

# Vorwort und Anleitung zum Lesen

Den Kern der folgenden Kapitel bilden falldarstellende Kurzgeschichten. Diese beruhen auf wahren Begebenheiten, die ich in meinen Rollen als Krankenschwester, Sozialpädagogin, Erziehungswissenschaftlerin, Dozentin, Coach, systemische Beraterin und Rundfunkjournalistin mit anderen Menschen erleben durfte oder erzählt bekam. Jene sind dem im Titel genannten Prinzip gefolgt und beherzigten für sich: *Take care of your mind!*, denn sie haben am eigenen Leib erkannt, dass ihre Gedanken für ihre gemachten Erfahrungen eine maßgebliche Rolle spielen. Dies birgt zugleich eine enorme Relevanz und Brisanz für den Einzelnen<sup>1</sup> und seine Selbstverantwortung, denn spätestens wenn er Kenntnis davon gewonnen hat, was nach diesem Prinzip folgend alles in seiner Macht steht, trägt er auch die Verantwortung dafür. Daher empfehle ich an dieser Stelle ganz bewusst zu entscheiden, ob Sie weiterlesen wollen oder nicht. Bei der Entscheidung sollten Sie davon ausgehen, dass Sie die Anwendung dieser Denkweise zugleich mit neuer ungewohnter Energie ausstatten und in die Eigenverantwortung bringen kann. Letzteres könnte sich für Sie dabei als unangenehm und lästig erweisen, ersteres wird in aller Regel als sehr angenehm und wohltuend empfunden. Wichtig dabei ist es, gut auf sich selbst Acht zu geben und für das eigene Wohlbefinden zu sorgen.

Die meisten hier beschriebenen Menschen agierten nach eigenen Impulsen die meiner zumeist fragenden Fokussierung auf bestimmte Sachverhalte folgten. Diese Fokussierung wäre genau genommen gar nicht erforderlich gewesen, denn ich habe vielleicht den einen oder anderen Stein auf ihrem Weg ins Rollen gebracht, die Steine und den jeweiligen Weg brachten die Menschen in allen Fällen bereits selbst mit. Ihre Geschichten – anonymisiert durch frei erfundene Namen,

---

<sup>1</sup> Es wird im gesamten Text die maskuline Schreibweise verwendet. Gemeint sind genderunspezifisch grundsätzlich Femininum und Maskulinum zugleich, in diesem Fall also die Einzelne und der Einzelne. Diese verkürzte Nutzung resultiert einzig aus dem Interesse, den Lesefluss zu erleichtern.

Orte, Einrichtungen und hinzugefügte Nebenschauplätze – sind Bestandteil der folgenden acht Kurzgeschichten. Sie erzählen die unglaublichesten, im Kern wahren, Geschichten Not leidender Menschen, die allein Kraft ihrer Gedanken den Weg aus einer ungünstigen Situation herausgefunden haben; unglaublich, weil sie für diese Menschen im ersten Moment als schrecklich und/oder schwierig schienen und weil sie letztlich nur den einen sinnvollen Gedanken gebraucht haben, um den Situationen im nächsten Moment alle Angst und Schrecken zu nehmen: *Take care of your mind!*.

Mein ausgesprochener Dank gilt an dieser Stelle den Menschen, die mir ihre Geschichten erzählt haben und mich um Hilfe baten beziehungsweise von denen ich lernen durfte und Hilfe erfahren habe. Sich Hilfe zu suchen ist ein sicheres Zeichen von innerer Stärke, denn wer anderen erlaubt, behilflich zu sein, wertet ihn auf und vertraut ihm. Freude bereitet sowohl die Hilfe, die man bekommt, als auch das Vertrauen, der Richtige für die Hilfe zu sein.

# Einleitung

Wenn ich Menschen berate oder mich mit ihnen unterhalte, tauchen oftmals gleichklingende Fragen auf, die mir während unserer Gespräche gestellt werden:

- Was brauche ich für meine Gesundheit oder für ein zufriedenes Leben?
- Was hält mich davon ab, gesund zu leben?
- Wer oder was zeigt mir den Weg zu einem gesunden, sorgenfreien und/oder zufriedenen Leben?
- Wie schaffe ich es, mich sicher und geborgen zu fühlen?
- Wer oder was hilft mir, wenn ich verzweifelt, ängstlich, alleingelassen und/oder traurig bin?
- Wenn es für manchen Menschen so einfach ist, sich sicher, geborgen, frei und/oder zufrieden zu fühlen, wie gewinne ich eine solche Denkweise?
- Wie kann ich mit mir und der Welt Frieden schließen, wenn es Streit, Kriege und/oder Missstände um mich herum gibt?
- Wie kann ich mich geborgen fühlen und ungünstige Verhaltensweisen ablegen, wenn alles um mich herum zusammenbricht?
- Wie kann ich Herr über meine Ängste und Sorgen werden?

Diese und ähnlich klingende Fragen haben mich veranlasst, exemplarisch, anhand der von mir gemachten Praxiserfahrungen, aufzuzeigen, welche Antworten, sich darauf finden lassen. Unter dem Strich, so lautet meine Hypothese, beginnt jegliche Veränderung und damit auch jegliche Verbesserung der persönlichen Lebenssituation mit der Umstellung der Gedanken. Nicht so sehr äußerliche Veränderungen sind dazu notwendig, sondern die innere Veränderung der Gedanken und der Einstellung zu den Dingen. Ziel dieser Arbeit ist es daher, exemplarisch zu belegen, wie wichtig und sinnvoll es sein kann, folgendes zu beherzigen: *Take care of your mind!* Dazu möchte ich zunächst etwas richtigstellen. Das Sprichwort ‚Aller Anfang ist schwer‘ unterliegt meines Erachtens einem Irrglauben. Aller Anfang ist leicht, voller Freude und Spaß, ohne jegliche Anstrengung, bequem und für jeden jederzeit und überall machbar, denn alles, was

Sie dazu benötigen, ist in Ihrem Kopf, also: achten Sie darauf, was Sie denken: *Take care of your mind!* Ich lege exemplarisch dar, wie einfach der Start in neue Denkmuster, in neue Lebensabschnitte und damit in eine neue Lebensqualität sein kann. Das Einzige, was Sie selbst dafür automatisch tun werden ist, sich gedanklich immer einmal wieder vom IST-Zustand in den SOLL-Zustand zu begeben, also

---

Vom dem, was ist, bis  
zu dem, was sein soll,  
zu denken, ist leichter,  
als man denkt.

---

zu träumen, Visionen zu entwickeln, ‚herumzuspinnen‘ oder sich einfach auszumalen, was wäre, wenn der Soll-Zustand bereits erreicht ist. Die folgenden Praxisbeispiele zeigen auf, wie das funktioniert. Wer zudem seine beratenden Fähigkeiten im privaten, persönlichen und/oder professionellen Bereich gegenüber der Familie, Freunden, Kollegen und Klienten verfeinern oder ausbauen möchte, dem dienen die theoretischen Grundlagen im Vorfeld dazu, oder er vertieft seine Erkenntnisse anhand der abschließenden reflektorischen Fragen und Anregungen am Ende der einzelnen Kapitel. Zudem befindet sich im Anschluss an die Fallgeschichten ein erklärendes Stichwortverzeichnis, an dem Sie sich orientieren können. Und bitte: Zweifeln Sie an meinen Ausführungen und betrachten Sie die Dinge skeptisch. Hinterfragen und überprüfen Sie Behauptungen, die ich aufstelle. Reflektieren Sie Ihre eigenen Denkweisen und Ihr eigenes Leben. Ziehen Sie Bilanz und hinterfragen Sie, ob Sie sich auf einem guten, weil wohltuenden Weg befinden. Halten Sie einmal inne, und fragen Sie sich: Auf einer Skala von eins (völlig unzufrieden) bis zehn (übergücklich), wo würden Sie sich mit Ihrer Zufriedenheit gerade verorten? Sollte sich Unzufriedenheit in Ihr Leben eingeschlichen haben oder Ihnen ein Klotz im Weg liegen, kann es sinnvoll sein, darüber nachzudenken, was hinter dem Klotz liegt oder sein könnte. Selbstreflektion hilft vielleicht nicht immer, jedoch hat es meines Wissens auch noch niemandem geschadet, sich zu erlauben, einmal über sich selbst nachzudenken oder über den

---

Die Zauberformel heißt Selbstreflexion, also das Nachdenken über sich selbst, seine aktuelle Situation und seine Wünsche und Ziele.

---

Die Zauberformel heißt Selbstreflexion, also das Nachdenken über sich selbst, seine aktuelle Situation und seine Wünsche und Ziele.

eigenen Tellerrand hinaus zu blicken. *Take care of your mind!* Dieser einfache Hinweis hat etwas Wundersames an sich. Das Erstaunliche daran ist, dass jeder zu jeder Zeit egal, wo er sich gerade befindet, einfach und bequem nur kraft seiner Gedanken Bäume versetzen kann.

Planendes Denken  
gelingt überall, zu jeder  
Zeit, ganz bequem und  
erstaunlich präzise.

An Beispielen dargestellt sind danach folgende Dinge möglich: Robert kann sterbenskrank gesunden, Ingrid und Amelie können ihre Schmerzen lindern, Mathilda kann in der Not sicher sein, Herr Afeni kann voller Sorge mutig sein, Herr Müller, Herr Aslan und Herr Konstantinos können voller Hass lieben, Christiane kann aggressiv und verzweifelt Frieden finden, John kann sehnsüchtig geborgen sein und Michael kann statt seiner Panik seinen Mut beweisen. Es handelt sich um Praxisbeispiele, die dem interessierten Laien ebenso von Nutzen sein können, wie dem Lernenden oder auch professionell Handelnden.

*Wohltuendes und  
positives Denken ist  
erlernbar.*

Dabei wird ausdrücklich darauf hingewiesen, dass die einzelnen Beiträge keinem wissenschaftlichen Standard standhalten sollen, sondern lediglich dazu anregen, die Welt als machbar

und formbar zu sehen und damit ressourcenorientiert zu denken. KANT bemühtend müsste es heißen: „Habe Mut, dich deines eigenen Verstandes zu bedienen!“. *Take care of your mind!* weist den Weg, diesen Mut in die Tat umzusetzen. Bei der Falldarstellung wurde weniger Wert darauf gelegt, einen Fall von der ersten bis zur letzten Minute akribisch genau wiederzugeben, sondern es wurde pointiert betrachtet und erzählt, wie sich der Prozess der unfassbaren Veränderungen aus meiner

*Erfolg braucht nur den  
Mut, positiv zu denken.*

subjektiven Wahrnehmung heraus darstellte. Orte, Zeiten, Kontexte, Namen und dergleichen wurden dabei dergestalt abgewandelt beziehungsweise anonymisiert, dass jegliche Rückschlüsse auf tatsächliche Klientel sicher ausgeschlossen werden können. Am Ende eines jeweiligen Kapitels im Anschluss an die Falldarstellungen werden weiterführende Fragen zur Herangehensweise, Zieldefinition,

Wertschätzung und Reflexion gestellt, die dazu dienen können, die eigene Beratungsarbeit zu verbessern, zu verfeinern oder zu erweitern. Dieses gilt Eltern und Menschen in Personalverantwortung ebenso, wie professionell Beratenden in medizinischen, sozialen, pädagogischen oder psychologischen Kontexten. Schriftliche Arbeiten bergen im Vergleich zum persönlichen Gespräch mangels der Körpersprache mehrschichtige Interpretationsmöglichkeiten der Darstellungen. Fragen Sie also nach, wenn Ihnen etwas unklar ist oder Sie beraten werden wollen. Es gibt meines Erachtens dabei keine ‚dummen‘ Fragen, sondern es ist eher ‚dumm‘, nicht zu fragen.

---

*Fragen Sie nach, wenn  
Sie nicht weiter  
wissen. Es gibt dabei  
keine ‚dummen‘ Fragen,  
es ist nur ‚dumm‘,  
nicht zu fragen.*

---

*Mechthild Beeke  
September 2015*