

Eva Senges

Ich will mich ändern, aber wie?

Eva Senges

Ich will mich ändern, aber wie?

Mit der inneren Landkarte
Schritt für Schritt in ein neues Leben

Kösel

Bei den zitierten Personen handelt es sich nicht um reale Personen. Ihre Namen und Geschichten sind fiktiv und aus den Erfahrungen verschiedener Menschen zusammengesetzt.

Der Verlag weist ausdrücklich darauf hin, dass im Text enthaltene externe Links vom Verlag nur bis zum Zeitpunkt der Buchveröffentlichung eingesehen werden konnten. Auf spätere Veränderungen hat der Verlag keinerlei Einfluss. Eine Haftung des Verlags ist daher ausgeschlossen.



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967

Copyright © 2016 Kösel-Verlag, München,
in der Verlagsgruppe Random House GmbH
Neumarkter Straße 28, 81673 München
Umschlag: Weiss Werkstatt München
Umschlagmotiv: © shutterstock/Gil C/Bild Nr. 154916255
Illustrationen: Holger Schlenz, Forst/Baden
Gestaltung und Satz: Lisa Jüngst, München
Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck
Printed in Germany
ISBN 978-3-466-34625-7
www.koesel.de



Dieses Buch ist auch als E-Book erhältlich.

Für Lotte und Julius,
Michi und Mario

Inhalt

Vorweg	9
1 Es muss sich etwas ändern, aber was?	13
2 Die innere Landkarte Mit Ihrem Planeten im Zentrum sind Sie immer gut orientiert	28
3 Was ist mein Ausgangspunkt? Erforschen Sie Ihren Planeten und tauchen Sie nach Perlen	44
4 Wohin will ich? Vom Mut, Träume zu verwirklichen und sich Ziele zu setzen	98
5 Wie komme ich dahin? Checken Sie Ihre Ausrüstung, planen Sie Ihre Wege – und jetzt los!	137
6 Der kleine Psycho-Werkzeugkoffer So verschaffen Sie sich Ihre Basisausrüstung	162
7 Wenn plötzlich alles anders kommt ... Freestyle durch's Gelände	222
Dank	249
Literatur	250
Amelies innere Landkarte	252

Vorweg

Als mich die Anfrage zu diesem Buch erreichte, kam ich gerade von einer längeren Reise. Im Grunde genommen waren es drei Reisen. Eine hatte mich durch die verborgensten Winkel von Indonesien geführt, eine in die Welt der Spiritualität und eine in den inneren Frieden. Das mag etwas pathetisch klingen, doch es war genau so. Wäre die Anfrage früher gekommen, hätte es dieses Buch *so* nie gegeben. Aber sie kam genau zur rechten Zeit. Ich fühlte mich dadurch aufgefordert, meiner eigenen inneren Entwicklung auch äußerlich Ausdruck zu verleihen, und so erweiterte ich meinen psychologisch-systemischen Selbstmanagementansatz um eine spirituelle Dimension.

Das vorliegende Buch schlägt damit eine Brücke zwischen Selbstcoaching, qualifizierter psychotherapeutischer Selbsthilfe und Büchern zur Lebensführung mit spirituellem Hintergrund. Es ist ein vollkommen neuer Ansatz, und es braucht durchaus etwas Mut, diesen als approbierte Psychotherapeutin zu veröffentlichen. Schließlich sind Bücher mit spirituellem Geistesgut zumeist in der Esoterik-Ecke zu finden, und diese erfreut sich in der wissenschaftlichen Psychologie nicht gerade großer Beliebtheit. Doch dieses Buch ist weder ein seelisches Kochbuch noch eine schlaue Lebensfibel mit Heils- und Glücksversprechungen, sondern ein psycholo-

gisch fundierter, systematischer Leitfaden für alle, die sich oder ihr Leben wirklich ändern wollen.

Ich habe dieses Buch für Sie geschrieben, damit Sie zum wirklichen Experten Ihrer selbst werden und Ihre gewünschten Veränderungen mit psychologischem Know-how umsetzen können. Es will Ihnen helfen, sich aktiv selbst zu gestalten und Schritt für Schritt in ein neues, erfülltes Leben zu finden. Ich zeige Ihnen hier nicht nur viel von meiner Arbeit, sondern auch von mir. Das Buch enthält ausschließlich Informationen, Anregungen und Vorschläge, die ich bei meiner täglichen Arbeit in der Praxis auch tatsächlich nutze und die für mich von unschätzbarem Wert sind. Es ist somit ein sehr persönliches und praktisch orientiertes Buch, das weitgehend auf Theorien und Zahlen verzichtet.

Mittelpunkt und roter Faden ist die innere Landkarte. Mit ihrer Hilfe bekommt Ihr Wunsch nach Veränderung und Aufbruch eine klare Gestalt. Ihr Blick wird auf Ihre Ressourcen und Möglichkeiten gelenkt, Ziele und Änderungsschritte zeichnen sich anschaulich ab, der gesamte Prozess wird strukturiert, begreif- und bewältigbar.

In meiner Praxis habe ich mit zahlreichen Menschen im Rahmen von Coachings, Psychotherapien, Persönlichkeits- und Karriereentwicklung sowie Paartherapien erfolgreich mit diesem Ansatz gearbeitet. Damit Sie meine Methode auch in Eigenregie nutzen können, führe ich Sie entlang der Landkarte durch das oft undurchdringlich erscheinende Dickicht aus psychologischem Wissen und bedenkenswerten Erkenntnissen, Reflexionsübungen und Techniken.

Die innere Landkarte ist eine Weiterentwicklung der Potenzialanalyse SELF, die auf einem umfassenden Modell für Selbstmanagement basiert. Eine ausführliche Beschreibung und Hinweise auf die Hintergründe des Modells sind in mei-

nen Fachpublikationen zu finden. Bei Selbstmanagement geht es darum, sein Leben in die Hand zu nehmen, indem man sich reflektiert und gezielt so entwickelt, dass sich die Wahrscheinlichkeit für gewünschte Entwicklungen erhöht. Auch wenn sich in diesem Buch alles genau darum dreht, habe ich den Begriff *Selbstmanagement* hier vermieden und mich auf die Inhalte konzentriert. Das Wort hat mir nämlich nie sonderlich gefallen. Es ist sprachlich nicht schön und weckt Assoziationen von knallhartem Business und seelenlosem Wachstum. Das passt nicht zu diesem Buch, in dem es um Sie und die Entwicklung um Ihrer selbst willen geht.

Nutzen Sie dieses Buch, wie Sie wollen. Entweder als anregende Lektüre, in der eine Psychologin aus der Praxis erzählt, wie Sie sich ein neues, stimmiges Leben aufbauen könnten. Bei dieser Lesart können Sie alle Übungen und Techniken, die mit entsprechenden Symbolen markiert sind, einfach überspringen. Oder als fundiertes Arbeitsbuch, mit dem Sie sich Ihre persönliche innere Landkarte erarbeiten, ausgewählte Werkzeuge nutzen und sich damit Schritt für Schritt den Weg in ein neues Leben bahnen. Natürlich können Sie sich auch je nach Interesse genau die Themen oder Übungen herauspicken, die Sie speziell ansprechen.

Was Sie zur ernsthaften Arbeit mit diesem Buch an Arbeitsmaterialien brauchen, ist ein nicht zu kleines Notizbuch, loses Papier, Bleistift und Radiergummi, sowie eventuell ein paar Buntstifte. Halten Sie alle Ergebnisse der Selbstreflexionsübungen zunächst in Ihrem Notizbuch fest. Später sieben Sie die Ergebnisse aus und übertragen das Wichtigste mit einem Bleistift in Ihre innere Landkarte. Ich empfehle den Gebrauch eines Bleistiftes, weil es wichtig ist, dass Sie das, was Sie notieren, nicht als in Stein gemeißelt erleben,

sondern als einen Entwurf, den Sie auch wieder wegradieren können. So lange, bis er sich stimmig anfühlt. Nehmen Sie sich die Zeit, die es braucht. Schreiben Sie. Probieren Sie aus. Fühlen Sie. Radieren Sie. Und schreiben und fühlen Sie aufs Neue.

Auch wenn ich mich bemüht habe, alle Übungen und Techniken so darzustellen, dass sie auch alleine umsetzbar sind, so ersetzt ein Buch natürlich keinen direkten, lebendigen Austausch mit einem Psychotherapeuten oder Coach. Falls Sie an der einen oder anderen Stelle alleine oder mit Freunden nicht weiterkommen, scheuen Sie sich nicht, einen Experten ins Vertrauen zu ziehen. Dies gilt insbesondere, wenn Sie über einen längeren Zeitraum unter Symptomen wie Schlafstörung, Erschöpfung, Antriebslosigkeit, Grübeln, Ängsten, Essstörungen oder zwanghaftem Verhalten leiden, Sie immer wieder ähnliche Probleme im Zusammensein mit anderen Menschen haben oder eine Sucht besteht. Dieses Buch kann Sie in eine ressourcenorientierte Haltung bringen und neue Perspektiven schaffen, es kann auch eine sehr wertvolle Vorbereitung auf jede Art von Therapie sein, doch es hat nicht den Anspruch, diese zu ersetzen.

Sind Sie bereit, den Bleistift zu spitzen und sich auf die Reise zu sich selbst zu machen? Ich wünsche Ihnen bereichernde Erlebnisse! Kommen Sie gut an in einem Leben, zu dem Sie *Ja!* sagen können.

1 Es muss sich etwas ändern, aber was?

»Es muss sich etwas ändern!« Wie oft denken oder sagen wir diesen Satz, immer und immer wieder. Er könnte auch heißen: »Ich kann nicht mehr!«, oder: »So geht es nicht weiter!«

Wir machen damit unserer Frustration Luft, wir klagen Freunden unser Leid, wir drehen uns in endlosen Gedanken rund um unsere Situation und sammeln wohlgemeinte Ratschläge. Doch was dann geschieht, ist meistens – nichts.

Nach vielen versuchten Wegen und Irrwegen macht sich oft nur noch Hoffnungslosigkeit breit. Kein Ausweg in Sicht, keine Perspektive, keine Idee. Zumindest keine umsetzbare. Wie man es dreht und wendet, nichts geht voran, nichts löst sich. Das Leben scheint in eine Sackgasse geraten zu sein.

Wenn wir uns in einer solchen Situation ernst nehmen und alleine nicht weiterkommen, brauchen wir Hilfe von außen. Gefragt ist jetzt ein anderer Blickwinkel, vielleicht auch professionelles Handwerkszeug. Und so kommen viele Menschen in meine Praxis. Sie geben mir eine Zusammenfassung ihrer unglücklichen, wenn nicht gar katastrophalen Lebenssituation und landen letztlich immer bei diesem Satz: »Es muss sich etwas ändern!«

Es sind Menschen wie Sie und ich, die da kommen. Ganz

normale Menschen, die sich in eine Situation verrannt haben und den Ausweg nicht sehen. Wie Kathrin zum Beispiel, die sich am Ende ihrer Kraft fühlt, weil sich ihre Gedanken nur noch um einen Mann namens Martin drehen. Gefühlte vierundzwanzig Stunden am Tag fragt sie sich, wie sie sein Herz wieder erobern kann und wie sie sich in Bezug auf ihn verhalten soll. Als hätte sie keinen anspruchsvollen Job, der sie fordert, als hätte sie kein kleines Kind, das ihre Liebe braucht. Oder wie der junge Informatiker Philipp, der tagaus, tagein vor dem Computer sitzt, während das Leben da draußen an ihm vorbeizieht. Oder Sabine, die mit Anfang 60 immer häufiger ihre Einsamkeit und Verbitterung spürt, die sie ihr Leben lang mit Arbeit überdeckt hatte. Es kommen Menschen, deren Existenz gefährdet ist, aber ebenso auch solche, die auf dem Höhepunkt ihrer Karriere sind. Wie Andreas, der in seinem Job so brillierte, dass er Stufe um Stufe die berühmte Leiter erklimmte, bis ihm unlängst bewusst wurde, dass sein Job ihm gar keine Freude mehr macht. Statt seiner eigentlichen Arbeit als Ingenieur nachzugehen, trägt er nun Verantwortung für 160 Mitarbeiter und hetzt von einem Meeting zum nächsten. Das ist gar nicht sein Ding.

Oder Anke. Seit zehn Jahren führt sie ein Leben, das sie nicht mehr als ihr eigenes empfindet. Sie hat sich in ihrer Ehe mit Christoph eingerichtet. Alles dreht sich um die Kinder, um den Haushalt, um das Schlankhalten ihres Körpers im Fitnessstudio, während Christoph ein Leben auf der Überholspur führt. Er arbeitet als Manager in einem Unternehmen, in dem sich die Schnelllebigkeit selbst zu überholen scheint und die Globalisierung permanente Erreichbarkeit fordert. Anke weiß, dass Christoph fremdgeht, doch er weiß nicht, dass sie das weiß. Die beiden haben nie darüber geredet. Sie reden überhaupt selten, und richtig eigentlich nie. Er

ist ja auch kaum da. Zur Beratung kommt sie, weil ihr Arzt sie schickt. Sie habe eine Depression. Bei genauerem Hinsehen entpuppt sich die Depression als Resignation. Anke fühlt sich nutzlos, seit die mittlerweile pubertierenden Kinder immer häufiger ihre eigenen Wege gehen. Früher war sie einmal Buchhändlerin gewesen. Der Job hatte ihr Spaß gemacht, doch den Weg zurück ins Arbeitsleben traut sie sich nicht zu. Wie sie sich überhaupt wenig zutraut. Und so vergeht Tag um Tag, das Leben plätschert so dahin. Es gehe ihr ja nicht schlecht, sagt sie. Keiner sei krank, sie habe keine Geldsorgen, eigentlich sei ja alles o.k. Nur fehle ihr eine Aufgabe. Doch mit der Aufgabe fehlt der Sinn, die Lebendigkeit. Aber das wird schon wieder, so denkt sie. Wenn die Kinder aus dem Haus sind und Christoph nicht mehr so viel arbeiten muss, dann beginnt ja vielleicht ein neues Leben. Vielleicht.

Anke ist genügsam geworden. Wie so viele Menschen hat sie resigniert und betrachtet ihr unerfülltes Leben als einen natürlichen Zustand. »Es ist halt so, da kann man nichts machen«, sagte sie sich jahrelang und führte ein Leben in der Warteschleife. Dass sie in meine Praxis kam, war eher Zufall, doch nach ein paar Terminen war sie nicht wiederzuerkennen. Zum ersten Mal beschäftigte sie sich wirklich mit sich selbst, zum ersten Mal schaute sie sich genau an, zum ersten Mal fühlte sie sich gesehen. Wenn schon nicht von Christoph, dann doch wenigstens von sich selbst. Was sie da sah, überraschte sie. Man konnte richtig zuschauen, wie sie dabei aufblühte.

Natürlich gibt es auch Menschen, die ihr Leben ganz ohne professionelle Hilfe ändern, wenn sie zur Gewissheit gelangt sind, dass es so nicht weitergeht.

Amelie war Anfang 40, als ihr plötzlich und in aller Dringlichkeit bewusst wurde: »Wenn ich jetzt nicht etwas anders

make, dann gehe ich endgültig kaputt.« Nach einer schweren Kindheit mit einem manisch-depressiven Vater war sie mit 17 von zu Hause ausgezogen. Mit 18 hatte sie von einer flüchtigen Liebesaffäre ein Kind bekommen und schuftete seither rund um die Uhr als Hebamme, um sich und ihr Kind zu versorgen. Sie hatte sich einen Namen gemacht, war *die* Hebamme in der Stadt. Das bedeutete, sie war immer im Einsatz, 23 Jahre lang. Denn Hebammen haben niemals Feierabend, schon gar nicht, wenn sie die Bedürfnisse der Neugeborenen und deren Mütter über ihre eigenen stellen. Nebenher hatte sie versucht zu studieren und halbwegs normale Liebesbeziehungen zu leben, aber das mit den Männern war so eine Sache. Amelie ist auf natürliche, ungeschminkte Weise schön und hat ein großes Herz, und so verliebte sie sich ebenso leicht in Männer wie diese sich in sie. Doch ihre Beziehungen waren meist emotionale Achterbahnfahrten mit starken Gefühlen, schweren Verletzungen und wechselseitigen Abhängigkeiten. Ihr letzter Freund hatte sich das Leben genommen. Danach war sie nur noch ein Schatten ihrer selbst, am Ende ihrer Kraft.

Zwar hatte sie seit dem frühen Erwachsenenalter unzählige Stunden bei verschiedenen Psychotherapeuten verbracht, doch eine wirkliche Wende in ihrem Leben trat erst ein, nachdem sie am Rande des psychischen und körperlichen Abgrunds eine folgenschwere Entscheidung getroffen hatte. Diese lautete kurz und knapp: *Ich will gesund sein*. Und dies bedeutete: *Ich will mein Leben ändern. Radikal*.

Ab diesem Moment krempelte sie ihr Leben um. *Wie* sie das tat, hat mich beeindruckt. Sie tat es ohne Begleitung und ohne psychologische Unterstützung. Aber sie tat es so, als hätte sie dieses Buch gelesen. Als hätte sie Stück für Stück ihre innere Landkarte erarbeitet, als sei sie Schritt für Schritt,

genau wie hier beschrieben, in ein neues Leben gegangen. Doch sie konnte es nicht gelesen haben, denn ich traf sie erst am Ende. Am Ende ihres Veränderungsprozesses, am Ende ihrer Reise in ein neues Leben. Und genau zu dem Zeitpunkt, als ich das Ende dieses Buches schrieb.

Wenn ich Geschichten voll von Überanstrengung, Überforderung, Verletzungen, Leid oder Leere höre, dann frage ich mich oft, was eigentlich noch alles passieren muss, bis Menschen an den Punkt kommen, an dem sie es ernst meinen mit ihrem »So geht's nicht weiter!«. Auch ich selbst steckte schon häufiger in Lebenssituationen, die *so* nicht weitergehen konnten. Sackgassen machen auch vor Psychologen nicht halt. Meine berufliche Situation war davon glücklicherweise nie betroffen, aber wie oft habe ich an Beziehungen festgehalten, die mir nicht guttaten. In denen sich dringend etwas ändern musste. In denen ich wartete und auf Wunder hoffte, die sich natürlich nie einstellten. Es gibt Situationen im Leben, da kann man auch mit dem besten psychologischen Verständnis und Handwerkszeug Leid nicht verhindern. Sonst würden Psychologen ja durchweg im Glück baden. Natürlich hilft unser professionelles Wissen, auch das eigene Unglücklichsein in einem einigermaßen erträglichen Rahmen zu halten. Wir können verhindern, dass es auf alle Lebensbereiche übergreift, kennen Techniken, um Linderung zu schaffen und Abkürzungen zu nehmen. Und möglicherweise können wir den Seelenschmerz sogar für irgendetwas nutzen. Doch auch wir stoßen an Grenzen. Und dann suchen wir, was alle in einer festgefahrenen Situation suchen sollten – die Perspektive von außen, von einem neutralen Dritten, von einem Psychologen oder anderen Experten.

Trotz aller Bemühungen und aller Kompetenz bekommt man aber auch mit deren Hilfe nicht immer, was man will. Es

gibt Situationen im Leben, in denen muss man sich mit einer zweit- oder gar drittbesten Lösung zufriedengeben, auch wenn uns die vielen Glücks- und Erfolgsversprechen etwas anderes suggerieren. Letztlich geht es darum, das eigene Leben im Rahmen der eigenen Möglichkeiten bestmöglich zu gestalten. Sich zu reflektieren, sich zu erkennen, sich gemäß dem eigenen Potenzial eine dazu passende Lebenswelt aufzubauen. Und sich selbst innerlich so zu entwickeln, dass es sich im Rahmen der Gegebenheiten möglichst gut leben lässt. Es geht darum, ein erfülltes Leben zu leben.

»You can't stop the waves, but you can learn to surf«, so wird der Rinpoche Chögyam Trungpa zitiert. Doch auch wenn Sie bestmöglich surfen lernen, Sie werden immer wieder ins Wasser fallen, denn das gehört zum Surfen einfach dazu. Das heißt, Sie werden möglicherweise immer mit irgendetwas ein wenig unzufrieden sein, Sie werden Stürze erleben und sich Verletzungen holen, doch wenn Sie Ihr Leben selbst entworfen haben und sich in der Kunst des Lebens üben, wird Sie das nicht mehr derart herunterziehen. Sie werden spüren, dass Sie schwimmen können, und sich in all den Wogen lebendig fühlen.

Schließlich kann ein Sturz ins Wasser sehr erfrischend sein. Er ändert die Sicht, gibt ein neues Gefühl für den eigenen Körper und das Gewässer, fördert die Bewusstheit des eigenen Seins, lässt einen Grenzen spüren und sich weiterentwickeln.

Fast alle Menschen haben einen viel größeren Handlungsspielraum zur Veränderung und Entwicklung, als sie glauben. Meist ist uns dieser Raum mit seiner Fülle an Möglichkeiten jedoch gar nicht bewusst. Und selbst wenn, nutzen wir ihn häufig nicht, weil wir ihn aufgrund unserer Erziehung, gesellschaftlicher Konventionen, Regeln und Rück-

sichten unnötig verkleinern. Wir beschränken uns, wir begrenzen uns, wir begnügen uns mit einem unzufriedenen Leben, statt unseren Spielraum ernst zu nehmen, darin zu wachsen und ein erfülltes Leben zu gestalten.

Das Vertrackte an der Sache ist: Ihr Spielraum, etwas an Ihrer Situation zu verändern, ist zwar riesig, doch bezieht er sich beinahe ausschließlich auf Sie selbst. *Sie* sind der Hebel! Sie brauchen hierfür weder Geld noch Ländereien, sondern vornehmlich Ihren eigenen Kopf.

Bestimmt kennen Sie dieses ärgerliche Gesetz, das uns immer wieder von wohlmeinenden Mitmenschen erklärt wird: »Du kannst keinen anderen ändern. Ändern kann man nur sich selbst!« Leider stimmt das tatsächlich. Beinahe jeder Versuch, einen anderen Menschen ernsthaft und nachhaltig zu ändern, läuft ins Leere. Meistens erreichen wir genau das Gegenteil von dem, was wir wollen. Der andere scheint ein sicheres Gespür für unsere Absichten zu haben und sämtlichen Widerstand aufzufahren, zu dem er fähig ist. Sobald er spürt, wohin wir ihn ziehen wollen, zieht er in die andere Richtung. Menschen wollen sich nämlich nicht wirklich ändern. Zumindest dann nicht, wenn ein anderer es von ihnen verlangt. Tun sie es doch, um uns zu gefallen, dann verschwindet nur allzu oft klammheimlich unsere Zuneigung oder unser Respekt. Statt mehr Wohlgefallen oder mehr Harmonie macht sich Desinteresse oder Langeweile breit, ein häufiges Thema in Paarbeziehungen.

»Aber warum ich?«, stöhnen an dieser Stelle viele Menschen. »Schon wieder ich, immer ich. Sollen doch die anderen mal auf die Idee kommen, sich zu ändern!« Darauf gibt es keine Antwort im Sinne der Gerechtigkeit, doch vielleicht können Sie es so sehen: Sie, weil Sie etwas wollen. Sie, weil besser Sie als keiner. Sie, weil Sie reflektiert sind, sich um

neue Erkenntnisse und Lösungen bemühen und die Chancen nutzen wollen, die sich Ihnen bieten. Wenn Sie aktiv werden, selbst wenn es noch so ungerecht sein mag, dürfen Sie also mit Fug und Recht von sich behaupten: »Ich bin ein Mensch, der nach Möglichkeiten sucht, der sich inspirieren lässt, der nicht bequem wartet, bis sich etwas ändert, sondern der sein Leben selbst in die Hand nimmt.«

Sicherlich gibt es auch nicht wenige, in deren tiefstem Inneren es spontan seufzt oder gar brüllt: »Ich kann das nicht! Ich bin halt so!« Und das sind nicht etwa nur Menschen im fortgeschrittenen Alter, die glauben, dass sie keine Zeit mehr haben, sich zu ändern. Ich habe allen Ernstes schon 20-Jährige mit stolzgeschwellter Brust sagen hören: »Ich bin halt so«, nachdem sie zwar ausgiebig über ihr unglückliches Leben geklagt, aber noch rein gar nichts unternommen hatten, um an ihren Lebensumständen irgendetwas zu verändern. Wie erfrischend klingt da der Dalai Lama, der mit einem Glucksen in der Stimme öffentlich verkündet: »I'm a 72-year-old student!«

Falls Sie sich zu den Menschen zählen, die meinen, vom Pech verfolgt zu sein und sich daran ohnehin nie etwas ändern werde, muss ich Ihnen leider widersprechen. Natürlich können Sie genau die eine Ausnahme sein, die die Psychologie Lügen straft und bei der sich trotz vorbildlicher Veränderungsmaßnahmen immer nur Misserfolg einstellt. Aber das ist so unwahrscheinlich, dass ich hier behaupte: Das gibt es nicht. Sie schieben die Verantwortung ab. An den unmenschlichen Arbeitgeber, das bösertige Amt, die blöden Nachbarn oder Ihren verständnislosen Partner. An irgendwelche Personen oder Organisationen, an das Schicksal oder Gott. Die sind schuld, dass Sie in dieser misslichen Lage sind.

Das Dumme ist, dass genau so eine Überzeugung wie »Ich

bin ein Pechvogel«, »Bei mir geht immer alles schief« oder »Das hab' ich ja gleich gewusst« dazu führt, dass der Misserfolg immer wieder eintritt. Die einzige Chance, aus diesem Teufelskreis herauszukommen, ist die radikale Übernahme von Verantwortung für das, was man tut und wie man auf eine Situation reagiert.

Es ist egal, wer Schuld hat. Schuld bezieht sich auf die Vergangenheit, und die ist unwiederbringlich vergangen. Ihr Leben können Sie nur im Jetzt leben und nur auf eine Zukunft hin ausrichten. Das ist Ihre Verantwortung. Keiner kann sie Ihnen abnehmen.

Auch wenn Sie keinerlei Schuld haben an Ihren Schicksalsschlägen, an Ihren Krankheiten oder an Ihrer schweren Kindheit – Sie tragen wie wir alle die Verantwortung für den eigenen Umgang mit dem, was Ihnen geschieht oder geschehen ist. Egal, wie schlimm es ist, egal, wie weit es zurückliegt und wie unschuldig Sie an dem Entstehen Ihres Leids sind: Sie sind der einzige Mensch, der seinen Umgang damit so ausrichten kann, dass es sich im Rahmen der Möglichkeiten gut leben lässt.

Natürlich gibt es auch Menschen, die sich seit Jahren ernsthaft, aber vergeblich um eine Veränderung ihrer selbst bemühen und mittlerweile richtig frustriert sind. Die meisten von ihnen haben bereits reichlich Erfahrung mit Therapien und Selbsthilfebüchern. Das Schlimmste, was ihnen passieren kann, ist nicht etwa, dass sie über die Therapeuten oder Bücher schimpfen, sondern dass das wiederholte Scheitern dazu führt, dass sie *sich* abwerten. Dass sie sich als hoffnungslosen Fall sehen, als absolut unfähig, zu nichts in der Lage, noch nicht einmal für eine Therapie.

Falls es Ihnen auch so gehen sollte, werten Sie weder sich selbst noch die bemühten Helfer ab. Schauen Sie lieber noch



Eva Senges

Ich will mich ändern, aber wie?

Mit der inneren Landkarte Schritt für Schritt in ein neues Leben

Paperback, Klappenbroschur, 256 Seiten, 13,5 x 21,5 cm
ISBN: 978-3-466-34625-7

Kösel

Erscheinungstermin: März 2016

»Es muss sich was ändern in meinem Leben.« Wie viele von uns haben diesen Gedanken schon gehabt – mit zunehmendem Leidensdruck, aber oft ohne dass etwas geschieht. Denn wie sollen wir beginnen etwas zu ändern, wenn wir nicht wissen, was genau, und vor allem, wie?

Dieses Buch hilft uns, selbst zu erkennen, welche Form von Veränderung wir brauchen, wie wir unsere Ziele zunächst definieren und dann auch umsetzen. Um den Weg dorthin zu erleichtern, hat die erfahrene Psychologin und Lehrtherapeutin Eva Senges die innere Landkarte entworfen, die alles enthält, was für einen gelungenen Veränderungsprozess nötig ist. Zusätzlich bietet sie viele Fallbeispiele, Anleitungen zur Selbstreflexion, praktische Übungen und einen Methodenkoffer mit Techniken aus der Psychotherapie. Damit wir unser Leben aktiv und zielgerichtet selbst gestalten können.