

Dr. med. Mirriam Prieß  
Raus aus der Selbstblockade



### *Buch*

Sie wissen genau, was richtig ist, aber Sie handeln entgegengesetzt? Sie geraten immer wieder an falsche Personen und verharren in leidvollen Situationen, aber Sie schaffen es nicht, sich davon zu lösen? Dr. med. Mirriam Prieß beschreibt, wie wir uns unbewusst von dem abhalten, was wir uns eigentlich wünschen. Auf eindrucksvolle Weise erfährt der Leser, wie uns Prägungen aus der Kindheit unbemerkt in private, berufliche und gesundheitliche Sackgassen führen. Mit diesem Buch können wir uns davon befreien und das eigene Leben kraftvoll in die richtige Richtung steuern.

### *Autorin*

**Dr. med. Mirriam Prieß** hat an der Universität Hamburg Medizin mit anschließender Promotion im Fachbereich Psychosomatik studiert. Sie war als Ärztin acht Jahre in einer psychosomatischen Fachklinik tätig und unter anderem für die Behandlungsschwerpunkte Ängste, Depressionen und Burn-out verantwortlich. Seit 2005 übernimmt sie beratende Tätigkeiten in der Wirtschaft mit Einzelcoaching von Führungskräften im Bereich Konflikt- und Stressmanagement.

### *Außerdem von Dr. Mirriam Prieß im Programm*

Burn-out kommt nicht nur von Stress  
Resilienz

Dr. med. Mirriam Prieß

# **Raus aus der Selbstblockade**

Wie wir unserem Leben  
eine neue Richtung geben

GOLDMANN

Alle Ratschläge in diesem Buch wurden vom Autor und vom Verlag sorgfältig erwogen und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Eine Haftung des Autors beziehungsweise des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist daher ausgeschlossen.

Der Verlag behält sich die Verwertung der urheberrechtlich geschützten Inhalte dieses Werkes für Zwecke des Text- und Data-Minings nach § 44 b UrhG ausdrücklich vor.  
Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

Dieses Buch ist bereits 2018 unter dem Titel »Zeit für einen Spurwechsel« im Südwest Verlag erschienen.

### 3. Auflage

Vollständige Taschenbuchausgabe Februar 2022

Copyright der Originalausgabe: © 2018 by Südwest Verlag, München, in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,  
Neumarkter Str. 28, 81673 München

Copyright © 2022 dieser Ausgabe: Wilhelm Goldmann Verlag, München,  
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,

Neumarkter Str. 28, 81673 München

Umschlag: Uno Werbeagentur, München

Umschlagmotiv: FinePic®, München

Redaktion: Martin Stiefenhofer

CH · IH

Satz: Satzwerk Huber, Germering

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

ISBN 978-3-442-17876-6

[www.goldmann-verlag.de](http://www.goldmann-verlag.de)

*»Wenn wir erkennen, dass hinter  
allem die Suche nach Liebe steht,  
haben wir die Liebe zu suchen –  
und zwar in uns selbst.«*

# Inhalt

<b>Vorwort .....</b>	<b>9</b>
<b>Einleitung .....</b>	<b>11</b>
Sackgasse .....	12
Leben ist Beziehung .....	13
Die verlorene Beziehung zu sich selbst .....	16
Jeder hat das Recht auf ein glückliches Leben .....	20
<b>Innere Realitäten .....</b>	<b>27</b>
Warum wir nicht sind, wer wir sind .....	28
Liebe und Geborgenheit .....	32
Die Entstehung des falschen Selbst .....	36
Die Folgen der Ablehnung .....	42
Warum wir an unserem Unglück festhalten .....	49
Der toxische Freund .....	52
<b>Partnerschaften und innere Realität .....</b>	<b>61</b>
Wo die Wurzeln liegen .....	61
Wenn die innere Realität Partnerschaft verhindert .....	64
Wenn innere Realitäten anstecken – gemeinsam in die Aussichtslosigkeit .....	78
<b>Die Befreiung von der inneren Realität .....</b>	<b>85</b>
Das Dialogprinzip .....	87
Wer ankommen will, darf nicht weglauen .....	90

Schritt 1: Der Dialog mit der inneren Realität . . . . .	100
Schritt 2: Der Dialog mit dem Schmerz . . . . .	109
Schritt 3: Der Dialog mit den Gefühlen . . . . .	122
Wut . . . . .	127
Trauer . . . . .	141
Angst . . . . .	144
Sucht . . . . .	148
Wann wird es endlich leichter? . . . . .	155
Schritt 4: Verzicht auf Wiedergutmachung . . . . .	158
Ich als Täter, nicht als Opfer . . . . .	162
Schritt 5: Vergebung . . . . .	169
<b>Spurwechsel in der Partnerschaft . . . . .</b>	<b>185</b>
Ferien vom Ich . . . . .	185
Weg von der Anklage, hin zum Dialog . . . . .	191
Wer sind wir tatsächlich? . . . . .	195
Bleiben oder gehen? . . . . .	199
<b>Heilung durch den inneren Dialog . . . . .</b>	<b>207</b>
Der innere Dialog – in Kontakt mit dem eigenen Wesenskern treten . . . . .	208
Heilung durch den äußeren Dialog . . . . .	220
<b>Stark im Leben durch das Dialogprinzip . . . . .</b>	<b>227</b>
Stark bleiben – die Sache mit dem Strudel . . . . .	227
Im Innen wie im Außen – Selbstbestimmung . . . . .	233
Das Prinzip der widerstandslosen Kapitulation . . . . .	236
Beziehung – der Dreh- und Angelpunkt in unserem Leben . . . . .	242

## Inhalt

---

Wie gehe ich mit inneren Realitäten anderer Personen um? . . . . .	245
Der Dialog mit der inneren Wahrheit . . . . .	252
Losgehen . . . . .	254
<b>Schlusswort . . . . .</b>	<b>261</b>
<b>Anhang . . . . .</b>	<b>267</b>

## Vorwort

Es braucht so wenig in den ersten Jahren, *was* wir für ein gesundes und erfülltes Leben benötigen, doch dieses wenige scheint so schwer: *So, wie du bist, bist du gut! Schön, dass du da bist! Ich als deine Mutter und ich als dein Vater, wir als deine Eltern freuen uns, dass es dich gibt.* Von dem Moment an, in dem wir wissen, dass du auf dem Weg zu uns bist, freuen wir uns auf dich und heißen dich willkommen. Wir heißen nicht alles gut, was du tust – aber dich, dich heißen wir gut und wir helfen dir, jeden Tag ein Stück mehr zu dem Menschen zu werden, dessen Wesen du in dirträgst. Zu dem Menschen zu werden, der du bist ...

Wir erkennen dich so lange, bist du dich selbst erkennst, und stehen dir so lange zur Seite, bis du alleine für dich und zu dir stehen kannst. So lange, bis du bereit bist, dein Leben zu führen und dir die Heimat aufzubauen, die du in dirträgst.

Wenn dieses wenige in unseren ersten Jahren nicht stattfindet, dann laufen wir unbemerkt Gefahr, eine Spur in unserem Leben einzuschlagen, die am Ende in eine Sackgasse führt – ob beruflich, privat, gesundheitlich oder sozial –, nicht, weil wir es so wollen, sondern weil wir nicht anders können. Nicht, weil wir nicht versuchen, uns dagegen zu

wehren, sondern weil wir an der falschen Stelle ansetzen. Wir sind machtlos gegen das Gesetz der Anziehung und Wiederholung – bis wir erkennen, was kindliche Prägung bedeutet und was wir tun können, um uns daraus zu befreien.

In diesem Buch möchte ich Ihnen helfen, sich aus Einbahnstraßen Ihres Lebens zu befreien und einen Weg einzuschlagen, der Sie in ein selbstbestimmtes und erfülltes Leben führt.

Ich werde Ihnen zeigen, warum viele von uns die Verbindung zu sich und ihrer Seele verloren haben und warum wir Dinge tun und Entscheidungen treffen, obwohl wir spüren, dass diese nicht richtig für uns sind. Anhand von Erfahrungen meiner Klienten und Klientinnen möchte ich Ihnen zeigen, dass auch eingefahrene Spuren im Leben lösbar sind, und was Sie tun können, um wieder Verbindung zu sich aufzunehmen und Kraft aus Ihrem Wesen zu schöpfen. Sie werden verstehen, warum Dinge, die Sie sich eigentlich wünschen, bisher nicht gelungen sind, was in Ihnen dazu führt, dass Sie in Ihrem Leben nicht vorankommen, und warum Sie dort festhalten müssen, von dem Sie spüren, dass es nicht mehr stimmt.

In diesem Buch geht es nicht um Anklage, nicht um Schuld und auch nicht um Aufgabe, sondern um die Chance auf echte Veränderung. Sie werden erfahren, wie Ihnen dies gelingen kann, und erkennen, dass Sie die Lösung bereits in sich tragen. Sie selbst sind der Schlüssel zu Ihrem Leben. Sie sind die Quelle Ihrer Kraft. Die Antwort auf Ihre Möglichkeiten.

Denn es ist nicht die Frage, ob Sie gut sind. Es ist nicht die Frage, ob Sie genügen. Es ist nur die Frage: Was hindert Sie daran, Ihre Möglichkeiten zu leben? Was hindert Sie daran, Sie selbst zu sein?

## **Einleitung**

Ich weiß, dass es eher ungewöhnlich ist, doch bevor Sie mit diesem Buch beginnen, möchte ich Sie bitten, sich einen Moment Zeit zu nehmen und in Ruhe folgende Fragen zu beantworten:

Tun Sie Dinge, obwohl Sie wissen, dass diese eigentlich nicht richtig für Sie sind – es gelingt Ihnen jedoch nicht, dies zu ändern? Oder umgekehrt, Ihnen gelingt nicht, das umzusetzen, was Sie sich wünschen?

Befinden Sie sich manchmal in Situationen – beruflich oder privat –, von denen Sie spüren, dass diese Ihnen nicht guttun, Sie schaffen es jedoch nicht, sich davon zu befreien?

Haben Sie den Eindruck, dass Sie immer wieder an die gleichen »falschen« Menschen geraten und Unglückssituatoren geradezu magisch anziehen?

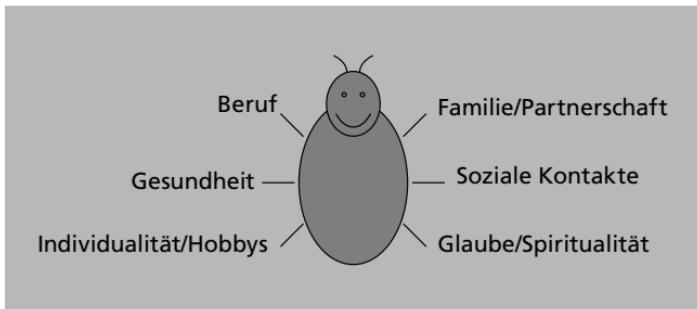
Sagen Sie Ja, obwohl Sie innerlich eigentlich Nein meinen?

Hat Ihre Gesundheit Ihnen Grenzen gesetzt, und haben Sie erst dann innehalten können?

Machen Sie möglicherweise schon längere Zeit eine Therapie, befinden sich aber noch immer in der Spur, aus der Sie eigentlich raus wollten?

Wenn mindestens einer der genannten Punkte auf Sie zutrifft, wenden Sie sich bitte der folgenden Zeichnung zu und

schauen Sie sich die sechs zentralen Lebensbereiche in unserem Leben an. Beantworten Sie, ohne darüber nachzudenken, spontan aus Ihrem Gefühl heraus einfach nur die Frage: Ist das *Ihr* Leben, das Sie da führen? Notieren Sie sich hinter jedem Bereich entweder ein Ja oder ein Nein.



Das Käfermodell der sechs Lebensbereiche: Die Anzahl der Beine entscheidet über Zufriedenheit und Gesundheit im Leben.

Und ein Letztes:

Wie sieht es mit Ihrer Beziehung zu sich selbst aus? Mögen Sie sich? Stehen Sie mit sich selbst, mit Ihrem Wesen in Verbindung? Sind Sie mit sich im inneren Dialog und folgen Sie Ihrer Intuition?

## Sackgasse

Wenn wir ehrlich sind, weiß jeder von uns im tiefsten Innen, ob das, was er tut, richtig ist. Nicht im moralischen Sinne, sondern in seinem Sinne. Ob das Leben, das wir führen, *das eigene* Leben ist, ob das, was wir tun und sagen, wir sind – und

wenn wir ehrlich sind, wissen wir ganz genau, wenn es dies nicht ist. Interessanterweise wusste jeder meiner Patienten sogar, zu welchem Zeitpunkt es begonnen hatte, »bergab« zu gehen, an welchem Punkt er hätte die Spur wechseln müssen, um nicht krank zu werden oder zu scheitern – es aber nicht getan hat. Bei einigen lag der Zeitpunkt fünf Jahre zurück, bei manchen zwei und bei anderen wenige Monate. »Wenn du jetzt weitermachst, wirst du krank werden.« – »Trenne dich, solange du noch kannst.« – »Nimm den Auftrag nicht an.« – »Lass dich nicht auf diesen Menschen ein.« So oder ähnlich berichteten die Betroffenen von ihrer inneren Stimme, die sie jedoch – warum auch immer – geflissentlich überhörten und mehr oder weniger bewusst beiseiteschoben. So lange, bis es nicht mehr ging. Wann sind wir bereit, uns zu verändern? Wenn wir feststellen, dass wir unglücklich sind? Wenn wir unseren Job verlieren? Unsere Partnerschaft scheitert? Oder warten wir so lange, bis unsere Gesundheit uns dazu zwingt?

Wann sind wir bereit zu sagen: »*Mir reicht es!*«, und uns von dem zu befreien, was uns in unserem Leben blockiert?

Wann sind wir bereit für einen Spurwechsel?

## Leben ist Beziehung

Als ich damals in der Klinik Menschen mit einem Burn-out zu behandeln begann, wurde mir relativ schnell klar, dass es nicht, wie es die gängige Meinung vertrat, die Überlastung an sich war, die in die Erschöpfung geführt hatte, sondern dass die Ursache ganz woanders lag: Jeder der Betroffenen befand

sich in konfliktreichen Beziehungen oder hatte keine sozialen Kontakte mehr, und jeder von ihnen hatte die Beziehung zu sich selbst verloren. In dieser Zeit wurde mir deutlich, dass Gesundheit und Krankheit auf einen Grundsatz zurückzuführen sind, und ich erkannte, dass es der Aspekt der Beziehung ist, der darüber entscheidet, ob wir gesund leben oder ob wir krank werden: Wenn Beziehung nicht gelingt – und ich spreche nicht nur von zwischenmenschlicher Beziehung –, dann kann auch das Leben nicht gelingen. Leben ist Beziehung. Wir stehen ständig in Beziehung. Beruflich wie privat. In Beziehung zu uns selbst, zu den Systemen, in denen wir uns befinden, und natürlich auch in Beziehung zum Leben und den Situationen, die es mit sich bringt. Krankheit, Blockade, Scheitern entsteht überall dort, wo Beziehung scheitert. Diese Erfahrung prägt seitdem meine Arbeit und daraus ist folgender Grundsatz entstanden: Leben ist Beziehung. Beziehung ist Begegnung. Begegnung ist Dialog.

»Irgendwo bin ich auf der Strecke geblieben ...«

Wenn Menschen feststellen, dass ein Spurwechsel in ihrem Leben notwendig ist, dann erkennen sie es meist erst dann, wenn sie am Ende einer Sackgasse mitten vor der Wand stehen, und daran, dass die Beziehungen, die sie führen, seit Langem nicht mehr gelingen. Rückblickend beschreibt jeder von ihnen das Gefühl, »nicht er/sie selbst gewesen zu sein«, und beschreibt ein Leben, in dem er entweder nur noch funktioniert oder eine Rolle eingenommen hat, die ihm »vom Gefühl eigentlich nicht entspricht«. »Ich lebte und tat im Außen

etwas, das ich innerlich nicht war«, »Ich hielt eine Fassade aufrecht, die das Gegenteil von dem ist, wie ich mich innerlich fühlte«, »Ich sagte Ja, obwohl ich innerlich Nein meinte«, »Ich hielt an einer Situation fest, obwohl ich spürte, dass sie nicht richtig war«, ... berichten die Betroffenen.

Vielen war es bewusst, dass sie ein Leben führten, das seit Langem nicht mehr das ihre war, was sie jedoch schnell beiseiteschoben und verdrängten. Ich erinnere mich an einen Mann, der vor einigen Monaten in die Praxis kam und sagte: »Ich habe Jahre an einem Job festgehalten, obwohl alle um mich herum sagten: ›Lass es‹ – erst jetzt, wo ich krank bin und mein Körper mir die Grenze setzt, erst jetzt, wo ich nicht mehr kann – kann ich aufhören.«

Während einigen bewusst war, dass die Ursache für ihre Situation in ihnen lag, bemerkten andere das Unglück zunächst nur im Außen. So berichteten viele, dass von einem bestimmten Zeitpunkt an immer mehr schiefging. Sie fanden sich in wachsenden, für sie nicht nachvollziehbaren Konflikten mit ihrem Umfeld wieder, kamen in ihrem Leben nicht mehr voran und ihnen gelang immer weniger. Aus irgendeinem Grund gerieten sie immer wieder an die falschen Personen, ihnen wurden berufliche Möglichkeiten verwehrt oder vor der Nase weggeschnappt, alles, was sie angingen, scheiterte oder lief mehr schlecht als recht – manchmal nur beruflich, manchmal nur privat und manchmal in jedem Lebensbereich. »Es war, als hätte es das Schicksal auf mich abgesehen«, sagte ein Klient. »Ständig passierten mir Unfälle, bei mir wurde mehrmals eingebrochen, Verhandlungen scheiterten – egal, was ich tat, es ging bergab.«

So unterschiedlich die Betroffenen über ihre Situation berichteten, so litten alle unter folgendem Symptom: Sie alle befanden sich in einem permanenten Widerspruch. Diejenigen, die erkannten, dass sie die Ursache für die Blockade in ihrem Leben waren, beobachteten, dass sie immer wieder das taten, von dem sie wussten, dass es nicht richtig war, oder sie taten nicht das, was sie eigentlich wollten und wonach sie sich sehnten. Die anderen wurden mit einem permanenten Widerspruch um sich herum konfrontiert: Sosehr sie sich auch bemühten, das Leben brachte ihnen das Gegenteil von dem, was sie sich eigentlich wünschten. Sosehr sie sich anstrengten, sie »kamen nicht an« und landeten am Ende dort, wo sie gerade *nicht* hinwollten.

Wie es dazu kommen konnte, war keinem von ihnen klar. Auch nicht, wie wichtig der innere Dialog, die Verbindung mit dem eigenen Selbst, sein könnte.

## **Die verlorene Beziehung zu sich selbst**

»Ob ich mich für mich interessiere? Wie definieren Sie Interesse?«

»Wie ich mich fühle? Das kann ich nicht sagen, können Sie mir nicht einen Tipp geben, wie man sich in so einer Situation wie in meiner fühlen würde?«

»Warum ich nicht auf meine innere Stimme gehört habe? Ich weiß auch nicht. Es ging irgendwie nicht.«

»Was, bitte, hat die Beziehung zu mir selbst mit meinem Leben zu tun?«, fragte ein Unternehmer, der erst nach dem

dritten Bandscheibenvorfall innehaltet und sich die Frage stellte, was eigentlich nicht stimme.

So selbstverständlich sie eigentlich sein sollte, die Beziehung zu uns selbst, so abstrakt ist sie für die meisten von uns – oder haben Sie sich, wenn Sie ehrlich sind, schon einmal Gedanken über Ihre Beziehung zu sich selbst gemacht? Haben Sie sich schon einmal von sich aus gefragt, wie Sie zu sich stehen? Wie Sie mit sich umgehen? Ob das, was Sie tun und leben, wirklich Sie sind? Nicht nur am Wochenende oder an ein paar Tagen im Monat – sondern in jedem Moment, in jedem der sechs Lebensbereiche? Die meisten von uns halten die Beziehung zu sich selbst so lange für normal und machen sich darüber keine Gedanken, bis sie sich in einer beruflichen, privaten oder gesundheitlichen Sackgasse in ihrem Leben befinden und dadurch erkennen, dass sie sie entweder gar nicht (mehr) haben, nie wirklich gehabt haben – oder dass sie in keiner guten Beziehung zu sich stehen.

Wenn wir ein Leben führen wollen, das uns entspricht, dann können wir das nur, wenn wir wissen, wer wir sind. Wir brauchen die Verbindung zu uns selbst, zu unserem Wesenskern, um gesund und leistungsfähig zu bleiben. Dort liegt unsere Kraft verborgen – dort finden wir Antrieb und Energie – dort liegt die Grundlage für unser Leben und unsere Bestimmung. Fehlt uns diese Verbindung, fehlen uns Maß und Inhalt für das, was wir brauchen und können – und am Ende auch tatsächlich wollen. Wir setzen falsche Grenzen, brennen

Die Beziehung zu uns selbst ist die Grundlage für unser Leben. Unser Wesen ist unsere Kraft und Energiequelle.

sukzessive aus und haben nicht die Möglichkeit »nachzuladen«. Wir verlieren die geistige Kraft der Konzentration, die körperliche Kraft durch psychische Erschöpfung, und auf der Verhaltensebene verlieren wir die Kraft zu handeln. Zugleich leben wir ein Leben fern von uns selbst. Es ist die Verbindung zu uns selbst, die uns unser Leben ermöglicht. Sie ist der Dreh- und Angelpunkt für Gesundheit, Wachstum und Erfüllung.

»Gibt es dafür eigentlich eine Benchmark?«, fragte ein Wirtschaftsprüfer während eines Vortrags. »Rational kann ich das alles nachvollziehen, aber das Ganze ist doch sehr ›schwammig‹ – woran erkenne ich, dass ich mit mir in Beziehung bin?« Und als der Vortrag zu Ende war, fragte er mich in einem kurzen Gespräch unter vier Augen: »Und wenn ich vielleicht feststelle, dass ich es nicht bin, wie kann ich das ändern?«

Mit sich in Beziehung zu sein beschreibt die Fähigkeit des inneren Dialogs, die Fähigkeit des inneren Zwiegesprächs, und auf dieser Grundlage so zu handeln, wie es unserem Wesen entspricht. Der innere Dialog ermöglicht uns, unser inneres Gleichgewicht herzustellen und zu halten – und auf dieser Grundlage ein starkes und belastbares Auftreten im Außen. Wir können unserer Umwelt nur im Dialog auf Augenhöhe begegnen, wenn wir mit uns selbst im Dialog sind, und auch nur dann können wir die richtigen Entscheidungen treffen. In unserem Wesenskern ist alles enthalten – vor allem unsere innere Stimme, die uns sagt, was richtig für uns ist. Verleugnen wir diese, werden wir krank, wir schlagen falsche Wege ein, und unser Leben gerät ins Stocken.

So steigt zum Beispiel die Quote der Fehleinschätzungen und Fehlentscheidungen proportional zu dem fehlenden inneren Dialog.

In den letzten Jahren ist der Begriff »Achtsamkeit« immer populärer geworden. Der innere Dialog beinhaltet nicht nur die Achtsamkeit, sondern auch das *Erkennen seines Selbst* und auf dieser Grundlage *das stimmige Handeln im Außen*.

Welche Elemente es für den inneren Dialog gibt, warum diese gleichzeitig Grundlage für Gesundheit und äußeren Erfolg sind, wie man ihn herstellen kann, wenn man erkennt, dass dieser nicht vorhanden ist – und vor allem, *warum wir diesen überhaupt verlieren*, all dies ist ein zentraler Teil dieses Buches. An dieser Stelle möchte ich Ihnen zunächst nur ein erstes Verständnis darüber vermitteln, denn es ist gerade diese Fähigkeit »bei sich zu sein«, dieser innere Dialog, den wir für einen Spurwechsel in unserem Leben brauchen. Sein Fehlen ist einer der beiden Gründe für die Sackgasse und unser Leid in unserem Leben.

So berichtete eine Klientin, sich gegen ihre innere Stimme für ein berufliches Projekt entschieden zu haben. »Obwohl ich nicht wollte«, sagte sie, »habe ich dennoch zugesagt.« Den beginnenden Tinnitus, den sie kurz nach Übernahme des Projekts bekam, versuchte sie zu ignorieren, ebenfalls die Schlafstörungen – erst als sie immer mehr in körperliche Erschöpfung rutschte und eines Nachts mit Herzrhythmusstörungen in die Klinik musste, hielt sie inne. »Am Ende war es mein Körper, der mich dazu zwang, das zu tun, was ich hätte von Beginn an tun sollen«, sagte die Frau.

Ein Mann berichtete Ähnliches – in seinem Fall war es die Entscheidung, sich trotz inneren Wissens nicht zu trennen