



# **Lebenswert!**

Ein Begleiter zur Selbsthilfe  
für Menschen

mit Psychose-Erfahrung, Depressionen oder Ängsten.

# Inhalt

Vorwort.....	1
<b>Modul 1: Symptomen die ‚Bestimmer-Rolle‘ nehmen .....</b>	<b>3</b>
Unseren üblichen Umgang mit schwierigen Stimmen, Gedanken und Gefühlen (Problemmonstern) verändern .....	3
<b>Übung 1.1:</b> Bisheriger Umgang mit dem Problemmonster .....	5
Verstrickung mit dem Problem-Monster durch Achtsamkeit und Akzeptanz aufheben.....	8
Achtsamkeit und Akzeptanz lernen – Die ‚Sticker‘ Methode .....	11
<b>Übung 1.2:</b> Die ‚Sticker‘ Methode .....	11
Gefühle deutlicher unterscheiden und benennen lernen – Die erweiterte Sticker-Methode (Akzeptanz) .....	14
<b>Übung 1.3:</b> Die erweiterte Sticker Methode: Gefühle klar benennen und unterscheiden .....	15
<b>Übung 1.4:</b> Vereinfachte ‚Sticker‘-Methode .....	21
Ergänzung: Der gütige Gesichtsausdruck.....	22
<b>Übung 1.5:</b> Dem verurteilenden Verstand mit Humor begegnen.....	23
Material zu Modul 1: Sticker .....	25
Zusammenfassung zu Modul 1: Nehmen Sie dem Problem-Monster die Bestimmer-Rolle.....	27
<b>Modul 2: Unserem Leben unsere eigene Richtung geben: Der Kompass – unsere Werte .....</b>	<b>29</b>
Hintergrund: Was sind Werte? Wozu sind sie gut? .....	29
<b>Übung 2.1:</b> Ihre persönlichen Lebenswerte .....	30
Zusatz: Ihre persönlichen Lebenswerte – Hindernisse erkennen und Ideen zur Überwindung sammeln .....	33
<b>Übung 2.2:</b> Ein wertegeleitetes Leben – ‚Kraft‘-Ausdrücke für jeden Morgen .....	34
Der Mensch und die Frage nach dem Sinn - Ein Antwortversuch.....	37
<b>Übung 2.3:</b> Den Sinn für sich (wieder-)entdecken .....	38
<b>Übung 2.4:</b> Werte im Alltag effektiv umsetzen - Das WOOP!-Prinzip.....	40
WOOP-Beispiel1. ....	44
WOOP-Beispiel2. ....	45
WOOP! Blanko-Bögen zum Ausdrucken und Ausfüllen.....	46
Zusammenfassung zu Modul 2: Unserem Leben unsere eigene Richtung geben ....	49

### **Modul 3: Funktionsweise unseres Gehirns, seelisches Leid und das Selbstberuhigungs- und Fürsorgesystem als Schlüssel zu mehr Wohlbefinden . 50**

Das ‚höchste Gehirn‘ und seine Schwächen: Der Neocortex.....	51
Das ‚mittlere Gehirn‘: Verhaltens-steuernde Gefühls- und Motivations-Systeme.	52
Das Bedrohungssystem.....	52
Erziehung, kulturelle Werte, Selbstkritik und das Bedrohungssystem.....	53
Das Antriebs- und Belohnungssystem .....	54
Erziehung, kulturelle Werte, Selbstkritik und das Antriebs- und Belohnungssystem .....	54
Der Einfluss des Neocortex auf das Antriebs- und Belohnungssystem .....	55
Das Selbstberuhigungs- und Fürsorgesystem.....	56
(ein Schlüssel zum Wohlbefinden).....	56
Seelische Gesundheit als Balance zwischen den drei Gefühls- und Motivationssystemen.....	57
Fallbeispiel - Sorgenkind: Paranoia.....	61
Fallbeispiel - Sorgenkind: Depressionen.....	62
Fallbeispiel – Sorgenkind: Halluzinationen .....	63
<b>Übung 3.1:</b> Die Geschichte unserer Sorgenkinder (z.B. Ängste) erzählen.....	64
Stärkung des Selbstfürsorge und -Beruhigungssystems – Selbstmitgefühl (Güte und Mut) entwickeln. ....	66
<b>Übung 3.2:</b> Mitfühlende Auszeit.....	68
<b>Übung 3.3:</b> Ihr persönliches mitfühlendes Wesen oder Bild .....	69
<b>Übung 3.4:</b> Mitfühlende Berührung .....	72
<b>Übung 3.5:</b> Minutes for compassion – Kurzanleitungen für mehr (selbstbezogene) Freundlichkeit, Güte und Stärke im Alltag. ....	73
Zusammenfassung zu Modul 3: Das Selbstberuhigungs- und Fürsorgesystem - Güte und Mut entwickeln.....	75

### **Modul 4: Sich selbst wertschätzen lernen – Charakterstärken & Selbstwert..... 76**

<b>Übung 4.1:</b> Ihr individuelles Stärkenprofil.....	76
<b>Übung 4.2:</b> Charakterstärken fördern und gezielt einsetzen .....	81
<b>Übung 4.3:</b> Potenzialbaum/ Kraft unserer Hände .....	84
Zusammenfassung zu Modul 4: Sich selbst wertschätzen lernen – Selbstwert .....	87

Rückblick und Ausblick – Das Lebenswert! -Projekt .....	88
Hinweise zum Copyright und zur Autorenschaft.....	92

## Vorwort

### **Lieber Leser, liebe Leserin,**

Dieses Buch beschäftigt sich mit der Frage, wie wir es schaffen können ein zufriedeneres, nach unseren eigenen Werten ausgerichtetes Leben zu führen. Es richtet sich dabei insbesondere an Menschen mit Psychose-Erfahrung, sowie an Menschen mit (auch gleichzeitig auftretenden) Problemen wie Depressionen oder Ängsten. Allgemein kann jeder profitieren, der sich mit belastenden Gedanken, Gefühlen, negativen (inneren) Bildern und Zukunftsszenarien, Sorgen, oder Stimmen einmal anders auseinandersetzen möchte. Dieses Buch ist ergänzend und zur Selbsthilfe gedacht. Es kann keine herkömmliche (Psycho-) Therapie ersetzen. Aktuell wird das Konzept in einer wissenschaftlichen Studie evaluiert. Es bedient sich einiger bereits etablierter therapeutischer Verfahren in einer neuartigen Kombination.

Ich wurde oft gefragt, was mich motivierte dieses Buch zu schreiben und die entsprechenden Materialien zusammen zu stellen. Die Antwort hat mehrere Seiten. Zum einen bin ich selbst Betroffene und Angehörige. In meiner Familie gibt es Psychose-Erfahrene Menschen. Mir selbst sind insbesondere depressive und Angst-Symptome auch bekannt. Zum anderen bin ich seit einigen Jahren wissenschaftlich im Bereich der klinischen Psychologie/ Therapie und Neurowissenschaften tätig.

In diesem Buch kombiniere ich nun verschiedene, größtenteils bereits in ihrer Wirksamkeit erforschte Therapien/ Methoden und versuche diese möglichst verständlich darzustellen. Zum Beispiel entnehme ich Übungen und Ansätze aus der Akzeptanz und Commitment – Therapie (ACT nach Hayes, 2004), Compassion-Focused Therapy (Mitgefühlsbasierte Psychotherapie nach Gilbert, 2014), sowie der kognitiven Verhaltenstherapie (KVT). Zudem habe ich Motivations-psychologische Ansätze und Interventionen (z.B. WOOP! von Gabriele von Oettingen) einfließen lassen, sowie neuere Ansätze zu Charakterstärken (non-profit Organisation VIA Institute on Character nach der positiven Psychologie von Prof. Dr. Paul Seligman).

Ein leitender Gedanke bei Lebenswert!, den ich an dieser Stelle noch erwähnen möchte, ist der des Wohlwollens und der Güte anderen und vor allem sich selbst gegenüber (im Gegensatz zu harscher, herabwürdigender Selbstkritik, die uns im Alltag oftmals lähmt). Aus einem gütigen Umgang mit sich selbst können (Selbst-) Fürsorge und Ruhe entstehen, mit denen neue Herausforderungen mutiger angegangen werden können. Des Weiteren vertrete ich die Meinung, dass es eines positiveren Blickes auf den Menschen bedarf. Wir betrachten viel zu sehr das, was nicht stimmt, was nicht in Ordnung ist. Aber es gibt da noch die andere Seite. Diese wird insbesondere durch die humanistische und positive Psychologie, aber auch durch Betroffenen- und Antistigma-Bewegungen, vertreten. Demnach brauchen wir einen stärkeren Blick da-

rauf, was uns als Individuen mit unseren Stärken, Wachstumspotenzialen, und Wünschen, auszeichnet. Auch die Fähigkeit, schwere Krisen zu überwinden, und hieraus vielleicht sogar besondere Stärken, Fähigkeiten und Sinn zu schöpfen, sollte stärker gefördert und anerkannt werden.

Weiterhin vertritt Lebenswert! einen sogenannten ‚Kontinuums-Ansatz‘. Es gibt dabei per se keine guten oder schlechten Eigenschaften. Es gibt nur: ‚Eigenschaften‘. In extremer Ausprägung können sie problematisch werden (auch je nach Umgebungsbedingungen oder Umständen). Zustände, die wir in der Psychiatrie oder klinischen Psychologie als ‚abweichend‘, oder ‚pathologisch‘ (krankheitswertig) bezeichnen, sind extrem ausgeprägte Gefühls-, Denk-, Wahrnehmungs-, oder Verhaltensweisen, die aber oftmals vor dem Hintergrund der individuellen Lebensgeschichte nachvollziehbar sein können. Oft handelt es sich um Anpassungsversuche, um mit schwierigen Situationen zurecht zu kommen.

Jeder Mensch besteht grundsätzlich aus denselben Grund-Farben. Die Komposition und Intensität einzelner Farben ist jedoch ganz individuell. Bei manchen Menschen sind gewisse Farben durch schwierige oder nicht optimale Lebenserfahrungen (Bsp.: Ausgrenzung, Gewalt-Erfahrungen, mangelnde Beachtung, unzureichende Entfaltungsmöglichkeiten, Armut, Ausgrenzung, wenig Wärme/ Sicherheit) unter Umständen im Zusammenspiel mit Veranlagung extremer ausgeprägt. Manche Menschen bringen auch ‚von der Natur‘ besondere Veranlagungen mit, zum Beispiel eine Hochsensibilität, die sie für manche Erfahrungen ‚dünnhäutiger‘ macht. Es geht darum, diese Geschichten und Eigenschaften wertschätzend und offen zu entdecken, um uns selbst mit mehr Verständnis und Freundlichkeit zu begegnen. Und so für uns selbst zu lernen, wie wir uns in unserem eigenen Sinne positiv weiterentwickeln können.

Wichtig ist noch, dass dieses Buch nicht den Anspruch stellt den einen ‚perfekten Weg‘ gefunden zu haben. Aber vielleicht kann es Ihnen neue Ideen und Anregungen bieten auf Ihrem Weg zu mehr Freiheit(en), Wachstum, und Lebensqualität. Für inhaltliche Fragen zu diesem Buch mailen Sie mir gerne. Melden Sie mir gerne zurück, was Sie als besonders hilfreich und positiv, aber auch besonders wenig hilfreich, oder sogar störend empfunden haben. Sie sind die besten Expert\*innen für sich selbst! Ich freue mich über Ihre Anregungen zur Weiterentwicklung dieses Ansatzes!

*Herzlich,*

Dr. Leonie Ascone

[l.ascone-michelis@uke.de](mailto:l.ascone-michelis@uke.de)

[lebenswert.uke@gmail.com](mailto:lebenswert.uke@gmail.com)

**Ein letzter Hinweis vorab:** Ich empfehle die Kapitel, wenn möglich, in der vorgegebenen Reihenfolge durchzulesen, da die einzelnen Elemente aufeinander aufbauen und aufeinander Bezug nehmen. Allerdings sind Ihnen auch hier alle Freiheiten gegeben.

Bearbeiten Sie die Übungen in einer Reihenfolge und in einem Tempo, das zu Ihnen passt. Sie können Audios zu einzelnen Übungen von uns erhalten. Wir empfehlen auch eine Teilnahme an unserer Online-Selbsthilfe-Studie zu Lebenswert!. Hier erhalten Sie Videos mit zusätzlichen Erklärungen sowie weiteres Material. Zudem helfen Sie uns damit, den Ansatz weiter zu entwickeln und zu evaluieren. Schreiben Sie uns gerne bei Interesse und/ oder weiteren Rückfragen!

## Modul 1: Symptomen die ‚Bestimmer-Rolle‘ nehmen

### **Unseren üblichen Umgang mit schwierigen Stimmen, Gedanken und Gefühlen (Problemmonstern) verändern**

Negative Gefühlszustände, Gedanken, düstere Zukunftsvisionen, aufkommende negative Bilder und Stimmen (die sogenannten „Problemmonster“) sind echte Freiheitsräuber. Das ist für Sie vielleicht keine neue Erkenntnis. Unsere Problemmonster können uns daran hindern, uns frei und offen durch unser Leben zu bewegen. Oftmals hindern sie uns an Dingen, die für unsere Zufriedenheit und unsere Weiterentwicklung wichtig sind.

Wir verschlimmern diesen ‚unfreien‘ Zustand leider oftmals indem wir sehr viel Kraft und Zeit darauf aufwenden (ein wenig wie ein rastloser Berserker), das Problemmonster zu bekämpfen (z.B. Unterdrückungsversuche gegen das Monster, Debattieren, gegenteilig handeln, Drogen oder Alkohol-Konsum, sich auf zwischenmenschliche Konflikte einlassen, usw.).

Oder unser Leben engt sich immer mehr ein oder verkompliziert sich dadurch, dass wir versuchen, uns vor den Problemen zu verstecken, wir vor ihnen flüchten, oder wenn wir übervorsichtig werden (z.B. Situationen vermeiden, unzählige und zeitaufwändige Sicherheitsmaßnahmen treffen, das Haus nicht mehr verlassen, usw.).

Allerdings erhält unser Problemmonster dadurch auch immer mehr Aufmerksamkeit. Und mehr Einfluss und Macht über unser Leben. Wir richten unseren Alltag an und nach ihm aus. Anstatt uns also Dingen zu widmen, die uns wirklich wichtig sind (z.B. Partnerschaft, Familie, Freizeit) sind wir in ständige Kämpfe verstrickt oder damit beschäftigt dem Monster auszuweichen, uns klein zu machen. Und trotz dieser ganzen

Mühen, der großen Anstrengungen, machen wir dabei oft die Erfahrung, dass das Monster trotzdem nie endgültig verschwindet. Im Gegenteil: dadurch, dass wir uns so viel mit ihm beschäftigen, wird es wohlmöglich noch stärker. Es schubst uns herum, hält uns gefangen. Und wir können uns schlimmstenfalls am Ende nur noch in einem sehr kleinen Raum bewegen.

Wir werden uns in diesem Kapitel also einmal der Frage widmen, wie wir bisher mit unserem Problemmonster umgehen und diese Strategien genau unter die Lupe nehmen. Und dann werden wir uns mit Strategien befassen, die bei der Abgrenzung zum Problem-Monster hilfreich sind.

Es hilft oftmals schon, eine erste Distanz zu dem Problemmonster herzustellen, wenn wir es konkret benennen. Sie kennen doch bestimmt das Märchen vom Rumpelstilzchen, einem echten Plagegeist, der aber genau in dem Moment seine Macht verliert, sobald er beim Namen genannt wird? Genau dieses Prinzip ist es, das Benennen-Können, ihm eine greifbare Form geben (deshalb werde ich Sie in der Übung auch auffordern, ggf. eine Karikatur von Ihrem Monster anzufertigen), was einen gewissen Abstand schafft. Wenn es auftaucht, verstricken wir uns bereits weniger automatisiert, wir beginnen, die Sache beim Namen zu nennen. Wir werden achtsamer für das Geschehen.



Pessimismus- oder  
Hoffnungslosigkeits-Monster

Das wird eh nichts ...  
Alles schön und gut, ABER ...  
Vergiss es!  
Brauchst es gar nicht erst versuchen ...  
Du kannst es einfach nicht ...  
Es hilft alles nichts ...  
Das wird alles sowieso übel enden ...  
Es ist alles so furchtbar!  
Alles ist hoffnungslos!

## Übung 1.1: Bisheriger Umgang mit dem Problemmonster

### Reflektieren und notieren Sie:

1. Welche negativen Stimmen, Gedanken und Gefühle sind in Ihrem Leben die problematischsten (= Problemmonster)? Benennen Sie das schlimmste Problemmonster (ihre zentrale ‚Beschwerde‘), das Sie immer wieder daran hindert das zu tun, was Sie eigentlich wollen. Die Sie torpediert. Die Sie zu Fall bringt, auszehrt, oder blockiert.

→ Das können z.B. Verfolgungsgedanken, Stimmen, problematische Gedanken (z.B. ‚Das schaffst du sowieso nicht‘ – mangelnde Motivation) etc. sein. Geben Sie dem Monster gerne einen Namen und/ oder fertigen Sie gerne eine Zeichnung von ihm an (Karikaturen gehen auch).

1. (schlimmstes Problem-Monster) z.B. ‚Angst-Monster‘, beschreiben



Skizze/ Bild/ Karikatur und/ oder geben Sie Ihrem Monster einen Namen!

z.B. das ‚Pessimismus-Monster‘, ‚Bedrohungsgefühls-Monster‘, ‚Selbstwert-Zerstörer-Monster‘, ‚Selbstkritik-Monster‘, ‚Keiner-Mag-Mich-Monster‘ ... usw. (Beispiele auf der übernächsten Seite)



2. Was haben Sie bisher Alles dagegen ausprobiert? Seien Sie rigoros und ehrlich und lassen Sie nichts aus – auch wenn es vielleicht schmerzhaft ist.

→ z.B. Rückzug, Flucht, Vermeidung, Verringerung von Aktivitäten, dagegen anschreien Substanzkonsum, usw.)? Rastloser Kämpfer oder Berserker? Der vorsichtige Typ? Beides?

Strategien-Liste bisheriger Bewältigungsstrategien (Verhaltensweisen) gegen das Problem-Monster:

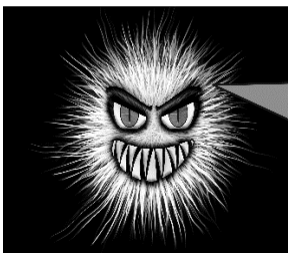
3. Was haben Sie zugunsten der Beseitigung/ Besänftigung/ Kontrolle Ihrer Problemmonster bisher aufgegeben in Ihrem Leben (z.B. wenig raus gegangen aus Angst, sich nichts mehr zugetraut, etc.)? Welche Lebensbereiche haben besonders gelitten (z.B. Partnerschaft, Familie, Arbeit, Freizeit, Freunde, Gesundheit, usw.?)

4. **Überlegen Sie:** Hat sich Ihr Lebensraum durch Ihre Kontrollversuche verengt oder erweitert? Haben Sie mehr oder weniger mit Ihrem Leben angefangen?

5. **Ressourcen:** Gab es auch positive Strategien, die dauerhaft Verbesserungen in Ihr Leben gebracht haben, dass Sie mehr im Einklang mit dem Leben konnten, was Sie wirklich wollen und was Sie glücklich macht? Welche Strategien waren das?

Ressourcen:

Vielleicht kommen Sie zu der Schlussfolgerung, dass viele Strategien, die zunächst plausibel erscheinen (z.B. Rückzug und zu Hause bleiben bei Angst) Sie viel gekostet haben (an Freiheit, Möglichkeiten, Lebensfreude usw.), und das Grundproblem trotzdem immer noch nicht weg ist? Im Folgenden erfahren Sie von einer neuen Strategie im Umgang mit unseren Problem-Monstern.



Selbstwert-Zerstörer oder  
Selbstkritik- Monster

Du bist so dumm ...  
War ja klar, dass du mal wieder  
versagts ...  
Du bist hässlich ...  
Du kannst nichts ...  
Andere mögen dich nicht ...



Bedrohungs-  
und Warn-Monster

Die Welt ist gefährlich und du bist  
schwach.  
Alle sind gegen Dich verbündet.  
Da kommt bald was!  
Sei immer auf der Hut!  
Man kann niemandem vertrauen!

## Verstrickung mit dem Problem-Monster durch Achtsamkeit und Akzeptanz aufheben

Es geht uns also darum, dass unsere Hände und Füße wieder freier werden; weniger mit dem Problemmonster beschäftigt- und verstrickt sein – seinen Einfluss auf unser Handeln schwächen. Gestaltungsfreiraum schaffen. Aber wie soll das gehen?

Stellen Sie sich Ihren Kampf mit dem Problemmonster einmal wie ein Tauziehen vor. Sie ziehen und ziehen, doch das Monster hält immer dagegen. Bei der **Tauzieh-Metapher** (Sinnbild) würden wir also sagen: ich möchte diese Kraft für meine eigenen, wahren Ziele haben, **daher lasse ich jetzt das Seil fallen**. Ich verstricke mich nicht mehr in Kämpfe mit dem Monster. Lasse es einfach stehen und widme mich anderen Dingen.

Oder wir entscheiden uns, uns nicht mehr vom Monster herumtreiben und einschüchtern zu lassen. Hier bietet sich die **Metapher eines Bootes** auf hoher See an. Es wird von Sturm und Wind herumgetrieben (Sturm und Wind = problematische Gedanken, Bilder, Gefühle oder Stimmen). Wir könnten einfach abwarten, dass das Ganze einmal vorüber geht, uns in einer Ecke des Bootes verstecken. Aber was sagt uns unsere Erfahrung dazu?

Wenn wir das Problem-Monster haben toben und entscheiden lassen? Gingen unsere Probleme dann weg? Verstummte der Sturm jemals ganz und gar, endgültig? Alternativ können wir doch auch einmal versuchen das **Ruder/ Steuer wieder selbst in die Hand zu nehmen**. Trotz des Monsters, das um uns herum tobt. Und was tun wir dann? Uns in eine Richtung bewegen, in die wir wirklich fahren wollen. Zur Not bei Wind und Wetter und gegen den Sturm (TROTZ vorhandenem Problemmonster). Unseren eigenen Werten und Zielen folgen. Doch was heißt **das Seil fallen lassen** oder das **Ruder/ Steuer in die Hand nehmen** denn jetzt praktisch? Es bedeutet: **Achtsamkeit und Akzeptanz üben**.



*Boot im Sturm*

**Achtsamkeit bedeutet, sein Erleben bewusst wahrzunehmen und einfach nur zu beobachten (im Innen oder Außen). Akzeptanz bedeutet offen sein für Erleben, es zuzulassen, wieder loszulassen, ohne zu versuchen, es zu verändern. Sich nicht damit zu verstricken.**

Wir begeben uns somit auf eine **neue Ebene**: anstatt dass wir uns mit unseren inneren Zuständen (Gedanken, Gefühle, innere Bilder, Erinnerungen, wahrgenommene Stimmen) oder Problemen verstricken, ist unsere neue Rolle die eines Beobachters.

Nehmen wir Notiz von dem, was wir erleben, akzeptieren wir es (das heißt nicht: hinnehmen, aufgeben oder gutheißen). Wir entscheiden uns, dass wir es einfach vorüberziehen lassen. Oder auch einmal einfach stehen lassen. Lassen wir locker, halten wir nicht mehr fest, verflüchtigen sich diese Zustände auch eher wieder. Ironischerweise bleibt genau das, was wir krampfhaft festhalten, um es zu kontrollieren, eben auch erst recht erhalten.

Alles, in das wir Energie hineingeben, wächst. Wenn wir keine Energie mehr in die Problem-Monster hineingeben, sie einfach ‚sein lassen‘, ist ein großer Schritt dazu getan, dass sie weniger Macht in unserem Leben haben. Wir füttern sie weniger mit Energie.

Stattdessen können wir uns immer wieder entscheiden, Energie und Aufmerksamkeit in für uns persönlich Gutes, Sinnvolles und Schönes hineinfließen zu lassen. Wir können entscheiden unsere Aufmerksamkeit auf andere Dinge auszurichten, die besser für uns sind. Wir können uns alternative Gedanken machen, dass wir gute und starke Menschen sind. Je öfter wir dies alternativ tun, desto ‚wahrer‘ fühlt es sich für unser Bewusstsein an.

Wenn wir einfach nur beobachten, bewusst entscheiden, los zu lassen, erlangen wir Einsicht in eine ganz neue Qualität unseres menschlichen Geistes: der Fähigkeit auf einer höheren Ebene, wie auf einem Hügel oder Berg, das Geschehen ‚dort unten‘ einfach nur zu beobachten. Wer ist dieser Beobachter? Es ist unser Bewusst-Sein.

Dies ist eine einzigartig menschliche Fähigkeit: Das geistige und ruhende ‚Ich‘. Wir beobachten auftretende Zustände wie ein ruhender Beobachter einen Fluss beobachtet. Wir nehmen einfach Notiz. Das ist eine bewusste Entscheidung und hat mit Hilflosigkeit oder Ohnmacht nichts zu tun. Denn: Sie entscheiden sich aktiv für die Beobachter-Rolle. Immer wenn ein Problem-Monster herantreibt sagen Sie: ‚Aha, das Problem-Monster kommt‘, Sie nehmen an, dass es da ist, ‚okay, Du bist da‘ – entscheiden sich dann aber, es loszulassen.



*Gedanken, Gefühle, innere Bilder, Empfindungen als Fluss oder Strom, den Sie einfach nur beobachten können, ohne sich zu verstricken.*

Durch Üben von Akzeptanz lernen wir, einen Abstand zu unseren Erfahrungen einzunehmen. Dieser Abstand gibt uns dann später einen neuen Spielraum, in dem wir freier entscheiden können, welchen Dingen wir uns widmen. Dinge, die uns glücklich machen, oder die wichtig für uns sind, an die wir uns bewusst annähern wollen.

**Wir sehen durch die Beobachter-Rolle auch mehr.** Nicht nur das Problem-Monster, sondern den ganzen Fluss. Dadurch haben wir mehr Informationen zur Verfügung. Indem wir **das, was IST** (in diesem Moment), **ganzer und Bewertungs-freier wahrnehmen**, können wir unter Umständen auch angemessenere Entscheidungen treffen.

Es geht also auch darum, **automatisierte Handlungs- oder Reaktionsmuster, die uns unfrei machen oder anderweitig blockieren, zu durchbrechen.**

Aber ein Schritt nach dem anderen. Widmen wir uns also zunächst der Frage, wie wir Akzeptanz lernen können. Die Antwort ist denkbar einfach und schwer zugleich: Indem wir sie immer wieder üben! Im Folgenden haben wir einige Übungen zusammengestellt, die dabei hilfreich sein können.

## Achtsamkeit und Akzeptanz lernen – Die ‚Sticker‘ Methode

**Hintergrund:** Am Tag gehen uns ca. 60.000 – 80.000 Gedanken durch den Kopf. Wir filtern aber nur einige wenige davon heraus und diese bilden dann unsere individuelle Realität. Dabei sind diese Gedanken eben nur wenige von tausenden Möglichen und viele dieser Gedanken sind nicht hilfreich – sie blockieren uns und unsere Wahrnehmung (unsere innere Realität, die wir für uns in Besitz nehmen) sogar, sodass wir vielleicht Schwierigkeiten haben unseren Alltag zu gestalten und Ziele zu verwirklichen, wie wir es eigentlich wollen!

Oft sind es Denk- Wahrnehmungs- und Gefühls-Gewohnheiten, die oft auch negative Erfahrungen als Auslöser hatten, die aktuell aber nicht (mehr) hilfreich sind.

Daher ist ein wichtiger erster Schritt zu größerer Handlungs- und Denkfreiheit in unserem Leben, dass wir lernen Abstand zu unseren Gedanken zu gewinnen. Bei der Sticker-Methode lassen wir innere Erfahrungen und Zustände einfach zu und lassen sie dann wieder los - wir lassen sie ziehen wie Treibholz auf einem Fluss. Ohne Energie hinein zu geben (z.B. indem wir bewerten, versuchen zu kontrollieren, nachgrübeln, usw.). Wir sind Beobachter. Reines Bewusst-Sein. Wir verstricken uns nicht, sondern nehmen (vom sicheren Fluss-Ufer aus) einfach nur wahr. Es kann sehr überraschend sein, was noch so für Gedanken, außer unseren Typischen und Gewohnten in uns aufkommen. Unser innerer Film spiegelt sich wider im Außen. Es ist wie mit einem Projektor: wenn wir innen einen düsteren Film auflegen, wird er nach außen projiziert und kehrt als Wahr-Nehmung zu uns zurück. Wir konstruieren dann durch unsere Reaktionen diesen inneren Film im außen. Wir können den inneren Film so für uns wechseln, dass im Außen eine schönere Projektion entsteht. Hierauf reagieren wir dann wiederum und diese positivere Projektion wird zu unserer Wahr-Nehmung und Realität.

### Übung 1.2: Die ‚Sticker‘ Methode



Wir gewinnen Abstand zu unseren Gedanken, Gefühlen, inneren Bildern, Szenarien, oder Stimmen und verstricken uns nicht mehr mit ihnen. Wir gewinnen Freiheit. Gedanken sind Gedanken, Bilder sind Bilder, Gefühle sind Gefühle, und Stimmen sind Stimmen. Wir sind nicht gezwungen, unsere Handlungen danach auszurichten. Wir beobachten innere Zustände aufmerksam – halten sie nicht mehr fest, lassen los. Wir tun dies als aktive Entscheidung! Dies hat nichts mit Ohnmacht oder Hinnehmen zu tun, sondern wir entscheiden uns bewusst, uns als ‚Beobachter-Selbst‘ vom inneren Geschehen zu distanzieren.

1. Nehmen Sie sich im Alltag bewusst einige Minuten Zeit, Ihr Inneres Geschehen zu beobachten. Am besten wählen Sie am Anfang dafür eine ruhige und für Sie sichere Umgebung. Sie können diese Technik aber theoretisch überall anwenden!
2. Setzen oder legen Sie sich bequem hin (was angenehmer ist). Sie können auch gerne dabei in ruhiger Umgebung spazieren gehen. Entspannen Sie Ihren Körper. Sie können die Augen geöffnet lassen oder schließen.
3. Lenken Sie zunächst Ihre Aufmerksamkeit auf Ihre Atmung. Lassen Sie den Atem ruhig und regelmäßig werden. Verweilen Sie so einige Zeit. Zählen Sie 1 beim ein- und 2 beim Ausatmen. Tun Sie nur das. Nur Atmen. Atmen zentriert uns im Hier und Jetzt. Man kann weder gestern noch morgen atmen. Man tut es im gegenwärtigen Moment.
4. Seien Sie dabei gütig zu sich selbst, auch wenn Ihnen Dinge nicht gleich gelingen. Wenn Sie abschweifen, kehren Sie einfach wieder zum Atem zurück.
5. Wenn Sie mögen, versuchen Sie einen gütigen/ freundlichen Gesichtsausdruck anzunehmen. Dieser hilft Ihnen, Offenheit gegenüber allem zu empfinden was Sie erleben. Sollte dies nicht gleich gelingen, oder wollen Sie es weglassen, ist das in Ordnung. Denken Sie zur Hilfe vielleicht an einen Menschen, der gütig zu Ihnen war oder den Sie als besonders gütig empfinden, oder eine bekannte Persönlichkeit, die Güte für Sie verkörpert.
6. Lassen Sie die inneren Zustände einfach kommen. Und lassen Sie sie los, lassen Sie sie wegschweben/ wegtreiben. Geben Sie keine Energie (durch Bewertung) hinein. Denken Sie daran, Sie sind auf der Beobachter-Ebene. Und Ihnen kann vom Fluss-Ufer aus nichts geschehen. Sie sehen dem ‚Treiben‘ einfach nur zu.
7. Kleben Sie an jeden Gedanken (egal, ob positiv, negativ, neutral) einen Sticker mit der Aufschrift ‚Gedanke‘ (am Ende des Arbeitsblattes finden Sie Sticker-Vorlagen). Oder sagen Sie sich laut oder innerlich nach jedem Gedanken ‚Gedanke‘ oder ‚Dies ist ein Gedanke‘.
8. Wenn Sie Gefühle empfinden, sagen Sie sich analog ‚Gefühl‘ oder ‚Dies ist ein Gefühl‘ und lassen auch diesen inneren Zustand vorüber ziehen. Bei Stimmen tun Sie dasselbe: ‚Dies ist eine Stimme, die sagt, dass ...‘. Nicht mehr und nicht weniger.
9. Lassen Sie immer wieder los, auch wenn Sie in Versuchung geraten, einen Zustand besonders festzuhalten, weil er Ihnen besonders wichtig erscheint. Sagen Sie sich in diesem Fall:  
  
‚Dies ist nur ein Gedanke/ Gefühl/ ein inneres Bild/ eine Stimme. Ich muss mich nicht verstricken lassen. Ich muss weder glauben, was diese Erfahrung mir nahelegt, noch mich verstricken lassen, noch mich persönlich damit identifizieren.



Ich entscheide jetzt, den Gedanken/ das Gefühl/ die Stimme ziehen zu lassen.  
Ich entscheide mich, keine Energie dort hinein zu geben.'

10. Sie können sich auch anders bildlich vorstellen, wie Sie den Gedanken wie bei der Metapher mit dem Seil los und davon schweben lassen, wie einen Heliumballon.

11. Üben Sie solange, bis Sie ein Erfolgserlebnis haben! Das ist wichtig, damit Ihr Gehirn die Übung positiv abspeichert. Auch wenn es nur kleine Erfolge sind z.B. dass Sie für kurze Zeit ruhiger waren als sonst. Heben Sie dieses Erfolgserlebnis für sich nach der Übung noch einmal positiv hervor.

Fokussieren Sie Ihre Aufmerksamkeit auf dieses Erfolgserlebnis. Entscheiden Sie für sich, dass Sie diesen Aspekt hervorheben wollen.

Versuchen Sie auch im Alltag immer mal wieder auf Ihren Atem, Ihren gütigen Gesichtsausdruck und das ‚Stickern‘ zurück zu kommen. Je häufiger Sie sich erinnern, selbst wenn Sie nur Anteile der Übung (z.B. Fokus auf 21 Atemzüge, gütiger Gesichtsausdruck, ‚Stickern‘ von inneren Zuständen – Kommen lassen und wieder Loslassen von inneren Zuständen) durchführen, hilft dies bereits, und ist als Erfolg zu werten!

Sie können auch **speziell immer Notiz von Ihrem Problem-Monster nehmen**: ‚Ah, da ist es wieder, das Pessimismus und Hoffnungslosigkeits-Monster‘. Und sich dann sagen: ‚Okay, du bist da, in Ordnung, aber ich lass dich dann mal. Ich habe jetzt noch etwas anderes vor‘.

#### Anmerkung:

Es ist gerade zu Beginn normal, dass auch Gedanken aufkommen wie: „**Was mache ich hier eigentlich? Das ist doch Blödsinn.**“ Unsere Psyche wehrt sich oft gegen Ungewohntes. Führen Sie sich vor Augen, dass bisherige Kämpfe mit dem Problemmonster oder aber die ständige Flucht, das Vermeiden und das Ausweichen vor ihm dem Problemmonster Sie viel Kraft oder Freiraum gekostet haben. Entscheiden Sie sich bewusst, etwas anderes auszuprobieren. Achtsamkeit entwickelt sich oft erst nach einiger Übung. Die Verstrickung mit den Problem-Monstern aufzuheben kann unter Umständen ein längerer Prozess sein. Entscheiden Sie sich immer wieder bewusst dafür, Abstand einzunehmen.

#### **Bei extremen Gefühlslagen, Stimmen, oder Gedanken:**

**BLEIBEN Sie einfach.** Es geht darum, die automatischen Verhaltensweisen, die diese Wahrnehmungen uns diktieren, zu durchbrechen, um längerfristig freier zu werden, und wieder verstärkt Dingen nachzugehen, die uns wirklich wichtig sind.



## Gefühle deutlicher unterscheiden und benennen lernen – Die erweiterte Sticker-Methode (Akzeptanz)

### Was sind Gefühle und welchen Nutzen haben Sie? Warum ist es wichtig, Sie erkennen und benennen zu können?

Gefühle haben den Zweck, dass sie unserem Handeln Richtung geben bzw. uns sozusagen eine bestimmte Handlung ‚empfehlen‘. So legt uns z.B. Wut nahe, einen Kampf aufzunehmen. Entsprechend werden auch körperliche Prozesse in Gang gesetzt, die uns für diese Handlung bereit machen (bei Wut z.B. erhöhter Blutdruck, Anspannung der Muskulatur, Adrenalin schießt durch den Körper).

Es kann also wichtig sein, dass wir lernen, unsere Gefühle klar zu benennen, damit wir entschlüsseln können, warum wir gerade z.B. eine bestimmte Handlungsabsicht oder einen bestimmten Handlungsdrang haben. Wir können uns dann viel bewusster und freier entscheiden, wie wir selbst eigentlich handeln und uns zu diesem Gefühl positionieren möchten. Unsere Entscheidungen sollten immer dem Ziel dienen, uns selbst gegenüber gütig zu sein.

Umgekehrt hilft also auch das Betrachten des Körperzustandes und der Handlungen, um auf das darunter liegende Gefühl zu schließen. Wenn ich zum Beispiel den ganzen Tag meine Umgebung beäuge und absuche, sowie körperlich angespannt und von den Bewegungen her zögerlich bin, kann ich vielleicht daraus schließen, dass ich grade Angst habe. Auch hier ist es wichtig, dass ich dem Gefühl, das ich habe einen Namen geben kann, um vielleicht ein wenig mehr Abstand zu gewinnen.

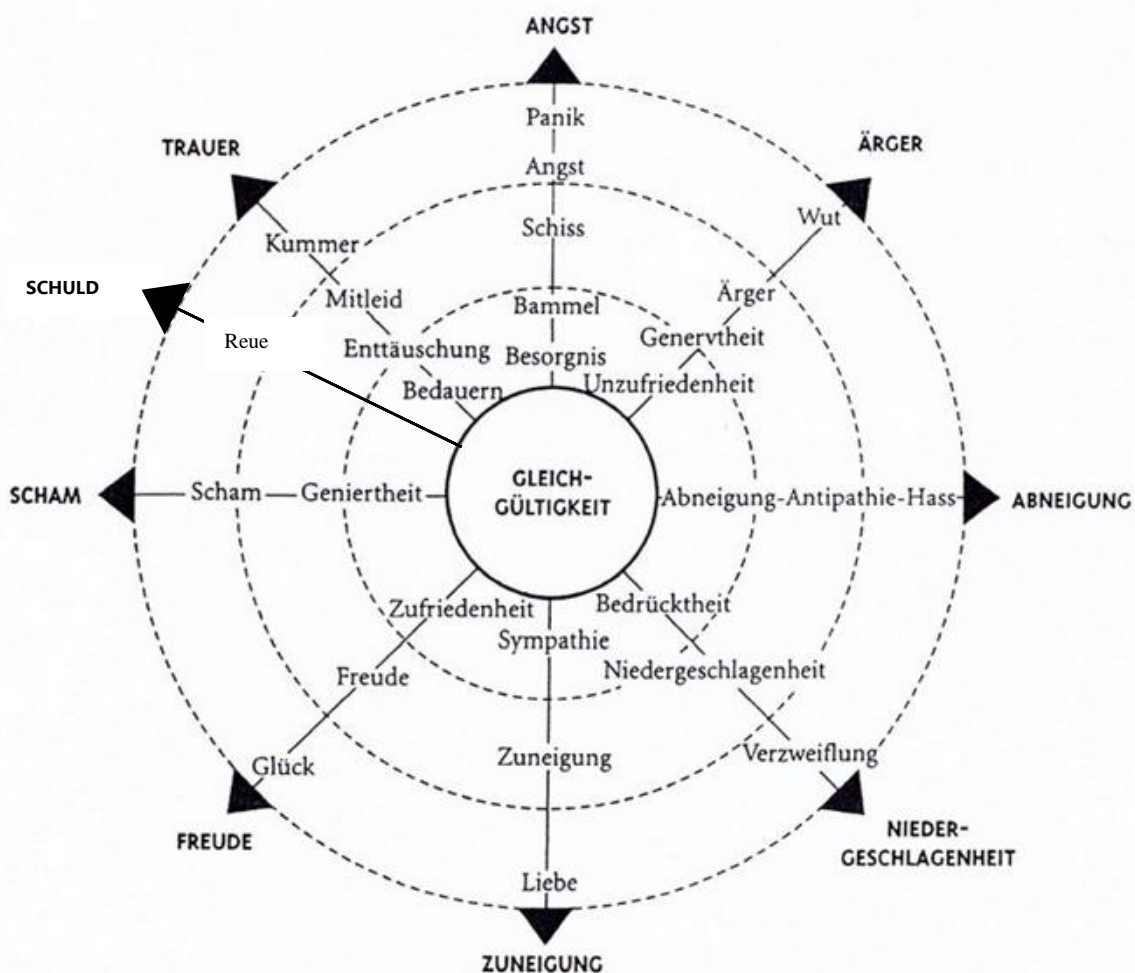
**Versuchen Sie Ihre Gefühle im Alltag möglichst eindeutig zu benennen.** Hier finden Sie den sogenannten ‚Gefühlsstern‘, sowie Erklärungen und eine Übung hierzu.



## Übung 1.3: Die erweiterte Sticker Methode: Gefühle klar benennen und unterscheiden

1. Machen Sie sich bitte zunächst einmal gut mit dem Gefühlsstern auf der nächsten Seite vertraut.
2. Auf den folgenden Seiten finden Sie auch eine Tabelle zum Ausfüllen, schauen Sie sich auch diese an.
3. Versuchen Sie, sich für jedes beschriebene Gefühl an eine beispielhafte Situation in Ihrem Leben zu erinnern, in der für Sie (relativ) eindeutig dieses Gefühl im Vordergrund stand.

Es könnte sein, dass die Abstufungen schwer für Sie zu unterscheiden sind. Versuchen Sie Ihr Bestes!



**Erklärung.** Die nach außen gehenden Pfeile stehen jeweils für eine Gefühlsrichtung (z.B. Niedergeschlagenheit). Vom Zentrum ausgehend, die Pfeile entlang nach außen, nimmt die Stärke des Gefühls (in die jeweilige Gefühlsrichtung) immer weiter zu. So wäre z.B. Liebe die stärkste Form und Sympathie eine geringer ausgeprägte Form derselben Gefühlsrichtung, nämlich ‚Zuneigung‘.

Bitte tragen Sie die beispielhafte Situation, die Ihnen einfällt, für jede Gefühlsstärke jeder Gefühlsrichtung in der Tabelle ein (nächste Seiten). Wenn Sie bei einem Gefühl gar nicht weiterwissen, **nehmen Sie eine Filmszene**, an die Sie sich erinnern und die Ihrer Meinung nach zu dem Gefühl gut passt. Lassen Sie sich evtl. von Mitpatienten, einem Freund/ Bekannten usw., inspirieren.

Beim alltäglichen Kontakt mit anderen, aber auch wenn Sie allein sind, gilt: versuchen Sie Ihre Gefühle genau zu erkennen und zu benennen. Das hilft Ihnen und Anderen genauer einzuschätzen, was in Ihnen vorgeht, und wie Sie und andere am besten damit umgehen.

Gefühlsrichtung	Gefühlsstärke	Situation (bitte kurz beschreiben)
<b>Angst</b>	<i>Panik</i>	
	<i>Angst</i>	
	<i>Schiss</i>	
	<i>Bammel</i>	
	<i>Besorgnis</i>	
<b>Ärger</b>	<i>Unzufriedenheit</i>	
	<i>Genervtheit</i>	
	<i>Ärger</i>	
	<i>Wut</i>	



Gefühlsrichtung	Gefühlsstärke	Situation (bitte kurz beschreiben)
<b>Abneigung</b>	<i>Abneigung</i>	
	<i>Antipathie</i>	
	<i>Hass</i>	
<b>Nieder- geschlagenheit</b>	<i>Bedrücktheit</i>	
	<i>Nieder- geschlagenheit</i>	
	<i>Verzweiflung</i>	
<b>Zuneigung</b>	<i>Sympathie</i>	
	<i>Zuneigung</i>	
	<i>Liebe</i>	



Gefühlsrichtung	Gefühlsstärke	Situation (bitte kurz beschreiben)
<b>Freude</b>	<i>Zufriedenheit</i>	
	<i>Freude/ Euphorie</i>	
	<i>Glück</i>	
<b>Scham</b>	<i>Geniertheit/ peinlich be- rührt/ sich zie- ren</i>	
	<i>Scham</i>	
<b>Schuld</b>	<i>Reue</i>	
	Schuld	



Gefühlsrichtung	Gefühlsstärke	Situation (bitte kurz beschreiben)
<b>Trauer</b>	Bedauern	
	Enttäuschung	
	Mitleid	
	Kummer	

## Übung 1.4: Vereinfachte ‚Sticker‘-Methode.

**Wenn Ihnen die Sticker-Methode oben zu kompliziert ist, haben wir hier eine vereinfachte Anleitung für Sie.**

Gedanken, Bewertungen, Erinnerungen, Stimmen und Ähnliches können Ihnen wehtun. Sie können allerdings lernen, was Ihr Verstand/ Ihre Stimme Ihnen einredet nicht so ernst zu nehmen (in den östlichen Meditations-Traditionen spricht man oft von einem plappernden Affen-Gehirn) um so den schmerzlichen Gedanken, Stimmen, usw. ein wenig ‚den Stachel zu nehmen‘. Im Folgenden finden Sie einige Beispiele wie Ihnen dabei die vereinfachte Sticker-Methode helfen kann.

- bei Gedanken: Wenn Sie denken: *‚Ich habe eine krumme Nase und die Leute starren mich deswegen ständig an‘*, dann können Sie sich (laut) sagen: **‚Ich habe den Gedanken, dass ich eine krumme Nase habe und Leute mich ständig deswegen anstarren.‘**
- bei Bewertungen: Wenn Sie zum Beispiel Übungen aus dem Lebenswert! - Projekt nicht hinbekommen und dann Bewertungen machen, wie z.B.: *‚Das ist doch alles Quatsch. Das nützt mir nichts.‘*. Dann sagen Sie (laut): **‚Mein Verstand macht gerade die Bewertung, dass mir das nichts nützt und dass das alles Quatsch ist.‘**
- bei Stimmen: Wenn die Stimme sagt: *‚Du bist faul‘*, dann wiederholen Sie laut: **‚Ich habe eine Stimme gehört, die sagte Du bist faul.‘**
- bei Bildern: Sagen Sie: **‚Ich habe die Vorstellung, dass ...‘**
- bei Gefühlen: Sagen Sie: **‚Ich habe das Gefühl, dass ich gleich ohnmächtig werde‘** oder benennen Sie das Gefühl möglichst genau, etwa mit Hilfe des Gefühlssterns, z.B.: **‚Ich fühle Ärger‘**

Extra-Tipp: Verwenden Sie bei dieser Sticker-Methode (oder auch bei allen anderen) gerne die am Ende dieses Kapitels eingefügten Sticker! Um bei den Übungen Gedanken, Gefühle, Stimmen und Co. als solche (und nichts weiter) markieren zu können, halten Sie, wenn z.B. ein Gedanke kommt den ‚Gedanke‘-Sticker vor Ihre Augen. Üben Sie im Alltag so oft Sie können, die Sticker können auch sehr gut in z.B. der Hosentasche mitgenommen werden!



## Ergänzung: Der gütige Gesichtsausdruck

Diese Übung kann Ihnen eventuell dabei helfen im Alltag oder auch bei Übungen, wie z.B. der Sticker-Übung, gütig zu sich selbst zu sein. Wie bereits bei der erweiterten Sticker-Übung beschrieben, haben nicht nur Gefühle einen Einfluss auf unser Verhalten, sondern auch unser Verhalten bzw. unsere (Körper-) Haltung auch einen Einfluss auf unsere Gefühle. Eine gütige Haltung, z.B. ein gütiger Gesichtsausdruck, kann also dabei helfen Güte zu empfinden und gelassener zu werden.

Anleitung:

1. Versuchen Sie einen **gütigen/ freundlichen Gesichtsausdruck** anzunehmen. Ein Beispiel wie dieser aussehen KANN finden Sie unten. Dieser hilft Ihnen, **Offenheit** zu empfinden gegenüber allem, was Sie erleben. Sollte dies nicht gleich gelingen oder Sie zu Beginn überfordern, ist das in Ordnung.
2. Versuchen Sie den **gütigen Ausdruck sanft in Ihrem Alltag immer wieder zu üben**, bis er Ihnen leichter fällt.
3. Denken Sie zur Hilfe vielleicht an einen Menschen, der gütig zu Ihnen war oder den Sie als besonders gütig empfinden. Dies kann auch eine bekannte (oder spirituelle) Figur sein.

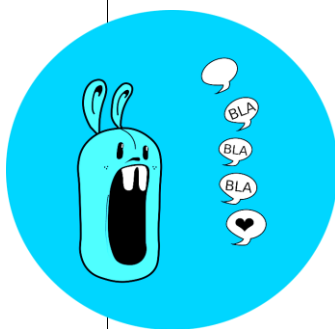


*Ein computer-gemitteltetes ‚Ideal‘- Bild eines gütigen Gesichtsausdrucks (Falconer et al., 2019)*

## Übung 1.5: Dem verurteilenden Verstand mit Humor begegnen

Eine etwas andere Art unseren Problemmonster-Gedanken und Stimmen den ‚Stachel‘ zu nehmen ist ihnen mit Humor zu begegnen. Hierdurch lernen wir, gewohnte und für uns schädliche Denkmuster, Stimmen, und Gefühle nicht mehr ganz so sehr für bare Münze zu nehmen. Unten finden Sie in der Tabelle ein paar Anregungen, was Sie ausprobieren können. Sie können diese Tabelle als Erinnerungshilfe auch ausschneiden und in Ihre Hosentasche stecken.

<b>Gedanken/ Stimmen (nach-)singen</b>	<p>Eine besonders effektive Art zu lernen, Ihre Gedanken/ Stimmen etwas humorvoller zu sehen (anstatt sie für bare Münze zu nehmen) besteht darin, Ihre Gedanken/ Stimmen zu vertonen. Singen Sie zu bedrückenden Gedanken eine Melodie eines lustigen oder sogar lächerlichen Liedes (oder stellen Sie sich dies vor). Sie können auch ein einfaches Kinderlied nehmen. Was geschieht mit dem Gedanken, wenn Sie ihn so singen? Was mit (der Macht) der Stimme?</p>
<b>Gedanken/ Stimmen ver- fremden</b>	<p>Sie können sich spielerisch mehr Raum schaffen bzw. Abstand zu belastenden Gedanken oder Stimmen gewinnen, wenn Sie diese verfremden. Sprechen Sie den Gedanken/ die Stimme einfach mal mit einer Zerrstimme aus/ nach; z.B. der eines Kindes. Oder äffen Sie die Gedanken/ Stimmen nach. Ziehen Sie Wörter künstlich in die Länge oder verlangsamen Sie die Aussprache; z.B. ‚Ich bin duuuuuuuuuuummmmmmm‘. Sprechen Sie die Gedanken/ Stimmen lächerlich betont nach. Schneiden Sie lächerliche Grimassen. Sprechen Sie sie aus wie Donald Duck, oder Darth Vader.</p>
<b>Gedanken/ Stimmen sind auch nur Wör- ter. Punkt.</b>	<p>Beginnen Sie mit dem Wort ‚Spinne‘. Wenn Sie ‚Spinne‘ denken, wie sieht Ihre Vorstellung aus? Können Sie sie krabbeln sehen? Vielleicht sind Sie etwas ängstlich oder ekeln sich.</p> <p>Stellen Sie sich einen Wecker/ Timer auf 60 Sekunden. Sagen Sie das Wort Spinne immer wieder und wieder, so schnell Sie können. ‚Spinne, Spinne, Spinne, Spinne ...‘. Was passiert nach einer Minute mit der Bedeutung des Wortes?</p> <p>Kam es Ihnen immer noch unangenehm/ gruselig/ eklig vor, wenn Sie es vorher unangenehm fanden? Und hat das Wort weiterhin das Bild hervorgerufen?</p> <p>Nun wählen Sie bitte Begriffe, die für Sie persönlich Problemmonster darstellen oder Dinge, die die Stimme(n) Ihnen immer wieder sagen. Am besten nehmen Sie Begriffe, die Sie im Alltag besonders blockieren (z.B. ‚Krankheit‘, ‚Angst‘). Sie können auch ein Wort nehmen, von dem Sie denken, dass es auf Sie zutrifft (z.B. ‚unattraktiv‘, ‚wertlos‘, ‚dumm‘, ‚hilflos‘, usw.). Jetzt wiederholen Sie dieses Wort so schnell und laut Sie können für 1 Minute. Hört es sich immer noch so glaubwürdig an? Können Sie sehen, dass es ein Wort ist, ein Ton oder Laut ohne Bedeutung oder Wahrheit an sich?</p> <p>Sie können aus dem Problemmonster-Begriff auch ein Lied machen und ihn singen, oder ihn verzerrt aussprechen!</p>
<b>Innere Szenen/ Bilder über- zeichnen</b>	<p>Verschlimmern Sie die inneren Szenen und Bilder noch zusätzlich durch eine überzogene, vielleicht auch Karikatur-hafte Dramaturgie, oder als Zeichentrick-Film.</p>





Material zu Modul 1: Sticker

**Gedanke**

**Bewertung**

**Stimme**

**Gefühl**

**Bild/  
Vorstellung**

**(inneres Erleben, Halluzination)**





# Zusammenfassung zu Modul 1: Nehmen Sie dem Problem-Monster die Bestimmer-Rolle

## Ein Weg zu einem veränderten Umgang mit dem Problem-Monster

Wir haben gelernt, dass wir unser Problem-Monster oftmals noch stärken, wenn wir unsere Zeit und Kraft darauf verwenden, gegen dieses anzukämpfen (z.B. anschreien, uns zu Dingen ‚zwingen‘ mit ‚Disziplin‘ um dagegen zu arbeiten, betäuben mit Alkohol, Drogen, uns in Auseinandersetzungen verstricken, usw.) oder vor ihm zu flüchten, (ständig ausweichen, uns dem Problem-Monster anpassen usw.).

Oft sind wir dazu wenig gütig mit uns selbst (wir kritisieren uns, machen uns runter, usw.). Das Problem-Monster wird durch diese üblichen, verständlichen Bewältigungs-Strategien allerdings oft sehr einflussreich – es macht sich in unserem Leben breit und lässt uns immer weniger Freiraum.

Wenn wir nun aber Stück für Stück versuchen uns nicht mehr mit unserem Problem-Monster zu verstricken, es wahrnehmen und ‚zulassen‘, aber nicht mehr mit ihm ringen oder vor ihm fliehen (keine Energie hineingeben), dann erlangen wir Stück für Stück ein bisschen mehr Freiheit zurück.

Ein (!) Weg (sicher nicht der einzige), der manchen Menschen hierbei hilft, ist die Akzeptanz. Akzeptanz kann hier also eine Art ‚innere Haltung‘ gesehen werden: wir nehmen das Problem-Monster wahr, wir lassen zu, dass es da ist, aber auch nicht mehr. Wir distanzieren uns von ihm und markieren alle Gedanken, Gefühle, Bilder und Stimmen, die es auslöst, als solche. Sie sind nicht unbedingt wahr. Wir akzeptieren das Problem-Monster in all seinen Facetten und lassen es da sein und dann auch einfach wieder ziehen. Akzeptanz zu erreichen ist eine andauernde und schwere Aufgabe, aber letzten Endes vor allem eins: Übungssache. Dieses Kapitel bot einige Anregungen und Übungen, die uns helfen können Akzeptanz im Alltag zu üben und so mehr Freiheit zurück zu erlangen.

Üben wir also zunächst, wann auch immer es möglich ist, uns von problematischen Gedanken, Gefühlen und Stimmen, in die wir sonst verstricken (und sonst quasi automatisch darauf reagieren) zu distanzieren. Indem wir sie einfach nur **wahrnehmen** (achtsam und ruhig nach innen schauen – ‚nur‘ beobachten), sie **erkennen und benennen** als das was sie sind, und dann wieder **loslassen**. Oder indem wir ihnen den **Stachel nehmen**, indem wir sie **weniger ernst nehmen**, oder ihnen sogar **mit Humor** begegnen.

## Loslassen, um Kontrolle zurück zu erlangen

Wir haben in diesem Modul auch gelernt, dass es schwer ist unsere Gedanken und Gefühle, inneren Bilder oder Stimmen zu kontrollieren. Sie kommen einfach. Und leider ist es so, dass Versuche sie zu kontrollieren oftmals sogar das Gegenteil bewirken: sie kommen umso heftiger, weil wir ihnen durch unsere Kontrollversuche eine hohe Wichtigkeit beimessen.

Wenn wir dagegen einfach nur Notiz von ihnen nehmen und uns dann sagen, *„Gut, das ist ein Gedanke/ ein Gefühl, oder eine Stimme/ ein Bild, habe ich bemerkt, aber jetzt möchte ich mich gerne anderen Dingen widmen und lasse diese gegenwärtige Erfahrung los“*, dann erhalten wir Raum zu handeln. Auf selbstbestimmte Handlungen in die von uns gewünschte Richtung folgen dann neue Gedanken und Gefühle, die wiederum unseren eigentlichen Zielen und Wünschen mehr entsprechen. Eine Aufwärtsspirale setzt ein. Aber Achtung...

### ... Übernehmen Sie die Kontrolle nur dort, wo es sich lohnt.

Kontrolle funktioniert erheblich besser, wenn wir sie auf **offenes** Verhalten (d.h. gezielt und mit einer bestimmten, von uns beschlossenen Absicht) anwenden. Wie Sie sich selbst bei solchem offenen Verhalten unterstützen können, erfahren Sie im weiteren Verlauf dieses Ratgebers

#### Wann funktioniert Kontrolle?

- Wenn Sie die Farbe Ihrer Wände zu Hause ändern wollen, können Sie neue Farbe kaufen und die Wände streichen.
- Wenn Sie einige Kleidungsstücke nicht mehr mögen oder sie Ihnen nicht mehr passen, können Sie sie wegwerfen, verschenken oder spenden

→ **Kontrolle funktioniert bei konkretem Verhalten!**

#### Wann funktioniert Kontrolle nicht?

Gefühle, Gedanken, Bilder, oder Stimmen haben keinen An-/ Aus- Schalter ...

- Dazu nochmal ein kleines Experiment: Seien Sie glücklich. Jetzt und sofort. Strengen Sie sich bitte richtig an. Wenn Sie Glück empfunden haben, war es wahrscheinlich in Reaktion auf etwas; d.h. Sie haben etwas GETAN, um Glück zu empfinden (sich z.B. positive Erinnerungen heraufbeschworen). Jetzt bitte einmal das Gegenteil versuchen. Knipsen Sie Ihren Schalter an; seien Sie jetzt sofort ganz traurig. Funktioniert es?

→ **Gefühle zu kontrollieren (ohne Verhalten) funktioniert nicht!** (Ähnlich verhält es sich mit Gedanken) und Vorstellungen.)

## Modul 2: Unserem Leben unsere eigene Richtung geben: Der Kompass – unsere Werte.

### Hintergrund: Was sind Werte? Wozu sind sie gut?

Werte sind wie ein Kompass – sie geben uns eine Richtung im Leben. Es sind Dinge, die uns im Leben wirklich wichtig sind – und somit sind sie manchmal eher abstrakt, wie eine Art übergeordneter Leitsatz (z.B. *„Mir selbst und Anderen gütig und geduldig begegnen“*, *„Mich liebevoll(er) um mich selbst kümmern“*, *„Ein guter Freund sein“*, *„Mich um die Familie kümmern“*, *„Mich gesund ernähren“*, *„Mich kreativ entfalten“*).



An diesen Leitsätzen können wir uns in unserem ganz alltäglichen Handeln orientieren, indem wir immer wieder kleinere Handlungs-Ziele für den Alltag daraus ableiten (z.B. *„jedem Tag 5 Minuten einen gütigen Gesichtsausdruck haben“*, *„Mir jeden Morgen etwas Positives sagen, um mir Mut zu machen“*).

Es geht nicht um Perfektion, oder Alles und sofort zu erreichen. Sondern darum, immer wieder das eigene Handeln nach diesen Werten auszurichten (um bei der Metapher des Kompasses zu bleiben: wieder in entsprechend der Nadel orientieren und in die gewollte Richtung weiter gehen). Nur wie findet man heraus, ob man ‚in die richtige Richtung geht‘?

Dass wir unser Handeln nach einem für uns nützlichen, wichtigen Wert ausrichten, können wir oft ganz intuitiv spüren. Um unsere Werte zu finden, können wir uns an Momente zurückerinnern in denen wir uns ‚im Einklang‘ mit uns selbst gefühlt haben, die Dinge ‚im Fluss waren‘, es sich ‚stimmig‘ anfühlte. Fragen Sie sich: in welcher Situation hatte ich das Gefühl, ganz für mich, auf einem guten Weg zu sein?

Eine letzte Anmerkung noch: Ihre Werte haben eine persönliche Geschichte. Ihre Kultur, Ihre Persönlichkeit, Ihre individuelle Lebensgeschichte haben Sie und daher auch Ihre Werte geformt. Daher ist es auch nicht möglich oder hilfreich Werte pauschal als ‚gut‘ oder ‚schlecht‘ zu beurteilen. Die einzige ‚Regel‘ die es hier zu Werten geben soll ist, dass sie positiv, vielleicht sogar als Leitsatz oder Wille formuliert sein sollen. So sind sie etwas, auf das wir uns (unter Umständen unser ganzes Leben) hinbewegen können und wollen.



## Übung 2.1: Ihre persönlichen Lebenswerte

- ❖ **Schritt 1:** Schätzen Sie die **Wichtigkeit** (unter W) einzelner Lebensbereiche auf dem Arbeitsblatt ein! **0 = unwichtig, 1 = etwas wichtig, 2 = sehr wichtig**. Das Arbeitsblatt finden Sie ein paar Seiten weiter vorne.

Wenn ein Bereich überhaupt nicht auf Sie zutrifft (z.B. Elternschaft – keine Kinder) lassen Sie ihn einfach aus.

Denken Sie auch an die Notwendigkeit, Bereiche zu erweitern, die Sie brauchen könnten (Bedürfnisse), um ausgeglichener und glücklicher zu werden, die Sie aber vielleicht bisher vernachlässigt haben, oder die für Sie bisher mangels Erfahrung eher ungewohnt sind.

Seien Sie aufrichtig und ehrlich in der Einschätzung der Wichtigkeit.

- ❖ **Schritt 2:** Schätzen Sie (unter H = Handeln) ein, wie oft Sie schon Dinge tun, die Sie Ihrem Wert und der erklärten Absicht näherbringen. Bitte beziehen Sie Ihre Antworten auf die letzte Woche (0 = nichts/ keine Handlungen, 1 = ein bis zwei Handlungen, 2 = drei oder mehr Handlungen).

- ❖ **Schritt 3: Wählen Sie 3 Bereiche (Werte)**, in denen W (Wichtigkeit) wesentlich größer ist als H (= Handeln) haben Sie die größten Diskrepanzen; d.h. hier leben Sie nicht so, wie sie es eigentlich gerne wollen!

- ❖ **Schritt 4:** Formulieren Sie für diese 3 Bereiche positive Willenserklärungen, wie Sie Ihr Leben gerne führen möchten.

Letzteres sollen Absichtserklärungen sein (z.B. Bereich Elternschaft *„Ich möchte ein guter Vater sein“*). Das heißt, es sollen **positive Leitsätze** (z.B. *„Ich will für meine Freunde da sein“*, *„Ich will mich gesund ernähren“*, *„Ich will finanziell unabhängiger werden“*, *„Ich will eine liebevollere Partnerschaft führen“*) sein, KEINE konkreten Ziele (z.B. *„Ich möchte Joggen gehen“*).

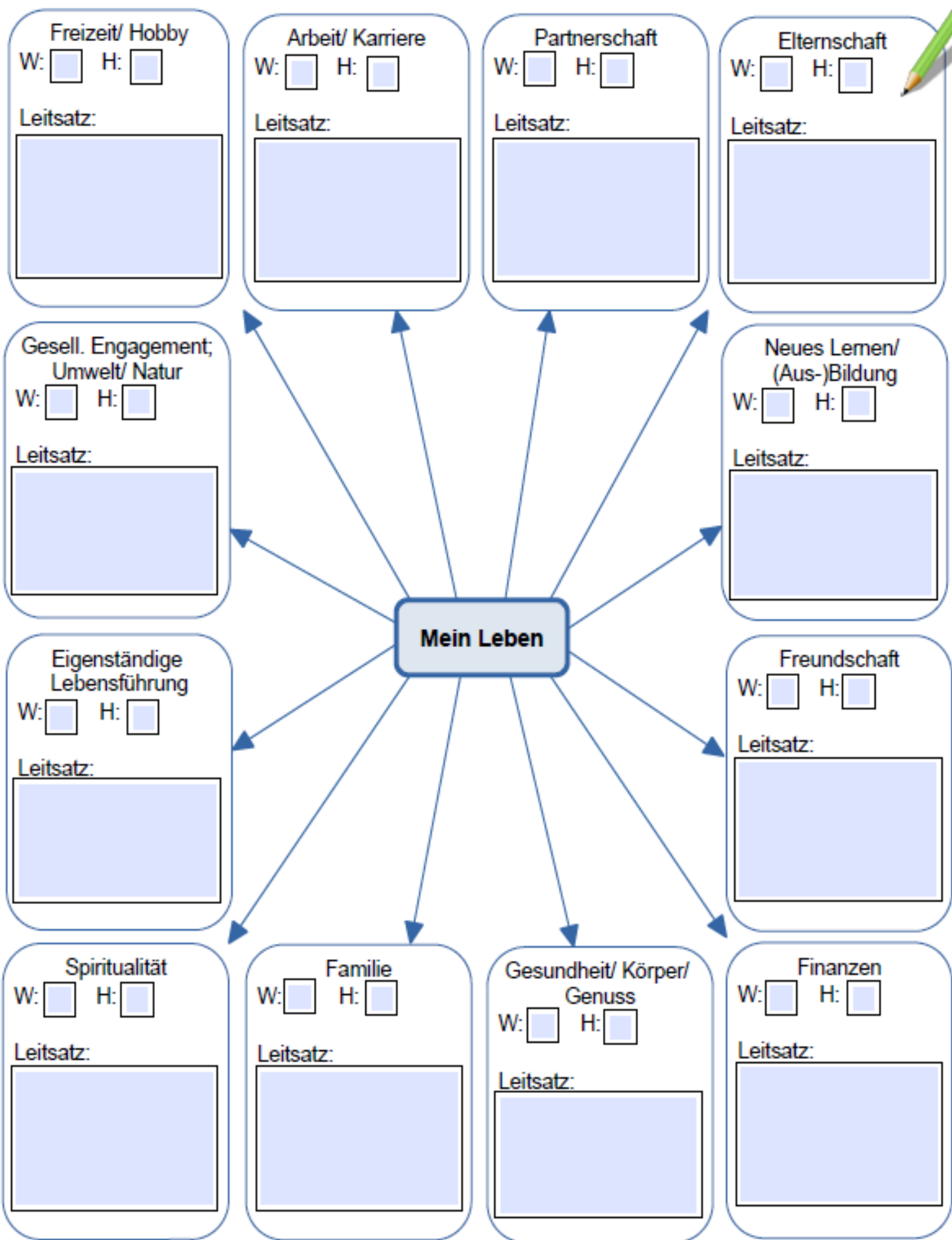
Es sollen auch keine impliziten Bekenntnisse sein, was wir versäumt haben könnten. Wir sollten nach vorne schauen, und unsere Leitsätze entsprechend so aufschreiben, dass wir frei von der Vergangenheit auf unseren Wert zugehen können. Das heißt, formulieren Sie auch keine Vermeidungsziele (z.B. ‚Ich will kein unsportlicher Mensch sein‘)

Wenn Sie mit der Auswahl der Wertebereiche über Schritt 3 nicht ganz zufrieden sind und lieber an anderen Bereichen arbeiten wollen, steht es Ihnen natürlich frei, selbst zu wählen!

**Formulieren Sie hier bitte noch einmal Ihre wichtigsten 3 Leitsätze und Bereiche (insbesondere falls auf dem Blatt nicht genügend Platz war), wo die größten Diskrepanzen bestehen! (Hinweise für Formulierung beachten: positiv, als Annäherungsziel, nicht-vorwurfsvoll, als Wille formuliert.**

1.
2.
3.

Ein Hinweis noch an dieser Stelle: Nicht nur die Bereiche, in denen Ihre Wichtigkeit vom Handeln stark abweicht, sind interessant. Vielleicht gibt es auch Bereiche, die Ihnen wichtig sind, in denen Sie bereits viel tun? Dies sind wichtige Ressourcen, die Ihnen Halt geben können.




## Zusatz: Ihre persönlichen Lebenswerte – Hindernisse erkennen und Ideen zur Überwindung sammeln

Schreiben Sie in die Tabelle die Ihrer Meinung nach **wichtigsten ‚Barrieren‘ auf, die Ihnen beim Ausleben Ihrer wichtigsten 3 Werte (mit den höchsten Diskrepanzen) im Weg stehen.**

Seien Sie schonungslos ehrlich und geben sich selbst eine Chance, Ihre Werte umzusetzen! Es passiert uns oft, dass wir einfach die Schuld auf die Umstände oder andere Personen schieben. Das ist menschlich und verständlich. Aber WIR wollen unsere Werte ja auch erreichen. Wir haben in Sitzung 1 besprochen, wie wichtig es ist, Veränderungen im Bereich HANDELN zu beginnen. Behalten Sie dies bei der Auflistung der Hindernisse (1-3 Stichpunkte der schlimmsten Hindernisse) im Hinterkopf. Sammeln Sie erste Ideen zur Überwindung der Hindernisse, die Sie durch aktives Handeln erreichen können. Sie können auch planen, sich Hilfe zu suchen. Auch dies kann ein aktiver Prozess sein. Schauen Sie einfach, wie weit Sie selbst kommen können.

❖ **Helfen Sie sich dennoch gerne gegenseitig/ untereinander, indem Sie z.B. einen Freund zu Hilfe bitten, oder bitten Sie Ihren (Gruppen-)Therapeuten um Hilfe.**

Wertebereich	Hindernis (& Überwindungsidee)
1.	
2.	
3.	

## Übung 2.2: Ein wertegeleitetes Leben – ‚Kraft‘-Ausdrücke für jeden Morgen

Eine Enttäuschung vorab: mit Kraftausdrücken sind keine Schimpfwörter gemeint. Sondern Sätze, die uns Stärke und Kraft geben und mit denen wir uns positiv auf den Tag einstimmen. Die Übung gliedert sich in eine Vorbereitung und den eigentlichen Übungsteil. Die Vorbereitung ist eher dazu gedacht in einen Zustand der ‚Aufbruchsbereitschaft‘ zu gelangen. Sie können die Übung gerne jeden Morgen ausführen. Probieren Sie's aus!



### 1. Vorbereitung: Leid loslassen

Kennen Sie die Geschichte von der Frau mit den Senfkörnern? Ich erzähle sie Ihnen:

*Eine Frau ging zu einem Weisen, da ihre Tochter gestorben war. Die Frau konnte das nicht akzeptieren und wollte, dass der Weise ihre Tochter wieder auferstehen ließ. Der Weise sagte zu der Frau: ‚Besorge mir ein Säckchen voller Senfkörner‘. Die Frau erwiderte: ‚Das ist einfach, ich bin sofort wieder zurück‘. ‚Halt!‘, hielt der Weise sie auf. ‚Besorge mir das Säckchen aus einem Haushalt, in dem Menschen leben, die noch nie einen Angehörigen oder Freund verloren oder die keinen schwer kranken Angehörigen in der Familie haben.‘ Die Frau nickte und machte sich auf den Weg. Sie ging von Tür zu Tür, und merkte, dass es in jeder Familie Leidensgeschichten zu erzählen gab. Nach einer Woche kehrte sie zu dem Weisen zurück, und sagte: ‚Weiser, ich kann dir diese Senfkörner nicht besorgen. Ich habe aber gelernt, dass das Schicksal überall zuschlägt und ich mit meinem Leid nicht allein bin.‘*

Geschichte nacherzählt und leicht verändert nach dem Dalai Lama und Howard C. Cutler in ‚*The Art of Happiness – A Handbook for Living*‘ (Chapter 8 – Facing Suffering).

Was Ihnen diese Geschichte zeigen sollte: Schmerz ist ein Teil des Lebens, für jeden Menschen (wenn auch in unterschiedlichem Maße). Dass man also im Verlauf des Lebens auch Leid erfährt, ist unvermeidlich. Die Frage ist nun: wie möchte man damit umgehen? Wir können endlos abwarten, mit unserem Schmerz und der Ungerechtigkeit hadern oder wir sagen uns: ‚*Ich gehe trotzdem los und trage diese Bürde einfach erstmal mit mir. Vielleicht wird sie unterwegs ja leichter?*‘

Werden wir uns bewusst: auch wir sind nicht für immer auf diesem Planeten. Wie wollen wir also unsere Lebenszeit verbringen? Wollen wir Menschen, die uns etwas bedeuten, gesagt oder gezeigt haben, dass wir sie lieben? Wollen wir unser Mögliches getan haben, unser Leben (und vielleicht auch das Anderer) glücklicher zu gestalten?

## 2. Formulieren Sie Ihren Kraftausdruck



Bauen Sie in diesen Kraftausdruck auch Ihren ganz individuellen Wunsch ein, z.B.: ‚Ich gehe in diesem Moment, an diesem Tag darauf hin, den Menschen, die mir wichtig sind, ein guter Freund zu sein‘



Vermeiden Sie Sätze wie ‚Ich werde versuchen...‘ oder ‚Ich werde...‘ Formulieren Sie Ihren Kraftausdruck aktiv und in der Gegenwartsform, damit Sie Ihr Gehirn auch wirklich überzeugen und Ihr Geist merkt, dass Sie es ernst meinen. Solche Sätze haben dadurch eine viel stärkere, uns positiv beeinflussende Kraft. Gehen Sie mental ‚direkt in die Erfüllung‘, so, als wäre dieser Zustand schon eingetreten.

## 3. Kraft-Ausdruck!

Am besten eignet sich die nun folgende Übung für die Zeit morgens im Bad vor dem Spiegel, zum Beispiel beim Zähneputzen. Kleben Sie sich gerne eine Erinnerung auf, z.B. auf einem Zettel am Spiegel, Kleiderschrank, Kühlschrankschrank ... Oder stellen Sie sich einen Wecker, vielleicht auch mehrmals am Tag, um sich zu erinnern.

*Versuchen Sie diese Dinge aus einer aufrechten Haltung der Güte heraus zu sagen/ denken. Seien Sie liebevoll zu sich selbst. Wenn es Ihnen aktuell schwer fällt gütig zu sich zu sein, versuchen Sie dies zunächst zu spielen (wie ein Schauspieler, vielleicht überzeugen Sie sich mit der Zeit immer mehr selbst?).*

Richten Sie sich auf, innerlich und äußerlich, machen Sie sich körperlich groß und stark.

Atmen Sie tief ein und stellen sich dabei noch ein bisschen gerader hin

Sie nehmen beim Einatmen die Schultern zurück.

Und dann sagen Sie sich (**Ihr Kraftausdruck**):  
*‚Ich gehe in diesem Moment, an diesem Tag auf Dinge zu, die mir wichtig sind im Leben (...*

**Ihr persönlicher Wert:** gesund zu leben, ein guter Freund zu sein, schöpferisch zu sein ...).  
*Ich habe die Kraft dafür.‘*

✓ Sagen Sie diesen Satz voller Zuversicht.

## Beziehen Sie auch Ihre Vorstellung mit ein.

Stellen Sie sich z.B. passend zu Ihrem Satz sich selbst vor, wie Sie ein guter Freund, eine gute Mutter, ein liebevoller Partner, ein starker Kämpfer, ein fleißigerer Lerner, etc. sind. Die Vorstellung ist der erste Schritt zur Verwirklichung!

### Warum formulieren wir die Kraftausdrücke aktiv und in der Gegenwartsform?

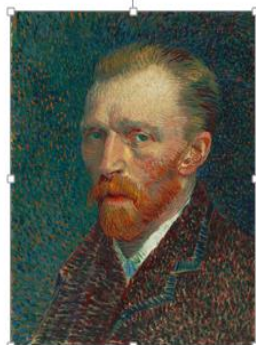
Sätze wie ‚Ich werde versuchen...‘ oder ‚Ich werde...‘ sind vage formuliert und können unser Gehirn nicht so leicht überzeugen. Wenn wir aber **aktiv und im Hier und Jetzt formulieren**, merkt auch unser Geist, dass es uns ernst ist. Solche Sätze haben dadurch eine viel stärkere, uns positiv beeinflussende Kraft. Unsere Gedanken werden unser Handeln, unser Handeln unsere Gewohnheiten, und dies wird wiederum Teil unseres Seins.



John Nash  
(Alfred-Nobel-  
Gedächtnispreis  
für Wirtschaft)



Syd Barret (Band Pink Floyd)



Vincent van Gogh

Was haben diese Menschen  
gemeinsam?

Sie alle hatten eine psychotische  
Erkrankung.

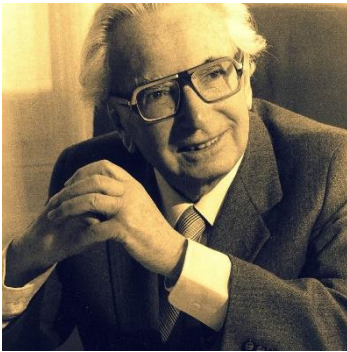
Trotzdem erschufen sie Großartiges! Sie  
fokussierten sich auf ihre individuellen Werte  
und Ziele. Manchmal bringen psychische  
,Krankheiten‘ sogar auch ganz besondere  
Fähigkeiten (z.B. Kreativität, tiefe  
Empfindsamkeit, Sensibilität) mit sich.

Natürlich müssen wir nicht alle zu Mathe-  
Genies oder Superkünstlern werden. Diese  
Beispiele sollen nur veranschaulichen, dass  
wir **TROTZ** belastender Symptome uns auf  
Dinge fokussieren können, die wir ganz  
persönlich sinnvoll finden. Und die unser  
Leben (mehr) erfüllen können.

Im Verlauf dieser Sitzung erfahren Sie mehr  
darüber, was das für Dinge bei Ihnen, ganz  
persönlich, sein könnten.



## Der Mensch und die Frage nach dem Sinn - Ein Antwortversuch



An dieser Stelle möchte ich Ihnen (falls Sie ihn noch nicht kennen) Viktor Frankl, einen Holocaust-Überlebenden, vorstellen. Er schaffte es, auch in dem unendlichen Elend und Leid, in dem er sich befand, einen Sinn zu finden. Während der Zeit im Konzentrationslager motivierte es ihn zum Überleben, von seinen Erfahrungen der Grausamkeit in diesen Lagern zu berichten und so anderen Menschen die Augen zu öffnen. Er erlebte aber selbst dort eine ihn tief berührende Menschlichkeit. Aus seinen Beobachtungen, seinem Studium (Medizin, Psychologie), und seinen Erfahrungen leitete er drei Säulen des Sinns ab, die dem menschlichen Leben ein ‚Wozu‘ (positiven Sinn) verschaffen können:

- **Schöpferische Werte:**

= aus uns heraus etwas erschaffen (z.B. etwas malen, etwas bauen, über die eigenen Erfahrungen schreiben, dichten, Musik machen, fotografieren, tanzen, ein Video produzieren, kochen, backen, usw.) und dies anderen geben können. Unsere moderne Gesellschaft ist so stark auf Konsum und Nehmen ausgerichtet – das Glück liegt im Besitz, im Haben und immer mehr haben wollen. Lenken wir aber unseren Fokus weg von dem ständigen Ich, mir, mein, mich, usw. sehen wir, was wir tun können, um Anderen etwas zu geben. Durch das Geben empfangen wir auch wieder und es baut sich etwas auf, das mit Geld nicht zu kaufen ist, und das Menschen nachweisbar und nachhaltig glücklich macht: Dankbarkeit und Güte.

- **Erlebniswerte:**

= etwas erleben, das positiv von außen auf uns wirkt (z.B. Natur, Kunst, Musik, liebevolle Beziehungen zu anderen).

Hiermit sind Dinge gemeint, die hilfreich, schön, und gut für uns sind. Wir sollen nichts konsumieren (z.B. ganz viele Dinge kaufen oder berauschende Substanzen so wie Drogen einnehmen) sondern eher betrachtend wertschätzen, also z.B. die Ruhe bei einem Spaziergang durch den Wald genießen.

- **Einstellungswerte:**

= eine akzeptierende Haltung zu Dingen oder Ereignissen, die wir nicht ändern können und eine positive, wachstumsorientierte Haltung zu Dingen, die wir ändern oder aus denen wir etwas lernen können.

Beispiel: die Krankheit als eine Krise sehen, die durch ihr Überkommen zu neuer Stärke und vielleicht neuen Fähigkeiten (z.B. besonderes Einfühlungsvermögen und Verständnis für andere Menschen in Krisen) geführt hat.



## Übung 2.3: Den Sinn für sich (wieder-)entdecken

Versuchen Sie, die drei Sinnebenen nach Frankl auch in Ihrem Leben zu fördern. Überlegen Sie: Aus welcher Säule schöpfen Sie bereits vielleicht Sinn? Was sind Dinge, die Sie tun können, um diese Sinn-Säule weiter zu stärken? Tragen Sie dies in der Tabelle auf der nächsten Seite ein. Wenn diese Übung Ihnen aktuell schwerfällt, denken Sie an Momente, in denen Sie früher Glück empfunden haben. Vielleicht lässt sich etwas davon wiederbeleben? Gerne können Sie auch erstmal die hier genannten Beispiele lesen, vielleicht fällt Ihnen ja auf, dass eines auch auf Sie zutrifft.

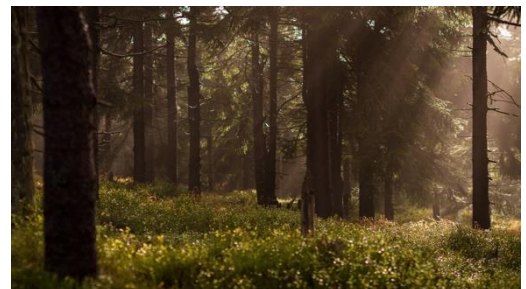
### Beispiele

**Schöpfung:** *Ich kann gut zeichnen/ ich kann schön singen/ ich kann gut Räume gestalten/ ich habe einen grünen Daumen/ ich kann Menschen gut motivieren/ ich kann Menschen unterhalten/ ich schreibe gerne/ ich fotografiere gerne/ ich nähe, sticke, stricke, usw. gerne/ ...*



Jeder Mensch kann ein Schöpfer sein und es geht dabei nicht um Wettbewerb oder Vergleiche zwischen verschiedenen ‚Schöpfungen‘. Denken Sie zum Beispiel an den Stolz eines Kindes, das seiner Mutter sein erstes selbstgemaltes Bild präsentiert. Auch wenn dies vielleicht nicht unbedingt in einem Museum ausgestellt werden würde, ist diese Schöpfung für das Kind (und die Mutter) sehr wertvoll. Genau so sind auch Ihre Schöpfungen wertvoll und wichtig, denn durch sie erleben wir Sinn – weil wir etwas von uns in die Welt geben oder in sie hinein-sehen.

**Erleben:** *Ich gehe gerne in der Natur spazieren/ ich gehe gerne ins Museum/ ich höre gerne Musik/ ...*



Was auch immer Sie berührt, Ihnen Energie gibt, und Sie (seelisch) ‚nährt‘ gehört zum ‚Erleben‘. Vielleicht sind Sie ein Genießer und lieben gutes Essen? Oder Sie lieben Abenteuerbücher-/ Filme oder die Natur? Dies sind die Dinge, die Sie aufnehmen, die Sie stärken, die Ihnen auch langfristig guttun (nicht wie z.B. eine Droge, die Ihnen kurzfristig hilft oder Spaß macht, aber langfristig Ihrem Körper schadet).

**Sinn aus Krisen:** Was haben Sie in der Vergangenheit vielleicht schon Positives aus Krisen gelernt (über sich selbst, Fähigkeiten, usw.)? Manchmal schöpfen wir aus persönlichem Unglück eine Selbsterkenntnis, Erfahrung, Stärke, oder Mitgefühl mit anderen, denen ähnliches widerfahren ist. Oder wir gewinnen vielleicht mehr Wertschätzung für Dinge, die wir früher kaum beachtet haben (z.B. Gesundheit) oder mehr Souveränität in weniger kritischen Situationen.



<b>Sinn-Säule</b>	<b>Meine Stärken/ das kann ich tun</b>
Schöpfung	
Erleben	
Sinn aus Krisen	

## Übung 2.4: Werte im Alltag effektiv umsetzen - Das WOOP!-Prinzip

WOOP! ist eine wissenschaftlich sehr gut untersuchte Methode von Prof. Gabriele von Oettingen, mit deren Hilfe Menschen ihre Ziele nachweislich häufiger erreichen als mit ihren gewohnten Alltags-Strategien.

Deswegen werden wir diese Methode mit Ihnen ausprobieren, vielleicht hilft Sie ja auch Ihnen dabei Etappen-Ziele auf Ihrem Werte-Weg zu meistern. WOOP! steht dabei für die einzelnen Schritte, die Sie durchführen, um Ihre Ziele zu erreichen.

Das große Ziel an dieser Stelle ist, dass Sie aus Ihren Leitsätzen konkrete, erreichbare und realistische Handlungsziele ableiten, die Sie dann in einem festgelegten Zeitraum umsetzen. Daher ist es sehr wichtig, dass Sie gut formulierte Leitsätze haben (also Übung 2.1 sorgfältig bearbeitet haben).

Aber eins nach dem anderen. Jetzt erstmal zu WOOP! Es steht für:

**W** = Wish (Wunsch)

**O** = Outcome (positiv - im bestmöglichen Ergebnis Schwelgen)

**O** = Obstacle (Hindernisse gedanklich vorstellen)

**P** = Plan (Hindernisüberwindung planen)

**!** = die betonte Selbstverpflichtung zum Handeln

Nehmen Sie ein leeres Arbeitsblatt (WOOP Tabelle einige Seiten weiter vorne) zur Hand oder zeichnen sich eine entsprechende Tabelle auf. Nun folgen Sie bitte den hier im Folgenden dargelegten Schritten.

### Wish – am Anfang steht ein Wunsch

1. Führen Sie sich Ihren Leitsatz vor Augen. Schreiben Sie ihn oben auf das Blatt (z.B. *„Ich möchte mich um mich selbst kümmern“*)
  - ✓ Überlegen Sie: was können Sie diese Woche konkret und messbar dafür tun, um diesem Wert näher zu kommen? Dies ist Ihr Etappen-Ziel auf dem Werte-Weg.
  - ✓ Es sollte ein **positives** und **realistisches** (keiner wird von heute auf morgen zum Leistungssportler!) **Annäherungsziel** sein, also etwas, das Sie aktiv tun können/ tun werden[!] (Beispiel: *„Ich koche mir morgens ein Ei.“*)
  - ✓ **Vermeiden Sie versteckte Vorwürfe**, so wie z.B. in der Formulierung: *„Ich will endlich mal mit meinem Sohn Fußball spielen.“* Es geht um das Hier und Jetzt, und darum, was Sie jetzt und/ oder in Zukunft tun. Und das fällt Ihnen leichter, wenn Sie sich von Vorwürfen oder Grübeleien von gestern verabschieden.

- ✓ Achten Sie auch hier auf eine **Formulierung in der Gegenwartsform** - vermeiden Sie Floskeln wie ‚*Ich versuche ...*‘ ‚*Ich nehme mir vor ...*‘. Darin steckt bereits ein Hintertürchen für den Verstand, um es dann doch nicht zu tun.
  - ✓ Schreiben Sie eine Alternative auf (z.B. falls es regnet). Je konkreter Sie werden, desto besser.
2. Legen Sie am besten einen Tag und eine Uhrzeit fest, wo es am realistischsten ist, Ihr Ziel umzusetzen. Notieren Sie alles in der Tabelle.

### **Outcome – mit Träumen zur Zielbindung**

Vorab sei gesagt: Dieser Schritt ist sehr wichtig, lassen Sie sich Zeit! Bei manchen Menschen mit depressions-ähnlichen Zuständen (z.B. innerer Leere, Mangel an Antrieb, verringerte Willenskraft, verringerte Gefühlsstärke und Häufigkeit, weniger soziales Interesse) konnte gezeigt werden, dass das Vorwegnehmen der Freude (Schwelgen) beim Vorstellen des bestmöglichen Ergebnisses den Betroffenen manchmal schwerfällt.

Daher ist es ungemein wichtig, dass wir an dieser Stelle alle Mittel ausschöpfen. Verweilen Sie in Ihrem Schwelge- (Traum-) Zustand für einige Zeit, und verstärken Sie ihn so gut es geht! Hier finden Sie einige Tipps dafür:

1. Denken Sie daran, was Sie im besten Fall erreichen können.
  - ✓ z.B. Sie kochen sich morgens ein Ei zum Frühstück und sind stolz, direkt mit etwas Selbstfürsorge den Tag zu beginnen. Sie haben sich aufgekratzt und das fühlt sich großartig an. Und jetzt haben Sie ein leckeres Ei zum Frühstück was Sie ganz in Ruhe genießen können.
2. Schließen Sie einen Moment die Augen und stellen Sie sich den Moment genau vor. Wie Sie erleichtert vom Schreibtisch aufstehen. Wie in Ihnen das positive Gefühl aufkommt, Kontrolle zu erleben, etwas für Ihre finanzielle Unabhängigkeit getan zu haben. Lächeln Sie ruhig, richten Sie den Körper auf.
  - ✓ Je mehr Sie Ihre Vorstellung ausschmücken, desto besser (übertreiben Sie gerne ein bisschen, Ihre Vorstellung muss nur so realistisch bleiben, dass Sie selbst noch dran glauben. Ansonsten sind Ihrer Fantasie hier keine Grenzen gesetzt!).
  - ✓ Was auch immer hilft, Ihren positiven Schwelge-Zustand aufzubauen ist erlaubt. Sie können sich auch ein aufputschendes Musikstück vorstellen, das Ihnen Energie gibt. (Wohllollender) Humor ist natürlich auch erlaubt.
  - ✓ Machen Sie die Vorstellung so plastisch und realistisch wie möglich. Es gilt das Prinzip der Anziehung: je genauer Sie sich den Zielzustand vorstellen, desto stärker wird Ihr Gehirn dafür sorgen, dass Sie durch (teils

unbewusste) Handlungen sich diesem gewünschten Zustand annähern. Das was wir in die Welt ‚hineinsehen‘, das entsteht vor unseren Augen.

3. Schreiben Sie Ihr bestmögliches Ergebnis, möglichst ausgeschmückt und unter Einbezug aller Sinne (z.B. Hören, Fühlen, Schmecken, Riechen, Denken, usw.) auf: z.B. *‚Ich habe es geschafft mir morgens ein Ei zu kochen und kann es jetzt zum Frühstück ganz in Ruhe genießen! Ich bin stolz auf mich, weil ich mich aufgerafft habe und fühle mich mehr in Kontrolle über meine Situation, ich kann mich um mich selbst und meine Bedürfnisse kümmern. Ich setze mich bequem hin und genieße mein leckeres Frühstücks-Ei, es schmeckt super.‘*

### Obstacles – Hindernisse vorhersehen

1. Denken Sie nun an ein Hindernis auf dem Weg zu Ihrem gewünschten Ergebnis. Was hindert Sie am meisten daran, dass Sie genau das, was Sie sich eben vorgestellt haben, umsetzen können? Was ist das Haupt-Hindernis? Was ist das zweitstärkste Hindernis?
2. Versuchen Sie Ihrem persönlichen, zentralen Hindernis wirklich auf die Spur zu kommen. Schließen Sie auch dazu die Augen. Stellen Sie sich die Situation, in der das Hindernis auftaucht, genau vor!  
z.B. *‚Der innere Schweinehund könnte aufkommen und sagen, dass es jetzt viel schöner wäre, mich ins Bett zu legen.‘*
  - ✓ Das innere Hindernis ist oft verborgen. Denn wir möchten uns gewisse Dinge einfach nicht eingestehen. Seien wir ehrlich zu uns selbst. Es geht darum, dass wir unsere Ziele erreichen. Wir verabschieden uns von Schuldgefühlen, destruktiver Selbstkritik und Trauer oder Wut aus der Vergangenheit. Sie helfen uns nicht weiter. Stattdessen können wir uns sachlich und nüchtern fragen: wie haben wir uns evtl. früher teilweise selbst davon abgehalten, diese oder ähnliche Aufgaben umzusetzen? Was lernen wir daraus, mit einem gütigen und wachstumsorientierten Blick, für den nächsten Versuch?
  - ✓ Nur allzu gerne schieben wir zum Beispiel Dinge auf Umstände oder andere Menschen, die uns daran hindern das zu tun, was eigentlich notwendig wäre. Das bringt uns aber oft nicht weiter! Viel sinnvoller ist es, sich auf das zu konzentrieren was wir verändern oder konkret tun können. Wo lohnt sich der Kontroll-/ Änderungsversuch wirklich? Was können wir ändern? Wir können uns auch Hilfe holen und diese einplanen.
3. Nehmen Sie Ihre Hindernisse wie ein Detektiv genau unter die Lupe; suchen Sie so lange, bis Sie sich sicher sind, die wichtigsten aufgespürt zu haben. Gehen Sie mental in die Situation und stellen Sie sich jedes Hindernis genau vor.

Schreiben Sie die Hindernisse im Anschluss genau auf. Je konkreter, desto besser.

### **Plan – Strategien zum Umgang mit Hindernissen planen**

1. Schreiben Sie zu jedem Hindernis mindestens eine Strategie auf, von der Sie vermuten oder sogar aus Erfahrung wissen, dass Sie zur Überwindung dieses Hindernisses geeignet ist. Sie können ggf. auch Andere um Rat fragen, was Sie in dieser Situation tun könnten, um das Hindernis zu überwinden.
2. Formulieren Sie diese Lösungsstrategien, und zwar als **Wenn → Dann** Verknüpfungen.  
z.B. **Wenn** der innere Schweinehund kommt, und mir sagt ich sollte mich lieber wieder ins Bett legen (oder liegen bleiben) → **dann** sage ich ihm bestimmt, dass ich das vielleicht machen werde, nachdem ich in Ruhe mit einem Ei gefrühstückt habe (wenn ich das dann überhaupt noch möchte).
  - ✓ Versuchen Sie möglichst viele Strategien zu finden, die Sie allein anwenden können. Beziehen Sie andere Menschen nur in Ihre Lösungen mit ein, wenn Ihnen wirklich keine andere Strategie einfällt.
3. Seien Sie möglichst kreativ! Schöpfen Sie alle Hindernisüberwindungs-Ideen aus.
4. Schreiben Sie Ihre Hindernis-Lösungs- Sätze in der Tabelle (unter ‚Plan‘) auf.

### **!- Betonte Selbstverpflichtung zur Handlung**

**Selbstverpflichtung zur Durchführung** Schließen Sie mit sich selbst innerlich einen Vertrag! Sagen Sie sich selbst, dass Sie stark sind. Dass Ihr Wille stark ist. Sie wollen es schaffen - heißt Sie werden es schaffen.

Sie hören auf, Zeit mit dem Problem-Monster zu verbringen und tun das, was Sie wollen und/ oder was dafür notwendig ist. Sie sagen Ihren Problem-Monstern ‚Entschuldige, aber ich habe Besseres vor!‘

### **Das Kämpfer-Ich entwickeln**

Vielleicht hilft es Ihnen dabei auch, ein Bild von Ihnen zu entwickeln – von Ihrem **Kämpfer-Ich**, beispielweise? Das sich auf das Werte-Ziel hinbewegt? Das auch für Ihre Stärke stehen kann, den Weg zu gehen (auch mit Problem-Monster(n) im Schlepptau)?

Dieses könnten Sie sich in Erinnerung rufen, wenn es Ihnen gerade schwerfällt, sich aufzuraffen. Was würde dieses Kämpfer-Ich Ihnen raten?

Oder Sie stellen sich einen Song vor/ hören Musik, die Ihnen Kraft gibt. Seien Sie gerne kreativ.

## WOOP-Beispiel1. Leitsatz: ‚Ich möchte mich um mich selbst kümmern‘

Wish	Outcome	Obstacle	Plan
<p>An jedem Anfang steht ein Wunsch. Dieser stellt ein Unterziel des Leitsatzes dar: <b>eine konkrete Handlung, die Sie näher an Ihren Leitsatz führt</b>. Der Wunsch sollte: <b>konkret, machbar</b> und in der Hinsicht <b>ob er erledigt wurde prüfbar</b> sein. Er sollte <b>aktiv</b> (<i>Ich werde ... tun</i>) und <b>positiv</b> formuliert sein und eine zukünftige Handlung beinhalten. Notieren Sie ihn am besten mit <b>Tag und Uhrzeit, und ggf. weitere Bedingungen</b>, unter denen es am realistischsten ist Ihren Wunsch umzusetzen.</p>	<p>Was ist das <b>bestmögliche Ergebnis</b>? Malen Sie sich Ihren Erfolg zunächst in Gedanken, als eine bestmögliche <b>Fantasie</b>, aus.</p> <p>Nutzen Sie <b>alle Sinne</b>, stellen Sie sich z.B. auch Musik vor. Richten Sie Ihren Körper beim Schwelgen auf, lächeln Sie vielleicht. Versuchen Sie Ihre Vorstellung so lebhaft wie möglich werden zu lassen! Lassen Sie nichts das Erfolgserlebnis trüben. Schreiben Sie alles auf. Formulieren Sie Ihr Ergebnis in der Gegenwartsform.</p>	<p>Hier geht es darum, Hindernisse vorweg zu nehmen, die das bestmögliche Ergebnis verhindern könnten. Wie ein analytisch denkender Schachspieler; ohne Scham oder Selbstkritik. Es geht um eine rationale Analyse. Machen Sie sich keine Vorwürfe, kritisieren Sie sich nicht selbst, machen Sie sich nicht selbst nieder. Aber: Seien Sie ehrlich!</p>	<p>Formulieren Sie wenn → dann Sätze als eine Art Strategieplan, wie Sie mit aufkommenden Hindernissen umgehen.</p>
<p><i>Ich koche mir morgens ein Ei Wann: am 27-02-2019, 9:30 Wo: bei meinen Eltern in der Küche</i></p>	<p><i>Ich habe es geschafft mir morgens ein Ei zu kochen. Ich bin stolz auf mich, weil ich mich aufgerafft habe und mich um mich selbst und meine Bedürfnisse kümmere. Ich setze mich bequem hin und genieße mein leckeres Frühstücks-Ei. Es riecht in der Küche nach Ei und Kaffee und schmeckt super.‘</i></p>	<p><i>1. Ich könnte vergessen haben Eier zu kaufen. 2 Mein innerer Schweinehund meldet sich und ich bin unmotiviert 3. ...</i></p>	<p><i>1. Wenn ich am Tag zuvor den Kühlschrank prüfe und keine Eier zu Hause habe → dann gehe ich zum Supermarkt und kaufe welche. Wenn das nicht möglich ist, dann mache ich mir wenigstens einen heißen Tee, den ich gerne trinke. 2. Wenn mein innerer Schweinehund sich meldet, dann sage ich mir, dass es gut für mich ist. Dann erinnere mich, dass ich mich immer besser fühle, wenn es auch nur ein wenig ist, wenn ich mich trotzdem aufraffe. Ich tu's einfach! 3. Wenn (...) → Dann (...) [oder (...)]</i></p>

## WOOP-Beispiel2. Leitsatz: ‚Ich möchte mehr Unabhängigkeit‘

Wish	Outcome	Obstacle	Plan
<p>An jedem Anfang steht ein Wunsch. Dieser stellt ein Unterziel des Leitsatzes dar: <b>eine konkrete Handlung, die Sie näher an Ihren Leitsatz führt</b>. Der Wunsch sollte: <b>konkret, machbar</b> und in der Hinsicht <b>ob er erledigt wurde prüfbar</b> sein. Er sollte <b>aktiv</b> (<i>‚Ich werde ... tun‘</i>) und <b>positiv</b> (NICHT: etwas vermeiden wollen) formuliert sein und eine zukünftige Handlung beinhalten. Notieren Sie ihn am besten mit <b>Tag und Uhrzeit, und ggf. weitere Bedingungen</b>, unter denen es am realistischsten ist Ihren Wunsch umzusetzen.</p>	<p>Was ist das <b>bestmögliche Ergebnis</b>? Malen Sie sich Ihren Erfolg zunächst in Gedanken, als eine bestmögliche <b>Fantasie</b>, aus.</p> <p>Nutzen Sie <b>alle Sinne</b>, stellen Sie sich Musik vor. Richten Sie Ihren Körper beim Schwelgen auf, lächeln Sie, sagen Sie sich ‚Strike!‘. Versuchen Sie Ihre Vorstellung so <b>anregend und lebhaft wie möglich</b> werden zu lassen! <b>Lassen Sie nichts das Erfolgserlebnis trüben; KEIN ABER</b>. Schreiben Sie alles auf. Formulieren Sie diese Dinge in der <b>Gegenwartsform</b>.</p>	<p>Hier geht es darum, Hindernisse vorweg zu nehmen, die das bestmögliche Ergebnis verhindern könnten. Sie sind dem Schweinehund und möglichen Umständen gedanklich einen Schritt voraus! Wie ein analytisch denkender Schachspieler; ohne Scham oder Selbstkritik. Es geht um eine rationale Analyse. Machen Sie sich keine Vorwürfe, kritisieren Sie sich nicht selbst, machen Sie sich nicht selbst nieder. <b>ABER</b>: Seien Sie schonungslos ehrlich! Denken Sie daran, Sie wollen Ihr Ziel erreichen.</p>	<p>Formulieren Sie wenn → dann Sätze als eine Art Strategieplan, wie Sie mit aufkommenden Hindernissen umgehen.</p>
<p><i>Ich kümmere mich um das Formular XYZ Wann: am 27-02-2019, 14:00 Wo: In meinem Zimmer (da habe ich einen Computer und meine Ruhe)</i></p>	<p><i>Ich habe es geschafft, das Formular auszufüllen. Ich bin sehr erleichtert und stolz darauf und weiß, dass ich einen wichtigen Schritt zu mehr Unabhängigkeit getan habe. Ich stelle mir meinen positiven Lieblingsong vor. Ich stehe vom Schreibtisch auf und gehe aufrecht und schwungvoll aus dem Zimmer...</i></p>	<p><i>1. Ich könnte Dinge auf dem Formular nicht verstehen. 2. ... 3. ...</i></p>	<p><i>1. Wenn ich Dinge auf dem Formular nicht verstehe → dann lese ich mir die Zusatzblätter durch und suche im Internet nach Erläuterungen. Im Zweifelsfall fülle ich einfach nach bestem Gewissen aus und schreibe einen zusätzlichen Kommentar oder Brief an den Sachbearbeiter, um mein Problem darzulegen. 2. Wenn (...) → Dann (...) [oder (...)]</i></p>



## WOOP! Blanko-Bögen zum Ausdrucken und Ausfüllen



**Leitsatz:**

<b>Wish</b>	<b>Outcome</b>	<b>Obstacle</b>	<b>Plan</b>



**Leitsatz:**

<b>Wish</b>	<b>Outcome</b>	<b>Obstacle</b>	<b>Plan</b>



## Zusammenfassung zu Modul 2: Unserem Leben unsere eigene Richtung geben

In diesem Modul haben wir uns mit der Kraft der Werte beschäftigt. Wir können aus ihnen tägliche Handlungen ableiten, die uns diesen Werten näherbringen. Sie verleihen unserem Handeln eine Richtung (denken Sie an einen Kompass). Wir handeln im Alltag oft ‚getrieben‘ von irgendwelchen Problem-Monstern, Zwängen und Umständen. Umso wichtiger ist es, jeden Tag Dinge zu tun, die uns in eine Richtung bewegen, in die wir wirklich gehen wollen. Es geht nicht darum, alles andere ‚wegzumachen‘, sondern darum, trotz dieser Problem-Monster, Zwänge und Umstände hier und jetzt anzufangen, nach Dingen zu streben, die uns etwas bedeuten.

Manchmal heißt das ‚Vorwärts‘ auch, unangenehme Dinge oder Pflichten erledigen zu müssen, wenn diese uns auf unserem Werte-Weg weiterbringen können. Hierfür haben Sie in diesem Modul einige Strategien gelernt. Nehmen Sie Ihre Leitsätze immer wieder zur Hand, ganz besonders in schweren Momenten! Handeln Sie immer wieder danach ausgerichtet, indem Sie z.B. die WOOP! -Methode einsetzen. Suchen Sie Ihren individuellen Sinn, Ihre Richtung, und gehen Sie los. Ihr Sinn sollte für Sie persönlich positiv sein. Egal, was die Gesellschaft Ihnen vorschreibt, was und wer Sie zu sein haben. Sie dürfen und Sie können Ihre eigene Richtung setzen.

Auch zunächst negative neue Erfahrungen können ein Zeichen dafür sein, dass sich etwas in Ihrem Leben bewegt. Seien Sie offen. Probieren Sie aus. Holen Sie sich Unterstützung und Trost bei Anderen, wo es angemessen erscheint, aber seien Sie auch in erster Linie gütig und geduldig mit sich selbst.

**Wir haben auch gelernt, dass es wichtig ist, alles, was wir an positiver Veränderung anstreben, so intensiv wie möglich zu verstärken.** Das heißt, wir sollen ruhig dabei übertreiben, uns Dinge positiv auszumalen und zu gestalten und auf das Positive zu fokussieren. Das ist deshalb wichtig, weil unser Gehirn ‚assoziativ‘ funktioniert: je mehr Verknüpfungen zu positiven Dingen wir zu einer neuen Handlung aufbauen, desto mehr speichert unser Gehirn diese neue Handlung auch positiv ab, und eine Wiederholung wird einfacher. Wenn wir uns also an positive Aspekte erinnern, mehr lächeln, eine stolze Körperhaltung einnehmen, heldenhafte Ich-Bilder entwickeln, positive oder mit aufbauender Energie geladene Musik hören und so unser Handeln verstärken, wird unser Gehirn diese neuen Verhaltensweisen bevorzugter speichern und später auch leichter wieder abrufen. Es geht nicht darum, sich selbst in die Tasche zu lügen. Sondern: wir können so ein Gegengewicht zu einer stark negativen Fokussierung aufbauen, das uns hilft, Probleme besser überwinden zu können.

## Modul 3: Funktionsweise unseres Gehirns, seelisches Leid und das Selbstberuhigungs- und Fürsorgesystem als Schlüssel zu mehr Wohlbefinden

Jetzt kommt ein recht langer Informationsteil über die Funktionsweise des menschlichen Gehirns und daraus ableitbare Konsequenzen für unser Denken, Fühlen und Handeln. Vielleicht fragen Sie sich jetzt warum Sie das lesen sollten...

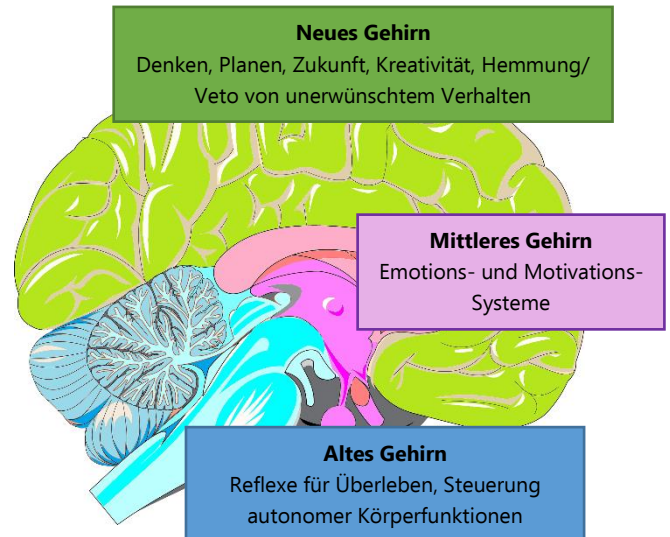
Es hat vor allem einen Grund: Wir können so verstehen, warum unser Gehirn oft nicht so will, wie wir wollen. Und warum es so schwer sein kann, bestimmte Denk-, Gefühls- und Verhaltensmuster zu ändern. Wenn wir das verstanden haben, können wir erst einmal aufatmen: **Wir haben keine Schuld an unserer Situation.** Sondern: vieles von dem, was wir an Leid erleben, hat mit unserem menschlichen Denkkapazität und ungünstigen Erfahrungen zu tun.

Und wenn wir das verstanden haben, können wir anfangen, uns selbst mit mehr Güte und Wohlwollen zu betrachten – was eine gute Grundlage für nachhaltige und positive Veränderungen in unserem Leben ist. Aber jetzt erst einmal zum Hirn...

### Der Mensch besitzt 3 Gehirne.

Wissenschaftler, die sich mit dem Gehirn beschäftigen, unterteilen dies mitunter in drei ‚Hirne‘, die wegen ihres Entstehungszeitpunktes in der Evolution aller Spezies von ‚alt‘ (ganz früh entstanden) nach ‚neu‘ (später entstanden) unterschieden werden.

Zunächst wären da also: ein ‚archaisches‘, altes Gehirn, welches sogar Eidechsen haben (sehr, sehr weit entfernte Vorfahren) und ein mittleres Hirn, welches wir mit allen Säugetieren teilen. Vor allem das alte Hirn aber auch das mittlere steuern überlebenswichtige Emotions- und Verhaltensprogramme. Und dann gibt es ein neues Hirn, das relativ typisch für unsere menschliche Spezies ist. Denken und Planen, Bewusstsein über Zukunft und Vergangenheit, Analytik, Kreativität, usw. sind Funktionen des ‚neuen‘ Gehirns. All diese Fähigkeiten sind besonders und zeichnen unsere Spezies aus, sie haben aber auch leider ihre Schattenseiten. Dazu gleich mehr.



Man sieht diese Entstehungsgeschichte von ‚alt‘ nach ‚neu‘ auch an der anatomischen Lage der jeweiligen Hirnsysteme - nämlich von unten nach oben. Das früh entstandene ‚alte‘ Gehirn („Reptiliengehirn“) befindet sich unten, das mittlere eben in der Mitte und das neue Gehirn (Neocortex; *neo* von Griechisch: neu) ganz oben. An dieser Stelle etwas mehr zum Neocortex und seiner Beziehung zu den älteren Gehirnen:

### Das ‚höchste Gehirn‘ und seine Schwächen: Der Neocortex.



Der sogenannte ‚Neocortex‘ ist eine erstaunliche Errungenschaft der Evolution, die das bereits zuvor genannte typisch menschliche Denken (z.B. Problemlösen, Kreativität, Erfindungen), ‚Ich- Bewusstsein‘ sowie ein Gefühl für Vergangenheit, Gegenwart, und Zukunft ermöglicht. Zudem kann das neue Gehirn in ansonsten relativ automatisierte Reiz-Reaktionsabläufe eingreifen (Fachleute sprechen von ‚Inhibition‘ - Hemmung). So zum Beispiel beim Belohnungsaufschub, wenn wir durch kurzfristigen Verzicht ein höheres Ziel erreichen wollen: wenn wir eine Diät machen und daher kurzfristig auf das 2. Stück Torte verzichten, um langfristig etwas Gewicht zu verlieren, obwohl es uns anlacht.

Man nennt dieses bewusste Aufschieben von Belohnung oder Stoppen von Handlungsimpulsen auch ‚Veto-Recht‘ des Neocortex. **Wir können uns entscheiden, gar nicht oder gegenteilig zu dem zu handeln, was unsere unmittelbaren Gefühle und Impulse es uns vorgeben.**

Allerdings **funktioniert das ‚Veto‘ nur unter bestimmten Voraussetzungen**: Zum einen dürfen wir nicht zu erschöpft oder gestresst sein, denn dann reicht unsere mentale Willenskraft nicht mehr aus. Zum anderen dürfen keine zu heftigen Gefühle vorhanden sein. **Unter sehr starker Erregung funktioniert dieses ‚Veto‘ in der Regel kaum noch oder gar nicht mehr.** Wenn die emotionale Aktivierung durch die alten Systeme (z.B. starke Angst aktiviert durch das alte Gehirn) zu stark ist, versagt das denkende, neue Hirn regelmäßig. Das hat damit zu tun, dass diese alten Gefühlssysteme viel ‚etablierter‘ sind, da sie in unserer Evolutionsgeschichte maßgeblich früher entstanden sind und für das grundlegende Überleben so eine Schlüsselrolle spielen. Das heißt im Ernstfall: erst beruhigen (z.B. durch Bewegung), dann Denken. Wichtige Entscheidungen sollte man unter starker Erregung nicht treffen.

## Das ‚mittlere Gehirn‘: Verhaltens-steuernde Gefühls- und Motivations-Systeme

Das Gehirn ist DIE Gefühls- und Verhaltenssteuernde Instanz. Mehrere Hirnsysteme sind bekannt, die die wichtigsten Gefühle, Motivationslagen und somit Verhaltensweisen steuern. Wir beschränken uns hier auf die drei wichtigsten Systeme: Bedrohungssystem, Antriebs- und Belohnungssystem, sowie Selbstberuhigungs- und Fürsorgesystem (auch: Bindungs-System). Diese drei wollen wir uns jetzt nochmal genauer anschauen.



### **Das Bedrohungssystem**

Zu dem alten Hirn gehört ein Gefühls- und Motivationssystem, das wir der Einfachheit halber erst einmal ‚Bedrohungssystem‘ genannt hatten. Dieses System hilft uns zu flüchten, uns tot zu stellen, oder zu kämpfen, wenn wir bedroht werden (oder uns bedroht fühlen – für das Hirn macht das keinen Unterschied). Es hilft uns, unsere Umgebung wachsam zu beobachten und stellt sehr mächtige Stress-Hormone zur Verfügung (z.B. Cortisol), die bedrohungs-abwehrende Verhaltensweisen begünstigen.

Dieses System hat auch starke Macht über unseren Körper, indem es z.B. unsere Herz-Rate (Anstieg), und Muskulatur (Anspannung) steuert, damit die bei Bedrohung notwendigen Verhaltensweisen quasi automatisch eingeleitet werden können.

Wir sehen also: im Prinzip ist das Bedrohungssystem sehr nützlich – ja, sogar überlebensnotwendig. Ein Lebewesen ohne dieses System würde schnell von anderen verletzt, getötet und/ oder gefressen werden, auch weil dieses Lebewesen Gefahren und Risiken nicht erkennen oder richtig einschätzen könnte.

Es kommt in unserer modernen Welt aber auch zu einer unangemessenen Aktivierung des Bedrohungssystems (d.h. eine zu starke, situativ übertriebene und/ oder zu dauerhafte Aktivierung). Insbesondere in Erste-Welt-Ländern wie Deutschland, in denen wir (kaum) um das Überleben im Sinne von Nahrungsbeschaffung oder Abwehr von wilden Tieren kämpfen müssen, hat das Bedrohungssystem im Sinne seiner ursprünglichen Funktion – der unmittelbaren Überlebenssicherung - viel weniger zu tun als noch damals. Wenn wir nun aber eigentlich gar nicht mehr ums Überleben kämpfen, warum haben wir dann ein (teilweise) überaktives Bedrohungssystem? Wovon sind wir denn bedroht? Dazu jetzt mehr.

### ***Erziehung, kulturelle Werte, Selbstkritik und das Bedrohungssystem***

Wir lernen, Gefahren angemessen einzuschätzen, negative Gefühle zu bewältigen, und fürsorglich zu uns selbst und anderen zu sein, insbesondere durch positive Erfahrungen mit wichtigen Bezugspersonen. Diese ‚weiseren‘ und erfahreneren Menschen (z.B. Eltern) vermitteln uns, durch bedürfnisorientierte, einfühlsame Zuwendung, wie wir konstruktiv mit Ängsten, Wut, Scham, Stress sowie körperlichem Unbehagen umgehen können.

Man weiß durch eine Vielzahl wissenschaftlicher Studien, dass bereits kleinere Verzögerungen oder unangemessenes Verhalten bei der Bedürfnisbefriedigung durch die Bezugspersonen zu späteren Schwierigkeiten bei der Regulierung von Gefühlen sowie zu sozialen oder Entwicklungs-Auffälligkeiten der Kinder führen können.

Wenn also ein Säugling schreit, weil er Hunger hat oder körperliche Zuwendung braucht, ist sein Bedrohungssystem aktiv. Wenn auf seine Bedürfnisse nicht eingegangen wird, bleibt dieser negative Aktivierungszustand erhalten. Auch wenn Bezugspersonen oder andere wichtige Leitpersonen Kindern schaden (z.B. körperliche Übergriffe, Beleidigungen, Drohungen, ständige Kritik), emotional Entgrenzen (z.B. wenn Eltern ihre eigenen negativen Gefühle selbst kaum regulieren können oder Ängste und Probleme auf ihr Kind ‚übertragen‘) oder ihnen eine ständige Bedrohungssituation suggerieren (z.B. ihnen vermitteln, die Welt sei grundsätzlich böse und gefährlich), wird das Bedrohungssystem chronisch aktiviert bleiben, um gegebenenfalls schnell auf weitere, zukünftige Übergriffe rasch reagieren zu können.

Unsere Bindungserfahrungen bzw. Erfahrung mit wichtigen Personen (später auch gleichaltrigen, sog. Peers) haben also einen Einfluss darauf, wie stark unser Bedrohungssystem ausgeprägt ist. Sie kann also dazu beitragen, dass wir uns später auch in im Grunde sicheren Situationen dennoch ständig bedroht fühlen und in einer Art dauerhaften Alarmbereitschaft sind.

Falls wir eine ungünstige Entwicklung durchlebt haben, haben die Erfahrungen, die wir gemacht haben und die Angst bzw. Ängste die sich daraus entwickelt haben, einen Einfluss darauf, wie wir Situationen erleben und bewerten. Diese Ur-Ängste können bereits durch Dinge wie Probleme im Job ausgelöst werden.

Als Beispiel: Leistung und Ansehen (oder Rang) haben in unserer Gesellschaft einen hohen Stellenwert. Nun nehmen wir mal an uns wurde in unserer Kindheit vermittelt, dass wir nicht (bedingungslos) liebenswert sind. Wir müssen Leistung erbringen um anerkannt und geliebt zu werden. In unserem Erwachsenenalter haben wir allerdings



nun Probleme in unserem Job (was eigentlich absolut normal ist). Doch für uns fühlt es sich so an, als sein ‚unsere ganze Existenz‘ vernichtet, wenn wir nicht erfolgreich sind, keinen super Job haben, oder einen Fehlschlag erleiden. Eine rationale, objektive Bewertung der Situation ist für uns nicht mehr möglich, weil unser ohnehin überaktives Bedrohungssystem uns in Panik verfallen lässt.

Es sind also in erster Linie die Verknüpfungen von Leistung (bzw. Nicht-Leistung) mit Bedrohung, die Leid in uns auslösen. Und zwar oftmals ganz besonders bei Menschen, die weniger bedingungslose Güte, Schutz, und Wertschätzung erfahren haben. Diese neuen Verknüpfungen (z.B. Fehler machen → Selbstkritik üben, soziale Ablehnung erwarten → Bedrohungssystem wird überaktiv) sind größtenteils erlernt bzw. sind sie relativ stark kulturell bedingt. Damit eben auch wieder ‚ver‘-lernbar! Wie wir anfangen können unser Bedrohungssystem zu regulieren (zumindest eine Lösungsmöglichkeit), erfahren Sie später in diesem Buch.



### ***Das Antriebs- und Belohnungssystem***

Ein weiteres ‚mittelaltes‘ Gefühls- und Motivationssystem ist das Antriebs- und Belohnungssystem. Es gibt uns die nötigen Impulse, uns auf Belohnendes zuzubewegen; z.B. Nahrungsaufnahme, Sex oder auch Anerkennung durch Andere. Hierbei unterstützt uns das System, indem es Botenstoffe und Hormone zur Verfügung stellt, die uns motivieren und Antrieb geben (z.B. Dopamin).

Auch dieses System kann automatische Körperreaktionen auslösen (denken Sie z.B. an sexuelle Erregung beim Betrachten von erotischen Bildern oder Speichelbildung beim Betrachten leckerer Lebensmittel). Ein Aspekt, der bei diesem System oft übersehen wird, ist dass es bei sozialen Spezies wie dem Menschen auch die Kooperation innerhalb einer Gruppe zum Erreichen gemeinsamer Ziele fördern kann, z.B. bei der gemeinsamen Jagd. An sich also eine super Einrichtung, leider hat natürlich auch dieses System seine Tücken, und zwar genau dann, wenn die Dinge zu denen wir ‚angetrieben‘ werden eigentlich nicht gut für uns sind. Dazu im folgenden Abschnitt mehr.

### ***Erziehung, kulturelle Werte, Selbstkritik und das Antriebs- und Belohnungssystem***

In unserer modernen Leistungsgesellschaft z.B. gibt es recht viele Menschen, deren gesamtes Antriebs- und Belohnungssystem auf Leistung im Vergleich und den Vergleich zu anderen insgesamt ausgerichtet ist. Durch diesen kulturellen Fokus auf Rang (mindestens so ‚gut‘ sein wollen wie Andere) sind die Menschen einem starken Druck ausgesetzt.

Wir richten unser Leben, unser Handeln (oder nicht-Handeln) nach den Erwartungen und der (erwarteten) Bewertung anderer aus und leben in ständiger Angst vor Abwertung, obwohl unser Annäherungs- und Belohnungssystem eigentlich auch auf bewertungsunabhängige, selbst gesetzte Ziele reagieren könnte (z.B. sportliche oder kreative Aktivität aus Freude heraus, Kooperation mit anderen, Natur, usw.).

Mangelnde Bestätigung des eigenen Ranges und der eigenen Leistung durch Andere kann dagegen zu Passivität oder sogar Depressionen führen. Daher ist diese einseitige Ausrichtung auf Leistung, wie sie in unserer Kultur oftmals auftritt, für die meisten Menschen oftmals schädlich.

Die gute Nachricht ist: wir können lernen, uns wieder verstärkt unsere eigenen Maßstäbe und Ziele zu setzen, die unser persönliches Wachstum und Wohlbefinden fördern. Wie? Nun, hierbei kann uns der mittlerweile bekannte Neocortex helfen.

### ***Der Einfluss des Neocortex auf das Antriebs- und Belohnungssystem***

Wenn wir über eine längere Zeit nur wenig belohnende Erfahrungen machen, uns sozial nicht behaupten können, oder erfahren, dass unser Handeln wirkungslos bleibt/ nicht die gewünschte Wirkung erzielt, dann schaltet unser Hirn auf Rückzug um, um sich vor weiteren Frustrationen oder Verletzungen zu schützen. Wir signalisieren dann uns selbst und anderen: *„Ich will nicht mehr (enttäuscht werden/ verlieren). Ich gebe den Kampf auf. Bitte zerrt mich nicht mehr zurück in die Arena des Lebens.“*

Zum Glück gibt es aber auch den umgekehrten Weg! Eine Vielzahl von Studien zeigt, dass wenn wir **positive Annahmen über uns selbst haben (oder einfach wiederholt machen)**, wir uns auch in diese Richtung verändern.

Immer und immer wieder müssen wir uns vielleicht sagen, **dass wir gute, liebenswerte und wertvolle Menschen sind**. Diese positiven Annahmen und Gedanken (z.B. *„Ich bin ein guter, starker, Mensch. Ich schaffe das!“*) aktivieren unser Antriebs- und Belohnungssystem positiv und geben uns so Kraft, uns unseren Zielen anzunähern. Was lernen wir daraus?

Hasserfüllte (Selbst-) Kritik ist ein Dämpfer für das Antriebs- und Belohnungssystem. Diese Gedanken oder Botschaften führen dazu, dass wir uns wieder auf ‚Bedrohung‘ orientieren, und in entsprechende Abwehr- oder passive Verhaltensmuster verfallen. Um uns auf Ziele, die gut für uns sind, zuzubewegen sollten wir also unser Antriebs- und Belohnungssystem positiv aktivieren (s.o.) indem wir uns immer wieder selbst Mut machen.

## Das Selbstberuhigungs- und Fürsorgesystem (ein Schlüssel zum Wohlbefinden)



Das Selbstberuhigungs- und Fürsorgesystem besitzen alle Lebewesen, die emotionale Bindungen zu anderen Mitgliedern ihrer Spezies eingehen, und vergleichsweise viel Zeit und Fürsorge in die Aufzucht ihrer Nachkommen investieren. Bei Säugetieren, und insbesondere dem Menschen, kommen die Nachkommen sehr unfertig zur Welt.

Überlegen Sie einmal: menschliche Säuglinge können sich nicht selbst fortbewegen, sich nicht selbst ernähren und weder ihre eigenen Gefühle regulieren noch körperliche oder emotionale Bedürfnisse (nach Nahrung, Schutz, Liebe, usw.) selbst befriedigen. Kinder bedürfen somit viel Wärme und Zuwendung, vor allem in den ersten Lebensjahren, damit sie gesund heranwachsen können. Sie brauchen viel geduldige und wohlwollende Anleitung, damit sie lernen, und sich zu gesunden, selbstständigen und freien Menschen entwickeln können.

Diese positiven Erfahrungen werden vom menschlichen Gehirn gewissermaßen erwartet. Das Selbstregulations- und Fürsorgesystem (v.a. die Fähigkeiten zur Selbstliebe und Regulation der eigenen Gefühle) kann sich unter mangelnden Voraussetzungen oder bei Übergriffen nicht optimal entwickeln, es braucht für eine gesunde Entwicklung zunächst Erfahrungen von Wärme, Zuwendung und Fürsorge von außen. Sofern das Selbstberuhigungs- und Fürsorgesystem dann ausgebildet ist, umfasst es eine Reihe von biologischen Systemen. Hierzu zählt insbesondere das System des Vagus-Nervs, welcher unter anderem eine beruhigende Wirkung auf die Herzrate hat (also Auswirkungen von Stress wieder bremst), aber auch den Ausdruck von Zuneigung (z.B. über entsprechende Mimik) ermöglicht.

Man weiß, dass dieser durch Bindung und Zuwendung stark stimulierte Vagus-Nerv einen Antagonismus (also Gegen-Einfluss) zum Stress-System des Sympathikus, und auch zum Bedrohungssystem, darstellt. **Für uns als Spezies bedeutet das also: Stress-Regulation wird insbesondere durch (Selbst-)Zuwendung und Güte erreicht!** Und die ersten Erfahrungen von Zuwendung und Güte machen wir (idealerweise) durch unsere Bindung zu ersten Bezugspersonen (z.B. Eltern) und später mit Gleichaltrigen und Partnern.

## Seelische Gesundheit als Balance zwischen den drei Gefühls- und Motivationssystemen

Jedes der drei Systeme ist und war für das menschliche (Über-)Leben unmittelbar wichtig. Allerdings kann jeweils eine zu starke oder einseitige Ausprägung dieser Systeme zu besonderen Schwierigkeiten führen (z.B. paranoider [Verfolgungs-] Wahn, extremes zwischenmenschliches Misstrauen - bei einem übermächtigen Bedrohungssystem; manische Zustände bei einem überaktiven Antriebs- und Belohnungssystem).

System- Unterentwicklungen begünstigen das seelische Ungleichgewicht ebenfalls. Bei einer einseitigen Ausrichtung des Antriebs- und Belohnungssystems auf Leistung kann dieses bei wegbleibender Leistung ‚zusammenbrechen‘ und einen depressiven Zustand hinterlassen. Gerade dann, wenn das Selbstberuhigungs- und Fürsorgesystem unterentwickelt ist.

Bei einer mangelnden Entwicklung des Selbstfürsorge- und Beruhigungssystems ist die Fähigkeit, negative Emotionen eigenständig zu regulieren, oftmals eingeschränkt. Dann kann dem Stress eines möglicherweise hyper-sensiblen und überaktiven Bedrohungssystems, oder den Ängsten, die mit mangelnder Leistung einhergehen, nicht so viel entgegengesetzt werden. Allgemein ist aus der Forschung bekannt, dass insbesondere das Selbstberuhigungs- und Fürsorgesystem bei Menschen mit seelischen Erkrankungen wahrscheinlich zu gering ausgeprägt ist.

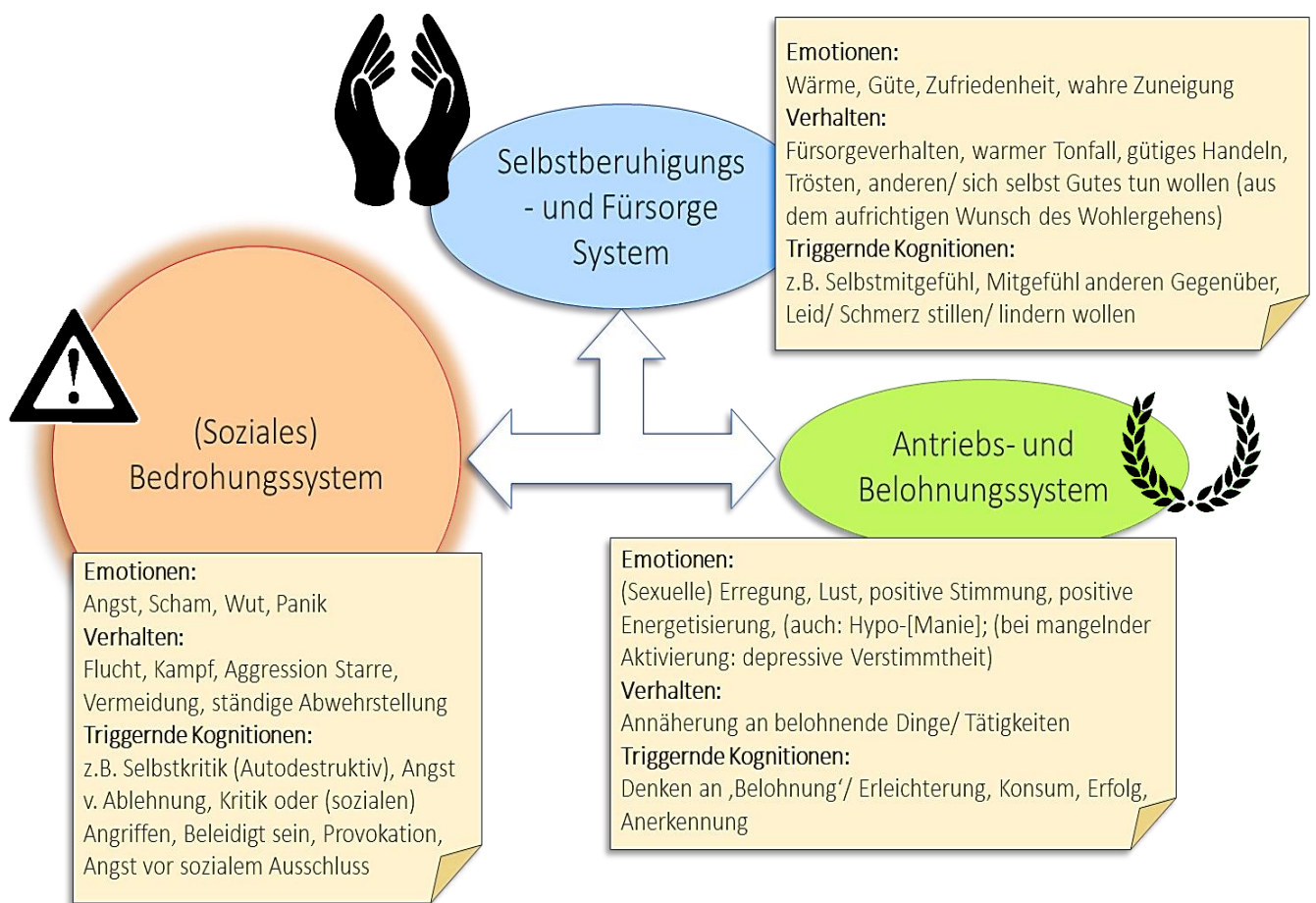
Bei einem Balancezustand erfüllt jedes System angemessen seinen Sinn und Zweck. Bei einer mangelnden Balance dominieren jeweils einzelne Systeme, sodass Anpassungsschwierigkeiten entstehen und wir relativ unflexibel in unserem Erleben, Gefühl, und Verhalten werden. Diese mangelnde Balance äußert sich vor allem in Konfliktsituationen, unter Stress, oder bei Problemen und Herausforderungen.

In den vorangehenden Abschnitten haben wir aber auch gelernt, dass wir in der Regel nichts für die jeweiligen Ausprägungen unserer Systeme können. **Es ist nicht unsere Schuld!** Ungleichgewichte entstehen durch eine Vielzahl von Faktoren die miteinander in Beziehung treten können, wie Gene, Kultur, und Lebenserfahrungen, an die unser Gehirn sich anpasst.

Aber: **Wir können die Balance der Systeme wiederherstellen.** Und zwar, wenn wir die weniger entwickelten Systeme immer wieder gezielt stimulieren. Am besten indem wir immer wieder aktiv werden und Handlungen ausführen, die diese Systeme

füttern. Auch Änderungen unserer Umgebung (z.B. Wohnung, Freundeskreis) können dazugehören. Auch hierfür können wir etwas tun, oder versuchen, uns Hilfe suchen.

Eine Verbesserung des Selbstberuhigungs- und Fürsorgesystems ist dabei deshalb so zentral, weil es uns dabei hilft, unsere Bedürfnisse wahrzunehmen, ernst zu nehmen, und gütig zu uns zu sein. Hierdurch erkennen wir besser, was uns wirklich fehlt, was wir brauchen - und versuchen es auszugleichen. Die Kette unserer Erfahrungen, Veranlagungen, und damit einhergehenden ungünstigen Ausprägungen bestimmter Systeme zu erkennen, und im Anschluss für uns selbst zu durchbrechen ist ein hohes Ziel. Aber es ist möglich.



*Die drei wichtigsten Gefühls- und Motivationssysteme des menschlichen Hirns (frei nach Gilbert, 2014).*

Versuchen wir also, unserem Problemmonster einmal mit Verständnis für seine/ unsere Entwicklungs- und Entstehungsgeschichte zu sehen. Wir wollen hierdurch lernen, unsere ‚Symptome‘ nicht mehr als ‚Feinde‘ anzusehen. Gleichzeitig wollen wir uns aber auch nicht komplett mit ihnen identifizieren.

Es geht darum, sie zu verstehen, und ihnen wohlwollend und verständnisvoll zu begegnen, um sie zu lindern. Sehen wir unsere Problem-Monster daher ab jetzt als ein Sorgenkind, für das wir Verantwortung übernehmen. Wir lassen es gütige Zuwendung und unseren Wunsch nach Heilung erfahren.

Wir wählen an dieser Stelle die Metapher (= Sinnbild) eines Sorgenkinds, denn wie bei Kindern geht es darum, dass wir uns und unsere Probleme wohlwollend betrachten, versuchen ihre Ursachen oder akuten Auslöser zu erkennen, und zu lernen, gütiger mit ihnen umzugehen. Fragen, die sich uns dann stellen, sind:

#### 1. Warum sind diese Sorgenkinder da?

- Welche ungünstigen Einflüsse/ Entwicklungen oder (negativen) Erfahrungen haben bewirkt, dass das Sorgenkind aufgetaucht ist?
- Gibt es genetische/ Persönlichkeits-Komponenten/ besondere Fähigkeiten, die sein Erscheinen begünstigt haben? Was sind auch Vorteile des Sorgenkinds/ wo hat es mir geholfen, zu überleben?
- Welches Gefühls- und Motivationssystem ist eventuell zu stark/ zu schwach ausgeprägt?

#### 2. Was lehren die Sorgenkinder uns über uns selbst, unsere Bedürfnisse und unsere Geschichte? Was wollen sie uns mitteilen?

#### 3. Was brauchen unsere Sorgenkinder, was brauchen wir, um zu heilen?

Wenn wir den Sorgenkindern genauer, offener, und mit dem aufrichtigen Wunsch nach Heilung zuhören; wenn wir Fragen stellen, und genau hinhören, können wir sicherlich einige dieser Fragen beantworten. Ein Hinweis noch an dieser Stelle: es geht hier nicht darum, alle Fragen beantworten zu können! Manches, wofür wir keine Ursache finden, sollten wir vielleicht einfach akzeptieren, um nicht an der Frage nach dem ‚Warum‘ zu verzweifeln oder zu verbittern. In jedem Fall können wir aber überlegen, was unser Sorgenkind zur Heilung benötigt, also was wir anders machen können, um sein und unser Leid zu lindern. Denn unsere Sorgenkinder sind ein (verletzter) Teil von uns.

Hier auf den nächsten Seiten sind die gestellten Fragen mal mit ein paar Sorgenkinder beispielhaft bearbeitet und beantwortet worden. Diese Beispiele sollen Ihnen lediglich Ideen geben und Ihnen die Ergründung Ihrer eigenen Sorgenkinder erleichtern, es sind auf keinen Fall übertragbare Entstehungsgeschichten von Sorgenkindern.

Falls Sie sich oder Ihre Entwicklungsgeschichte allerdings irgendwo wiedererkennen, dann nehmen Sie das gerne als Anlass hier ein bisschen bei sich selbst ‚weiter zu forschen‘. Versuchen wir also nun auch für uns selbst, eine wohlwollende und ehrliche Geschichte über die Entstehung unserer Sorgenkinder zu erzählen. Bögen finden Sie ein paar Seiten weiter in diesem Kapitel.

Vielleicht wollen Sie die Geschichte auch freier erzählen oder einfach nur reflektieren. Es ist Ihnen überlassen. Versuchen Sie, Ihre Eigenschaften wohlwollend (also Vor- und Nachteile) zu betrachten.



## Fallbeispiel - Sorgenkind: Paranoia

### 1. Warum sind diese Sorgenkinder da?

- Welche ungünstigen Einflüsse/ Entwicklungen haben es begünstigt, dass das Sorgenkind aufgetaucht ist? Was waren die Auslöser für das aktuelle Erscheinen des Sorgenkinds?
- Gibt es genetische/ Persönlichkeits-Komponenten/ besondere Fähigkeiten, die sein Erscheinen begünstigt haben? Was sind auch Vorteile des Sorgenkinds/ wo hat es mir geholfen, zu überleben?
- Welches Gefühls- und Motivationssystem ist eventuell zu stark/ zu schwach ausgeprägt?



- Ungünstige Einflüsse & Gefühls-/ Motivationssysteme: stark ausgeprägtes Bedrohungssystem durch starke Kritik der Eltern und/oder Vernachlässigung (gelernt: „auf Andere ist kein Verlass“) → bedingen auch im späteren Leben immer wiederkehrende Ängste, die das Gehirn zu erklären versucht (z.B. mithilfe einer Verschwörungstheorie<sup>1</sup>), Misstrauen anderen gegenüber oder auch (unbewusste) Angst, enge Bindungen einzugehen. Unter Stress verstärken sich die Symptome.
- Persönlichkeitsaspekte: Immer schon ängstlich gewesen (Vorteil: vorsichtig, Risikovermeidung); Großvater hatte paranoide Schizophrenie
- Aktueller Auslöser: starker Stress durch Scheidung. Wenig Ressourcen, um den Alltag zu bewältigen, Überforderung → Bedrohungssystem wurde sehr übermächtig und ihm konnte nichts Positives (Anerkennung/ Leistung; positive Bindung) mehr entgegengesetzt werden.

**2. & 3. Was lehren die Sorgenkinder uns über uns selbst, unsere Bedürfnisse und unsere Geschichte? Was wollen sie uns mitteilen? Was brauchen unsere Sorgenkinder, was brauchen wir, um zu heilen?**

- Selbstberuhigungs- und Fürsorgesystem wurde nicht gut genug gefördert
- Stress sollte reduziert werden im Alltag; mehr Achtsamkeit, Güte sich selbst gegenüber sowie Selbstfürsorge entwickeln, um Stressauslöser zu erkennen und besser mit ihnen umgehen zu können
- Tagespläne könnten helfen, mehr Struktur in alltägliche Abläufe zu bringen; Vertrauen in andere Menschen aufbauen, über diese Ängste sprechen; ehrlich mit Anderen über die eigenen Gefühle sprechen; Abwehrhaltung ab und an ablegen und schauen, was passiert
- Botschaft des Kindes: *„Du brauchst Schutz, Wärme und Geborgenheit. Du brauchst Ruhe!“*

<sup>1</sup> Menschen sind Sinn-Wesen; d.h. das Gehirn wird immer versuchen, selbst zufällig auftretende, starke Emotionen zu erklären. Die Frage ist, ob diese Erklärung zutrifft bzw. uns längerfristig weiterhilft.



## Fallbeispiel - Sorgenkind: Depressionen

### 1. Warum sind diese Sorgenkinder da?

- Welche ungünstigen Einflüsse/ Entwicklungen haben es begünstigt, dass das Sorgenkind aufgetaucht ist? Was waren die Auslöser für das aktuelle Erscheinen des Sorgenkinds?
- Gibt es genetische/ Persönlichkeits-Komponenten/ besondere Fähigkeiten, die sein Erscheinen begünstigt haben? Was sind auch Vorteile des Sorgenkinds/ wo hat es mir geholfen, zu überleben?
- Welches Gefühls- und Motivationssystem ist eventuell zu stark/ zu schwach ausgeprägt?



- Ungünstige Einflüsse: Invalidierende (abwertende, die Entfaltung behindernde) Eltern (*„Du kannst das nicht“, „Du bist zu dumm“*) und wiederholte Fehlschläge in der Schule führten zu ungünstigen Denkmustern (*„Ich kann nichts“, „Ich bin ein dummer Versager“*) → gering ausgeprägtes Antriebs- und Belohnungssystem
- Weitere Faktoren: Bestehende Lernschwäche verstärkt die Problematik; generell eher ‚ruhiger Typ‘ (Vorteil: sehr tiefsinnig!) der Schwierigkeiten hat, sich durchzusetzen.
- Aktueller Auslöser: Erschöpfungsphase nach der Ausbildung (Abschluss selbst war eigentlich ein positives Ereignis, aber es kostete sehr viel Energie); danach bei Jobsuche ‚in ein tiefes Loch gefallen‘.

### 2. & 3. Was lehren die Sorgenkinder uns über uns selbst, unsere Bedürfnisse und unsere Geschichte? Was wollen sie uns mitteilen? Was brauchen unsere Sorgenkinder, was brauchen wir, um zu heilen?

- Selbstberuhigungs- und Fürsorgesystem (*„Ich bin gut und liebenswert, genauso, wie ich bin“*) sowie Antriebs- und Belohnungssystem (Motivation, Energie, Streben nach Rang [Durchsetzung]) wurden nicht ausreichend entwickelt.
- Positive, motivationsfördernde Aktivitäten aufbauen, sich dabei nicht überfordern, aber dranbleiben! Sich selbst positiv zureden und immer wieder versuchen, zu ermutigen.
- Durchsetzungsfähigkeit aufbauen, mit Durchsetzung experimentieren
- Berufliche Orientierung (sich hierbei ggf. Beratung/ professionelle Unterstützung organisieren); die eigenen Bedürfnisse (Lernschwäche, Erschöpfbarkeit) hierbei berücksichtigen, um sich nicht erneut zu überfordern.
- Botschaft: *„Lerne dich liebevoll selbst wertzuschätzen. Schüttele die Vergangenheit ab, sie hat dir schädliche Botschaften eingeimpft. Das ist nicht die Wahrheit. Entwickle dich weiter, gib dir ab jetzt selbst den Raum dazu.“*
- ....

## Fallbeispiel – Sorgenkind: Halluzinationen

### 1. Warum sind diese Sorgenkinder da?

- Welche ungünstigen Einflüsse/ Entwicklungen haben es begünstigt, dass das Sorgenkind aufgetaucht ist? Was waren die Auslöser für das aktuelle Erscheinen des Sorgenkinds?
- Gibt es genetische/ Persönlichkeits-Komponenten/ besondere Fähigkeiten, die sein Erscheinen begünstigt haben? Was sind auch Vorteile des Sorgenkinds/ wo hat es mir geholfen, zu überleben?
- Welches Gefühls- und Motivationssystem ist eventuell zu stark/ zu schwach ausgeprägt?



- Persönlichkeitsfaktoren: Schon immer ein sehr ‚wahrnehmender‘ und sensibler Mensch gewesen (Fluch und Segen zugleich; verletzlich, aber fantasievoll!)
- Aktueller Auslöser: sehr freudvolles Ereignis (Hochzeit), dadurch viel (wenn auch positiver) Stress; Studium sehr anspruchsvoll – viele Eindrücke kamen zusammen → da sehr perzeptuell (sensibel) ggf. Reizüberflutung?

### 2. & 3. Was lehren die Sorgenkinder uns über uns selbst, unsere Bedürfnisse und unsere Geschichte? Was wollen sie uns mitteilen? Was brauchen unsere Sorgenkinder, was brauchen wir, um zu heilen?

- Selbstberuhigungs- und Fürsorgesystem (*‚Ich achte auf mich‘, ‚Ich tue mir selbst Gutes‘*) stärken, um Überstimulation zu vermeiden
- Stress sollte reduziert werden im Alltag; auch positive Eindrücke können zu viel werden
- Stimmen anders betrachten; eigenen Selbstwert und Selbstbestimmung stärken (Stimmen so die Kontrolle nehmen).
- Ggf. Verarbeitung und Aufarbeitung der eigenen Traumata, um hiermit abschließen zu können (wichtig: nur durch einen erfahrenen Psychotherapeuten!<sup>2</sup>)
- Botschaft: *‚Du bist ein besonders sensibler und feinfühliges Mensch; das ist auch eine Gabe! Lerne, genauer darauf zu achten, was du brauchst, um dich zu vor zu viel Input zu schützen und um zu innerer Ruhe zu finden. Suche mehr Ausgleich. Du hast zu viel Schlimmes oder sehr Stressiges erlebt, was sich nun äußert. Du bist stark...‘*

<sup>2</sup> Es gibt mittlerweile erste, vielversprechende Evidenz zur Wirksamkeit für Traumatherapie bei paranoidem Wahn. Auch bei Halluzinationen weiß man, dass oftmals Traumata zur Entstehung der Symptome beigetragen haben können.

### Übung 3.1: Die Geschichte unserer Sorgenkinder (z.B. Ängste) erzählen

Sorgenkind (kurz benennen):

#### 1. Warum ist das Sorgenkind da? Wie entstand es? Was hat es ‚ausgelöst‘?

- Welche ungünstigen Einflüsse/ Entwicklungen haben es begünstigt, dass das Sorgenkind aufgetaucht ist? Was waren die Auslöser für das aktuelle Erscheinen des Sorgenkinds?
- Welches Gefühls- und Motivationssystem ist eventuell zu stark/ zu schwach ausgeprägt?
- Gibt es genetische/ Persönlichkeits-Komponenten/ **besondere Fähigkeiten**, die sein Erscheinen begünstigt haben? Was sind auch Vorteile des Sorgenkinds/ wo hat es mir geholfen, zu überleben?

Seien Sie wertschätzend Ihren Eigenschaften gegenüber. Alles hat Vor- und Nachteile.

#### Was lehrt das Sorgenkind mich über mich selbst?

Was will es mir mitteilen (Hinweis, was ich brauchen könnte, damit es mir besser geht)?

**Was braucht mein Sorgenkind, was brauche ich vielleicht, um zu heilen?**  
Konkrete Ideen?

## **Stärkung des Selbstfürsorge und -Beruhigungssystems – Selbstmitgefühl (Güte und Mut) entwickeln.**

Wie wir in den vorangestellten Abschnitten gesehen haben, spielt das Selbstberuhigungs- und Fürsorgesystem bei unserer Genesung oft eine Schlüsselrolle. Daher sollten wir versuchen, es zu entwickeln bzw. zu stärken. Selbstmitgefühl (selbstbezogene Güte) ist hierbei eine wichtige Eigenschaft, die unser Selbstfürsorge- und Beruhigungssystem stärkt.

Selbstmitgefühl ist unter anderem gekennzeichnet durch:

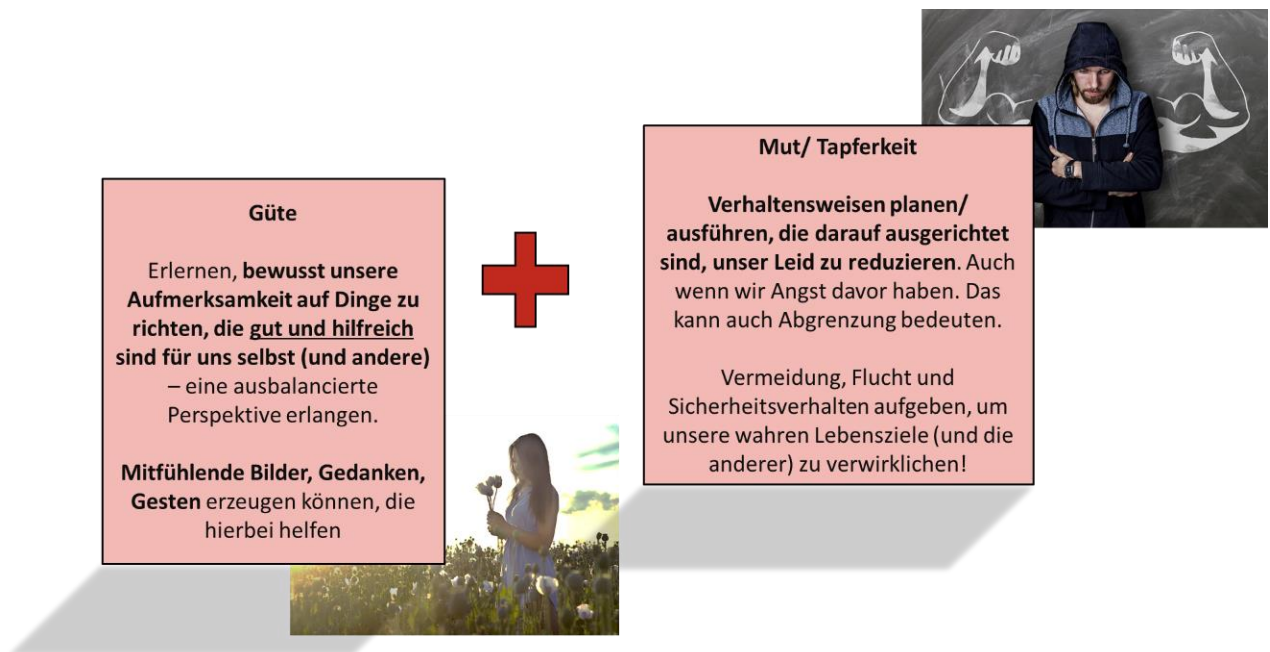
- eine gütige, wohlwollende, tröstende Grundhaltung uns selbst gegenüber, erst recht, wenn wir Fehler machen oder leiden (ähnlich wie eine liebende Mutter/ ein liebender Vater; wie ein weiseres älteres Selbst, das uns geduldig anleitet und tröstet, wenn wir Leid erfahren oder Fehlschläge erleiden)
- das Wahrnehmen und Ernstnehmen unserer Bedürfnisse und den Mut, diese in Handeln umzusetzen
- die Fähigkeit, auch schwierige Gefühle anzunehmen, und sie nicht kontrollieren zu wollen, sondern achtsam wahrzunehmen und zu akzeptieren
- das Bewusstsein für den menschlichen Geist und wie dieser funktioniert (s. Beginn dieses Kapitels)
- eine ehrliche, tolerante, nicht-verurteilende, nicht-unterwürfige, wohlwollende Haltung sich selbst und anderen gegenüber
- die Einsicht, dass wir ‚alle im selben Boot‘ sitzen (Leid ist menschlich und passiert uns allen; wir sind nicht allein in unserem Leid); (s. auch die Geschichte mit den Senfkörnern)
- Akzeptanz (Beobachter-Ebene; s. Modul 1); Dinge passieren einfach – Gute wie Schlechte. Das ist Teil der menschlichen Erfahrung. Versuchen wir, uns weniger damit zu identifizieren oder zu verstricken. Sagen wir uns öfter: ‚Es ist, wie es ist. Machen wir das Beste aus dem gegenwärtigen Moment, um gut zu uns selbst und Anderen zu sein‘

Wie wir in den ersten Abschnitten dieses Moduls gelernt haben: Manche bekommen ‚von Haus aus‘ einfachere Bedingungen Selbstmitgefühl zu entwickeln mit auf den Weg als andere. Aber: man kann diese Eigenschaft erlernen und ausbauen. Studien zeigen, dass sich Selbstmitgefühl (und auch Mitgefühl/ Altruismus/ Güte anderen gegenüber) positiv auf das Wohlbefinden und die Lebensqualität auswirken.

Zudem verstärkt Selbst-Mitgefühl (s.o.) die Wirkung von Psychotherapie und macht Menschen weniger anfällig für die emotionalen Nebeneffekte von Krisen und Fehlschlägen (das nennt man auch ‚Resilienz‘ oder psychische Widerstandskraft).

Güte und Mut definieren wir hier in diesem Buch als wichtigste Attribute (also quasi Zutaten) für Selbstmitgefühl. Denn eine positive Grundhaltung sich selbst gegenüber zu entwickeln reicht noch nicht aus; wir müssen auch dazu in der Lage sein, die entsprechenden Schritte zu tun, um umzusetzen, was gut für uns (und andere) ist.

Das können manchmal auch Dinge sein, die unangenehm sind oder uns zunächst Angst machen: z.B. ‚Nein‘ zu sagen, uns von Menschen zu trennen, die uns nicht guttun, unser Leben umzukrempeln, uns Auseinandersetzungen zu stellen, und so weiter. Daher wünschen wir uns eben genau diese zwei Zutaten: **Güte und Mut**. Vielleicht kennen Sie jemanden, der dies für Sie verkörpert? An den Sie sich erinnern können, wenn es darum geht sich selbst liebevoller zu begegnen und anzufangen, dementsprechend zu handeln?



*Attribute des Selbstmitgefühls: Güte und Mut.*

Im Folgenden möchten wir uns einige Grund-Techniken aus der mitgefühlsbasierten Psychotherapie von Paul Gilbert und Kirsten Neff anschauen, die bereits in Studien untersucht wurden, und deren Effektivität für eine höhere Lebensqualität nachgewiesen wurden.

### Übung 3.2: Mitfühlende Auszeit

Frei übersetzt nach Dr. Kirstin Neff (Therapeutin und Forscherin im Bereich Selbstmitgefühl) – Audio von uns erhältlich!



*Ausgleich und Ruhe auch in schwierigen Situationen finden*

Diese Übung ist (unter anderem) für Situationen geeignet in denen Sie sich gestresst fühlen, Ängste haben, unsicher sind, Sie einen Fehler gemacht haben, Ihnen gerade etwas Aufwühlendes geschehen ist, oder ähnliche, belastende Situationen. Nehmen Sie sich eine Auszeit, um zur Ruhe zu kommen.

1. Nehmen Sie in einem ersten Schritt einfach nur dieses Gefühl von Stress und Anspannung wahr.
2. Nun sagen Sie sich selbst:

**„Dies ist ein Moment des Leids“** (Anm.: hiermit üben Sie Achtsamkeit gegenüber Ihrem Erleben)

Das Gefühl von \_\_\_\_\_ (z.B. Angst/ Trauer/ Wut/ Scham, anderes negatives Gefühl) ist gerade da.

Das tut weh.

Das ist Stress.

**Leid ist Teil des Lebens (Teil des Mensch-Seins).**

Andere Menschen empfinden auch Leid.

3. Jetzt legen Sie Ihre Hände über Ihr Herz, spüren Sie die Wärme und die sanfte Berührung der Hände auf Ihrer Brust. Sagen Sie zu sich selbst:

**„Möge ich gütig und geduldig mit mir sein und Dinge tun, um mein Leid zu lindern.“** (Anm.: hiermit üben Sie, sich selbst gegenüber wohlgesonnen zu sein und sich Mut zu machen; auch in schwierigen Momenten)

Vielleicht helfen Ihnen auch andere Sätze, wie z.B.:

- Möge ich mir die Güte entgegenbringen, die ich brauche
- Möge ich mir selbst verzeihen
- Möge ich stark sein
- Möge ich geduldig sein.
- Möge ich in dieser schwierigen Situation liebevoll mit mir umgehen



### Übung 3.3: Ihr persönliches mitfühlendes Wesen oder Bild

Mitfühlendes Atmen nach Dr. Christine Brähler, mitfühlendes Wesen adaptiert nach Prof. Dr. Paul Gilbert von Prof. Dr. Tania Lincoln & Dr. Leonie Ascone. Audio von uns erhältlich!



*Ein Baum oder eine Sonne steht bei vielen Menschen für Kraft, Ruhe und Energie*

1. Setzen Sie sich auf einen Stuhl oder auf den Boden (Kissen)  
Wenn Sie sich so sicherer oder geschützter fühlen sollten, dürfen Sie sich auch an eine Wand setzen und den Rücken dort anlehnen.
2. Den Rücken nun möglichst gerade aufrichten, Schulterblätter etwas nach unten und zurückfallen lassen; Kinn ein klein wenig zum Brustbein senken.
3. Prüfen Sie, dass Ihr Körper keine unnötige Anspannung hält
4. Sie sollten sich so wach, so wohl und auch so würdevoll wie möglich in Ihrer Position fühlen
5. Sie können die Augen schließen, oder leicht geöffnet lassen (entspannt)
6. Nehmen Sie nun drei tiefe, bewusste und entspannende Atemzüge  
Und lassen Sie alle Anspannungen bei der Ausatmung abfließen
7. Wenn Sie möchten legen Sie jetzt für einen Moment Ihre Hand auf den Herz-  
bereich
8. Fühlen Sie den sanften Druck Ihrer Hände und die Wärme auf Ihrem Herzen  
Erinnern Sie sich, dass Sie sich während der Übung nicht irgendeine Aufmerksam-  
keit, sondern liebevolle Aufmerksamkeit schenken wollen
9. Verweilen Sie einen Augenblick ruhig atmend, spüren Sie die Bewegungen Ih-  
res Brustkorbs.
10. Legen Sie die Hand wieder zurück; Sie können jederzeit während der Übung  
wieder zu dieser Geste zurückkommen
11. Spüren Sie dann, wie Ihr Körper sitzt; wo er Kontakt zum Stuhl, zur Wand, oder  
zum Boden hat
12. ... und wie Sie vom Stuhl oder Boden getragen oder gehalten werden; oder wie  
Sie das Gefühl haben, von der Wand geschützt oder gestützt zu werden.
13. ... vielleicht spüren Sie ein Gefühl wie ‚ich darf zur Ruhe kommen‘, ‚ich kann  
einfach da sein‘



14. Und während Sie Ihren Körper spüren, merken Sie vielleicht auch, wie Ihr Körper atmet. Fühlen Sie in sich hinein, wo Sie Ihre Atmung am leichtesten spüren können.  
Ist es vielleicht das Senken und Heben Ihres Brustkorbs, oder die Luft, die Sie in Ihre Nase hinein- und hinausfließen spüren?
15. Und wenn Sie dann eine Stelle im Körper gefunden haben, dann lassen Sie Ihre Aufmerksamkeit dort nieder. Wie ein Boot, das von den Wellen der Atmung getragen wird... Ein – und aus – ein – und aus.
16. Und dann werden wir uns einen Moment bewusst, wie der Atem ganz von allein fließt, ohne dass wir irgendetwas dafür tun müssen. Der Körper atmet ganz von selbst...
17. Und Sie sind eingeladen, sich Ihrer Atmung vielleicht ein Stück mehr anzuvertrauen. Nichts kontrollieren zu wollen.
18. Spüren Sie vielleicht wie Ihre Atmung Sie behutsam wiegt; lassen Sie sich von Ihrer Atmung beruhigen.
19. Vielleicht wird Ihre Aufmerksamkeit manchmal von einem Gedanken, einem Gefühl, oder einer Wahrnehmung abgelenkt. Die Einladung ist, dass sobald Sie bemerken, dass Ihre Aufmerksamkeit abgeschweift ist, Sie diese wieder auf Ihren Atem zurücklenken. Liebevoll, wie vielleicht bei einem Baby, das gerade weggekrabbelt ist. Verständnissvoll und sanft. Atemzug für Atemzug.
20. Sie sind, wer Sie sind. Ein Mensch, wie jeder andere, mit Stärken und Schwächen. Sie sind einzigartig und wertvoll.
21. Als nächstes möchte ich Sie bitten, sich vor Ihrem inneren Auge etwas vorzustellen. Es soll eine Vorstellung sein, welche Ihnen Mitgefühl vermittelt, welche für Sie sorgt, welche möchte, dass es Ihnen gut geht, und dass Sie ohne Sorgen sind. Diese Vorstellung kann vielleicht am einfachsten ein Mensch sein, es ist aber auch z.B. ein Wesen, ein Tier, oder eine Sonne möglich. Es kann auch jemand aus Ihrer Vergangenheit sein, den Sie als weise, gütig und mitfühlend erlebt haben. Halten Sie einen Moment inne und lassen Bilder entstehen.
22. Können Sie sich so etwas vorstellen? Halten Sie die Augen geschlossen und stellen Sie es sich genau vor. Lassen Sie ruhig zu, dass das Bild sich ändert.
23. Spüren Sie ganz genau hin, was sich für Sie gut anfühlt und verweilen Sie dann bei einem Bild, das für Sie Wärme und Güte ausstrahlt.
24. Lassen Sie sich Zeit. Wenn Sie abschweifen, oder unangenehme Bilder und Gefühle auftauchen, lassen Sie es geschehen. Und versuchen Sie dann sanft zu Ihrem mitfühlenden Bild zurückzukehren.

Ihr Bild hat folgende Eigenschaften:

- Es ist weise; es kennt Ihre Lebensgeschichte und weiß was Sie durchgemacht haben.

- Es hat eine tiefe Bindung zu Ihnen; es will Sie umsorgen, sodass es Ihnen gut geht, und Sie Freude im Leben haben.
  - Von ihm strahlt eine große Wärme aus, Sie können diese Wärme sogar spüren.
  - Es vermittelt Ihnen absolute Akzeptanz; es wertet nie über Sie, es versteht Ihre Schwierigkeiten und akzeptiert Sie so, wie Sie sind.
25. Betrachten Sie Ihre Vorstellung genau und lassen Sie die Vorstellung für einige Zeit auf sich wirken. Ihre Vorstellung ist allwissend, warm, akzeptierend, und tief mit Ihnen verbunden.
26. Schauen Sie sich Ihre Vorstellung so wie sie jetzt ist noch einige Zeit an, und verinnerlichen Sie sie. Lassen Sie zu, dass die Vorstellung Sie tröstet, Ihnen zur Seite steht, und Sie ermutigt, Dinge zu tun, die gut für Sie sind.
27. Nehmen Sie die Kraft dieses Bildes noch einen Moment, Atemzug für Atemzug in sich auf.
28. Dann kehren Sie langsam wieder in den Raum zurück; zählen Sie 10 Atemzüge zurück. Dann öffnen Sie die Augen.

### Übung 3.4: Mitfühlende Berührung

Frei übersetzt nach Dr. Kirstin Neff (Therapeutin und Forscherin im Bereich Selbstmitgefühl); Audio von uns erhältlich!

Eine einfachere Art, sich um sein Wohlbefinden zu kümmern, wenn es einem schlecht geht, ist über Berührungen. Man weiß, dass Berührungen einen Teil unseres Nervensystems anregen (Parasympathikus), der uns hilft, Stress zu regulieren. Es fühlt sich anfänglich möglicherweise komisch oder sogar peinlich an, aber unserem Körper sind solche Bewertungen eigentlich ziemlich egal. Er reagiert einfach auf eine Geste der Wärme und Fürsorge, so wie ein Säugling darauf reagiert, wenn er zur Beruhigung auf den Arm genommen wird. Unsere Haut ist ein sehr sensibles Organ, und Forschung zeigt, dass sanfte Berührungen Hormone ausschütten lassen, die uns ein Gefühl von Geborgenheit und Zufriedenheit vermitteln. Diese Prozesse helfen uns, starkem Stress und Anspannung (und einhergehenden Körperprozessen wie hohem Puls und Verspannung) etwas entgegenzusetzen. Warum also nicht einmal versuchen? Wenn Sie gerade eine schwere Zeit durchleben, wiederholen Sie diese Übung am besten mehrmals täglich.

#### Hand auf's Herz.

1. Nehmen Sie 2-3 ruhige, tiefe Atemzüge.
2. Wenn Sie bemerken, dass Sie gestresst sind, legen Sie Ihre Hand auf Ihre Herzgegend.
3. Fühlen Sie die Wärme und den sanften Druck Ihrer Hand, oder wenn Sie mögen, beider Hände, für einen Moment. Spüren Sie ggf. auch den Unterschied beider Hände.
4. Wenn Sie mögen, können Sie Ihre Hände auch etwas massierend/ beruhigend kreisen lassen.
5. Spüren Sie dann, wie sich Ihr Brustkorb unter Ihrer Hand/ Ihren Händen sanft hebt und senkt

Verweilen Sie in dieser Position solange, wie es Ihnen guttut. 1-3 Minuten sind ein guter Richtwert. Wenn es Ihnen unangenehm ist, die Hände in der Herzregion zu spüren, können Sie auch andere Berührungen ausprobieren:

- Ihre Wange in Ihre Hand legen
- Ihre Arme überkreuzen und so Ihre Arme mit den Händen berühren, wobei Sie sich sanft selbst umarmen
- Hand/ Hände auf die Bauch-/ Magengegend

### **Zusatz-Übung 3.5: Minutes for compassion – Kurzanleitungen für mehr (selbstbezogene) Freundlichkeit, Güte und Stärke im Alltag.**

Suchen Sie sich die für sich ansprechendsten Übungen heraus. Wiederholen Sie, wann immer es Ihnen möglich ist.

**Spielen Sie, probieren Sie aus. Jede Übung kostet Sie nur wenige Minuten!**

**Gütiges Lächeln** in den Alltag integrieren: wie geht es mir? Wie reagieren andere auf mich, wenn ich sie anlächle (vs. mich ängstlich und argwöhnisch an ihnen vorbeischleiche)?

**Achtsamkeit** in den Alltag integrieren. Fragen Sie sich öfters mal: Wie geht es mir? Ehrlich? Was fühle ich? Was denke ich gerade? Benennen Sie es einfach nur. Dann fragen Sie sich: was kann ich gerade tun, um das Leben für mich oder Andere gerade ein wenig angenehmer, sinnvoller oder glücklicher zu gestalten?

**Aufbauende Sprüche** in den Alltag integrieren, sich immer wieder sagen wie ein Mantra. Koppeln Sie sich das innerliche oder laute Sagen dieser Sprüche an bestimmte Ereignisse z.B. immer beim Zähneputzen, oder immer, wenn Sie ein rotes Auto sehen. Oder stellen Sie sich einen Wecker (z.B. auf dem Handy). Es geht darum, dass Sie eine Erinnerungshilfe nutzen, um daran zu denken, diesen Spruch zu wiederholen. Unser Kopf lässt sich so, mit der Zeit, neu programmieren. Mögliche Sätze sind:

- ❖ *Du bist ein guter Mensch.*
- ❖ *Du bist stark.*
- ❖ *Du hast individuelle Fähigkeiten und Talente*
- ❖ *Du schaffst das. Es wird besser!*
- ❖ *Du wirst eine Lösung finden.*
- ❖ *Du lernst Neues dazu, du wachst.*
- ❖ *Auch Du darfst Fehler machen – jeder macht sie.*
- ❖ *Es darf Dir gut gehen. Du darfst auf Dein Wohlbefinden achten. Du verdienst es!*

**Mitfühlende Atempausen:** sich kurz bewusst Zeit nehmen, ruhig atmen (21 Atemzüge werden empfohlen; einatmen – auf 1; ausatmen – auf 2 (21 Mal wiederholen). Das verankert im Hier und Jetzt, denn atmen kann man nur im gegenwärtigen Moment; nicht in der Vergangenheit oder Zukunft. Tun Sie nichts anderes außer atmen, lassen Sie alles andere los.

**Das gute Helferlein** - Anderen helfen: die Kraft der Dankbarkeit erfahren, kleine Gesten der Güte/ Freundlichkeit in den Alltag einbauen.

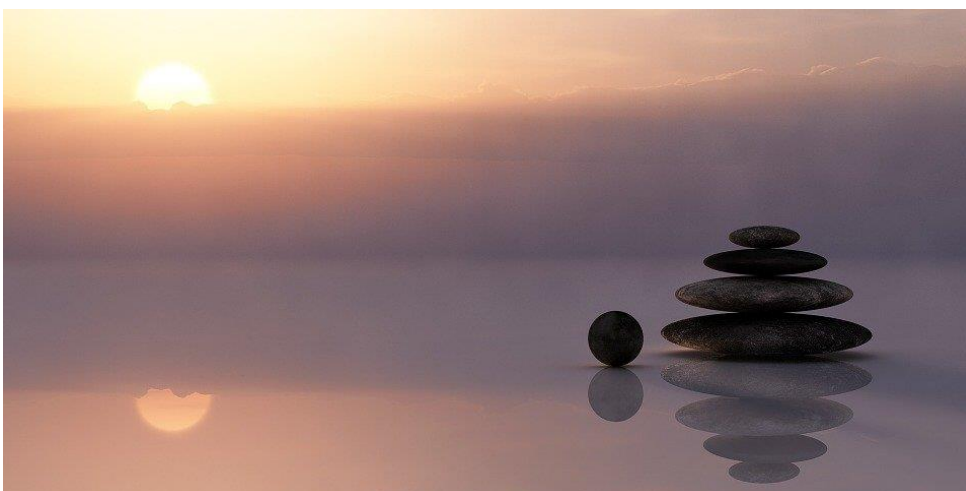
**Der gute Blick:** sich kurz Zeit nehmen, und in der aktuellen Situation gute/ schöne/ positive Sachen suchen und benennen, die man gerade sieht, fühlt, riecht, denkt usw. im gegenwärtigen Moment z.B. eine schöne Blume, die man gerade sieht; einen angenehmen Duft, den man wahrnimmt; ein Mensch, der freundlich aussieht, usw. Es können auch gute Gedanken sein, die einem durch den Kopf gehen.

**Mitfühlende Erinnerungen:** sich an Menschen und Situationen erinnern, in denen man selbst gütig war oder es andere zu einem waren, mitfühlendes Bild in Erinnerung rufen, sich vorstellen, wie einen diese Person umarmt oder man sie umarmt, diese Person einem tröstende, liebevolle, wertschätzende oder aufmunternde Dinge sagt.

**Anderen helfen** – Kraft der Dankbarkeit erfahren. Kleine Gesten genügen meist schon!

**Dankbarkeitsübung** jeden Tag eine Sache aufschreiben oder in Erinnerung rufen, für die man dankbar ist. Es können auch scheinbar kleine Dinge sein, wie der Sonnenaufgang, den man am Morgen erlebt hat, eine Person, die freundlich zu einem war ...

**Innehalten** und eine gute/ schöne Sache nennen, die man sieht, fühlt, riecht, denkt usw. im gegenwärtigen Moment; z.B. eine Blume, die man gerade sieht, einen Duft, den man wahrnimmt, Licht oder Farben, die man sieht... Oder einfach nur mit der Wahrnehmung im Hier und Jetzt sein mit der Aufmerksamkeit. Beschreiben, was man gerade (ohne Bewertung) mit allen Sinnen wahrnimmt – Riechen, Sehen, Fühlen ...



## Zusammenfassung zu Modul 3: Das Selbstberuhigungs- und Fürsorgesystem - Güte und Mut entwickeln

In diesem Modul haben wir uns mit schwierigen Zusammenhängen und Themen beschäftigt. Zunächst haben wir beleuchtet, wie das menschliche Gehirn funktioniert. Wir haben gelernt, dass viele unserer Verhaltensweisen und Gefühlsmuster ‚nicht unsere Schuld‘ sind, da sie Teil eines Gehirns sind, das zunächst Bedrohung (eher als ‚Glück‘ oder ‚Wachstum‘) in den Fokus stellt. Dass unsere Problemmonster oftmals ihre Ursache in bestimmten Eigenarten dieses menschlichen Gehirns und unseren individuellen Lebenserfahrungen, unserer Geschichte, und auch teilweise unserer Kultur haben.

Wir haben auch gelernt, dass viele Problemmonster darin begründet liegen, dass sich unser Bedrohungs-, unser Antriebs- und Belohnungssystem sowie Selbstberuhigungs- und Fürsorgesystem sich nicht optimal oder ausreichend entwickeln konnten. Es kann hier hilfreich sein, unsere Problemmonster als Problemkinder sehen zu lernen; also das, was uns Leid bereitet, als einen Teil von uns zu sehen, der Zuwendung und Fürsorge braucht.

Wenn wir also unsere Problemmonster nun als Problemkinder ansehen und versuchen, genau hinzusehen und zu hören, können wir vielleicht herausfinden, wie unser Leid entstanden ist und was wir brauchen, um glücklicher zu sein. Wir sind zwar nicht unsere Problemkinder, aber sie sind ein Teil von uns, der Heilung braucht. Deshalb sollten wir diese Anteile auch nicht bestrafen oder unterdrücken.

Mithilfe der Zutaten von Güte und Mut, können wir lernen, (Selbst-) Mitgefühl zu entwickeln und uns freundlich und würdevoll anstatt selbstkritisch, feindlich, oder hasserfüllt zu begegnen. So stärken wir auch unser Selbstberuhigungs- und Fürsorgesystem und haben unserem Bedrohungssystem mehr entgegenzusetzen.

Mit Mitgefühl lassen sich die eigenen Bedürfnisse meist leichter akzeptieren und dann auch ohne Scham oder Reue erfüllen, z.B. ein Bedürfnis nach Abgrenzung oder Ruhe. Vielleicht haben wir Angst vor dieser neuen, gütigeren Art uns selbst (und andere) zu behandeln. Aber: Wer gütig und geduldig mit sich selbst ist, der lernt leichter (insbesondere auch aus Fehlern, anstatt sich von diesen demotivieren zu lassen) und passt besser auf sich auf. Jeder Mensch braucht Güte und Wärme, denn sie stellt ein zentrales menschliches Grundbedürfnis dar. Positive menschliche Bindungen zu sich selbst (und anderen) sind also ein zentraler Faktor zur Genesung und zur Erhaltung der Gesundheit.

## Modul 4: Sich selbst wertschätzen lernen – Charakterstärken & Selbstwert

### **Übung 4.1: Ihr individuelles Stärkenprofil**

Wie bereits thematisiert ist die in unserer wettbewerbsorientierten Gesellschaft übliche Sichtweise seinen Selbstwert stark über die eigene Leistung zu definieren sehr unausgeglichen, und bei Fehlschlägen sogar in gewisser Weise gefährlich. Auch fokussieren wir nur allzu oft auf das Negative, das was wir nicht können, oder die Defizite und Probleme, die wir haben. Einen Blick auf die in uns gelegten Potenziale und Stärken zu richten (es gibt hierbei keine besseren Eigenschaften, Stärken oder Potenziale!), sich für eine positive und wertschätzende Selbst-Sicht zu entscheiden, kann hier als Gegengewicht sehr hilfreich sein.

Sich seiner individuellen Stärken und Qualitäten bewusst zu werden und hieraus seinen Selbstwert (bzw. dann seine Selbstsicherheit) zu schöpfen, indem wir im Alltag gezielter und mehr nach unseren Stärken handeln kann sehr wertvoll sein. Sie können den Fragebogen auf den nächsten Seiten ausfüllen, oder eine ausführlichere und genauere Variante im Rahmen unserer Evaluationsstudie bearbeiten. Kreuzen Sie, wenn Sie mögen, im Fragebogen auf den folgenden Seiten all die Stärken an, bei denen Sie denken, dass Sie auf Sie zutreffen. Sie können auch gerne andere Personen, die Sie gut kennen und denen Sie vertrauen um Hilfe bzw. eine Einschätzung bitten. Nachdem Sie das Blatt bearbeitet haben, schauen Sie einmal nach; in welcher Hauptkategorie (1-6) haben Sie die meisten Stärken? In welcher die zweitmeisten? Dies sind besondere Stärkenbereiche, die Sie auszeichnen. **Erinnern Sie sich: Alle diese Stärken sind wertvoll und machen Sie zu dem, wer Sie sind.**

**Welche drei Ihrer zutreffenden Stärken (z.B. Humor) möchten Sie etwas ausbauen oder gezielter einsetzen?** Was denken Sie, könnte Ihnen guttun, es weiter zu entwickeln (z.B. Durchhaltevermögen)?

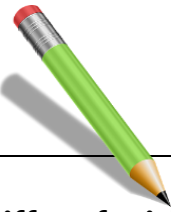
Notieren Sie sich diese 3 Top-Kandidaten noch einmal hier, nachdem Sie die Bögen ausgefüllt haben (folgende Seiten).

1: \_\_\_\_\_

2: \_\_\_\_\_

3: \_\_\_\_\_

Übungen zum Einsatz Ihrer Stärken einige Seiten weiter.



Persönliche Stärken	Trifft auf mich zu?	
	Ja	Nein
<b>Wissen/ Weisheit</b> Geistige Fähigkeiten, die den Erwerb und die Anwendung von Wissen beinhalten		
<b>Neugierde</b> Sie lieben es, Neues auszuprobieren, zu entdecken, und zu erforschen.		
<b>Kreativität</b> Sich Neues auszudenken (z.B. Schreiben, Erzählen, Malen, Singen, neue Sichtweisen auf Dinge/ Probleme) zeichnet Sie aus.		
<b>Urteilsvermögen/ Kritisches Denken</b> Sie durchdenken die Dinge sorgfältig und beleuchten sie von verschiedenen Seiten.		
<b>Weisheit</b> Andere würden Sie als ‚weise‘ bezeichnen und suchen vielleicht auch öfters Ihren Rat.		
<b>Lernbegierde/ Liebe zu Lernen</b> Sie haben eine Leidenschaft dafür, bzw. Freude daran, sich neue Fähigkeiten, Themengebiete oder Wissensschätze anzueignen.		

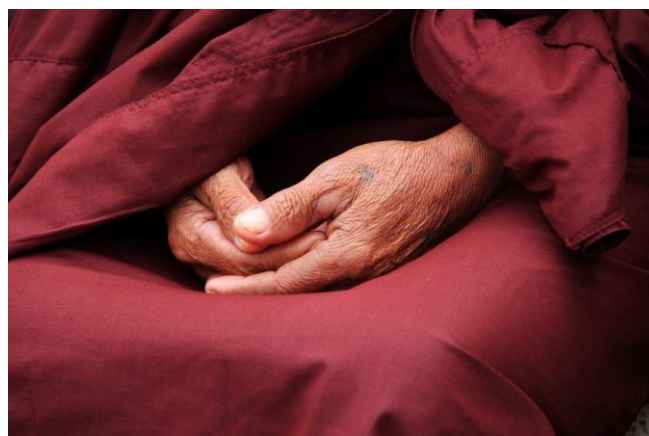




Persönliche Stärken	Trifft auf mich zu	Trifft eher nicht auf mich zu
<b>Mut</b> Willensstärke und emotionale Stärke, seine Ziele auch im Angesicht von inneren oder äußeren Widerständen zu verfolgen		
<b>Tapferkeit</b> Sie lieben es, Neues auszuprobieren, zu entdecken, und zu erforschen.		
<b>Ehrlichkeit</b> Die Wahrheit sagen und ehrlich sein, aufrechtes Handeln im Einklang mit den eigenen Aussagen, keine Heuchelei/ Vortäuschung, Verantwortung für die eigenen Handlungen und Gefühle übernehmen – das ist ihnen sehr wichtig.		
<b>Durchhaltevermögen</b> Dinge zu Ende machen/ durchhalten, dranbleiben trotz Hindernissen, Freude daran, Dinge fertig zu stellen und abzuschließen.		
<b>Elan (Enthusiasmus, Vitalität, Tatkraft, Energie)</b> Sie begegnen dem Leben mit Tatkraft und Energie, und tun Dinge nicht halbherzig; Sie sehen das Leben wie ein großes Abenteuer.		



Persönliche Stärken	Trifft auf mich zu	Trifft eher nicht auf mich zu
<b>Menschlichkeit</b> Zwischenmenschliche Stärken, die menschliche Zuwendung, und die Fähigkeit, tiefe Bindungen & Freundschaften einzugehen beinhalten.		
<b>Liebe/ Freundschaft</b> Sie schätzen tiefe Bindungen zu anderen Menschen wert und pflegen diese, insbesondere solche, die auf Gegenseitigkeit im Geben und in der Zuwendung beruhen.		
<b>Güte (Großzügigkeit, Hingabe, Altruismus, Freundlichkeit)</b> Anderen Gutes tun, anderen helfen, für andere sorgen, andere trösten – das zeichnet Sie und Ihre Haltung aus.		
<b>Soziale oder emotionale Intelligenz</b> Die eigenen Motive und Gefühle sowie die anderer wahrnehmen, wissen, was man passend zu unterschiedlichen sozialen Situationen am besten tun kann, verstehen, wie andere Menschen ‚ticken‘, ihre Sprache sprechen – das motiviert Sie.		



Persönliche Stärken	Trifft auf mich zu	Trifft eher nicht auf mich zu
<b>Gerechtigkeit</b> Stärken zur Gestaltung eines gesunden und fairen menschlichen Zusammenlebens		
<b>Teamwork (Treue, soziale Verantwortung, Kooperation)</b> Ein ‚Teamplayer‘ sein, sich gut in eine Gruppe einfügen und einbringen können, der Gruppe treu bleiben, seinen Anteil erfüllen.		
<b>Fairness</b> Alle Menschen gleich fair behandeln, nicht zulassen, dass die persönlichen Gefühle das eigene Urteil über andere beeinflussen, jedem eine faire Chance einräumen – das liegt Ihnen am Herzen.		
<b>Führung</b> Die eigene Gruppe motivieren können, Dinge zu tun, und gleichzeitig eine positive Beziehung beibehalten, Gruppenaktivitäten gut organisieren können und dafür sorgen, dass sie auch umgesetzt werden.		
<b>Ausgeglichenheit</b> Stärken die Exzesse (Extreme) verhindern/ vermeiden		
<b>Vergebung</b> Denen vergeben, die etwas Falsches getan haben, die Schwächen anderer akzeptieren, Menschen eine zweite Chance geben, keine Rachegefühle hegen – darin sind Sie gut.		
<b>Bescheidenheit</b> Die eigenen Errungenschaften für sich selbst sprechen lassen, mit wenig zurechtkommen.		
<b>Vorsicht</b> Die eigenen Entscheidungen vorsichtig treffen, keine Risiken eingehen, nichts tun oder sagen, was man später bereuen könnte.		
<b>Selbst-Regulation (Selbstkontrolle)</b> Kontrolle darüber haben, was man tut/ sagt, Disziplin, die eigenen Gefühle durch gezieltes Handeln regulieren können.		

Persönliche Stärken	Trifft auf mich zu	Trifft eher nicht auf mich zu
<b>Hingabe</b> Stärken, die die Verbindung zur Natur, zur Menschheit, zu einem höheren Sinn beinhalten		
<b>Wertschätzung von Schönheit oder Exzellenz (Staunen, Bewundern)</b> Schönheit und herausragendes Können in verschiedenen Lebensbereichen erkennen, über Natur, Kunst, Sport, Wissenschaft hin zum ganz alltäglichen Leben.		
<b>Dankbarkeit</b> Sich der guten Dinge im eigenen Leben bewusst sein und dankbar für sie sein, Dankbarkeit ausdrücken.		
<b>Hoffnung (Optimismus, Zukunftsorientierung)</b> Auf eine bessere Zukunft hoffen und daran arbeiten, dies zu erreichen, daran glauben können, dass die Zukunft besser wird als die Gegenwart, wenn man in diese Richtung handelt.		
<b>Humor (Verspieltheit)</b> Gerne lachen, necken, andere zum Lachen bringen; die helle/ leichte Seite sehen, Witze machen, scherzen.		
<b>Glaube/ Spiritualität</b> Glaube an einen höheren Sinn (des Universums, der eigenen Existenz), Wissen, was seine höhere Aufgabe ist (daran glauben, danach suchen), Glaube an einen Lebenssinn, der das Verhalten leitet und Trost spenden kann.		

**Weitere Stärken die zutreffen könnten? Notieren Sie bei Bedarf.**

## Übung 4.2: Charakterstärken fördern und gezielt einsetzen

Im Folgenden sind einige Übungen aufgeführt, die bei jeder Charakterstärke hilfreich sein können, um sich Ihrer Stärke(n) bewusster und mit ihr/ihnen aktiver zu werden. Ich schlage Ihnen vor, mindestens eine dieser forschungsbasierten Aktivitäten auszuprobieren. Wählen Sie die für Sie ansprechendste aus.

### Selbstbeobachtung



Beobachten Sie sich in verschiedenen Situationen. Schreiben Sie auf, wann Sie Ihre Top Stärke(n) nutzen und wann nicht. Verfolgen Sie, was passiert, bevor Sie die Stärke(n) einsetzen und wie Sie sich fühlen und was Sie denken, während Sie sie einsetzen. Verfolgen Sie die Umstände, unter denen Sie die Stärke(n) überbeanspruchen, oder wenn Sie sie vergessen zu nutzen. Für diese Übung tragen einige Leute ein kleines Notizbuch mit sich, um diese verschiedenen Punkte zu verfolgen. Eine einfachere Version wurde in Forschungsstudien über Freundlichkeit durchgeführt, in denen einfach die Anzahl der Art von Handlungen notiert wird (z.B. mit einer kleinen Strichliste), die Sie jeden Tag ausführen.

### Journaling



Schreiben oder führen Sie ein Tagebuch über die Top- Stärke(n). Schreiben Sie auf: ‚Heute war ich stark bei ...‘ oder ‚Habe meine Stärke(n) gut eingesetzt für...‘. Das Ausdrücken der Stärke(n) in einem schriftlichen Brief (z. B. Dankbarkeits-brief, Vergebungsbrief, Bestärkungsbrief) an sich selbst oder an Andere (z.B. was man an Stärken im Anderen sieht; oder dass man die Stärke(n) im Brief ein- setzt und dem Anderen z.B. vergibt, Mitgefühl zeigt, Dankbarkeit ausdrückt usw.) hat starke innerliche und zwischenmenschliche Vorteile.

### Stärken auf neue Weise



Nutzen Sie die Stärke(n) auf neue Weise. Dies ist die klassische Übung zum Aufbau von Stärken, die in Forschungsstudien immer wieder angewendet wird. Die Voraussetzung ist, mit einer Ihrer größten Stärken zu handeln, indem Sie sich jeden Tag eine neue Möglichkeit vorstellen, die Stärke zu nutzen oder auszudrücken. In der Regel beinhaltet diese Strategie die Verwendung von Neugierde, wenn Sie nach neuen Methoden suchen, Kreativität, um jeden Tag neue Ideen zu generieren. Probieren Sie es aus!

### **Stärken-Superhelden**



Streben Sie einem Vorbild nach. Ein Vorbild oder ein Beispiel für eine bestimmte Stärke. Ein Großteil unseres Lernens erfolgt durch Beobachtung. Üben Sie, so zu handeln oder zu denken, wie ein Vorbild für eine Ihrer Stärken handeln oder denken würde. Denken Sie daran, dass die mächtigsten Vorbilder auch aus unserem alltäglichen Leben sein können und oft diejenigen sind, die uns als Mentoren gedient haben. Sie können aber natürlich auch eine Figur aus der Geschichte, einem Film, Büchern, usw. als Vorbild für Ihren eigenen Stärken-Einsatz wählen.

### **Gewohnheiten schaffen**



Üben Sie mit Ihrer/n Stärke(n). Machen Sie Ihre Stärke(n) zur Routine, einfach zu einem Teil Ihres täglichen Lebens. Sobald die Stärke(n) zur Gewohnheit wird/werden, wird/werden sie sich mehr wie das wahre Ich anfühlen.

### **Ihr bestmögliches Selbst**



Stellen Sie sich vor Ihre Stärke(n) in der Zukunft als Meister zu verwenden! Stellen Sie sich selbst in der Zukunft vor, in der Sie einen weiteren Blick auf die Dinge einnehmen. Sie sehen das Gesamtbild, Sie kommen in Ihre angesammelte Weisheit, Sie sind in der Lage aus mehreren Quellen der Weisheit zu schöpfen. Und Sie bieten mithilfe Ihrer nun entfalteten Stärke fundierte Beratung oder Trost für andere in Not. Diese Vision Ihres bestmöglichen Selbst kann Ihnen helfen, im Hier und Jetzt zu beginnen, sich in diese Richtung weiter zu entwickeln.

### **Positive Selbstbekräftigung**



Machen Sie es sich zur Gewohnheit sich Ihre Stärke(n) täglich vor Augen zu führen. Ist eine Ihrer Top Charakterstärken z.B. Ehrlichkeit, sagen Sie sich ruhig wertschätzend öfters mal „Ich bin wirklich ein ehrlicher Mensch. Das ist eine starke Eigenschaft!“ - und nutzen Sie dafür Routinesituationen wie z.B. morgens beim Zähneputzen. Damit Sie diese Übung nicht vergessen, können Sie sich z.B. eine kleine Erinnerungshilfe an den Spiegel, Kühlschrank, Kleiderschrank, usw. kleben.

### Übung 4.3: Potenzialbaum/ Kraft unserer Hände



Schließen Sie für diese Aufgabe Ihre Augen, wenn Sie mögen, und überlegen Sie was Ihnen leichtfällt (oder früher leichtfiel, was Sie wiederaufleben lassen könnten), Ihnen Freude bereitet(e), leicht von der Hand geht/ ging, oder Sie früher begeistert/ Ihnen gutgetan hat. Was tun Sie gerne? Stellen Sie sich vor, wie Sie diese Handlungen oder Tätigkeiten einsetzen und nehmen Sie wahr, wie es sich anfühlt und welche Wirkung es erzeugt.

Stellen Sie sich nun einen Baum vor, der mit jeder Handlung, bei der Sie Freude oder Leichtigkeit verspüren, wächst, sich stabiler in der Erde verwächst und neue Blätter und Blüten sprießen lässt. Denken Sie daran: wir alle tragen Schätze und Potenziale in uns. Es ist wie eine Saat, die aufgehen kann, wenn wir ihr Zuwendung schenken. Dabei gibt es keine ‚besseren‘ oder ‚schlechteren‘ Potenzialbäume. Wie in der Natur, hat jeder seine ganz individuelle Schönheit!

Überlegen Sie, welche dieser Freudenquellen und Handlungen Sie in Ihrem Alltag oder Ihrer Freizeit bereits nutzen bzw. einfließen lassen, und welche Sie gerne stärker nutzen bzw. einfließen lassen möchten, um in Einklang mit sich selbst zu sein. Denken Sie auch an Tätigkeiten, für die Sie früher Zeit aufbrachten (Haben Sie früher gerne gezeichnet oder Musik gemacht?). Vielleicht möchten Sie manche dieser Fähigkeiten wiederaufleben lassen? Es geht nicht darum, perfekt zu sein, es geht um die Sache selbst.

Wenn Sie mögen schreiben Sie auf, aus welchen Quellen oder Potenziale Sie in Ihrem Alltag oder Ihrer freien Zeit bereits Wohlwollen, Glückseligkeit, Vergnügen und Leichtigkeit schöpfen. Welche Tätigkeiten geben Ihnen Kraft und erden Sie? Schreiben Sie dies in den Wurzelbereich Ihres Potenzialbaumes.

Skizzieren Sie hierfür Ihren persönlichen Baum selbst oder nutzen Sie die Vorlage ein paar Seiten weiter (zum Ausdrucken). Schreiben Sie auch auf, welche Handlungen Sie stärker im Alltag einfließen oder wiederaufleben lassen möchten (Baumkrone; Blätter/Blüten). Ihren Baum können Sie pflegen, um ihn zu kräftigen und blühen zu lassen.

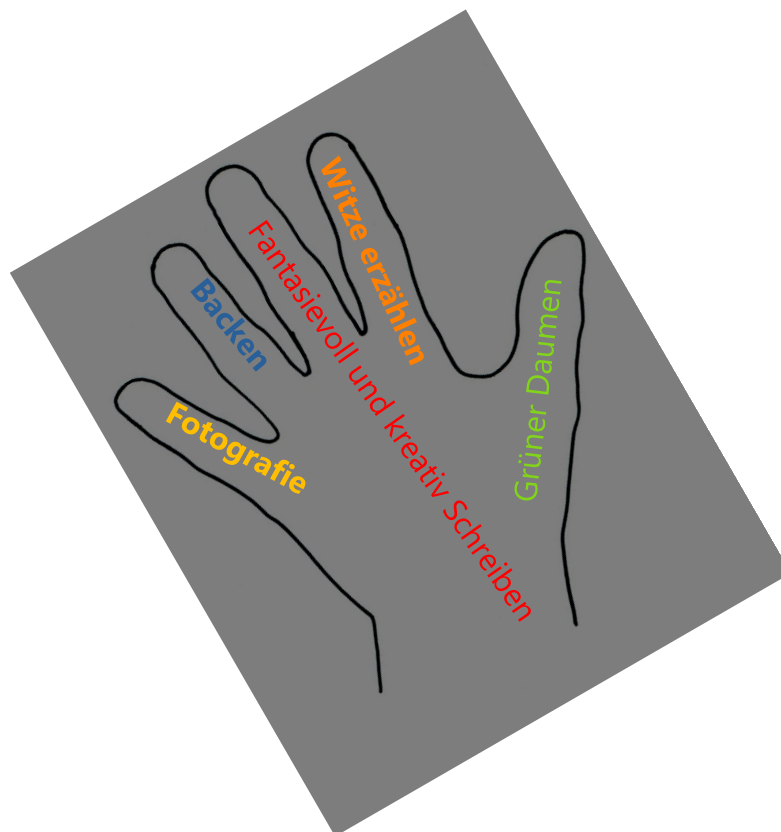
### Beispiel:

*Wurzeln.* ‚Ich bin ein dankbarer Mensch.‘ ‚Ich mag es/ kann Landschaften (zu) zeichnen.‘ ‚Andere freuen sich (fast immer) über meine Backkünste, besonders über meine französische Schokoladentorte.‘ ‚Ich schreibe gerne Geschichten‘ ‚Ich habe immer ein offenes Ohr für die Sorgen anderer und bin ein guter Berater.‘ ‚Ich habe schon heftige Krisen in meinem Leben überstanden/ überlebt.‘ ‚Ich bin ein neugieriger/ wissbegieriger Mensch.‘

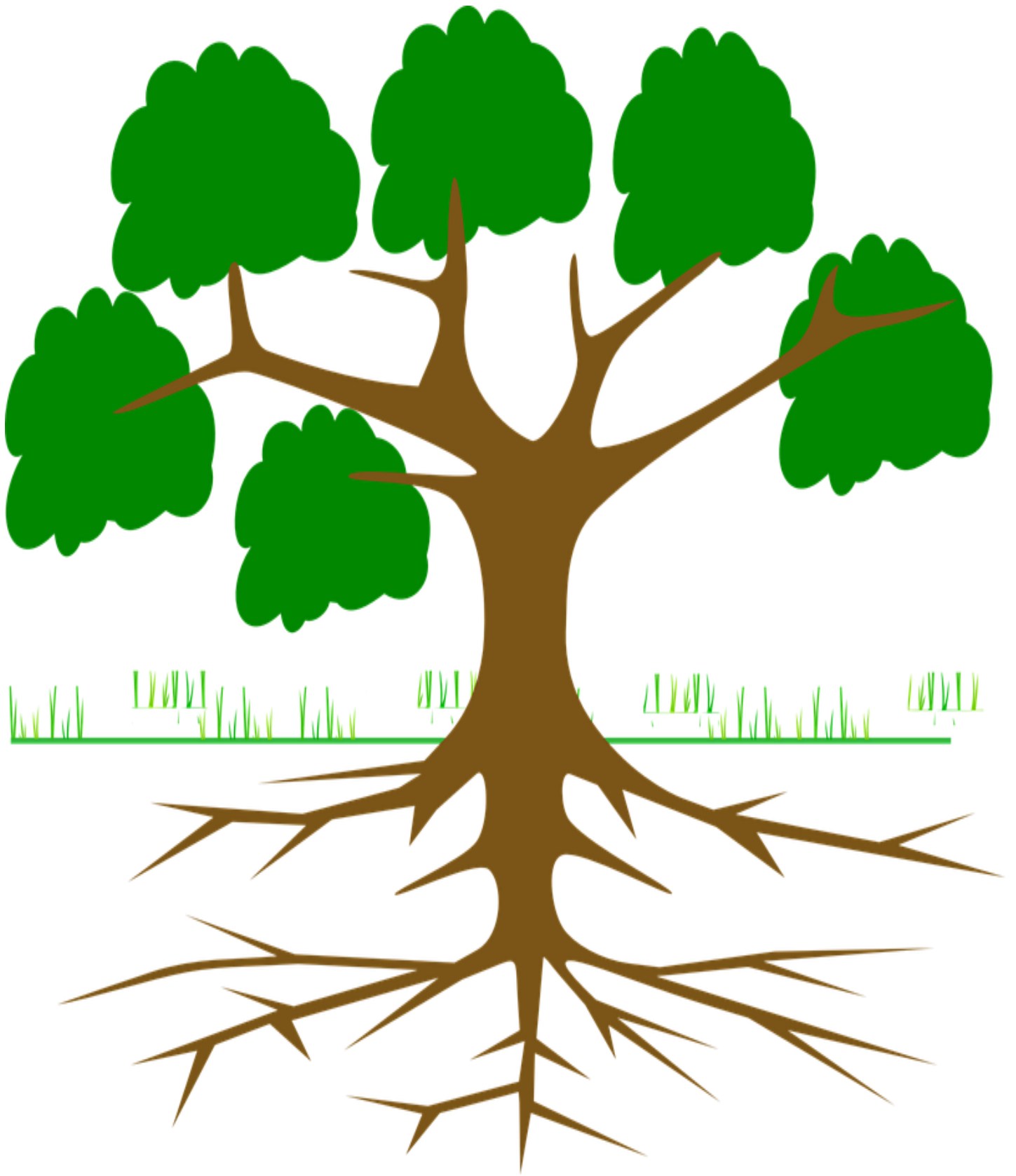
*Baumkrone/ Blätter/ Blüten.* ‚Früher habe ich gerne getanzt und ich möchte dies wiederbeginnen.‘ Ich möchte anderen ein Projekt vorstellen, was ich mich bisher noch nicht getraut habe.‘ ‚Ich möchte mich zum Berater ausbilden lassen.‘ ‚Ich möchte eine Weiterbildung machen.‘ ‚Ich möchte ein Instrument lernen.‘, ‚Ich möchte mich wieder mehr an der Natur freuen‘.

Oder Sie nehmen sich einen Stift und ein Blatt Papier und legen Ihre Hand darauf. Umranden Sie Ihre Hand, so dass ein Umriss entsteht. Schreiben Sie auf jeden Finger und in die Handflächen Begriffe, die beschreiben, was Ihnen Freude bereitet, oder Ihnen Leichtigkeit beschert, was Sie an Potenzialen mitbringen.

**Sehen Sie**, was Sie mit Ihren Händen (er)schaffen und sich und anderen schenken können. Das ist einzigartig für uns Menschen: wir können Schöpfer sein.







## Zusammenfassung zu Modul 4: Sich selbst wertschätzen lernen – Selbstwert

In diesem Modul haben wir gesehen, dass Selbstwert sich aus vielen Quellen schöpfen lässt. Wir ‚Westmenschen‘ sind allerdings oft sehr einseitig im Bereich Leistung oder Wettbewerb orientiert. Zudem kann es passieren, dass wir aufgrund mangelnder, bedingungsloser Wertschätzung und Liebe zusätzlich auf Leistung (oder Konsum) fixiert sind.

Stabile Sicherheit erhalten wir vor allem dann, wenn wir uns selbst kennen und annehmen lernen. Denn dann sind wir uns im Klaren über das was wir wirklich brauchen, um ein nach unseren eigenen Vorstellungen glücklicheres Leben zu führen. Daher können wir besonders danach schauen, dass wir lernen uns mit unseren ganz individuellen Stärken, aber auch Schwächen, zu erkennen und anzuerkennen und diese uns bewussten Stärken dafür nutzen, Gutes zu tun.

Seien Sie sich Ihrer Stärken eingedenk. Nutzen Sie diese Stärken öfter für sich und für andere, um Ihr Leben ein Stück weiter nach Ihren eigenen Vorstellungen zu gestalten. Arbeiten Sie an Ihren Schwächen, sofern es Ihnen möglich ist, aber verurteilen Sie sich für nichts. Gehen Sie Ihre Ziele mit Güte und Mut an. Probieren Sie Neues aus, seien Sie mutig und mitfühlend, auch wenn etwas nicht auf Anhieb gelingt. So wächst die Selbstwert-Baumkrone stetig weiter.

Entscheiden Sie sich, Selbstzweifeln nicht mehr so viel Raum zu lassen. Heben Sie immer wieder Ihre positiven Eigenschaften hervor. Niemandem – vor allem Ihnen selbst – ist damit geholfen, wenn Sie sich selbst kleinreden. Das demotiviert nur, bringt nicht weiter. Kritik, die wohlwollend gemeint ist, ist in Ordnung. Kritik, die sich gegen die gesamte Person als solche richtet, ist nicht in Ordnung. Üben Sie Geduld mit sich selbst, wiederholen Sie sich immer wieder, dass Sie ein wertvoller und guter Mensch sind.

Unser Geist prägt sich dies mit Wiederholung immer mehr ein, auch wenn wir es zu Beginn vielleicht (noch) nicht glauben können.

# Rückblick und Ausblick – Das Lebenswert! -Projekt

## - Rückblick -

In den vergangenen Kapiteln haben wir vier zentrale Themen bearbeitet:

### **1. Dem Problem-Monster die Bestimmer-Rolle in ihrem Leben nehmen**

In diesem Kapitel haben wir uns damit auseinandergesetzt, wie wir durch Achtsamkeit, Akzeptanz und Methoden und Übungen zur ‚Entschärfung‘ der Problem-Monster wieder mehr Denk- und Handlungsfreiheit im Alltag erhalten können. Wir begeben uns auf eine höhere Bewusstseinssebene, auf der wir das Geschehen in unserem Kopf (und Körper) einfach nur beobachten. Was regt sich da alles so? Was geschieht alles so, auch in unserer Umgebung? Wir benennen/ bemerken es erst einmal nur, nehmen Notiz davon. Wir identifizieren uns nicht mehr damit. Geben keine Energie hinein, indem wir nicht bewerten, uns nicht verstricken. Es einfach ‚sein lassen‘. Das IST wahrnehmen, ohne Bewertung, kann helfen, um eine unverzerrte Bestandsaufnahme der Dinge vorzunehmen. Und darauf dann auch entsprechend ruhiger oder angemessener zu reagieren. Negative Bewertungen erschweren uns oftmals nur den Umgang mit den Dingen. Indem wir Bewertungen loslassen, einfach nur wahrnehmen, kann ein Teil der Last so mancher Dinge bereits wegfallen.

Wir bemerken hier vielleicht auch, dass nicht alles, was so in unserem Kopf vorbeizieht, negativ ist. Wir erleben täglich bis zu 80.000 Gedanken. Durch die Fähigkeit, unsere Gedanken und Gefühle, Stimmen und Bilder nicht mehr so ernst zu nehmen, sollten wir wieder ein Stück weit mehr unsere ‚Hände und Füße‘ frei bekommen, um den Dingen im Leben zu folgen, die uns persönlich wichtig sind.

Dieses erste Modul ist sehr wichtig für alle darauffolgenden, daher sollten wir die darin vermittelten Techniken immer wieder anwenden. Angemerkt sei an dieser Stelle auch noch, dass es hier nicht um Kontrolle über unsere Problem-Monster geht – sondern um ihre bewusste, distanziertere Wahrnehmung und Akzeptanz. Das heißt, dass wir sie bemerken und benennen, sie einfach wahrnehmen, ohne sie zu bewerten oder ihnen zu folgen. So verstricken wir uns nicht mehr in mit dem Problemmonster. Wir lassen es locker.

### **2. Ihre eigenen Lebens-Werte definieren und nach ihnen handeln**

In diesem Kapitel haben wir gelernt, dass unser Wertesystem unter anderem kulturell geprägt ist, aber dass wir uns und unserem Leben auch unsere ganz eigenen Maßstäbe setzen können. Wir haben ein Verständnis dafür entwickelt, dass Werte wie Leit-

sätze formuliert sein können, die uns dann wie ein Kompass durch das Leben und somit auch durch unseren Alltag leiten. Daher sind sie am besten als positive Willensabsichten zu formulieren (z.B. ‚Ich will eine gute Mutter sein‘, ‚Ich will ein guter Freund sein‘, ‚Ich will mich gesund ernähren‘, ‚Ich will meine Kreativität ausleben‘, ‚Ich will ein selbstständigeres Leben führen‘, ‚Ich will mich liebevoll(er) um mich selbst kümmern‘, ‚Ich will anderen ein guter Berater sein‘). Ein Wert/ Sinn sollte zudem unbedingt positiv (auf das Gute; das Wohlbefinden unserer selbst und ggf. auch anderer) ausgerichtet sein.

Wir spüren dann manchmal bereits während wir handeln, dass es sich richtig anfühlt und dass wir auf dem richtigen Weg sind (oder erinnern uns an solche Gefühle aus unserer Vergangenheit).

Wir haben uns verschiedene Lebensbereiche angesehen und hier positive Willensabsichten formuliert sowie eventuell größte Hindernisse beleuchtet. Zudem haben wir uns mit einer wissenschaftlich gut untersuchten Methode (WOOP!) befasst, um unsere aus unseren Werten abgeleiteten, konkreten Ziele schrittweise und effektiv zu erreichen und Hindernisse durch vorausschauendes Planen zu überwinden.

### **3. Funktionsweise unseres Gehirns und das Selbstberuhigungs- und Fürsorgesystem – Güte und Mut entwickeln**

Hier haben wir uns die Frage danach gestellt, was den meisten Menschen mit ausgeprägten Problem-Monstern fehlt beziehungsweise wie Problem-Monster entstehen können (nicht müssen). Um dies zu beantworten haben wir eine ausführliche Spurensuche in der Funktionsweise des menschlichen Gehirns unternommen. Hierbei kamen wir unter anderem zu der Schlussfolgerung: meist fehlt es uns an der Fähigkeit zur Selbstberuhigung und Fürsorge, sowie zur eigenständigen Motivation.

Dies ist nicht unsere Schuld, sondern das Ergebnis vom Zusammenspiel verschiedener Lebenserfahrungen, Veranlagungen (diese haben immer günstigere und ungünstigere Seiten; z.B. Hochsensibilität) und Stressoren. Die gute Nachricht ist, dass wir gezielt daran arbeiten können, die nötige Güte uns selbst gegenüber aufzubauen und unsere Gefühlssysteme mehr in Balance zu bringen.

Wir haben in diesem Kapitel auch beleuchtet, dass unsere Problem-Monster Sorgen-Kinder sein können, die aus einer Vorgeschichte mit ungünstigen Erfahrungen entstanden sein können. Zudem spielt die Architektur unseres Hirns eine Rolle, wobei Bedrohung bevorzugt verarbeitet wird.

In der Konsequenz haben wir uns daher damit beschäftigt, wie wir zu einer wohlwollenden Grundhaltung uns selbst gegenüber gelangen und so ruhiger an unsere

Schwierigkeiten herantreten können (Problemlösen funktioniert besser, wenn negative Emotionen nicht zu stark sind; wir sollten uns erstmal beruhigen für wichtige Entscheidungen; z.B. eine Runde spazieren gehen).

Indem wir uns tröstend Mut machen beginnen wir dann immer wieder neu zu handeln, mit dem Ziel, dass wir (und andere) langfristig glücklich sind. Auch oder insbesondere nach Fehlschlägen.

#### **4. Den Selbstwert stärken**

In diesem Schlusskapitel haben wir uns mit der Frage beschäftigt, was einen ‚gesunden‘ und stabilen Selbstwert ausmachen kann. Es gibt keine per se ‚guten‘ oder ‚schlechten‘ Eigenschaften. Nur: Eigenschaften. Die Frage ist, wo sie gut zum Tragen kommen können; wie und wo und in welcher Dosierung wir sie am besten einsetzen. Daher dürfen wir eine allgemein positive Grundhaltung uns selbst gegenüber aufbauen.

Wir haben unsere individuellen Stärken beleuchtet und uns vorgenommen, diese häufiger im Alltag einzusetzen und zu betonen. Auch unsere Schwächen sind Teil unseres Selbst, die wir anerkennen und weiterentwickeln können. Wir können uns immer wieder dafür entscheiden, unsere guten Seiten zu betonen, anstatt uns selbst runter zu machen und zu kritisieren. Letzteres lähmt uns nur. Es ist in Ordnung, sich selbst öfter wertzuschätzen - diese positive Grundhaltung hilft uns eher, und zu motivieren. Dabei ist jede Charakterstärke, jede individuelle Eigenschaft gleichwertig und macht Sie zu dem einzigartigen Menschen, der Sie sind. Wir haben im Rahmen des Kapitels auch beleuchtet, wo Sie Ihre Eigenschaften und Potenziale vielleicht mehr/gezielter oder häufiger einbringen können und möchten.



### - Ausblick -

Wir hoffen, dass Sie durch Lebenswert! einige Anregungen erhalten haben. Wir sind uns darüber bewusst, dass der Umfang dieses Buches und auch der dazugehörigen Gruppen- bzw. Online-Selbsthilfe-Intervention nicht unbedeutend ist.

Wir wollten Ihnen allerdings möglichst viel (seitiges) an die Hand geben, damit Sie auch eine gewisse Flexibilität haben, Dinge auszuprobieren und zu schauen, was für Sie am besten funktioniert. Vertrauen Sie hierbei auf sich selbst (denn: Sie sind Experte!)! Probieren Sie aus, was Ihnen guttut, aber geben Sie den Techniken auch eine ehrliche Chance. Geben Sie nicht schon zu früh auf. Sprechen Sie mich/ uns gerne bei inhaltlichen Fragen an.

Lebenswert! ist aktuell noch ein wachsendes Projekt – und wir hoffen, dass es mit Ihnen weiterwachsen kann, z.B. indem Sie uns Feedback zur geben. Sie sind Mitgestalter dieses Konzepts, denn es ist genau auf diese Art bereits entstanden: Durch die Ideen sehr vieler und sehr verschiedener Menschen.

*Wir bedanken uns für Ihre Teilnahme und wir wünschen Ihnen für Ihren weiteren Weg viel Kraft, Güte und Mut.*

Herzlich:

Dr. Leonie Ascone & Team

[l.ascone-michelis@uke.de](mailto:l.ascone-michelis@uke.de)

[lebenswert.uke@gmail.com](mailto:lebenswert.uke@gmail.com)

## Hinweise zum Copyright und zur Autorenschaft

Dieses Buch wird (Hilfe-)suchenden Menschen kostenlos zur Verfügung gestellt und dient keinerlei kommerziellen Zwecken. Ebenso darf es nicht für kommerzielle, sondern lediglich für Zwecke des eigenen Bedarfs verwendet und nicht vervielfältigt werden. An dieser Stelle möchten wir auch noch einmal darauf hinweisen, dass es sich bei den in diesem Buch dargestellten Ideen und Ansätzen um eine persönliche Zusammenstellung bereits bestehender Interventionen handelt. Ich erhebe keinerlei Anspruch oder Urheberschaft auf die Ideen, die in diesem Buch zusammengestellt wurden. Mein Beitrag liegt im Zusammenstellen und Zusammenschreiben aller Ansätze in ein ganzheitliches Konzept. Eingeflossene Ansätze sind unter anderem:

- **ACT nach Hayes** (hierauf beruhen insbesondere Kapitel 1 & 2, s. auch das Taschenbuch zu Akzeptanz- und Commitment-Therapie [ACT] von **Georg H. Eifert**, erschienen im Hogrefe Verlag)
- **WOOP!** nach **Gabriele von Oettingen** (Kapitel 2),
- **Compassion-Focused Therapy** (insbesondere Kapitel 3 baut hierauf auf) nach Paul Gilbert (Buchempfehlung: *Compassion-Focused Therapy*, von **Paul Gilbert & Guido Plata**, erschienen im Junfermann Verlag)
- Self-compassion (Selbstmitgefühl) Forschung und Übungen nach **Dr. Kirsten Neff** (Kapitel 3, im Buch gekennzeichnet)
- Stärkenprofil nach einem Konzept und Forschung des **VIA Institute on Charakter** (Kapitel 4, S. 114-117) und **Prof. Dr. Paul Seligman**
- Übungen nach **Dr. Christine Brähler** zu Mitgefühl (Kapitel 3, im Buch gekennzeichnet)
- Unterstützung von **Dr. Maria Joao Martins**, Universität Coimbra, Portugal
  
- Eigene Forschungsarbeiten sowie die anderer Forscher, wie z.B. **Prof. Simone Kühn, Prof. Steffen Moritz, Prof. Tania Lincoln, Prof. Dr. Klaus Grawe**, und Arbeiten/ Theorien vieler anderer Kollegen, deren namentliche Nennung hier den Rahmen sprengen würde.

**Im Falle mangelnder oder fehlerhafter Würdigung/ Nennung bitte ich darum, mich zu kontaktieren. Ich werde entsprechende Korrekturen widerspruchslös durchführen. Mailen Sie an: [l.ascone-michelis@uke.de](mailto:l.ascone-michelis@uke.de)**

Alle Bilder sind den freien Plattformen *pixabay* und *unsplash* entnommen oder anderweitig kenntlich gemacht. Ich möchte den Künstlern an dieser Stelle ausdrücklich danken und bitte darum, angeschrieben zu werden, sollten Sie namentlich genannt werden wollen oder nicht einverstanden sein, dass Ihr Bild in diesem Kontext verwendet wird. Ich werde sofort entsprechende Korrekturen vornehmen. In diesem Sinne, danke ich all den Menschen, die durch Ihre Arbeit, Ihre Gedanken, und Ihre Geschichten diesen Begleiter ermöglicht haben.