

Für Vittoria und Philline

Katrin Goëss-Enzenberg

Schwimmen lernt man  
auch im Haifischbecken

Wie uns unsere inneren Dynamiken  
antreiben und was uns befreit

*„Durchsuche das Universum nach einem Wesen,  
das Deine Liebe und Zuneigung mehr verdient als Du,  
Du wirst es nirgends finden.“*

*Du selbst verdienst Deine Liebe und Zuneigung ebenso sehr wie  
jedes andere Wesen im gesamten Universum.“*

Buddha

© 2024 Katrin Goëss-Enzenberg  
**Schwimmen lernt man auch im Haifischbecken**  
1. Auflage 2024  
Softcover ISBN 978-3-384-43347-3  
Hardcover ISBN 978-3-384-43348-0

Lektorat: Friederike Moldenhauer  
Korrektorat: Elke Sagenschneider  
Satz, Layout und Illustration: Rima Meyendorf  
Coverzeichnung: Katrin Goëss-Enzenberg  
Covergrafik: Rima Meyendorf

Druck und Distribution im Auftrag der Autorin:  
tredition GmbH  
Heinz-Beusen-Stieg 5  
22926 Ahrensburg, Deutschland

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt.  
Für die Inhalte ist die Autorin verantwortlich.  
Jede Verwertung ist ohne ihre Zustimmung unzulässig.  
Die Publikation und Verbreitung erfolgen im Auftrag der Autorin,  
postalisch zu erreichen unter:  
Katrin Goëss-Enzenberg, Tratzberg 1, A-6200 Jenbach und  
per E-Mail unter kge1@me.com.

# Inhalt

Vorwort	6
Zum Thema Psychotherapie	12
Für wen ist dieses Buch	14
<b>Teil 1: Der Hintergrund – das sogenannte Innere Kind oder die Bilder und Erfahrungen, die wir in uns tragen</b>	16
1. Unser Gehirn – Freund oder Feind?	18
2. Die Metapher vom inneren sicheren Ort	28
3. Das sogenannte Innere Kind	36
4. Es ist nie zu spät für eine miese Kindheit	42
5. Traumata und andere Mitgift	46
6. Das trügerische Gedächtnis	54
7. Die Eltern des Inneren Kindes	62
8. Wie wirklich ist die Wirklichkeit?	66
9. Alles eine Frage der Haltung	76
10. Wie viele Teile hat mein Ich?	110
11. Die Trickkiste der Schützer	136
12. Unsere unterschiedlichen Rollen	152
13. Wie kommt der Geist zurück in die Flasche?	156
14. Niemand ist eine Insel	186
15. Vom Scheitern und von Resilienz	218

<b>Teil 2: Das Einmaleins zum Umdenken</b>	<b>232</b>
<b>Von alten Mustern zu neuen Perspektiven</b>	
1. Glaub nicht alles, was du denkst	234
2. Ein Hoch auf das Jetzt	246
3. Der Blick zurück	252
4. Das Loslassen	258
5. Die Suche nach dem Glück	270
6. Catch a falling star	276
7. Count your blessings instead of sheep	282
8. Durch Schein zum Sein	288
9. Die Energie des Herzens	298
10. Die Kunst der Kommunikation	302

<b>Teil 3: Reflexionen und Quellen der Kraft</b>	<b>312</b>
<b>Praktische Tipps</b>	
1. Kompetenzen und Ressourcen	314
2. Rituale und Quellen der Freude finden	318
3. Unsere Kontakte	322
4. Tricks und Tipps	328
5. Träume und ihre Botschaft	340
6. Kleine Ursache, große Wirkung	350
7. Spuren in mir	356
8. Von der Krise zum Projekt	368
9. The Medicine Walk	386
10. Träumen Sie Ihr Leben	390
11. Ein Moodboard für Ihre Träume	402
12. Meine persönlichen 10 Gebote	410
13. Sie sind nicht allein	414
 Nachwort	424
Danksagung	426
Meine Quellen der Inspiration	427
Literaturverzeichnis und Quellenangaben	431

# Liebe Leserinnen und Leser,<sup>[1]</sup>

in einer Januarnacht des Jahres 2002 wurde mir ein Geschenk zuteil, was mir als solches zu erkennen erst lange Zeit später gelang. Und dennoch veränderte es mein Leben zum Positiven.

Dieses Geschenk kam in Form eines extrem bedrohlichen Ereignisses, eines Traumas zu mir. Es führte mich in eine schwere Depression und in Folge in eine engmaschige, mehrjährige Psychotherapie. Dort habe ich mit der Zeit viel über mich selbst erfahren. Ich habe erkannt, wie es überhaupt dazu kam, dass ich mich so weit von mir und meinem Bauchgefühl entfernen konnte, dass mir dieses traumatische Erlebnis nicht erspart blieb. Mit der Zeit, als das Drama, um das sich meine Gedanken drehten, langsam begann zu verblassen, fing ich an mich dafür zu interessieren, warum wir so ticken, wie wir ticken. Was sind die kausalen Zusammenhänge der menschlichen Psyche? Wieso verstricken wir uns so oft in Probleme und reagieren unverhältnismäßig oder schaden uns sogar selbst?

In dieser Phase meines Lebens wurde mir ein weiteres Geschenk zuteil: Ich lernte den Psychoanalytiker und ehemaligen Priester Peter Borst und seine Frau Sibylle Klitzsch, eine erfahrene Psychotherapeutin, kennen. Peter erzählte mir von seiner gerade abgeschlossenen Ausbildung in System- und Familienaufstellung, was mich sehr beeindruckte. Immerhin war er eigentlich schon ein „alter Hase“ in seinem Metier und doch war er noch immer bereit, Neues zu lernen. Auch ich hatte bereits ein wenig Erfahrung mit Familienaufstellungen gesammelt, daher stellte ich ihm Fragen über Fragen, die er geduldig beantwortete. Er bemerkte mein großes Interesse und meine Begeisterung für dieses Thema und so ermutigte er mich, doch selbst diese Ausbildung zu absolvieren. Zögerlich begann ich im Jahr 2006 mit diesem Studium, doch schnell war ich von den Erkenntnissen, die durch diese Technik gewonnen werden können, ebenso überzeugt wie von ihrem therapeutischen Effekt. Bald arbeitete ich regelmäßig mit meiner Ausbildungsgruppe auch für Klienten.

Mein Mentor ließ zugleich nicht locker: Er hatte bereits einen weiteren Fortbildungsvorschlag für mich: eine Ausbildung in Kontemplativer Kommunikation.

Diese Therapie- bzw. Klärungstechnik wurde von Charles Berner in den 1950er- und 1960er-Jahren in den USA entwickelt. Peter war überzeugt, dass diese Methode mit Abstand das Beste sei, was er je gelernt oder studiert hätte. Nur verhalten ließ ich mich auf darauf ein, denn dieses Studium sollte weitere dreieinhalb Jahre dauern.

Aber letztlich machte ich mich erneut auf die Reise und erlernte über die Jahre jene geniale Klärungsmethode des *Minds*. Diese tiefgründige, umwälzende Technik der Selbsterkenntnis zielt darauf ab, den eigenen Verstand und seine Muster zu erkennen, um sich letztlich davon zu distanzieren und gegebenenfalls auch zu befreien, um dadurch ein selbstbestimmteres Leben führen zu können. Durch sie gewann ich tiefe Erkenntnisse, die meine Sichtweise über mich selbst, mein Leben und meine Realität nachhaltig veränderten. Somit hatte dieses Studium sogar nochmals einen therapeutischen Nebeneffekt auf mich.

In jenen Jahren habe ich auch erfahren, wie viele Menschen innerlich aufgewühlt sind, sich fremdbestimmt fühlen, Ängste haben, die ihr Leben beeinflussen oder sogar schwere psychische Kämpfe durchleiden, wobei sich unsere Sehnsüchte eigentlich nicht voneinander unterscheiden. Uns allen liegen die gleichen Bedürfnisse zugrunde, woraus sich unsere Verletzungen und Wunden ergeben und uns viel mehr eint als trennt. In unserer tief verankerten Sehnsucht nach Wurzeln, Verbundenheit, Zugehörigkeit, Schutz, Wachstum und danach, um unserer selbst willen geliebt zu werden, gleichen wir uns alle. Doch obwohl wir diese Bedürfnisse teilen, erleben wir oft Zurückweisung, Ablehnung, Abwertung und Kränkung. All dies geschieht – um es mit einem Bild zu beschreiben –, weil wir mit unserer Geburt wie ein Stein ins Wasser fallen, dort unsere Kreise ziehen und uns dabei gegenseitig berühren und auch verletzen. Wir kommen aus dem All-Eins, aus einer tiefen Verbundenheit, und finden uns mit unserer Geburt in einem trennenden Körper wieder. In dieser Welt beurteilen wir alles in einem polaren Kontext, wir kategorisieren es und speichern es letztlich auch ab. Einerseits erfahren wir uns nur durch den Vergleich mit dem Anderen, andererseits wird genau das oft zu unserem Problem. Der Einfluss des Anderen auf das Ich beginnt jedoch schon im Mutterleib. Das Schicksal meiner Vorfahren, die Gene meiner Eltern, ihre Taten sowie ihre psychische und physische Gesundheit haben eine Auswirkung auf mich, selbst wenn ich mir dessen nicht bewusst bin.

Es sind diese ganz frühen Prägungen, die ich in mir trage, die mir die Brille auf die Nase setzen, durch die ich meine Welt wahrnehme. Sie sind der Grund, weshalb einige von uns schmerzvolle Erfahrungen sogar unbewusst anziehen.

Dabei erfahre ich mein Leben aus dem Persönlichen heraus: Ich bin ein Mensch, der berührbar und dadurch verletzbar ist, der Trauer, Schmerz, Schuld, Wut und Furcht ebenso empfindet wie Freude, Liebe, Lust und Frieden. Und jeder von uns begreift sich subjektiv. Es spielt für mein Befinden keine Rolle, ob ich objektiv vielleicht „keinen Grund“ hätte, mich schlecht zu fühlen, ebenso wie ich auch dann kraftvoll und lebensbejahend sein kann, wenn ich vielleicht eine schwere Kindheit hatte oder gerade mit größeren Herausforderungen konfrontiert bin. Wie also gehe ich mit den Herausforderungen, Kränkungen, Niederlagen, Dramen und sonstigen Konflikten um, die ich im Laufe meines Lebens bewältigen muss? Was lockt mich überhaupt aus der Reserve und warum? Wie reagiere ich, wenn mein Inneres gehörig ins Wanken gerät? Häufig sind Herausforderungen, Konflikte und Krisen Anlass, mich wachzurütteln. Sie helfen mir dabei, etwas über mich zu erfahren und manchmal auch, „faule Kompromisse“ aufzudecken. Manchmal zwingen sie mich dazu, weiterzugehen und meine Komfortzone zu verlassen. Aber gerade Momente, die uns dazu drängen, etwas zu verändern, erleben wir oft als extrem bedrohlich und kräftezehrend – dann reagieren wir entsprechend ängstlich und abwehrend.

Eine Strategie, in die sich Menschen in schwierigen Lebenssituationen flüchten, ist, gar nichts mehr zu entscheiden, still abzuwarten oder sich eine Rüstung anzulegen, die ihnen Schutz bietet. Sie schneiden sich so gut es geht, vom Fühlen ab, wobei so manche Ablenkung und Zerstreuung dabei hilft, Druck oder Schmerz nicht mehr spüren zu müssen. All dies kann sogar mehr oder weniger erfolgreich gelingen. Aber damit schneidet man sich auch vom Lebendigsein und neuen, guten Entfaltungs- und Erfahrungsmöglichkeiten ab. Um nichts Unangenehmes mehr zu fühlen, sollte tunlichst nichts mehr in mir fließen. Mithilfe dieses Schutzmechanismus kann man so dahinleben, um auf scheinbar sicherem, weil bekanntem Terrain zu verharren. Dabei ist doch entscheidend, wie viel Leben wir unseren Jahren geben und nicht, wie viele Jahre wir leben!

Eine andere Strategie ist es, mich meinen Herausforderungen, Themen, Ängsten und Verletzungen zu stellen. Aber dieser Schritt erfordert Mut, denn oft

ist es alles andere als angenehm, seinen Themen und seinen Ängsten direkt ins Gesicht zu blicken. Sollte ich mir dafür psychotherapeutische Hilfe holen, gehe ich außerdem das Risiko ein, dass sich etwas, was ich heute noch nicht absehen kann, in meinem Leben verändert – und Veränderung in eine unbekannte Richtung kann durchaus auch Angst machen.

Die meisten Menschen, wie auch ich, haben über die Jahre gelernt, einigermaßen zurechtzukommen. Ich hatte mich irgendwie arrangiert und schaffte es – mal mehr und mal weniger gut –, mit meinen Themen zu leben. Hier und da ein bisschen unglücklich sein hatte ich in Kauf genommen, denn ich war davon überzeugt, dass sich das auch nicht ändern ließe. Mir fehlte das Bewusstsein, dass ich tatsächlich eine Wahl habe! Durch meine Therapie und besonders durch meine Ausbildung in Kontemplativer Kommunikation sollte ich dann meine vertrauten Denkweisen und Handlungsmuster hinterfragen, was jedoch zunächst an meinen gewohnten Mustern und an meiner Lebensstrategie sägte. Das bereitete mir Unbehagen, denn was bliebe mir noch, wenn man mir diese nähme, und was würde an ihre Stelle treten? Bei dieser Aussicht fühlte ich mich ausgeliefert und fürchtete, ich würde zusammensacken, wie ein kleines Spielzeug-Stehaufmännchen. Drückt man den Knopf unter seinem Sockel, fällt es in sich zusammen. Das klang zunächst nicht sehr verlockend. Der Leidensdruck müsste schon enorm groß sein (so wie bei mir, nach meinem traumatischen Erlebnis), sich freiwillig einem Therapeuten auszusetzen, der womöglich das ganze Lebenskonzept seines Klienten in Frage stellt. In ihrem Inneren bezweifeln viele Menschen, dass es ihnen so viel besser gehen könnte, dass sie so viel leichter durchs Leben gehen würden, wären sie bereit, ihre Denkmuster und Überzeugungen zu hinterfragen. Wenn man sich auf eine therapeutische Reise begibt, so möchte man darauf vertrauen können, dass man durch die Begegnung mit sich selbst tatsächlich auch frei wird von dem, was einen Menschen kränkt und schmerzt. Um herauszufinden, was einen Menschen gefangen hält oder was ihn auf eine falsche Fährte lockt, führt eine Therapie unweigerlich auch zurück, in die persönliche Vergangenheit. Das klingt für viele Menschen so verlockend, wie eine Fahrt mit der Geisterbahn: In jeder Kurve fürchtet man, unerwartet Gespenstern aus seiner Biografie zu begegnen. Dabei tauchen sie besonders dann auf, wenn man ihnen über sich die Macht lässt, wenn man glaubt, dass die Dinge, die einem heute widerfahren, nichts mit der persönlichen Geschichte zu tun haben. Auch zu glauben, dass sich an den äußeren Faktoren seines Lebens ohnehin

nichts ändern ließe und wenn, dann käme das von außen, ganz ohne das eigene Zutun, war ein Irrglaube meinerseits. Ebenso irrte ich mich in der Überzeugung, dass solange sich an meinen äußeren Umständen nichts änderte, es mir eben innerlich so geht, wie es mir geht. Auch ich glaubte fälschlich, dass ich mir schon alleine deshalb einen Blick in meine persönliche Geschichte ruhig sparen konnte. Dabei lag so vieles in meiner Macht, ich musste nur darauf vertrauen und den Mut aufbringen, mich mit meinen Themen zu beschäftigen!

Es ist ein Irrtum zu glauben, man könne an seiner eigenen Geschichte ohnehin nichts ändern und obendrein hätte sie wenig Einfluss auf das aktuelle Leben. Auch die Sorge, man sei durch die Konfrontation mit einer vielleicht schmerzvollen Vergangenheit ihr noch einmal ausgeliefert, ist unbegründet.

Es ist also nicht verwunderlich, wenn ich mich nur zögerlich dieser Fahrt aussetzen will, sollte ich das glauben. Dabei müsste ich nur das Licht einschalten, um zu sehen, dass vieles seinen Schrecken oder seine Macht über mich auch verlieren kann!

Niemand schreibt mir vor, mit welcher Strategie ich mein Leben meistere, aber ich musste feststellen, dass ich mit Verdrängung oder Vermeidung die Geister, die mich schreckten, nicht abschütteln konnte. Dabei hätte ich mir ohne diese Begegnung mit ihnen (und letztlich ohne das Trauma, welches mir widerfuhr) die Chance auf ein erfülltes und selbstbestimmtes Leben, mit vielen Möglichkeiten weitgehend genommen. Ich sollte lernen, dass ich wählen kann. Die eigenen Muster, Gefühle und Bedürfnisse zu erkennen, zu verstehen, wie wir ticken und warum, ist der Schlüssel, der uns dabei helfen kann, uns von jenen Dingen und Verhaltensmustern zu befreien, die uns gegen unseren Willen bestimmen und in eine Richtung zwingen, in die wir eigentlich nicht wollen.

In unseren frühen Prägungen und Verwundungen liegt meist die Ursache dessen, was uns heute noch verletzt und kränkt oder weshalb wir uns durch Ereignisse und Begegnungen bedroht fühlen. Wir sollten uns diese Vorkommnisse mit dem, was es mit uns gemacht hat, wieder in unser Bewusstsein zurückholen, denn nur auf das, was mir bewusst ist, habe ich Einfluss. Es ist sozusagen der Lichtschalter in meiner persönlichen Geisterbahn, der mir nicht nur Lebensqualität und Wahlfreiheit zurückbringen kann, sondern auch dazu beiträgt, welche Umstände, Gegebenheiten und Menschen ich in meinem Leben anziehe. Zu glauben, mein Inneres hätte mit meiner äußeren Welt

nichts zu tun, ist falsch und macht uns zu wehrlosen Opfern. Wie unsere Realität im Außen ist, ist immer auch ein Spiegel unserer inneren Welt. Unsere inneren Zustände finden sich in unserer äußeren Realität wieder.

Auf der Reise in unsere Vergangenheit finden wir sowohl jene Gedanken, durch die wir uns selbst immer wieder sabotieren, als auch jene guten, kraftvollen Überzeugungen, die ebenso jedem von uns innewohnen. Diese Ressourcen können wir manchmal ohne Suche, die oftmals durch eine Krise ausgelöst wird, nicht entdecken. Diese Kraft gilt es, wieder an die Oberfläche unseres Bewusstseins zu bringen. Auf diese Weise gewinnen wir mehr und mehr Vertrauen in unsere Kompetenzen, die uns helfen, unser Leben zu meistern und Chancen wahrzunehmen. Wir schenken uns selbst wieder die Achtung, die jeder von uns verdient.

Ich denke sogar, die Welt wäre ein besserer Ort, wenn sich jeder Mensch mit sich und seinen Themen auseinandersetzen würde, selbst wenn er gerade von aktuellen Krisen und größeren Problemen verschont bleibt. Das könnte uns von manchem Leidensdruck befreien und ließe wieder Raum für Erfüllung und Zufriedenheit. Denn wer mit sich im Reinen ist, lebt auch leichter in Eintracht mit seinen Mitmenschen und somit gewaltfrei. Ginge jeder Mensch liebevoll und respektvoll mit sich um, so würden wir uns in der Welt viel sicherer fühlen. Das wäre es, was uns alle glücklicher machen könnte.

Mit diesem Buch möchte ich Ihnen aufzeigen, was mir in meinen Ausbildungen an Erkenntnis und Methodik vermittelt wurde und mir dazu verhalf, sozusagen meinen Lichtschalter zu finden, der mich zu so viel mehr Lebensfreude geführt hat und mich dabei unterstützt, mein Potenzial umzusetzen. Ebenso möchte ich mit Ihnen teilen, was mir in meinen dunklen, schweren Zeiten Hilfe war, damit auch Sie sich einen Anker schmieden können, der Ihnen in schwierigen Momenten Halt bietet.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen von ganzem Herzen, dass Sie sich im Laufe der Zeit immer mehr von alten Geistern und destruktiven Mustern befreien können, sodass sich viel Gutes, Schönes und Freudvolles in Ihrem Leben entwickeln kann, dass Sie in Ihrem Herzen Mitgefühl für sich und andere entdecken, um in innerem Frieden leben zu können.

*Katrin Goëss-Enzenberg  
Tratzberg im September 2024*

## Eine Anmerkung zum Thema Psychotherapie



Es gibt Ereignisse im Leben eines Menschen, die alles auf den Kopf stellen und manchmal unser Leben für immer beeinflussen. Hierzu zählen Schicksalsschläge und Traumata. In solchen schweren Zeiten, in denen uns Emotionen wie Trauer vollkommen überschwemmen oder wir unseren Alltag nicht mehr bewältigen können, ist es ratsam, sich professionelle Hilfe zu suchen. Ein Selbsthilfebuch kann zwar Bewusstsein schaffen, aber die hier zusätzlich nötige Unterstützung nicht leisten.

Selbst wenn nicht gleich das ganze Leben durcheinandergeraten ist, aber der Leidensdruck groß ist: Wenn man erkennt, dass man anderen massiv schadet oder sich durch sein Verhalten selbst sabotiert. Wenn das tägliche Leben in Bezug auf Arbeit, Soziales und zwischenmenschliche Beziehungen massiv

negativ beeinträchtigt ist. Wenn man sich mit einem Problem immer wieder im Kreis dreht und keinen Ausweg findet, kann man sich Hilfe in Form einer Psychotherapie holen.

Ich persönlich bin ein großer Befürworter, sich in schwierigen Lebenssituationen coachen zu lassen. Ein Psychotherapeut ist dafür ausgebildet, uns dabei zu unterstützen, überwältigende Emotionen besser kontrollieren zu können oder um unbewusste, tiefliegende Konflikte aufzudecken und uns dabei zu helfen, gewisse Verhaltensmuster und Gefühle neu ordnen zu können.

Eine Therapie unterstützt dabei, wieder einen klaren Blick zu gewinnen, Resourcen zu erkennen und den Fokus hin zur individuellen Lösung eines Problems zu lenken. Somit lassen sich schwierige Zeiten besser durchstehen. Häufig geht man sogar gestärkt und mit größerer Lebenszufriedenheit aus einer Krise hervor. Auch kann man sich im Rahmen einer Therapie der therapierenden Person völlig zumuten und muss nicht auf persönliche Bindungen (Familie, Freunde ...) Rücksicht nehmen, was sehr entlastend ist.

Ausschlaggebend für eine hilfreiche Psychotherapie ist meiner Meinung nach hauptsächlich der wertschätzende, echte, tiefe Kontakt zwischen Klient und Therapeut. Man sollte sich zutiefst angenommen und verstanden fühlen. Zu spüren, ob dieses tiefe Vertrauen möglich sein könnte, dazu dient eine sogenannte *probatorische Sitzung*, eine „Kennenlernsitzung“ bei einem Psychotherapeuten.

Ein Psychiater hingegen ist ein Facharzt, der sich mit geistigen Gesundheitsstörungen befasst und beurteilen kann, ob ein Problem psychischen oder vielleicht auch körperlichen Ursprungs ist. Beispielsweise kann manche Depression auch körperliche Ursachen haben, was von einem Arzt abgeklärt werden sollte. In solch einem Fall könnten Psychiater auch Medikamente verschreiben, was der Psychotherapeut nicht darf.

Leider sind Therapieplätze rar, insbesondere dann, wenn man auf Kostenübernahme durch die Krankenkasse angewiesen ist. Dennoch zögern Sie bitte nicht und sprechen Sie mit Ihrem Hausarzt, wenn Sie sich psychotherapeutische Unterstützung wünschen. Er kann Sie diesbezüglich beraten und überweisen.

# Für wen ist dieses Buch?

Dieses Buch richtet sich an Menschen, die sich gerade in einer schwierigen Zeit befinden und schnelle Hilfe benötigen. Es bietet jene Werkzeuge, die auch mir geholfen haben, um innere Prozesse, Glaubenssätze und Verhaltensmuster zu verstehen und langfristig Belastungen zu verringern. Durch das gewonnene Bewusstsein kann der Leser wieder seine Wahlmöglichkeit erkennen und somit Veränderungen vornehmen, die sein Leben erleichtern und so zu mehr Zufriedenheit, Glück und Selbstbestimmung führen können. Es ist aber auch für all jene geschrieben, die den Weg der Selbsterkenntnis gehen möchten. Das Buch zielt darauf ab, durch ein tieferes Verständnis der eigenen Motivation Widerstände zu überwinden und verborgenes Potenzial zu entdecken.

# Wie ist dieses Buch aufgebaut?

## Der Hintergrund

In den einleitenden Kapiteln gebe ich eine Übersicht über die Bedeutung der Kindheit, die Dynamik des familiären Hintergrunds und wie sie unsere Einstellungen und Antriebskräfte formen, die unser heutiges Leben lenken. Mir ist klar, dass einiges davon Ihnen bereits bekannt sein mag, insbesondere wenn Sie sich bereits mit psychologischen Themen auseinandergesetzt haben oder Erfahrungen mit Therapie sammeln konnten. Trotzdem sind diese Abschnitte unverzichtbar, da nicht jeder mit diesen Konzepten vertraut ist. Sie bilden das Fundament, um die Neigung zur Selbstsabotage durchschauen zu können.

## Das Einmaleins zum Umdenken

Mit dem „Einmaleins zum Umdenken“ biete ich praktische Tipps an, wie Sie umdenken können, aus negativen Gedankenspiralen aussteigen, in Krisensituationen aktiv an Ihren Denkmustern arbeiten und sich schnell Selbsthilfe leisten können. Außerdem sind nach einzelnen Kapiteln sowie am Ende des Buches „Do-it-yourself-Abschnitte“ integriert. Diese kurzen Übungen bieten hilfreiche Anregungen, sie sollen ermutigen, vertiefende Erkenntnis über die eigene Denkweise zu erlangen, um letztlich positive Veränderungen im Leben anzustoßen.

## Reflexionsteil

Zum Abschluss des Buches finden Sie einen vertiefenden Reflexionsteil, der Sie dabei unterstützen soll, Ihre persönlichen Stärken und Kraftquellen zu entdecken. Außerdem finden sich hier noch weitere Anregungen, mit einer aktuellen Krise umzugehen. Diese Kapitel ermöglichen Ihnen, sich die wohlverdiente Selbstfürsorge zu schenken, denn Sie haben liebevolle Zuwendung verdient.

## Empfehlung:

Für die Bearbeitung der „Do-it-yourself-Abschnitte“ und für den Reflexionsteil empfehle ich Ihnen die Anschaffung eines Arbeitshefts oder Tagebuchs im DIN-A4-Format, um Ihre Erkenntnisse festzuhalten und gegebenenfalls darauf zurückgreifen zu können.

Bevor Sie beginnen, möchte ich betonen, dass Sie mit Ihren Sorgen nicht allein sind. Fast jeder dritte Mensch in Deutschland erlebt im Laufe eines Jahres eine psychische Erkrankung oder belastende Zeiten.<sup>[2]</sup> Wir teilen ähnliche Bedürfnisse und Erfahrungen von Schmerz, Leid, Trauer und Verlust. In Krisen sind Sie nie allein, auch wenn das im Moment wenig Trost bieten mag. Doch vielleicht hilft Ihnen der Gedanke, dass viele andere ähnliche Herausforderungen durchleben. Seien Sie geduldig mit sich selbst, sowohl bei der Arbeit mit diesem Buch als auch im Umgang mit Ihren Themen. Alles braucht seine Zeit. Dass Sie dieses Buch in Händen halten, zeigt bereits, dass Sie die wichtigste Ressource besitzen: Die universelle Liebe, die ganz offenbar wollte, dass Sie geboren sind und eine starke Kraft namens (Über-) Lebenswillen haben, der dazu geführt hat, dass Sie noch immer hier sind.

## Hinweis:

Um die Privatsphäre lebender und verstorbener Personen zu schützen, sind die in diesem Buch dargestellten Fallbeispiele nur teilweise an reale Ereignisse angelehnt. Ausgenommen davon sind Personen, die ich ausdrücklich mit Vor- und Nachnamen nenne, sowie meine persönlichen Erfahrungen.

<sup>[1]</sup>Im Folgenden habe ich mich, zur besseren Lesbarkeit des Buches, für die männliche Form entschieden. Es sind jedoch immer alle Geschlechter gemeint.

*Um einen Menschen  
wirklich zu verstehen,  
muss man seine Geschichte kennen.*

# Teil 1

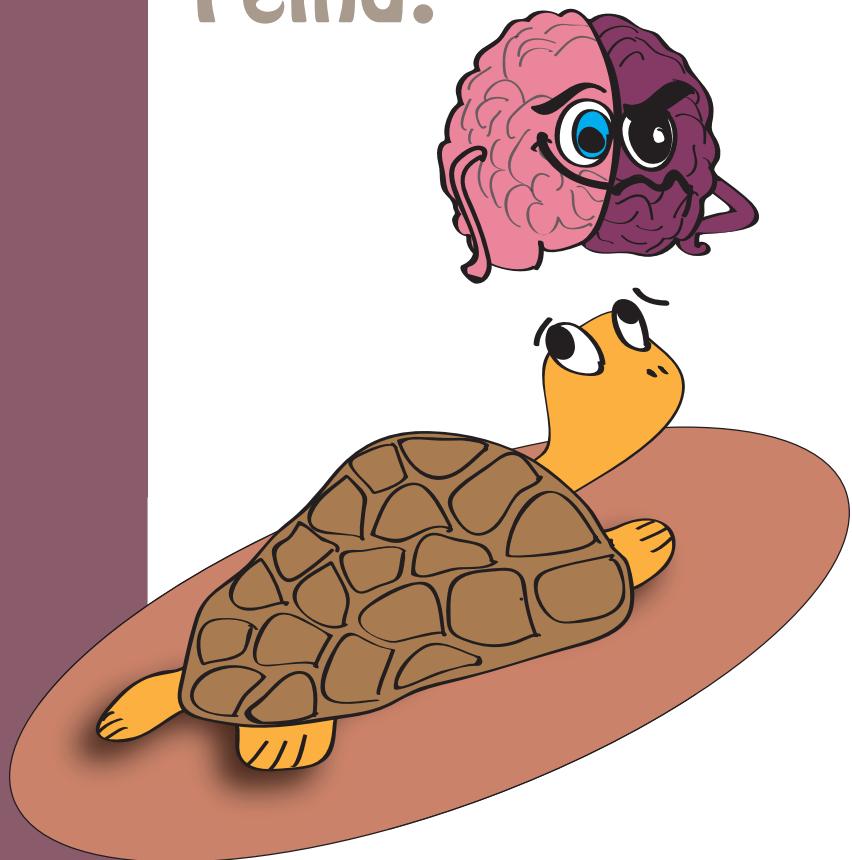
# Der Hintergrund

**Das sogenannte Innere Kind  
oder die Bilder und Erfahrungen,  
die wir in uns tragen**

# Der Hintergrund

---

Unser Gehirn –  
Freund oder  
Feind?



*Wer kein Gehirn hat, der hat ein Problem;  
wer aber eines hat, der oftmals auch.*

**W**arum ist das so? Die Antwort ist so einfach wie komplex, denn die wichtigste (vielleicht die einzige) Aufgabe des Gehirns ist es, unser Überleben zu sichern.

Dazu muss es uns einerseits vor Gefahren schützen und andererseits dafür sorgen, dass wir das, was wir zum Überleben brauchen, auch bekommen. Was wir zum Überleben brauchen ist Luft zum Atmen, Nahrung, Liebe und Schutz.

Generell steuert ein gesundes Gehirn bei uns allen automatische Prozesse wie die Motorik (das sind Bewegung, Koordination, Gleichgewicht), alle vegetativen Funktionen (Herzschlag, Atmung, Verdauung, Blutdruck), hormonelle Regulationen (Schlaf-Wach-Rhythmus, Reproduktionsprozesse) und Reflexe (automatische Schutzreaktionen wie das Zurückziehen bei Schmerz). Diese Vorgänge laufen ohne bewusstes Denken ab.

Um jedoch Nahrung und Liebe zu bekommen oder uns unsere Zugehörigkeit zu sichern, brauchen wir Strategien, und dafür ist ein bestimmter Teil unseres Gehirns zuständig, der in der englischen Sprache „Mind“ (meinst übersetzt als Verstand\*) heißt.

