir die dafür nötige Fantasie, die Erfahrung und die Ausdauer. Mal ganz abgesehen davon, wusste ich nicht, wie man ein Buch aufbaut.

Trotz vieler Jahre in der Schule, hat sich das bis zum Abitur nicht geändert. Dennoch versuchte ich es immer wieder von Neuem, nutzte meine Lebenssituation als Einstieg für meine Geschichten:

Im Zeltlager wollte ich ein „Insiderbuch“ machen. Ich sammelte unsere Spezialbegriffe in einem ABC und schrieb witzige Erklärungen dafür.

Im Skiurlaub wollte ich Verhaltensregeln für die Piste und den Lift verfassen und in Thailand begann ich einen Reisebericht zu schreiben.

Im Laufe der Jahre habe ich jede Menge Anfänge und Anekdoten gesammelt, die Szenen meines Lebens schilderten. Sie waren teilweise ganz nett zu lesen, aber ich brachte nichts davon zu Ende. Mein Traum vom Buch rückte in immer weitere Ferne, obwohl ich so viel an mir arbeitete, nie wirklich aufgab. Irgendwann beschloss ich, mir Hilfe zu suchen. Ich brauchte einen neutralen Menschen, der mir eine ungefärbte, realistische Rückmeldung zu meiner Arbeit gab und mir Verbesserungsvorschläge machte.

Also raffte ich mich auf, scheute dieses Mal keine Kosten und buchte ein Fernstudium zu dem Thema Belletristik.

Ergebnis: Ich habe viel dafür bezahlt und brachte es doch nicht zu Ende.

Die meisten Menschen würden dieses Resultat als Misserfolg werten, aber das stört mich nicht: Ich bewies mir selbst durch die Anmeldung zu dem Kurs, dass ich mein Ziel wirklich erreichen wollte. Ich zahlte dafür, bearbeitete die Übungsaufgaben und schickte sie an meine Lektorin. Ich nahm deren Kritik an und setzte sie um. Ich arbeitete an mir, teilte mich mit und veränderte mich. Sogar so sehr, dass ich einige Monate später meine Festanstellung kündigte, um endlich mein Buch zu schreiben.

Es wurde zwar nie veröffentlicht, dennoch werte ich es als Erfolg: Es war mein erster richtiger Schritt zur Verwirklichung meines Traumes.

Den nächsten mache ich durch die Arbeit an und mit diesem Konzept.

Das Gute ist: Man kann immer wieder neu anfangen. Und man selbst bestimmt wann, wie und wo!

## Zwischenstand

Aus meiner Sicht ist an dieser Stelle das Kapitel „Eigenverantwortung“ abgeschlossen: Sie wissen, was Sie tun können und wollen, um Ihr Leben zu verändern.

Ich habe Ihnen die Spielbälle in die Hand gedrückt und Sie müssen nun regelmäßig üben, wenn Sie wirklich damit jonglieren wollen.

Es fühlt sich anfangs seltsam an, frustriert und nervt einen, wenn man gesagt bekommt, dass man sein Leben selbst in der Hand hat; dass man selbst entscheiden muss, was man will.

Es ist leichter, sich auszumalen, wie schön alles wäre, wenn das Wörtchen Wenn nicht wäre ...

Es kann gut sein, dass Sie sich nun mit allen Sinnen gegen meine Worte wehren, tausend Aber finden oder sauer das Buch schließen und es in den Papiermüll verbannen.

Damit entscheiden Sie, dass Sie sich lieber vom Leben und Ihren Mitmenschen abhängig machen, auch das ist Okay.

Hauptsache Sie wissen, dass es noch einen anderen Weg gibt.

„Diese scheiß Ergotherapie löst auch nicht meine Probleme!“, schrie eine Patientin, als ich es wagte, ihr Zimmer zu betreten und sie zu meinem Therapieangebot einzuladen.

Ich gab ihr Recht und verließ den Raum: Keine Therapie löst die Probleme für einen. Sie bietet lediglich Unterstützung, wenn man alleine nicht weiterkommt. Genauso verhält es sich mit diesem Buch: Es gibt Ihnen Tipps, bestärkt und berät Sie.

Handeln müssen Sie allein bzw. mit Hilfe derer, die Sie dafür auswählen.

Falls es trotzdem nicht klappt, gibt es etwas, das Sie blockiert.

Die Frage ist, was?

## **Ich- Analyse**

Wer bin ich?

Wie bin ich?

Was bin ich?

Wieso bin ich so?

Meine Widersprüche:

Mein Weltbild:

Meine Wärmequelle:

Wo stehe ich in meinem Leben?

Mein Selbstbild:

## 4. Monat

Es gibt viele Möglichkeiten, sich vor unangenehmen Wahrheiten zu schützen. Man möchte lieber die ganze Welt verändern, statt sich selbst.

Die Frage, die es nun zu klären gilt ist die, was Sie an sich, Ihrem Verhalten und in Ihrem Umfeld ändern müssen, um Ihr Ziel zu erreichen.

Dafür verwenden wir eine neue Variation der W- Fragen:

### Tägliche W- Fragen:

Wer bin ich?

Wie wirke ich auf andere?

Wieso wirke ich so?

Was habe ich davon?

Würde ich gerne anders wirken?

Woher habe ich mein Auftreten?

Wie reagieren andere auf mich und meine Gefühle?

Was schliesse ich daraus?



### Wochenrückblick:

Wer bin ich?

Wie wäre ich gern?

Was hält mich davon ab?

Wieso stört mich das?

Was hat das mit meinen Aufgaben und Rollen zu tun?

Gibt es Rollen, die von mir verlangen, dass ich meinen Werten und meiner Lebenseinstellung widerspreche?

Welche Schlüsse ziehe ich daraus?

### Monatsrückblick:

Sind Sie noch bei der Sache?

Haben Sie sich regelmäßig den W- Fragen gestellt?

Wie geht es Ihnen damit?

Die Wahrheit kann bitter und unbequem sein, wenn man merkt, wie weit man sich zum Teil ins Abseits manövriert hat.

Trauen Sie sich, sich damit auseinander zu setzen, Konsequenzen aus Ihren Erkenntnissen zu ziehen?

Oder ist alles wunderbar, alles in bester Ordnung und Sie entdecken in sich keine Ängste, Zweifel oder Widerstände?

In diesem Fall kann ich Sie nur zu einem gesunden, glücklichen Lebenswandel beglückwünschen. Bleibt nur die Frage, wieso Sie dann dieses Buch in den Händen halten ...

Wieso suchen Sie, wenn Sie bereits alles haben?

Gibt es etwas, wovon Sie träumen, das Sie sich selbst nicht zugestehen oder zutrauen?

Was ist es, wo hängt der Haken?

Aufgabe:

Finden und benennen Sie Ihre(n) Haken:

Was wollen Sie?

Was hält Sie davon ab?

## Hilfe

Hilfe - ein unglaublich wichtiger Punkt, wenn man eine Veränderung vornehmen will.

Wieso? - Weil man alleine nicht besonders weit kommt!

Sogar dann, wenn man eine Sache plant, die nur einen selbst betrifft; wenn man sämtliche Informationen und Fähigkeiten gesammelt und verstanden hat, gibt es immer einen Punkt, an dem man ohne Unterstützung nicht mehr voran kommt.

Man dreht sich gedanklich im Kreis, man dreht sich emotional im Kreis. Und alles schreiben, schreien, tanzen und singen hilft nichts mehr.

Menschen sind soziale Wesen, die den Austausch mit anderen für ihre Seele brauchen: Wir brauchen das Gefühl, dazu zu gehören! Wer dieses Bedürfnis leugnet wird als tieftrauriger, vereinsamter Mensch enden!

In der Psychiatrie sind mir viele Personen begegnet, deren größter Fehler aus meiner Sicht der war, dass sie sich niemandem anvertraut haben. Sie haben sich lieber eine Scheinwelt mit Scheinfreunden erschaffen, statt in der echten Welt echte Freunde zu suchen.

Die Frage ist: Was macht eine echte Freundschaft aus? Echte Freundschaft hat nichts mit Geld, Einfluss oder Wissen zu tun, sondern mit Güte und Menschlichkeit:

Wie fühle ich mich in der Gegenwart des anderen?

Hat er Verständnis für mich und mein Verhalten?

Wie geht er mit mir um, wenn ich etwas falsch mache?

Wie geht er mit sich und seinen eigenen Fehlern um:  
Steht er dazu? Lacht er über sich? Oder verleugnet er diese  
und gibt Ihnen oder dem Rest der Welt die Schuld dafür?  
Erwartet er etwas für seine Freundschaftsdienste oder gibt er  
einfach gerne, weil es für ihn selbstverständlich ist?  
Gibt es jemanden in Ihrem Umfeld, der aus Ihrer Sicht zu viel  
gibt?  
Was macht das mit Ihnen?  
Haben Sie das Gefühl dafür eine Gegenleistung geben zu  
müssen?

Sowohl in uns als auch in unseren Mitmenschen schlummern  
viele kleine, auf den ersten Blick kaum sichtbare  
Verhaltensfehler. Diese liegen oft unter dem Deckmantel der  
Freundschaft oder des Pflichtbewusstseins versteckt und  
zeigen sich am ehesten in Not- oder Stresssituationen.  
Dann sieht man das wahre Gesicht: Wie großzügig ist der  
andere, wenn er selbst nichts hat? Wie offen geht er mit seiner  
Not um? Kann er seinen eigenen Interessen zurückstecken,  
wenn ein Freund in Not ist?

Wieso ist das wichtig? - Weil wir Menschen um uns brauchen,  
die es ehrlich mit uns meinen und ehrlich zu uns sind.  
Was nützt es, wenn uns jemand mit müden Floskeln ermutigt  
und insgeheim an unseren Fähigkeiten zweifelt?  
Vielleicht fühlen wir uns für einen Moment besser, aber auf  
Dauer bringt uns das nicht weiter.  
Für die Verwirklichung Ihrer Pläne brauchen Sie Unterstützung  
von jemandem, der die Hürden auf Ihrem Weg kennt und weiß,  
wie man Sie meistern kann. Also begeben Sie sich auf die  
Suche!

## **5. Monat**

Es ist an der Zeit, an sich zu denken:

**Was will ich?**

**Wo will ich hin?**

In diesem Monat gibt es keine anderen Fragen, nur diese beiden – Tag für Tag.

Seien Sie ehrlich zu sich selbst, lassen Sie alle Zweifel, alle Überlegungen zu der Realisierbarkeit Ihrer Wünsche weg. Tun Sie einen Monat so, als wäre alles möglich.

Natürlich ist dem nicht so, natürlich kann oder sollte man nicht sofort kündigen, weil man davon träumt, eine Weltreise zu machen.

Leider und auch zum Glück leben wir in einer Gesellschaft, wo man gewisse Pflichten hat, denen man trotz aller Träumereien nachkommen muss. Das hält Sie aber nicht davon ab, in Ihrer Fantasie herum zu spinnen:

Stellen Sie sich bei allem, was Sie tun die beiden W- Fragen – was würden Sie tun, wenn es kein Wenn gäbe, wenn Sie tun könnten, wonach Ihnen gerade ist? Sei es in Bezug auf diesen Tag, diesen Monat, Ihr Leben oder Ihren Geldbeutel.

Lassen Sie es zu, auch wenn sich dadurch möglicherweise Wunden auftun, weil Sie feststellen, wie weit Sie in Wirklichkeit von Ihren Träumen entfernt sind.

Man muss sich seiner Bedürfnisse bewusst sein, um jemals eine Chance auf deren Befriedigung zu haben!

## Monatsrückblick:

Wie war Ihr Ausflug in die Welt der Fantasie?

Ist es Ihnen leicht gefallen, sich auf dieses Gedankenexperiment einzulassen?

Hat sich bei Ihren Träumen im Laufe des Monats etwas verändert?

Hatten Sie kleine oder große Träume?

Bezogen sie sich auf die einzelnen Tage oder Ihre Zukunft?

Was ist Ihnen an Ihnen aufgefallen?

Wie geht es Ihnen?

Bekamen Sie Rückmeldungen zu Ihrem Verhalten aus Ihrem Umfeld?

Wenn ja: Von wem? Welche? Wie stehen Sie dazu?

Hat sich an Ihrer inneren Einstellung etwas verändert?

## Aufgabe:

Wie sähe Ihr Leben aus, wenn es kein Wenn gäbe?

- Gestalten Sie Ihren Traum mit den Mitteln Ihrer Wahl: Gemalt, gezeichnet, in Form einer Geschichte, einer Karrikatur, einer Fotocollage, eines Songs, ...

## **Sinn der Sinnsuche**

Wir leben in einer Gesellschaft, die alles analysiert, für jede Theorie Beweise fordert, selbst wenn man ihre Wirksamkeit vor Augen geführt bekommt. Denn: Es könnte ja reiner Zufall sein!

Ich habe viel Zeit damit „verschwendet“, mich in dieses System einzugliedern. Dadurch habe ich viel über mich gelernt:

Jedes Mal, wenn mir Menschen oder Fragen begegneten, die nicht in mein Weltbild passen wollten, stellte ich dieses in Frage. Jedes Mal suchte ich einen Sinn in dem vermeintlichen Unsinn und gab ihm dadurch einen Sinn:

Ich lernte aus meiner Lücke und/ oder aus der des anderen.

## 6. Monat

Es ist Zeit für eine Pause!

Warum? - Weil mein Gefühl das sagt!

Da ich das Programm zum Zeitpunkt seiner Erstellung verständlicherweise noch nicht durchlaufen habe, kann ich keinen besseren Grund dafür nennen - das Leben macht auch keine Pläne und erstellt genaue Zeitpläne für uns und unsere persönliche Entwicklung:

Bei mir waren es meine Mitmenschen und andere äußere und innere Umstände, die mich mitten im Tun pausieren ließen.

Unabhängig davon, ob mir danach war oder nicht.

Stellvertretend für solche Situationen steht dieser Monat:

Gestalten Sie ihn so wie Sie es wollen. Machen Sie das, worauf Sie Lust haben. Nutzen Sie die Pause als eine Art Urlaub von der Arbeit, die Sie geleistet haben.

Und falls Sie Angst haben, den Anschluss zu verpassen, rechnen Sie den Tag aus, an dem der Monat vorbei ist und das Programm weitergeht.

Haben Sie Zweifel an einem Monat ohne Sinn?

Dann sehen sie das als Chance, den Sinn im Unsinn zu entdecken:

Wer in der Lage ist, aus dem „Nichts“ eine Lehre zu ziehen, wird wesentlich mehr Stolpersteine auf seinem Weg überwinden können als diejenigen, die immer einen guten Grund für ihr Handeln brauchen.



## 7. Monat

Oft ist es schwer, nach einer Pause den Einstieg wieder zu finden. Lassen Sie sich Zeit, haben Sie Geduld mit sich.

Dieser Monat dient der Orientierung:

Wo stehen Sie nach diesem halben Jahr?

Was hat sich an Ihnen und Ihren Plänen verändert?

Um das herauszufinden, habe ich neue W- Fragen formuliert:

Tägliche W- Fragen:

Wie geht es mir?

Was ist gerade in meinem Leben los?

Wer nimmt viel Platz ein?

Wieso?

Kann ich dieser Person anders helfen als ich es gerade mache?

Was würde Sie dazu sagen?

Was schließe ich daraus?

### Wochenrückblick:

- Was hat sich in dem Monat Pause verändert?
- Wie drückt sich das aus?
- Wieso hat es sich verändert?
- Wer nervt mich?
- Muss ich zu dieser Person weiterhin Kontakt haben?
- Wie kann ich ihr mein Empfinden begreiflich machen?
- Was nehme ich mir für nächste Woche vor?

### Monatsrückblick:

- Wer bin ich?
- Was kann ich?
- Was will ich?
- Wie werde ich das erreichen?
- Wieso habe ich das bis jetzt noch nicht gemacht?
- Wie überwinde ich diese innere oder äußere Hürde?
- Wer oder was gibt mir die nötige Kraft dafür?

### Aufgabe:

Gestalten Sie Ihr Ziel mit den Mitteln Ihrer Wahl und ganz genau so, wie Sie es sich vorstellen.

Beobachten Sie sich dabei:

- Wie treffen Sie Entscheidungen?
- Wovon werden Sie beeinflusst?
- Was tun Sie, wenn Ihnen Material oder ein Hilfsmittel fehlt?
- Was sagt das über Sie aus?

## **Ich – Wahrheiten**

Ich bin eine unglaublich faule Person.

Ich liebe es, zu spielen und hasse es, Konsequenzen zu tragen.

Ich habe Angst, Fehler zu machen und mein Gesicht zu verlieren.

Ich schäme mich für jeden Fehler, der mir passiert.

Ich gehöre gerne „dazu“.

Ich kann unglaublich schlecht im Ungerechtigkeit umgehen.

Ich hasse es, zu verlieren.

Das sind nur ein paar Ich – Wahrheiten, es gibt wesentlich mehr. So viele, dass ich ein ganzes Buch schreiben musste, um die wichtigsten davon finden und annehmen zu können.

Tag für Tag habe ich mich mit ihnen auseinander gesetzt, besonders mit denen, die mich bei meinem Projekt behinderten.

Das ist nervenaufreibend und kraftraubend:

Ein fauler Mensch, der Angst davor hat, Fehler zu machen und deren Konsequenzen zu tragen, der sich gerne mit anderen trifft, um nichts zu verpassen, endet im Chaos. - Jedenfalls besteht diese Gefahr, wenn man sich selbst nicht bremsen kann.

Als ich entschieden hatte, mein Buch zu schreiben, habe ich tagsüber und nachts daran gearbeitet, anfangs noch parallel zu meiner Vollzeitstelle als Ergotherapeutin. Außerdem habe ich mit Freunden telefoniert, Emails verschickt, meine Wohnung aufgeräumt und geputzt.

Das Erstaunliche ist, dass ich alles hinbekommen habe, ohne zusammen zu brechen. Es ist faszinierend, was der Körper

aushält, wenn man sich darüber keine Gedanken macht.  
Dennoch sind Pausen wichtig: Sie geben uns Zeit, neue  
Eindrücke aufzunehmen und zu verarbeiten. Und die  
Möglichkeit, Abstand zu unserem Vorhaben zu bekommen.  
Mag sein, dass wir auf diese Weise länger für unseren Weg  
brauchen, dafür kommen wir entspannter an.  
Außerdem ist das Ergebnis wesentlich stabiler als das, was wir  
im Schnelldurchlauf erreichen.

## 8. Monat

Ab jetzt dreht sich alles um unsere „Ich – Wahrheiten“.

Doch: Wie geht man das an?

Wie kommt man an die Wahrheit, die wir oft so kunstvoll kaschiert haben?

Wo ist der Sinn dieser Suche?

Stellen wir alles noch mal auf Anfang:

Sie wollten etwas verändern. Das war der Grund, weshalb Sie dieses Buch in die Hand genommen haben.

Wollen Sie das immer noch? - Dann ist es wichtig zu wissen, warum Sie das wollen. Sie müssen sich Ihren Schwachstellen und Schattenseiten stellen.

Es ist nicht schlimm Fehler zu machen, solange man aus ihnen lernt. Wenn man dieselben Fehler immer wiederholt, wird es irgendwann frustrierend und langweilig. Also packen wir es an:

### Tägliche W- Fragen:

Was langweilt mich?

Wieso langweilt es mich?

Wie kann ich es für mich interessanter machen?

Wer langweilt mich?

Wie gehe ich mit langweiligen Situationen um?

Was gibt mir das Gefühl, lebendig zu sein

Wo finde ich eine neue Herausforderung?

## Wochenrückblick:

Ab jetzt gibt es keine wöchentlichen W- Fragen mehr,  
stattdessen gibt es eine kleine Aufgabe:

Nehmen Sie Blatt und Papier zur Hand und erzählen Sie sich  
selbst eine kleine Geschichte aus Ihrem Alltag. Schreiben Sie  
eine Seite:

Was hat Sie beschäftigt?

Worüber haben Sie gelacht oder sich geärgert?

Was hat Sie berührt?

Schreiben Sie einfach darauf los, ohne lange darüber  
nachzudenken. Missachten Sie Grammatik, Rechtschreibung  
und Stil.

Sie müssen kein vollendeter Schriftsteller werden, müssen Ihr  
Ergebnis auch nicht aufbewahren. Hauptsache, Sie tun es!

## Monatsrückblick:

Wie Sie sicher merken, wird die Arbeit mit diesem Buch immer freier; die Aufgaben werden vager und „sinnloser“. Sie haben nichts mehr mit den konkreten Veränderungsplänen vom Anfang zu tun.

Überlegen Sie sich, welchen Sinn diese Vorgehensweise hat: Was bezwecke ich damit?

### Aufgabe:

Begeben Sie sich mindestens eine DIN A 4 – Seite lang schreibend auf Sinnsuche: Was bezwecke ich mit meiner Vorgehensweise?

Sie können gerne im Buch blättern. Notieren Sie am Ende der Seite, wie Sie zu Ihrem Ergebnis kamen - mit oder ohne Hilfe.

## Weitere Wahrheiten

Alle Menschen sind von Grund auf faul und träge. Deshalb haben sie sich so viele praktische Dinge einfallen lassen, die uns das Leben erleichtern: Autos, Staubsauger, Spülmaschinen, Handys – diese kleinen, süßen Spielzeuge sind der Beweis dafür. Durch sie sparen wir Zeit und Energie. Die Frage ist: Was haben wir davon?

Wie nutzen wir die Freiräume, die wir durch diese Erfindungen gewinnen? Lohnt es sich wirklich, dafür die Kompromisse einzugehen, die wir auf unserer Arbeit schließen, damit wir sie uns leisten können?

Wie kommt es, dass psychische Erkrankungen immer mehr zunehmen; dass Depressionen und Burnout für uns zur Selbstverständlichkeit werden?

Ich habe dazu viele Theorien, die ich mit Sicherheit auch noch an einem anderen Ort festhalten werde. Hier geht es erst einmal darum, Ihre Aufmerksamkeit auf die Verrücktheiten zu lenken, die wir uns Tag für Tag ganz selbstverständlich antun.

Haben Sie die Aufgabe mit der Sinnsuche brav und pflichtbewusst erledigt? Haben Sie versucht, mich zu verstehen oder das geschrieben, was Ihnen dazu einfiel?

Soll ich Ihnen die Wahrheit zu der Entstehung dieser Aufgabe sagen?

- Ich war zu faul, mir weitere W – Fragen einfallen zu lassen!

Aber da man das nicht so gerne zugibt, habe ich aus der Not eine Tugend gemacht und Ihnen meinen Job überlassen.-

Böse, aber wahr. Dafür bin ich diesbezüglich wenigstens ehrlich Ihnen gegenüber, ganz im Gegensatz zu den Menschen, die einem im Alltag oft ähnlich blöde Aufgaben stellen.



Hierzu eine kleine Anekdote, die ich an meinem ehemaligen Arbeitsplatz erlebt habe:

Ich hatte bereits gekündigt und befand mich in der Abschiedsphase. Meine Chefin wollte mich nur ungern gehen lassen, obwohl sie mich und meine Motive gut verstand. Sie bat mich deshalb, diese so vielen Kollegen wie möglich zu schildern. Im Grunde genommen wollte sie, dass ich ihren Job erledige und die Mitarbeiter an deren Aufgaben erinnere. Das war nämlich der Hauptgrund für meine Kündigung: Statt sich um das Wohl der Patienten zu kümmern, verstrickten sich die „Helfer“ lieber in dämlichen Grundsatzdiskussionen und persönlichen Kleinkriegen gegeneinander.

Ich hatte keine Lust, den dadurch entstandenen Ärger mitzutragen oder gar auszuräumen, denn das war der Job meiner Chefs. Leider war zumindest einer davon, nämlich mein direkter Vorgesetzter kein Stück besser als der Rest: Er hatte angeblich erst an meinem letzten Arbeitstag von meiner Kündigung erfahren und lud mich somit im letzten Moment auf ein Gespräch zu sich ins Büro ein. Angeblich wollte er meine Motive für die Kündigung erfahren. Ich glaube, dass er es nur deshalb mit mir gesprochen hat, weil die oberste Chefin es von ihm verlangte.

Wie man bereits an meiner Beschreibung erkennen kann, halte ich nicht allzu viel von diesem Mann. In dem Gespräch konnte ich ihm allerdings schlecht sagen, dass er meiner Meinung nach eine faule, frustrierte Ratte war. - Das hätte nichts gebracht, außer Ärger. Und den wollte ich mir auch am letzten Tag ersparen.

Ich ging es diplomatischer vor und stellte ihn auf den Sockel

des allwissenden Weißkittels und mich auf den der dummen Patienten. Ich stellte ihm die Fragen, die die Patienten bei mir in der Therapie angesprochen hatten:

Wozu sind die Medikamente gut? Muss man sie wirklich dauerhaft nehmen? Wer entscheidet über gesund und krank?

Hier seine Antworten in Kurzform:

Die Gesellschaft entscheide über normal und krank, indem sie die „Verrückten“ in die Klinik schicke. Er würde sie nur entsprechend behandeln.

Und ja: Die meisten bräuchten die Medikamente ihr ganzes Leben lang, da sie sonst immer wieder rückfällig würden, ähnlich wie Alkoholiker.

Diese Erklärung bezieht sich vor allem auf Psychotiker, aber das ist im Moment nicht so wichtig. Was mich daran stört ist die Hoffnungslosigkeit, das Gefühl von Machtlosigkeit, das er damit überall verbreitet:

1. Wenn andere mich nicht verstehen, bin ich verrückt
2. Der Arzt, der meine Diagnose stellt, überprüft nicht wirklich, ob ich zurecht hier bin. Er richtet sich in seinem Urteil nach der Außenwelt
3. Ich muss für den Rest meines Lebens Medikamente nehmen, die übelste Nebenwirkungen haben, weil diese meine einzige Chance sind, wieder Teil der Gesellschaft zu werden

Fazit: Ich bin komplett abhängig von einem Menschen, der kein Interesse an mir hat. Und dieser Mensch entscheidet, ob und wann ich die geschlossene Station wieder verlassen

kann.

Und ich wenn er Recht hat, muss ich für den Rest  
meines Lebens Pillen nehmen.

Nun meine Frage an Sie:

Möchten Sie von solch einem Menschen behandelt werden?

- Ich nicht!

Diese Frage stellt aber keiner mehr, wenn Sie erst einmal an  
diesem Ort angekommen sind. Deshalb passen Sie gut auf sich  
und Ihre Seelenheil auf!

## 8. Monat

Was berührt, was beschäftigt Sie?

Welche Theorien und Ereignisse nehmen Sie so gefangen, dass Sie Ihre Umwelt vergessen oder nur noch eingeschränkt wahrnehmen?

Wovon träumen Sie nachts?

Wann verdrehen Ihre Mitmenschen die Augen oder hören weg, wenn Sie etwas erzählen?

Woran liegt das: Weil Sie von den anderen ein gewisses Verhalten einfordern oder weil es diese nicht interessiert?

Bei wem oder was schalten Sie mental ab oder hängen Ihren eigenen Gedanken nach?

Gibt es etwas, womit Sie sich gar nicht befassen wollen?

Welche Themen nerven Sie? Wieso?

Ich überlasse es Ihnen, wann Sie welche Fragen wie beantworten. Mir ist es egal, ob Sie sich dazu Notizen oder nur Gedanken machen.

Ich trage viele Dinge in meinem Kopf aus, ohne sie jemals auszuformulieren. Ich weiß, dass ich etwas verstanden habe, wenn ich es anderen begreiflich machen kann.

In Bezug auf diese Fragen heißt das:

Je sicherer Sie diese beantworten können, desto besser kennen Sie sich selbst. Und desto besser können Sie sich und Ihr Verhalten anderen verständlich machen.

Im Hinblick darauf, dass diese Gesellschaft gerne alles ausgrenzt, was sie nicht versteht, ist diese Fähigkeit besonders wichtig. Vor allem, wenn Sie Pläne haben, die nicht „normal“ sind.

Aufgabe am Ende des Monats:

Wer sind Sie?

Beschreiben Sie sich selbst so, als würden Sie über einen guten Freund schreiben:

Wie sieht er aus?

Wie wirkt er auf andere?

Was zeichnet ihn aus?

Womit beschäftigt er sich?

Wonach strebt er?

Welche Erlebnisse haben ihn geprägt?

Was hat ihn verändert?

An welche Zeiten mit ihm denken Sie gerne zurück?

Wann mochten Sie ihn am meisten?

Was würde ihm helfen, wieder so zu werden wie damals?

Was macht ihn glücklich?

## Glück

Wie heißt es so schön: „Man ist seines eigenen Glückes Schmied!“

Diesem Satz wäre nichts mehr hinzuzufügen, wenn es nicht das Wörtchen Wenn gäbe:

„Wenn ich nicht so eine unglückliche Kindheit gehabt hätte, ...“

„Wenn ich nicht missbraucht worden wäre, ...“

„Wenn ich keine Kinder, keinen lieblosen Mann hätte, ...“

Es nervt mich, mir all diese „Ausreden“ einfallen zu lassen, aber ich brauche sie, um etwas zu veranschaulichen:

Normalerweise würde ich all diese „Wenn“ - Fälle nicht als Ausreden bezeichnen. Ich würde den Menschen, die mir ein solches Schicksal schildern Trost, Hoffnung und Verständnis spenden. Sie haben gute Gründe dafür, unglücklich zu sein und sich selbst als Opfer zu fühlen.

Das Problem ist: Das hilft ihnen nichts!

Man wird kein Stück glücklicher, wenn man sich sein Leid oder das anderer ständig vor Augen hält. Man sollte sich auch nicht Undankbarkeit vorwerfen, weil es einem in Anbetracht solcher Schicksale gut geht.

Das einzige, was zählt ist die Frage, ob man glücklich ist und was einen glücklich macht: Was brauche ich, um mich ganz zu fühlen:

Ich finde es toll, auf dem Balkon im Schatten zu sitzen, zu schreiben und zu wissen, dass ich nachher Inline skaten und ein Eis essen werde. Und das nicht allein, sondern mit dem Mann, der mich ergänzt, der mich rund macht.

Natürlich könnte ich viele Wenns finden, aber das will ich nicht.  
Ich will der Angst vor einer ungewissen Zukunft keine Macht  
über mich geben!

Ich bin stolz auf mich und das, was ich bis jetzt geleistet habe.  
Und ich weiß, dass ich noch viel leisten werden; weiß, dass  
mich kein Stolperstein dieser Erde auf Dauer aufhalten kann,  
solange ich noch ein Ziel vor Augen habe!

Das ist das Gute daran, wenn man seine Ziele nicht von Geld  
oder Anerkennung abhängig macht, sondern sie aus sich selbst  
heraus entwickelt: Es ist einem wirklich wichtig!

Ich möchte in dieser Gesellschaft etwas verändern, will dass  
die Menschen wieder ihre Köpfe für sich selbst benutzen, statt  
für irgendwelche abstrakten Zahlenjonglagen. Ob mir das  
gelingen wird, weiß ich nicht.

Ich gehe einfach als gutes Beispiel und mit reinem Gewissen  
voran und hoffe, dass mir jemand folgt.

## 9. Monat

In diesem Monat geht es um die Scheinwelt, in der wir uns täglich bewegen und Möglichkeiten, unter die Oberfläche zu blicken. Sprache verfälscht unsere Wahrnehmung, weil sie unsere Aufmerksamkeit auf eine bestimmte Sache lenkt. Deshalb liebe ich Bildergeschichten: Alltagssituationen, die man ohne Ton mitverfolgt. - Man lernt unglaublich viel über menschliche Verhaltensweisen, wenn man sich die Zeit nimmt, hinzusehen!

Setzen Sie sich in Cafés und an andere Orte, wo Sie Menschen bei ihrem Tun zusehen können. Achten Sie nicht auf Worte oder Gesprächsinhalte, sondern auf die Mimik und Gestik der Akteure. Betrachten Sie es als einen Film ohne Ton und versuchen Sie so viel wie möglich über die Darsteller zu erfahren:

Sind sie verkrampft oder entspannt?

Ist das Lächeln echt?

Warum macht die Dame immer einen Schmollmund - weiß sie davon?

Wie verhalten sich Kinder im Vergleich zu Erwachsenen?

Was drücken sie durch ihre Gesten und Blicke aus?

Sehen Sie Unterschiede?

Nehmen Sie jeden Druck von sich, haben Sie keinen Anspruch auf die Richtigkeit Ihrer Einschätzung.

Es geht bei dieser Übung darum, Ihre Wahrnehmung zu schulen, den Blick für Details zu schärfen.

Wenn Sie Spaß daran haben, können Sie diese Studie auch als



Möglichkeit zum Lästern benutzen: Seien Sie so rücksichtslos wie möglich, solange Sie die anderen damit nicht verletzen. Es kann sehr witzig sein, mit einem Freund in der Disco die verschiedenen Tanzstile oder Outfits zu kommentieren. Man kann sogar Dialoge zu dem Gesehenen erfinden:

„Oh, wie blöd: Jetzt habe ich doch tatsächlich mein Portemonnaie vergessen ...“ *säuselsäusel*

„Macht nichts Liebling, dafür ist der Mann doch da!“  
*supermanton*

„Du bist der Beste!“ *säuselsäusel*

Rollenspiele sind wunderbar! Man darf sich nur nicht von seinen „Opfern“ dabei erwischen lassen.

## Monatsrückblick:

Wie oft haben Sie es gewagt, andere auf die Schippe zu nehmen? - Ich hoffe, Sie kamen dazu. Manchmal tut es unglaublich gut, menschlich inkorrekt zu sein. Vor allem, wenn man sonst immer für alles und jeden Verständnis hat ...  
Aber nun zu Ihren Beobachtungen:

Was ist Ihnen an anderen aufgefallen?

Wie hat sich das auf Sie und Ihr Verhalten ausgewirkt?

Wer oder was hat Spuren bei Ihnen hinterlassen?

Woran liegt das?

Wo haben Sie Ihre Mitmenschen beobachtet?

Waren auch Freunde dabei?

Worüber haben Sie sich gewundert?

Woran lag das?

Was lernen Sie aus dieser Übung?

## Clowns

Normalerweise verbindet man mit einem Clown einen Menschen mit einer roten Nase im Gesicht, der ständig herumblödelt. Oder jemanden, der angeblich alles besser weiß, andere korrigiert und dafür dann eines auf den Deckel bekommt. Aber Clowns sind viel mehr als das:

Clowns sind erwachsene Kinder, die alles tun, um unsere Aufmerksamkeit zu erlangen. Sie wollen geliebt werden für das, was sie tun oder wie sie sind. Wenn man es genau nimmt, sind wir alle Clowns.

Zu den dummen Augusts, den Tölpeln unter den Clowns werden wir im Alltag dann, wenn wir in eine Lage geraten, auf die wir uns nicht vorbereiten konnten. Denn dann müssen wir etwas tun, das wir noch nicht können – unweigerlich machen wir Fehler, über die alle Profis lachen würden. So, wie wir über Kinder lachen, die bei ihren ersten Gehversuchen stolpern und auf dem Popo landen.

Leider verliert diese Lernsituation im Laufe des Älterwerdens ihre Leichtigkeit:

Wir werden zu Opfern des Spotts und der Schadenfreude derer, die mit sich selbst unzufrieden sind. Sie nutzen unsere Schwäche, um sich selbst besser zu fühlen.

Dafür nehmen sie in Kauf, uns zu verletzen und dauerhaft zu hemmen. Deshalb üben wir irgendwann neue Sachen nur noch heimlich oder gar nicht mehr. Wir versuchen uns auf alle Eventualitäten vorzubereiten, um nicht unser Gesicht zu verlieren. Und wenn uns doch ein Missgeschick passiert, versuchen wir es zu kaschieren oder zu überspielen.

Wir verdecken unsere Unsicherheit unter einer Fassade, bestehend aus Abfälligkeit, Unnahbarkeit oder pseudo-intellektuellen Gelabers.

Das Witzige ist, dass ausgerechnet die Clowns und die Kinder unter uns dieses Verhalten durchschauen: Sie sehen oder spüren unsere Unsicherheit und schaffen es, uns mit ihren „blöden“ Fragen aus der Fassung zu bringen: „Warum macht man das so?“, „Was ist der Sinn davon?“, „Wäre es nicht leichter, es so zu machen: ...?“

Es ist faszinierend was passiert, wenn man unsere Scheinwelt durchbricht, wie unterschiedlich die Menschen darauf reagieren:

Manche werden auf einmal viel lockerer, zeigen sich erleichtert, weil jemand anders genauso blöd ist wie sie. Manche wissen angeblich nicht, was man meint und wollen es sich auch nicht erklären lassen. Und wiederum andere werden zu unausstehlichen Besserwissern - sie nutzen die vermeintliche Schwachstelle, um den „Dummkopf“ noch kleiner zu machen, indem sie über dessen Unfähigkeit lachen.

Wenn man sich in Gegenwart seiner Mitmenschen zum naiven Clown macht, lernt man schnell das wahre Gesicht der anderen kennen. Die Frage ist, ob man das will und ob man damit umgehen kann:

Kann man es ertragen zum „Sündenbock“ zu werden, auf den die anderen einprügeln?

## 10. Monat

In diesem Monat geht es darum, sich zum Affen bzw. zum Clown zu machen; sich die Blößen zu geben, die man sonst vermeiden will.

Das Gute ist: Man kann selbst bestimmen, wo, wann und wie man sich dahingehend ausprobieren möchte. Wenn man nette Freunde oder Bekannte hat, kann man sie sogar vorwarnen und somit an dem Experiment beteiligen.

Auf jeden Fall sollte man sich für den Anfang eine Umgebung suchen, wo man blöd fragen und kindisch spielen darf, denn so sollte man diese Aufgabe sehen: Als Spiel.

Die Frage ist ein „Spielangebot“, um in Kontakt zu seinen Mitmenschen zu treten und das eigene Verständnis zu verbessern. So wie Kinder uns Fragen stellen, um unsere Welt kennenzulernen.

Sie entscheiden selbst, was Sie fragen wollen:

Was interessiert Sie?

Was wollten Sie schon immer wissen und haben es nie gefragt?

Welche Fragen entstehen spontan während eines Kontakts zu einer anderen Person?

Zwingen Sie sich nicht zu dieser Übung, haben Sie Geduld und Verständnis für sich selbst, aber auch für andere.

Man wird zu einem Störfaktor, wenn man nicht mehr alles nur hinnimmt.

Grundsätzlich gilt: Je öfters man es probiert, umso leichter fällt es einem. Und ab einem gewissen Zeitpunkt macht es so viel Spaß, dass man am liebsten nur noch dumme Fragen stellen möchte.

Freuen Sie sich einfach über jede Reaktion, die sie bekommen, auch wenn es ein Grummeln ist. Sie gilt nicht wirklich Ihnen, sondern dem Gefühl der Verunsicherung, die Sie hervorrufen. Und loben Sie sich für jede Antwort, die Sie finden.

Viel Spaß!!!

Aufgabe am Ende des Monats:

Erzählen Sie sich, was Sie diesen Monat erlebt und gelernt haben:

Wen haben Sie zum Lachen gebracht?

Wie oft haben Sie gelacht?

Gab es unschöne Momente?

Wie hat Sie das beeinflusst?

Werden Sie in Zukunft öfters „dumme“ Fragen stellen?

Was hat Ihnen besonders viel Spaß gemacht?

## Freunde

Das Tolle an Freunden ist, dass sie für einen da sind, wenn man sie braucht – jedenfalls sollten sie das sein.

Wahrscheinlich habe ich es diesem Anspruch zu verdanken, dass ich nicht allzu viele Freunde habe.

Es gibt nur wenige Menschen, denen ich vollkommen vertraue, mit denen ich über all meine Träume und Gefühle spreche – sie lassen sich an einer Hand abzählen.

Wie sieht das bei Ihnen aus:

Wem vertrauen Sie?

Wen lieben Sie? - Warum?

Nächstenliebe ist das beste Geschenk, das sich die Menschen im Laufe ihrer Entwicklungsgeschichte gemacht haben. Sie macht den Unterschied zwischen uns und den restlichen Erdbewohnern.

Dank ihr leben in unserer Gesellschaft Personen, die ohne unsere Hilfe nicht überlebensfähig wären; dank ihr gibt es Beatmungsmaschinen, Rollstühle, Pflegeheime, ...

Die Frage ist: Wo fängt unsere Nächstenliebe an und wo hört sie auf? Wo sind die Grenzen?

Für mich ist die Antwort klar: Sie beginnt und endet bei unserem Ich: Ich gebe das, was ich selbst nicht unbedingt brauche, solange ich es nicht brauche. Und zwar an die Personen, die es zu schätzen wissen.

War mich angeht, so kläre ich das in der Zwischenzeit im Vorfeld so weit wie möglich ab. Natürlich kann es trotzdem

passieren, dass einem im Laufe der Zeit die Kraft ausgeht, weil man sich überschätzt hat oder neue Hindernisse auftauchen, die einen zusätzlich fordern.

Grundsätzlich bin ich der Meinung, dass man zu Ende bringen sollte, was man angefangen hat; dass man nicht leichtfertig jemandem Hilfe anbieten und diese dann wieder abziehen sollte. Denn: Hilfsbedürftige Menschen reagieren besonders empfindlich, wenn sich in ihrem vertrauten Umfeld etwas ändert.

Trotzdem: Wenn ich nicht mehr kann, muss ich gehen!

Ich lebe stets nach dem Motto: „Was du nicht willst, das man dir tut, das füg auch keinem anderen zu!“ - würden sich alle an diese einfache Formel halten, gäbe es keine ernsthaften Konflikte auf dieser Welt. Und würde man sie dann noch auf die Natur übertragen, gäbe es auch keine Umweltprobleme. Dann würde man nicht mehr Kinder in gebären als man versorgen kann. Man würde auch nicht so riesige Müllberge verursachen, wie wir es momentan tun. Man würde keine Kinder missbrauchen oder seine Mitmenschen betrügen, belügen, bekriegen, auslachen, ...

Leider existiert diese Welt nur in meinen Träumen, die ich mir nur dann zugestehe, wenn kein Mensch in der Nähe ist, der darauf herumtrampeln kann.

Da ich nicht so enden will, wie die Personen, die das machen, muss ich mich vor ihnen schützen. Dasselbe rate ich Ihnen: Es gibt Menschen, die immer wieder an unser Gewissen appellieren, die uns unterlassene Hilfeleistung vorwerfen, wenn man nicht ihren Ansprüchen genügt.



Kennen Sie jemanden, der von Ihnen immer nur Mitgefühl haben will? Ziehen Sie sich diesen Schuh nicht an, außer er passt.

Falls es Ihnen schwer fällt, sich abzugrenzen, kehren Sie den Spieß einfach mal um: Testen Sie, wer noch da ist, wenn es Ihnen schlecht geht! Das sind wahre Freunde!

## 11. Monat

Wem geben Sie was und warum:

Weil Sie es wollen oder weil Sie sich dazu verpflichtet fühlen?

Geben Sie gerne?

Was erwarten Sie dafür?

Oft erwarten selbst die gerne Gebenden eine gewisse Gegenleistung für ihre Nettigkeit und sei es nur eine gewisse Dankbarkeit und Anerkennung für die gute Tat. Sie brauchen das Gefühl, gebraucht zu werden.

Solange das so ist, sind wir abhängig von unseren Mitmenschen, wir befinden uns in einem Teufelskreis des Gebens und Nehmens.

Als Ergotherapeutin war es meine Aufgabe den Patienten die Hilfe zu bieten, die sie für ein unabhängigeres Leben brauchten. Auch wenn ich natürlich für meine Arbeit lieber gelobt werde und nette Worte zu hören bekomme, so gehörte es auch zu meinem Job, nein zu sagen und bestimmte Dinge zu untersagen.

Ich musste meine Schützlingen Grenzen setzen, wenn sie diese selbst nicht wahrnahmen, denn nur so kann ein Mensch das Gespür für sich und seine Bedürfnisse neu bilden; nur so hat er eine Chance, zu sich selbst zu finden!

Wie ich feststellen musste, war mein Therapieraum der erste Ort seit langem, an dem die sogenannten Klienten die Möglichkeit dazu bekamen.

Nun ist es an der Zeit für Sie, Ihre Pläne erneut auf die Probe zu stellen und Ihre Bedürfnisse zu überprüfen. Und das täglich:

#### Tägliche W- Fragen:

Wer bin ich?

Was will ich?

Wie werde ich es erreichen?

Wieso habe ich es bis jetzt noch nicht erreicht?

Was hat sich seitdem verändert?

Welche Fragen sind noch offen?

Welche Verhaltensweisen könnten mir im Wege stehen?

Glaube ich an mich und meine Pläne?

#### Aufgabe am Monatsende:

Erstellen Sie einen Plan für Ihr Vorhaben:

- Notieren Sie alle Dinge, die Sie zum Erreichen Ihres Zieles brauchen: Materialien, Genehmigungen, Dienstleistungen, Geld, Werbung, ...
- Bringen Sie die Punkte in eine sinnvolle Reihenfolge

Sie sind der Experte, was Ihre Pläne angeht. Sie wissen, was Sie wollen und wie es aussehen soll. Also lassen Sie sich von nichts und niemandem aus dem Konzept bringen, konzentrieren Sie sich auf Ihr Ziel!

Sollten Zweifel oder Ängste aufkommen, setzen Sie sich damit auseinander, suchen Sie nach der Ursache.

## Angst

„Am Schlimmsten ist die Angst vor der Angst!“

Wieso? - Diese Frage habe ich mir damals gestellt, als mein Psychiatrielehrer mit uns das Thema „Angststörungen“ behandelte:

Ich sah keinen großen Unterschied zwischen dieser Form von Angst und all den anderen Varianten. Grundsätzlich handelte es sich aus meiner Sicht um ein sehr negatives Gefühl, das einen in seiner Handlungsfähigkeit einschränkte. Schon alleine das war für mich Grund genug, keine entsprechende Störung haben zu wollen.

Ich begriff erst, was er meinte, als ich zum ersten Mal in meinem Leben ganz bewusst Angst empfand. Und das, obwohl es keinen Grund dafür gab:

Ich saß in einem Zug zwischen allen anderen Fahrgästen, schaute aus dem Fenster und atmete wie jeder andere auch. Trotzdem bekam ich auf einmal Panik, hatte das Gefühl, keine Luft mehr zu bekommen.

Ich beruhigte mich, erklärte mir, dass Atmen ein Reflex sei, dass es keinen Anlass für meine Angst gäbe. Als das nichts half setzte ich mich zu meinen Eltern, verwickelte diese in ein Gespräch und lenkte mich auf diese Weise ab. Das half. Trotzdem hatte ich noch den ganzen Tag über Angst davor, dieses schreckliche Gefühl, könnte zurückkommen – auf einmal verstand ich die Aussage meines Lehrers.

Zum Glück wusste ich, womit ich meine Panik ausgelöst hatte und konnte vermeiden, dass sie zurück kam. Ich hatte das Gefühl, selbst Einfluss darauf zu haben.

Ich glaube, das ist der große Unterschied zwischen mir und all

den Patienten, die mir in den letzten Jahren begegnet sind:  
Ich habe diesen Vorfall verstanden, verarbeitet und abgehakt.  
Tatsächlich hat mich diese Erfahrung sogar in vielerlei Hinsicht  
geduldiger und gelassener werden lassen, also hat die Angst  
ihren Sinn erfüllt.

Das, was man sich immer vor Augen halten sollte, wenn man  
mit diesem Gefühl konfrontiert wird ist, dass es einen Grund  
dafür gibt. Mag sein, dass dieser nicht aus der aktuellen,  
äußeren Situation ersichtlich wird, aber es gibt ihn. Deshalb  
nehmen Sie sich selbst ernst und begeben Sie sich auf die  
Suche danach, unabhängig von der Meinung anderer!

Was ich lange unterschätzt habe, ist der Einfluss der Ängste  
anderer auf uns. Warum weiß ich nicht, es ist offensichtlich,  
dass wir sie voneinander übernehmen:

Eine Mutter, die Angst vor Hunden hat, wird nie ihrem Kind  
Vertrauen in diese Tiere vermitteln können. Sie kann noch so  
oft beteuern, dass diese ungefährlich sind – wenn sie sich  
ihnen nicht nähern will, merkt es das Kind. Unwillkürlich  
entwickelt es selbst eine gewisse Unsicherheit. Dann fehlt nur  
noch ein eigenes schlechtes Erlebnis, weil man das Tier durch  
sein vorsichtiges Verhalten verwirrt und schon ist die  
Hundephobie perfekt.

So werden Ängste zum Teil von Generation zu Generation  
weitergegeben und im Laufe der Zeit immer  
selbstverständlicher.

**Welche Ängste tragen Sie mit sich herum?**

Das, was man sich immer vor Augen halten sollte, wenn man mit Angst konfrontiert wird ist, dass es einen Grund dafür gibt. Vielleicht ist dieser auf den ersten Blick nicht erkennbar ist, aber es gibt ihn. Deshalb nehmen Sie sich selbst ernst und überfordern Sie sich nicht.

Wenn Sie die Aussicht auf den Abschluss dieses Programms stresst, nehmen Sie sich den Druck: Schließen Sie den letzten Monat ab und wenn es danach nicht besser ist, machen Sie eine Pause. Kein Mensch zwingt Sie dazu, Ihren Traum wirklich im Anschluss an dieses Programm zu verwirklichen!

Im Zweifelsfall begeben Sie sich auf die Suche nach der Ursache Ihrer Angst, unabhängig von der Meinung anderer: Alles, was Sie hemmt ist wichtig, auch wenn es bei anderen nur ein spöttisches Lächeln hervorrufft!

## 12. Monat

Sind Sie bereit für die Veränderung:

Haben Sie genug Zeit, Ihr Ziel zu erreichen?

Haben Sie Freunde, die Sie unterstützen?

Sind Sie bereit, auf Fremde zuzugehen und andere um Hilfe zu bitten?

Wie gehen Sie mit Kritik um?

Wem trauen Sie mehr: Ihrem Urteil oder dem anderer?

Glauben Sie an sich?

Die Frage lautet nicht, ob Sie an die Verwirklichung Ihrer Träume glauben - das kann man trotz guter Planung im Vorfeld nicht wissen. Die Frage ist, ob Sie daran glauben, dass Sie in der Lage sind, nach einer Enttäuschung wieder aufzustehen und sich neu zu orientieren.

Nicht jede Veränderung verlangt gleich viel Mut. Sie entscheiden, wie weit und wohin Sie gehen.

Nutzen Sie diesen Monat, um sich selbst noch mal genau zu beobachten. Nehme Sie die obigen Frage zu Hilfe.

Aufgabe am Monatsende:

Ziehen Sie mit Hilfe der W – Fragen aus der Situationsanalyse am Anfang ein Resumée:

- Beantworten Sie alle Fragen noch einmal
- Vergleichen Sie Ihre Antworten mit denen vom Anfang
- Betrachten Sie noch einmal Ihr Selbstbild und Ihr Traumbild
- Ziehen Sie Ihre Schlussfolgerungen und treffen Sie Ihre Entscheidung: Veränderung – ja oder nein?



## Abschluss

Wie auch immer Ihr Resümée aussehen mag - ich bin stolz auf Sie: Sie habe Ihre Faulheit, Ihre Selbstzweifel und Ihr Ego überwunden, so gut es eben ging. Sie sind über große Schluchten der Unsicherheit gesprungen und haben hoffentlich viel gelacht, vielleicht mal geweint und jede Menge über sich gelernt. Das kann Ihnen keiner mehr nehmen.

Ich habe tolle Eltern und Freunde und hatte eine glückliche Kindheit. Es gibt also keinen erkennbaren Grund, mich oder meine Selbstwahrnehmung in Frage zu stellen.

Trotzdem zweifelte ich an mir und meinem Gefühl, als ich das erste Mal den Sprung in die Ungewissheit wagte.

Warum? - Weil ich trotz aller Vorüberlegungen nicht wissen konnte, wohin ich springe bzw. wo ich landen würde.

Das einzige, was ich wusste war, dass ich es wagen musste: Ich konnte mein Leben nicht so weiterführen; war mir sicher, dass ich mir ein Ausharren ewig vorwerfen würde.

Was meine Buchpläne anging war ich insofern erfolgreich, dass ich es beendet habe, veröffentlicht wurde es nicht.

Ich bin auf den Boden der Tatsachen geknallt und habe mich nach einer gewissen Trauerphase wieder aufgerappelt. Nun schreibe ich mein zweites Buch und wieder mache ich es, ohne dafür irgendeine Form der Entlohnung erwarten zu können. Ich mache das für mich, weil ich das Gefühl habe, es tun zu müssen.

Wenn auch Sie einen Traum haben, den Sie trotz aller Hindernisse verwirklichen wollen, werden Sie eines Tages auch Ihr Ziel erreichen.

Ich wünsche Ihnen alles Gute auf ihrem Weg!