



Dies ist eine Leseprobe von Klett-Cotta. Dieses Buch und unser  
gesamtes Programm finden Sie unter [www.klett-cotta.de](http://www.klett-cotta.de)

*Arnold A. Lazarus*  
*Clifford N. Lazarus*

# **Der kleine Taschentherapeut**

*In 60 Sekunden  
wieder o.k.*

*Aus dem Amerikanischen  
von Christoph Trunk*

| *Klett-Cotta*

Klett-Cotta

www.klett-cotta.de

Die Originalausgabe erschien unter dem Titel »The 60-Second Shrink«  
im Verlag Impact Publishers, Atascadero, California

© 1997 by Arnold A. Lazarus und Clifford N. Lazarus

Für die deutsche Ausgabe

© 1999 by J. G. Cotta'sche Buchhandlung

Nachfolger GmbH, gegr. 1659, Stuttgart

Alle deutschsprachigen Rechte vorbehalten

Printed in Germany

Umschlag: Rothfos & Gabler, Hamburg

Gesetzt von Elstersatz, Wildflecken

Gedruckt und gebunden von GGP Media GmbH, Pößneck

ISBN 978-3-608-94823-3

1. Auflage dieser Ausgabe, 2014

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

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

# Inhalt

Vorwort . . . . .	11
Einleitung . . . . .	13

## Strategien, um psychisch gesund zu bleiben

1. Mit sich selbst reden – aber richtig! . . . . .	15
2. Die Macht innerer Bilder . . . . .	18
3. Ändern Sie die Programmierung Ihrer Psyche . . . . .	20
4. Ins Gleichgewicht kommen . . . . .	22
5. Hirntraining . . . . .	24
6. Wie Sie schlechte Angewohnheiten loswerden . . . . .	26
7. Das Emotionsthermometer . . . . .	29
8. Ein inneres Bild als Kraftquelle . . . . .	31
9. Paradoxe Techniken . . . . .	33
10. Sinnenfroher werden . . . . .	35
11. Strategien zur Problemlösung . . . . .	37
12. Meditation – Teil 1 . . . . .	39
13. Meditation – Teil 2 . . . . .	41
14. Schnellentspannung . . . . .	42
15. Schlaflosigkeit . . . . .	44
16. Schluß mit dem Hinausschieben – Teil 1 . . . . .	46
17. Schluß mit dem Hinausschieben – Teil 2 . . . . .	48

## Denken Sie sich gesund

18. Wie man denkt, so fühlt man . . . . .	51
19. Zufriedener durch gesündere Denkmuster. . . . .	52
20. Die Tyrannei des »Du sollst«: Teil 1 . . . . .	54
21. Die Tyrannei des »Du sollst«: Teil 2 . . . . .	56
22. Die Risiken falschen positiven Denkens . . . . .	58
23. Niemand ist vollkommen! . . . . .	60
24. Unglücklich machen wir uns selbst . . . . .	62

25. Hüten Sie sich vor hochgesteckten Erwartungen	64
26. Beurteilen und Aburteilen . . . . .	65
27. Voreilige Schlüsse . . . . .	67
28. Hören Sie auf, sich selbst zu schikanieren . . . . .	69
29. Manche Fehler sind ein Segen . . . . .	70
30. Tatsachen und Meinungen . . . . .	72
31. Sich realistische Ziele setzen . . . . .	74
32. Schläge tun weh, doch bloße Worte können mir nichts anhaben . . . . .	76
33. Drei typische neurotische Anspruchshaltungen . . .	78

### **Handeln mit klarem Profil**

34. Taten sagen mehr als Worte . . . . .	81
35. Lernen Sie zu delegieren: Tun Sie nicht alles selbst! . . . . .	82
36. Effizientes Arbeiten . . . . .	84
37. Nehmen Sie das Leben mit Humor . . . . .	86
38. Bewegung ist wichtig . . . . .	87
39. Verantwortung übernehmen . . . . .	89
40. Gefühle zu unterdrücken ist ungesund . . . . .	91

### **Gelingende Beziehungen**

41. Wege zu einer guten Ehe . . . . .	93
42. Wie Sie eine schwierige Beziehung retten oder eine gute noch besser machen . . . . .	95
43. Kämpfen Sie um das Gelingen Ihrer Ehe . . . . .	96
44. Können Sie dem anderen vertrauen? Kommt darauf an! . . . . .	98
45. Ihr Verhalten ist wichtiger als Ihr innerstes Wesen	99
46. Freundlichkeit besiegt Unfreundlichkeit? Irrtum!	101
47. Wirksame Strategien für Eltern – Teil 1 . . . . .	102
48. Wirksame Strategien für Eltern – Teil 2 . . . . .	104

49. Wirksame Strategien für Eltern – Teil 3 . . . . .	106
50. Echte Freundschaften sind wichtig . . . . .	108

### **Effizient kommunizieren**

51. Was ist effiziente Kommunikation? . . . . .	111
52. Ist der Kommunikationsstil von Frauen tatsächlich anders als der von Männern? . . . . .	113
53. Die Elemente der Kommunikation . . . . .	115
54. Über das Neinsagen . . . . .	116
55. Tragen Sie alten Groll und Kummer nicht ewig mit sich herum . . . . .	118
56. Die Gefahren des Verallgemeinerns . . . . .	120
57. Ich-Sätze . . . . .	122
58. Leere Entschuldigungen . . . . .	125
59. Kritik üben . . . . .	126
60. Mit Kritik umgehen . . . . .	128
61. Negative Gefühlsbotschaften . . . . .	131
62. Durchsetzungsvermögen, Aggression und Passivität	133
63. Die Undurchschaubaren . . . . .	134
64. Die Vorzüge der Offenherzigkeit . . . . .	136

### **Streß und Angst**

65. Streß . . . . .	139
66. Die Phasen einer Streßreaktion . . . . .	141
67. Alltagsstreß . . . . .	142
68. Dem Burnout vorbeugen. . . . .	144
69. Panikanfälle . . . . .	146
70. Zwangsstörung . . . . .	148
71. Generalisierte Angststörung . . . . .	150
72. Ängste überwinden . . . . .	152
73. Haben Sie nicht mehr Angst als nötig – machen Sie sich klar, über welche Gegenmittel Sie verfügen	154

74. Hyperventilation . . . . .	156
75. Multiple Persönlichkeitsstörung . . . . .	158

### **Depression, Wut und Stimmungsschwankungen**

76. Depression . . . . .	161
77. Wut – Teil 1 . . . . .	163
78. Wut – Teil 2 . . . . .	164
79. Ist Dampfablassen gesund? . . . . .	167
80. Regen Sie sich nicht darüber auf, daß Sie sich aufregen. . . . .	169
81. Normale und abnorme Stimmungsschwankungen	171

### **Wie Sie Ihr Gewicht in den Griff bekommen**

82. Sie wollen eine Diät machen? Der Preis dafür könnte zu hoch sein! . . . . .	174
83. Abnehmen mit Vernunft und auf Dauer – Teil 1 . . .	176
84. Abnehmen mit Vernunft und auf Dauer – Teil 2 . . .	178
85. Abnehmen mit Vernunft und auf Dauer – Teil 3 . . .	180
86. Abnehmen mit Vernunft und auf Dauer – Teil 4 . . .	182
87. Abnehmen mit Vernunft und auf Dauer – Teil 5 . . .	184

### **Die Seelenklempnerei**

88. Der Unterschied zwischen Psychiatern und Psychologen . . . . .	187
89. Die drei Hauptrichtungen der Psychotherapie . . .	189
90. Kurzzeit- und Langzeittherapie . . . . .	192
91. Gefährliche, wohltuende und effiziente Therapeuten	194
92. Psychotherapie ist kein Buch mit sieben Siegeln	196
93. Den richtigen Therapeuten finden . . . . .	198
94. Vorurteile gegen die Psychotherapie . . . . .	201
95. Therapie ist ein bio-psycho-sozialer Prozeß . . . . .	203
96. Psychiatrische Medikamente . . . . .	205

97. Ein Problem plagt Sie: Sollen Sie etwas dagegen einnehmen? Oder besser etwas tun? . . . . .	208
98. Zusammenhänge zwischen körperlicher und seelischer Gesundheit . . . . .	209
99. Typische Ausreden, um einer Psychotherapie aus dem Weg zu gehen . . . . .	211
100. Wie kann man die Kluft zwischen therapeutischer Theorie und Praxis überbrücken? . . . . .	213
101. Warum sich in vielen Therapien nichts tut . . . . .	216
102. Die Zähne zusammenbeißen und durchhalten?	218

**Vermischtes zum Thema seelische Gesundheit**

103. Was festigt den Charakter wirklich? . . . . .	220
104. Die »Unentbehrlichen« . . . . .	222
105. Prämenstruelles Syndrom (PMS) . . . . .	224
106. Der Anlage-Umwelt-Streit . . . . .	226
107. Koffeinabhängigkeit . . . . .	228
108. Die Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung	230
109. Hypnose . . . . .	232
110. Sich selbst erfüllende Prophezeiungen und negative kognitive Zirkel . . . . .	235
111. Sich selbst erfüllende Prophezeiungen – Teil 2 . . .	237
112. Persönlichkeitsstörungen . . . . .	239
113. Eine gute Therapie ist genau auf Sie zugeschnitten	242
114. Zwei häufige Fehler im Berufsleben . . . . .	245
115. Die Anonymen Alkoholiker und verwandte Selbsthilfegruppen . . . . .	247
116. Pro und kontra Selbsthilfebücher . . . . .	250

<b>Lesetips . . . . .</b>	<b>253</b>
---------------------------	------------

<b>Register . . . . .</b>	<b>255</b>
---------------------------	------------

## Vorwort

Ich lernte Arnold und Clifford Lazarus 1970 kennen, als ich Assistenzarzt für Psychiatrie an der medizinischen Fakultät der Yale University war. Arnold war damals Gastprofessor an der psychologischen Fakultät der Yale University und leitete die klinische Ausbildung, und ich war ab und zu der Babysitter des neunjährigen Clifford und seiner elfjährigen Schwester Linda. Cliff spielte damals voller Begeisterung mit wassergetriebenen Raketenbooten und mit Flugdrachen und stellte eine Menge Unfug an, doch es war unverkennbar, daß er ein höchst gewitztes Kind war. Ich habe fasziniert mitverfolgt, wie das Renommee Arnolds wuchs und wuchs und wie sein Sohn Clifford den Doktor in klinischer Psychologie mit links machte; er stand, bildlich gesprochen, auf den Schultern seines Vaters, statt in seine Fußstapfen zu treten. Clifford eignete sich nicht nur solide Grundkenntnisse als Psychotherapeut an, sondern er leitete in einer psychiatrischen Einrichtung etwa fünf Jahre lang eine Forschungsgruppe, die die Wirkungen einer neuen Generation von psychiatrischen Medikamenten untersuchte, und wurde außerdem zu einem Experten in neuropsychologischen Testverfahren.

Jede Seite dieses höchst informativen und erfreulichen Buches zeigt das Talent von Dr. Lazarus senior und Dr. Lazarus junior, komplexe Sachverhalte kompakt und gut verständlich darzustellen. Es ist äußerst wichtig, daß Psychologie, Psychiatrie und das gesamte Themengebiet der seelischen Gesundheit entmystifiziert werden; auch ich bemühe mich in meinen Büchern darum. Es ist erstaunlich, wie elegant soviel nützliches Wissen in diesem schmalen Band untergebracht ist. Das Gespann aus Vater und Sohn hat ein Talent dafür, ohne Um-

schweife auf den Punkt zu kommen und seine Ideen anschaulich und präzise zu formulieren. Wer die Ratschläge beherzigt, die die beiden anzubieten haben, für den kann das Ergebnis nur gesteigerte Lebenszufriedenheit sein.

Am besten gefällt mir, wie leicht sich dieses ansprechende Buch liest. Man kann die Abschnitte überfliegen oder sorgfältig durchgehen, ohne daß man sich (wie einem das bei viel zu vielen Büchern geht!) durch weitschweifige, langweilige oder schwerverdauliche Ausführungen hindurchkämpfen muß. Worauf die Autoren hinauswollen, liegt immer klar auf der Hand. Das Buch ist mit so vielen wertvollen Einsichten gespickt, daß praktisch alle Leserinnen und Leser darin aufschlußreiche Passagen finden werden, aus denen sie großen Nutzen ziehen können. Vater und Sohn haben hier viele Werkzeuge zusammengetragen, mit denen Sie sich und Ihre Lieben psychisch fit halten können. Diese Fundgrube gehört in Ihr Bücherregal, damit Sie und Ihre Familie immer wieder darauf zurückgreifen können. Ich hoffe, daß dieses anregende Buch weite Verbreitung findet.

DR. HAROLD H. BLOOMFIELD

## Einleitung

Jede Woche moderieren wir gemeinsam eine einstündige Talkshow, die vom WHWH-Radio in Princeton ausgestrahlt wird. Die Zuhörer können anrufen und Fragen stellen. Clifford hat die Sendung »Mental Health Matters«\* getauft. Man fragte uns, ob wir nicht auch innerhalb des Nachrichtenblocks, der immer montags bis freitags von fünf bis sechs Uhr abends gesendet wird, ein psychologisches Thema präsentieren könnten. Uns reizte die Idee, in knapper und prägnanter Form Tips zur psychischen Gesundheit zu geben und verschiedene Aspekte von Psychologie und Psychiatrie zu beleuchten. Während unsere wöchentliche Talkshow wenig Vorbereitung erforderte (besonders wenn wir einen wortgewandten Gast hatten oder wenn Anrufer interessante Themen ansprachen), mußten wir das tägliche »Thema: Seelische Gesundheit« sorgfältig ausformulieren. Jeder von uns verfaßte drei oder vier Texte, wir nahmen sie dann im Studio auf, und wir wechselten uns bei jedem Abschnitt ab. Es erforderte einiges an Zeit und Überlegung, Tips, Anmerkungen und kleine Beispielgeschichten zusammenzustellen, und als einige Freunde und Zuhörer meinten, es wäre doch sicher sehr sinnvoll, die Texte zu veröffentlichen, beschlossen wir, das auszuprobieren.

Sie werden feststellen, daß das Buch einige Wiederholungen enthält. Das liegt daran, daß die Kapitel im Radio in einer anderen Reihenfolge ausgestrahlt wurden. Wir überlegten, ob wir die Wiederholungen herausnehmen sollten, entschieden uns aber dagegen, weil die Wirkung wahrscheinlich grö-

---

\* Ein Wortspiel: Die Wendung läßt sich wiedergeben als »Thema: Seelische Gesundheit« oder als »Seelische Gesundheit ist wichtig«. A. d. Ü.

ßer ist, wenn wir auf wichtige Zusammenhänge mehrmals hinweisen.

Uns gefallen Bücher, die man nicht von vorn bis hinten durchlesen muß, sondern in denen man herumblättern kann, um sich das herauszusuchen, was einen gerade interessiert. Sie können *Der kleine Taschentherapeut* in jeder beliebigen Reihenfolge durchgehen, die verschiedenen Teile überfliegen und sich einzelne Abschnitte herausgreifen, die gerade Ihr Interesse wecken. Mit unseren Kurztexten wollen wir Ihnen leicht aufzunehmendes Denkfutter, nützliche Hinweise und erhellende kleine Beispielgeschichten bieten. Wir sind Susan Krieger sehr dankbar dafür, daß sie freundlicherweise das gesamte Manuskript durchgelesen und viele hilfreiche Vorschläge dazu gemacht hat.

Wir hoffen aufrichtig, daß die meisten Leserinnen und Leser nützliche Informationen aus diesem kleinen Buch ziehen können. Soweit wir wissen, gibt es auf dem Büchermarkt nichts Vergleichbares, und wir hoffen, durch das gedruckte Wort auch weit jenseits der Grenzen von New Jersey ein Publikum zu finden.

Die hier vertretenen Auffassungen stimmen nicht notwendigerweise mit denen der Leitung von WHWH-AM Princeton überein.

## Strategien, um psychisch gesund zu bleiben

1. Mit sich selbst reden – aber richtig!

*Doris ging sehr hart mit sich um und machte sich selbst oft nieder. Sie hätte nicht im*

*Traum daran gedacht, andere Menschen zu beschimpfen oder auch nur scharf zu kritisieren, aber daß sie mit sich selbst so umsprang, fand sie vollkommen in Ordnung. So kam es, daß andere Leute viel von ihr hielten und sie anscheinend sehr mochten, während Doris nicht verstehen konnte, warum sie die meiste Zeit unglücklich war und unter ihrer geringen Selbstachtung litt.*

Wir reden mehr oder weniger ständig mit uns selbst. Unser Gehirn ist unablässig aktiv, und ein großer Teil seiner Aktivität besteht darin, uns etwas über uns selbst zu erzählen. Dieses »Selbstgespräch« läuft natürlich stumm ab, im privaten Innenraum unserer Psyche.

Ebenso wie das, was andere zu uns sagen, kann uns auch unser inneres Sprechen stark beeinflussen. Leider machen sich viele Menschen das Leben schwer, indem sie in strengem und unfreundlichem Ton mit sich reden, vielleicht weil ihnen überkritische Eltern, Lehrer und andere Menschen ein in vieler Hinsicht negatives Selbstbild beigebracht haben. Gehören auch Sie zu diesen Zeitgenossen, die sich selbst miesmachen?

Das Selbstgespräch einer leider sehr großen Zahl von Menschen läuft so ab, daß sie sich einreden, was mit ihnen angeblich nicht stimmt. Sie torpedieren sich immer wieder selbst mit Sätzen wie »Ich bin ein Dummkopf«, »Ich bin ein

Egoist«, »Das kann auch nur ein Trottel wie ich ...«, »Ich schaffe es doch immer, das Falsche zu sagen«, »Ich bin ein völliger Versager«.

Es kann noch schlimmer kommen. Wir haben Klienten erlebt, deren Botschaft an sich selbst im Kern lautete: »Du bist ein solcher Idiot und völliger Versager, daß du es einfach nicht verdienst, auch nur das kleinste bißchen glücklich zu sein.«

Kritische Selbstgespräche lösen in aller Regel Ängste und Depressionen aus und ziehen unter Umständen noch andere unselige Folgen nach sich. Ein sehr häufiges Phänomen sind sich selbst erfüllende Prophezeiungen: Man fängt an, seiner eigenen Propaganda zu glauben, und sorgt dann dafür, daß das Befürchtete auch eintritt. (Siehe auch die Kapitel »Sich selbst erfüllende Prophezeiungen und negative kognitive Zirkel« und »Sich selbst erfüllende Prophezeiungen – Teil 2«.)

Zum Glück trifft auch das Gegenteil zu. Freundliche Selbstgespräche führen in der Regel dazu, daß man den eigenen Wunschzielen näher kommt und sich gut fühlt. Harriet sagt zu sich, wenn sie mit einer schwierigen Situation konfrontiert ist: »Es ist hoffnungslos – ich halte das nicht aus!« Glenda dagegen sagt zu sich: »Es gibt keinen Grund, mich aus der Fassung bringen zu lassen. Ich gehe die Sache ganz ruhig an, eins nach dem andern, und wahrscheinlich werde ich ganz gut zurechtkommen.« Der Unterschied zwischen den beiden Einstellungen ist offensichtlich. Die Chancen Glendas, Erfolg zu haben, sind aufgrund ihrer positiven Grundhaltung viel größer.

Ist es sinnvoll, an den eigenen Selbstgesprächen etwas zu ändern? Ganz bestimmt! Wenn Sie sich oft genug einreden, daß Sie scheitern werden, dann wird es fast mit Sicherheit auch soweit kommen. Wenn Sie sich oft genug aufmuntern,

daß Sie Erfolg haben werden, dann steigen Ihre Chancen so steil an, daß Sie am Ende mit sich zufrieden sein können.

- ***Sprechen Sie mit sich selbst von Erfolgen, die Sie erzielt haben, und von Zeiten, in denen Sie etwas wirklich gut hinbekamen, Hindernisse überwandten und sich wohl fühlten.***

So gut wie Sie sich damals gefühlt haben, kann es Ihnen auch jetzt gehen. So wie Sie damals die Hürden bezwungen haben, können Sie auch jetzt mit Widrigkeiten fertig werden.

Es ist vermutlich wahr, daß die meisten erfolgreichen Menschen mehr Fehlschläge als andere hinter sich haben, einfach weil sie mehr ausprobiert haben. Abraham Lincoln scheiterte zweimal als Geschäftsmann und verlor siebenmal in Wahlen, bei denen er sich für verschiedene Ämter bewarb. Trotzdem gab er den Glauben an sich und seine Ziele nicht auf.

Erfolgreiche Menschen

- ***starren nicht auf Mißerfolge (denn das ist unsinnig),***
- ***fassen Fehler, die sie machen, als Lernerfahrungen auf, an denen sie wachsen können und durch die sie mehr Klarheit gewinnen,***
- ***baden nicht in Selbstvorwürfen.***

Denken Sie daran: Der Unterschied zwischen dem Narren und dem Klugen besteht nicht darin, daß der Kluge keine Fehler macht, sondern vielmehr darin, daß der Kluge aus seinen Fehlern *lernt*, anstatt sich vorzuhalten, wie dumm er doch sei. Die Quintessenz aus all dem ist:

- ***»Sprich mit dir selbst so, wie du willst, daß andere mit dir sprechen.«***

## 2. Die Macht innerer Bilder

*Bill und Bob waren seit vielen Jahren gute Freunde. Sie hatten sich in*

*einem großen Unternehmen kennengelernt, wo sie beide mit einem Einstiegsgehalt für Berufsanfänger begonnen hatten. Sie fanden beide Gefallen am Golfsport und spielten regelmäßig zusammen. Im Laufe der Jahre fiel auf, daß Bob öfter befördert wurde als Bill und daß sich sein Handicap beim Golf rascher steigerte. Als Bill ihn fragte, worauf er seinen Erfolg zurückführe, antwortete Bob mit einem einzigen Wort: »Visualisierung.«*

Nicht jeder von uns kann sich Situationen und Ereignisse mit photographischer Deutlichkeit vorstellen, aber wir haben alle mehr oder weniger die Fähigkeit, Bilder vor unserem geistigen Auge heraufzubeschwören. Wenn Sie zum Beispiel gefragt werden, wie viele Fenster Ihr Haus oder Ihre Wohnung hat, werden Sie sicher in der Lage sein, ein inneres Bild aufzubauen, so daß Sie die Fenster zählen können.

Von der Macht positiver Gedanken hat jeder schon einmal gehört, aber die Macht *positiver Vorstellungsbilder* ist noch größer. Um eine Handlung auch tatsächlich auszuführen, müssen Sie sich in den meisten Fällen zuerst in Ihrer Phantasie als den Handelnden sehen können.

Angenommen, Sie wollen Ihren Chef um eine Gehaltserhöhung bitten. Können Sie sich bildlich vorstellen, wie Sie zu ihm gehen und Ihr Anliegen vorbringen? Sehen Sie die Szene wirklich vor sich? Falls die Antwort lautet: »Nein, ich kann mir einfach nicht vorstellen, wie ich das tue«, dann dürfte ziemlich klar sein, daß Sie sich der realen Situation entziehen werden, und es wird wohl bei Ihrem jetzigen Gehalt bleiben.

Falls Sie sich dagegen die Szene vorstellen können und vor sich sehen, wie Sie ruhig, aber selbstsicher die Gründe vorbringen, warum Sie Ihrer Meinung nach ein höheres Gehalt beanspruchen dürfen, dann ist die Wahrscheinlichkeit groß, daß Sie tatsächlich bei Ihrem Chef vorsprechen werden.

Viele Spitzensportler choreographieren ihre Bewegungen vor dem inneren Auge, bevor sie sie tatsächlich ausführen. Zum Beispiel stellen sich Skifahrer im Geiste vor, wie sie praktisch jeden einzelnen Zentimeter eines Hanges bewältigen, Tennisspieler visualisieren sich bei gelungenen Schlägen, und Tänzer und Turner üben ihre Bewegungsabläufe genauso intensiv in der Phantasie wie in der Praxis.

Wir wollen auf ein ganz einfaches, aber höchst wirksames Prinzip hinaus:

- ***Wenn Sie wirklich den Wunsch haben, daß Ihnen etwas gelingt, dann stellen Sie sich dieses Gelingen am besten immer wieder vor.***

Natürlich sprechen wir hier von Erfolgen, die für Sie auch tatsächlich in Reichweite sind. Denn das Unmögliche wird Ihnen nicht gelingen, ganz gleich, wieviel Sie auch in der Phantasie üben.

Eine besonders wirkungsvolle Methode ist das *Bewältigungsbild*.

- ***Stellen Sie sich vor, wie Sie mit schwierigen Situationen fertigwerden. Entwerfen Sie in Ihrer Phantasie ein Bild davon, wie Sie es schaffen – vielleicht unter großen Mühen und Kämpfen, aber am Ende erfolgreich.***

Wenn Sie das immer wieder üben, steigen in vielen Situationen Ihre Chancen auf Erfolg. Wir empfehlen Ihnen also im Grunde *gezieltes Tagträumen*. Probieren Sie es aus und erleben Sie, wieviel sich dadurch ändern kann.

### 3. Ändern Sie die Programmierung Ihrer Psyche

*George war die meiste Zeit seines Erwachsenenlebens ein unzufriedener und ängstlicher Mensch gewesen.*

*Seine jüngere Schwester Jennie schaute ihm viele Jahre lang still zu, wie er litt, und schlug ihm schließlich vor, eine Therapie zu machen. Sie selbst hatte, wie sie ihm verriet, ein paar Jahre zuvor selbst eine Therapie gemacht, aus der sie großen Gewinn gezogen hatte. »Ach, das hat doch keinen Zweck«, sagte George. »Als du die Therapie gemacht hast, warst du jung genug, um was davon zu haben. Ich bin zu alt und festgefahren, als daß es noch was bringen würde. Bei mir ist doch alles zu spät!«*

Die meisten Menschen sind überzeugt, daß sich daran, wie ihre Psyche arbeitet, nicht viel verändern läßt.

Wenn Ihre Psyche Ihnen deprimierende Bilder vorhält oder sich mit entmutigenden Gedanken aufhält, werden Sie dementsprechend deprimiert durch die Welt gehen. Wenn Ihre Psyche immer wieder auf Unzulänglichkeiten und Fehlern verweilt, werden Sie sich dementsprechend ohnmächtig und wertlos fühlen. Wenn sie Ihnen immer wieder vorhält, daß Sie dies und das nicht können oder nicht wissen, werden Sie glauben, daß das nun mal so ist.

Doch wir können unsere Gedanken und inneren Bilder verändern und steuern. Oft hört man Leute sagen: »Was soll ich machen – so bin ich eben.« Irrtum! Es kommt ganz einfach darauf an, wer das Sagen hat.

Die Psyche tut das, wozu man sie gleichsam programmiert hat. Wenn Sie als Kind immer wieder heruntergemacht wurden, hat Ihre Psyche sämtliche Demütigungen aufgezeichnet und spielt sie bei jeder Gelegenheit wieder ab. Falls Sie frü-

her einmal schlechte Erfahrungen mit dem Rechnen gemacht haben, dann hat Ihre Psyche vielleicht beschlossen, Sie von allem fernzuhalten, was mit Zahlen zu tun hat.

Und nun, zehn, zwanzig, dreißig oder noch mehr Jahre später, reden Sie sich immer noch ein, daß Sie einfach nicht zum Rechnen geboren sind, und machen dadurch jede Gelegenheit zu einem neuen Versuch zunichte. Die negative Programmierung der Psyche besteht zu einem großen Teil aus solchen selbstgezogenen Grenzen, die Sie davon abhalten, das zu verwirklichen, was in Ihnen steckt.

Doch Sie sind nicht unbedingt für alle Zeiten darauf festgelegt, wie Ihre Psyche programmiert worden ist.

- ***Sie können sich selbst umprogrammieren und das, was Ihnen durch den Kopf geht, steuern.***

Die verschiedenen Methoden, mit denen Sie das üben können, tragen Namen wie: mentales Training, Visualisierung, geführte Vorstellung, Selbsthypnose, Vorstellungsübung. Wir sprechen lieber von *mentalem Training*, denn um Ihre Wunschziele zu erreichen, müssen Sie Ihren Geist trainieren.

Eine der wirkungsvollsten mentalen Trainingstechniken, die von den meisten Profisportlern routinemäßig eingesetzt wird, ist die folgende:

- ***Stellen Sie sich vor, wie Sie etwas erreichen, das Ihnen wirklich wichtig ist. Führen Sie sich dieses Gelingen in anschaulicher Weise immer wieder vor Augen.***

Auf diese Weise steigen die Chancen, daß Ihr Wunsch sich tatsächlich erfüllt.

Eine weitere wirksame Methode, sich umzuprogrammieren, besteht darin,

- ***die negativen Gedanken und pessimistischen Aussagen, mit denen Sie sich traktieren, so anzusprechen, als wären sie ungezogene Kinder.***

Wenn Sie sich also das nächste Mal herunterputzen, indem Sie sich zum Beispiel sagen: »Ich bin doch einfach doof!« oder »Was bin ich doch für ein Schwächling!«, dann wenden Sie sich sofort an diese inneren Stimmen: »Hört auf, Worte wie ›doof‹ oder ›Schwächling‹ zu gebrauchen! Laßt diesen Kinderkram!« Beobachten Sie, was passiert – vielleicht erleben Sie eine angenehme Überraschung.

Wir empfehlen Ihnen, jetzt den nächsten Abschnitt, »Ins Gleichgewicht kommen«, zu lesen und das erste Kapitel, »Mit sich selbst reden – aber richtig!«, noch einmal anzusehen.

#### 4. *Ins Gleichgewicht kommen*

*Freundinnen und Freunde beschrieben Molly als eine ausgemachte Schwarz-*

*seherin. »Sie hat ein ausgesprochenes Talent, die Schattenseiten von allem zu entdecken. Die positiven Aspekte von dem, was sie erlebt, entgehen ihr meistens.« Eine Freundin meinte sogar, Molly habe »psychische Schlagseite«, und überlegte, ob es für Molly irgendeine Möglichkeit gab, zu einer ausgewogeneren Lebenseinstellung zu finden.*

Wenn wir einmal stark vereinfachen, können wir das Gehirn mit einem Muskel vergleichen. Genauso wie Muskeln wachsen und stärker werden, wenn wir sie einsetzen und trainieren, entwickelt und verändert sich auch das Gehirn, wenn wir es gebrauchen und uns geistig anstrengen.

Stellen Sie sich vor, ein Gewichtheber trainiert mit dem rechten Arm viel intensiver und länger und vernachlässigt den linken Arm mehr oder weniger. Mit der Zeit wird der in-

tensiv trainierte rechte Arm erheblich fester, dicker und stärker als der untrainierte linke Arm.

Will der Gewichtheber nun diesem muskulären Ungleichgewicht entgegenwirken und seine asymmetrische Statur wieder ausgleichen, so muß er den linken Arm viel intensiver trainieren als den rechten, oder die Einseitigkeit wird nie verschwinden. Er muß also jede Übung, die er mit dem rechten Arm ausführt, zweimal oder dreimal so oft mit dem linken Arm wiederholen, damit dieser schließlich aufholen kann.

Gehirntraining besteht vor allem aus Denken, Visualisieren oder anderen geistigen Aktivitäten, die Teile des Gehirns anregen und auf Touren bringen. Neuere Forschungen haben ergeben, daß bestimmte Gedanken vermutlich von ganz spezifischen Hirnstrukturen gesteuert werden, die sich um so mehr weiterentwickeln und festigen, je häufiger sie zum Einsatz kommen.

Wenn man sich oft negative, angstausslösende, deprimierende oder sonstwie belastende Gedanken macht, dürfte das gerade die Hirnregionen stärken, die diese geistigen Vorgänge steuern, und damit die Wahrscheinlichkeit erhöhen, daß die abträglichen Gedanken noch intensiver und häufiger werden. Andere Hirnregionen wiederum sind maßgebend für positivere und neutrale Denkmuster. Auch diese Hirnregionen kann man stärken, indem man vermehrt Gebrauch von ihnen macht.

Haben Sie den Eindruck, daß Sie Ihre negativen »Hirnmuskeln« zu ausgiebig trainiert haben?

- ***Arbeiten Sie auf ein geistiges Gleichgewicht hin, indem Sie die positiven Regionen Ihres Geistes stärken,*** so wie Sie auch einen Muskel durch häufigen Gebrauch kräftigen können.