

Inhalt

Klimakatastrophen am Arbeitsplatz: Wie Sie unnötige Kränkungsituationen vermeiden
Streit unter Geschwistern? Gestalten Sie Ihre Beziehung mutig neu
Gieren Sie nach Anerkennung? So machen Sie sich unabhängiger von der Zustimmung anderer
Entdecken Sie Ihre Wertgestalten – Wie Ihnen innere Bilder Orientierung und Kraft schenken können
Liebe auf den ersten Klick: Meine Tipps zur Partnersuche im Internet
„Wie soll ich das bloß alles schaffen?“ Entdecken Sie Ihre Ressourcen!
Herzlichen Glückwunsch! Es geht Ihnen besser, als Sie denken
Verhandeln Sie in 3D ... und andere Tipps für erfolgreiche Geschäftspartnerschaften
20 Grundregeln der leichten Sprache, die Sie kennen sollten
Befreien Sie sich aus der Vorwurfsfalle – Wie Sie mit Beschuldigungen Ihres Gegenübers besser umgehen können
Besser miteinander sprechen – Nutzen Sie die Geheimnisse Ihres persönlichen Kommunikationsstils
Ohne Vertrauen keine Partnerschaft! - So stärken Sie das Fundament Ihrer Beziehung
Werfen Sie einen Blick in Ihren Zukunft!
„Aber natürlich!“ Zum Umgang mit vermeintlichen Selbstverständlichkeiten
In jedem Leben fehlt noch was – Wie Sie die fehlenden Puzzlestücke ergänzen
Durchschauen Sie Ihr Helfermuster – Wie Sie andere in Zukunft noch besser unterstützen
„Alte Liebe rostet nicht“ – Wie Sie verhindern, dass Ihre Partnerschaft Rost ansetzt
Fragen Sie mal wieder! Denn Fragen schenken Ihnen ...
Endlich kein Opfer mehr! - Was Sie von einem Vergebungsexperten lernen können
Selbstbehauptung – So wehren Sie sich erfolgreich gegen Manipulationsversuche
„Hätte ich das bloß nicht gesagt!“ - 6 kluge Fragen gegen unbedachte Worte
Pech gehabt? Martha Becks geniale Methode, Unglück in Glück zu verwandeln
6 Technik-Blockaden und wie Sie sie überwinden
Die 4 apokalyptischen Reiter in Ihrer Beziehung ... und wie Sie sie vertreiben
Vom achtsamen Umgang mit der eigenen Lebenszeit
Lebensmotto statt Zeitplanung – Ihre Zeit will nicht gemanagt, sondern gelebt werden!
Die Macht der Imagination – Lassen Sie Ihre Ich-wünsche-mir-was-Wand für sich arbeiten!
Willkommen in der Realität – Welchen falschen Erwartungen Sie besser Lebewohl sagen
Die Kunst des Alleinseins – Wie Sie mit sich selbst gut zurechtkommen
Wie Sie Ihr Leben in die Hand nehmen
„Warum ausgerechnet ich?“ - Wie Sie mit dieser schwierigen Frage umgehen können
Tipps für den Umgang mit Lebensängsten
Prioritäten setzen war gestern – So kommen Sie zum dem, was wirklich wichtig ist
Erwartungsdruck ist eine Fessel, die Sie durchschneiden können
6 Arten von Müdigkeit und was Sie dagegen machen können
Raus aus der Zuvielisation – Wie Sie den berüchtigten Überlaufeffekt außer Kraft setzen
Zeit-Zauber-Wörter – Wie Sie mit kleinen Wörtern große Wirkung erzielen
Befreiungsrituale – Machen Sie sich´s leichter durch clevere neue Gewohnheiten
Werden Sie Brückenbauer*in – So gelingen Gespräche auch dann, wenn Ihr Gegenüber wenig kooperativ ist
Streiten für Fortgeschrittene – Wie Sie sich als Paar in der Kunst der fairen Auseinandersetzung üben
So trainieren Sie Ihre Geduld

Klimakatastrophen am Arbeitsplatz

Wie Sie unnötige Kränkungssituationen vermeiden

Wenn Sie von Ihrer Kollege*in nur noch flüchtig begrüßt werden oder Ihr Chef Sie vor allen anderen fertigmacht – dann sind dem wahrscheinlich irgendwelche Kränkungen vorausgegangen. Die Folge: Sie sind auch gekränkt – ein Teufelskreis. Hier ein paar Anregungen, wie Sie da herauskommen können:

Das läuft bei einer Kränkung ab

Kränkungen sind, so die Psychologin Bärbel Wardetzki, Reaktionen auf auf Ereignisse, durch die der Betroffene sich seelisch verletzt und entwertet fühlt: Kritik, Zurückweisung, Ablehnung, Ausschluss, Ignorieren. Ob jemand das als Kränkung empfindet, hängt stark von ihm selbst ab: von seiner Empfindlichkeit seinen wunden Punkten, seine Ansprüchen an sich selbst und an andere.

Den anderen nicht in Watte packen

In jeder Arbeitsumgebung gibt es Menschen mit wenig Selbstbewusstsein, die häufig mimosenhaft reagieren. Auch wenn Sie denen gegenüber noch so einfühlsam und rücksichtsvoll sind, werden Sie es nicht schaffen, Kränkungssituationen ganz zu vermeiden. Speziell dann nicht, wenn Sie in einer Entscheider-Position sind und zwangsweise auch unpopuläre Entscheidungen treffen müssen. Die beste Strategie: Bleiben Sie klar auf der Sachebene.

Konstruktive Kritik...

Um das Ihre dazu beizutragen, dass andere ihre Kritik nicht in den falschen Hals kriegen, beachten Sie diese 3 Regeln:

1. Machen Sie deutlich, dass es Ihnen um die Sache geht und dass hinter Ihrer Kritik positive Motive stehen – „Damit unsere Abteilung die Daten in Zukunft pünktlich liefern kann...“.
2. Kritisieren Sie nie vor Dritten.
3. Sprechen Sie eine konkrete Situation an – „Vorgestern...“ - statt pauschale Vorwürfe zu äußern – „Nie sind Sie in der Lage...“.

... und qualifiziertes Lob

In praktisch allen Unternehmen klagen die Mitarbeiter: Es wird zu wenig Wertschätzung ausgedrückt. Stellen Sie sich in der nächsten Woche bei jedem Menschen in Ihrem beruflichen Umfeld diese 2 Fragen:

1. Wann habe ich ihn zuletzt kritisiert?
2. Wann habe ich ihn zuletzt gelobt?

Manche Menschen sind süchtig nach Bestätigung. Sprechen Sie aber Anerkennung nur aus, wenn Sie tatsächlich dahinterstehen. Denken Sie sich in Ihr Gegenüber und seine Arbeit ein. Dadurch graben Sie der häufigen Klage „Der hat doch keine Ahnung, was ich mache!“ das Wasser ab.

Offene Leitung statt Stille-Post-Spiel

Beim Kinderspiel „Stille Post“ wird ein Satz von Mund zu Ohr geflüstert – und kommt beim letzten Mitspieler meist völlig verdreht an. Dieses Spiel wird gern am Arbeitsplatz gespielt: falsche Gerüchte, fiese Halbwahrheiten, gemeine Andeutungen...

Um die Situation zu verbessern, genügt es nicht, sich aus der Gerüchteküche herauszuhalten. Hören Sie genau hin und initiieren Sie eine offene Kommunikation: „Ich habe den Eindruck, einige von uns sind mit der neuen Aufgabenteilung nicht zufrieden. Ich würde gern bei unserem nächsten Meeting darüber sprechen“.

Die Symbolkraft Ihrer Handlungen

Oft sind es Kleinigkeiten, die der Gekränkte als Zurücksetzung empfindet: Wie groß ist mein Zimmer, wer kommt in den E-Mail-Verteiler, wer darf an welche Besprechung teilnehmen? Machen Sie ihm oder ihr klar: Perfekte Gerechtigkeit gibt es nicht. Oft hilft es, die eigenen Entscheidungen auf sachliche Gründe zurückzuführen: „Morgen werde ich die Kollegen über die neue Aufgaben von Frau XY informieren. Wir haben ja bereits darüber gesprochen, deshalb nehmen Sie nicht extra in den Verteiler auf“.

Streit unter Geschwistern?

Gestalten Sie Ihre Beziehung mutig neu

In vielen Familien herrscht zwischen den Geschwistern Streit. Nein, ich meine damit nicht die – „Das ist meins!“-Auseinandersetzung zwischen dem 4- und dem 6jährigen. Sondern die Konflikte unter längst erwachsenen Geschwistern, die unter der Oberfläche schwelen, hin und wieder vulkanartig ausbrechen und manchmal zu einem völligen Abbruch des Kontakts führen. Auch Sie sind davon betroffen? So tun Sie das Ihre, um die Beziehung zu verbessern:

Erkennen Sie Ihre alten Rollenmuster...

Egal, wie stark Sie sich im Laufe Ihres Lebens verändert haben: Wenn Sie mit Ihren Geschwistern zusammen sind, fallen Sie leicht in alte Kindheitsroller zurück. Denn für Ihren Bruder/Ihre Schwester sind Sie immer noch der große Bruder oder das Baby, das Multitalent, die Linkische, der Rivale, der Clown, die Vernünftige...

Tipp:

Beschäftigen Sie sich damit, welche Rolle Sie gespielt haben und wie sich das konkret in Ihrem Verhältnis heute zeigt. Übrigens: Welchen Einfluss die Position in der Geschwisterreihenfolge hat, ist in der Forschung umstritten – letztlich aber egal.

... und kündigen Sie Ihre Rolle auf

Machen Sie nicht mehr mit. Damit das tatsächlich klappt, legen Sie sich ein „Skript“ für kritische Situationen und Gespräche zurecht. Orientieren Sie sich an Rollen, die Sie inzwischen woanders spielen. Beispiel: Gibt es bei einem Brüderpaar den „Verantwortlichen und den Clown“, können beide die Rollenverteilung von sich aus ändern. Der „Verantwortliche“ kann sich z.B. als Gast bei Familienfesten einfach nur gut unterhalten, statt sich permanent um den Getränke nachschub und das schmutzige Geschirr zu kümmern. Der „Clown“ auf seine ständigen pseudowitzigen Kommentare verzichten und auch mal ein ernstes Thema von sich aus ansprechen.

Tipp:

Die neue Rolle wird Ihnen zunächst sehr ungewohnt vorkommen. Stellen Sie sich vor, Sie wären ein Schauspieler/eine Schauspielerin: Die üben eine Rolle so lange, bis sie sie wirklich verkörpern.

Entdecken Sie Ihre „gemeinsame“ Kindheit neu

Tauschen Sie Kindheitserinnerungen aus, ohne zu psychologisieren. Mögliche Aufhänger: Ihre eigenen Kinder, alte Fotos oder das Projekt – „Ich schreibe gerade unsere Familiengeschichte auf“. Sie werden staunen, wie verschieden Sie Ihre Herkunftsfamilie erlebt haben – als hätten Sie unterschiedliche Eltern gehabt! Der eine hat die bildungsbürgerliche Atmosphäre genossen, der andere fühlte sich überfordert von den intellektuellen Ansprüchen der Eltern.

Tipp:

Fragen Sie neugierig. Erzählen Sie selbst offen und ohne den Anspruch, endlich recht zu bekommen.

Kennen Sie Ihre Grenzen

Ihre Familienbesuche enden erfahrungsgemäß irgendwann im Streit? Handeln Sie nach der Devise – „Kurz ist schön“ -, und begrenzen Sie den zeitlichen Rahmen. Gerade jetzt zu Pandemiezeiten bieten die Beschränkungen eine gute Möglichkeit, Besuche auf bestimmte Tage und klare Zeitfenster zu limitieren.

Tipp:

Organisieren Sie zusätzlich oder sogar alternativ zum Essen ein Programm: Besichtigung des neu angelegten Parks. Dias vom Studienjahr Ihres Neffen in Oslo, eine gemeinsame Gassirunde mit dem vierbeinigen Familienzuwachs.

Einigen Sie sich auf Tabuthemen

Sorgt meist dasselbe „sensible“ Thema für Zoff, schlagen Sie vor, es bei Treffen auszusparen. Umrahmen Sie dabei das Reizwort (2) mit 2 positiven Aussagen zu Ihrer Beziehung: (1 und 3). Beispiel: „Ich respektiere, dass du politisch anders denkst als ich (1). Lass und bei Wiebkes Konfirmation nicht über die Flüchtlingsfrage sprechen (2). Ich freue mich darauf, Genaueres über de Arbeiten an eurem Segelboot zu hören (3)“.

Tipp:

Rufen Sie sich und Ihrem Gegenüber Ihre Verantwortung gegenüber Dritten in Erinnerung: „Wiebke freut sich schon sehr auf ihre Fest, das jetzt endlich stattfinden darf“.

Nehmen Sie Ihre Eltern in die Pflicht

Fast jede 5. Erbschaftsangelegenheit landet mittlerweile vor Gericht. Bitten Sie Ihre Eltern, ein Testament zu verfassen, das die Dinge eindeutig regelt. Alternative zur oft konfliktträchtigen Erbgemeinschaft: Einer wird zum Erben bestimmt, die anderen Geschwister erhalten gleichwertige Vermächtnisse. Sprechen Sie das Thema im Beisein Ihrer Geschwister an. Sonst entsteht leicht der Eindruck, dass Sie die Eltern heimlich zu Ihren Gunsten beeinflussen wollen.

Tipp:

Entkoppeln Sie Hilfe und Erbe. Meist leistet ein Geschwister mehr als die anderen. Finden Sie gemeinsam mit Ihren Eltern zu deren Lebzeiten ein Modell, das dies finanziell honoriert. Führt etwa Ihr jüngerer Bruder jedes 2. Wochenende zu den Eltern, sollt er mindestens die Fahrkosten ersetzt bekommen.

Riskieren Sie, die Hand auszustrecken

Sie leiden – beide – unter jahrzehntealten Kindheitsverletzungen? Wenn Sie echte Sehnsucht nach Versöhnung spüren, sagen Sie das Ihrem Geschwister. Eine offene Aussprache unter 4 Augen ist in solch einer Situation allerdings wenig Erfolg versprechend. Schlagen Sie vor, sich gemeinsam von einer Fachkraft beraten zu lassen, einem neutralen Vermittler.

Tipp:

Alternative zu einem ausgebildeten Mediator mit Schwerpunkt „Familie“ sind entsprechende Beratungsstellen der Kirchen, für deren Dienste sie Ihren Obolus nach Verdienst oder auf Spendenbasis leisten.

Gieren Sie nach Anerkennung?

So machen Sie sich unabhängiger von der Zustimmung anderer

Sich über Lob und Anerkennung zu freuen ist ganz natürlich. Kritisch wird's, wenn Ihr Wunsch danach so stark ist, dass Sie ihm Ihre tatsächlichen Interessen und Ziele unterordnen. Wenn Sie also lieber eine Ehekrise riskieren, als Bekannten eine schmeichelnd vorgebrachte Bitte abzuschlagen – „Du bist der Allerbeste!“. Oder wenn Sie in der Arbeit nur noch Dienst nach Vorschrift machen, weil für Ihren neuen Chef „Keine Kritik ist Lob genug“ gilt. 10 Anzeichen für übertriebene Abhängigkeit finden Sie im Beitrag unten. So schaffen Sie es, sich daraus zu lösen:

Checken Sie Ihre Motive

Sie haben nur Ihrem Freund zuliebe das Training der Fußballjugend übernommen? Dann ist es logisch, dass Sie von ihm – und von anderen – immer wieder anerkennende Worte dafür erwartet haben. Wenn Sie sich dagegen in erster Linie als Trainingsleiter betätigen wollten, weil Ihnen der Umgang mit den Kindern Spaß macht, hat sich Ihr Engagement von selbst belohnt.

Mein Tipp:

Machen Sie auch dort einen Motive-Check, wo Sie Anerkennung tanken. Hätten sie die kommissarische Leitung der Nachbarabteilung auch übernommen, wenn Ihr Chef nicht gesagt hätte, dass Sie „der Einzige sind, dem das zuzutrauen ist“? Würden Sie sich auch so intensiv um Ihre Schwierigkeiten kümmern, wenn Ihre Schwägerin Ihnen nicht immer wieder versichern würde, wie großartig Sie sind? Auch dann steht Ihr Engagement auf einem wackeligen Fundament.

Machen Sie Ihr eigenes Ding

Finden Sie andere Motivationsquellen für Ihr Handeln. Das kann Ihre eigene Freude am Tun sein, die Überzeugung, dass Sie etwas Sinnvolles tun, aber auch der Nutzen, den Sie persönlich daraus ziehen. Anders als in der Arbeit, für die Sie bezahlt werden, ist der im privaten Bereich oft nicht auf den ersten Blick sichtbar. Beispiel: Haben Sie das Amt des Klassenelternsprechers übernommen, bekommen Sie dadurch einen besseren Draht zur Schule und erhalten so manche Insider-Info. Wenn Sie sich das vor Augen führen, wird es Ihnen weniger ausmachen, wenn die anderen Eltern am Schuljahresende keine Dankeshymnen anstimmen.

Mein Tipp:

Fehlt Ihnen solch eine weitergehende Motivation, sollten Sie Ihr Engagement zurückfahren – zum Schutz vor Manipulation durch besonders große Anerkennung.

Gewöhnen Sie sich an Kritik

Sehen Sie Kritik nicht als Werturteil über Sie als Person, sondern als praktischen Hinweis, wie Sie etwa besser machen können. Trennen Sie zwischen der Form der Kritik – die unangebracht sein mag – und dem Inhalt – der trotzdem wertvoll sein kann. Dann entscheiden Sie souverän, ob Sie Kritik annehmen oder nicht.

Mein Tipp:

Fischen Sie ab sofort nicht mehr nach Komplimenten – „Hat dir mein Vortrag gefallen“? -, sondern suchen Sie Feedback – einschließlich Kritik. Fragen Sie dazu nicht: „Wie fandest du...?“, sondern

erkundigen Sie sich konkret nach Verbesserungsvorschlägen: „Was kann ich das nächste Mal besser machen?“, oder: „Was hättest du an meiner Stelle anders gemacht?“

Loben Sie sich selbst

„Eigenlob stinkt“! heißt es. Aber es geht nicht darum, dass sie andere beeindrucken – „seht her, wie toll ich bin!“ -, sondern dass Sie sich selbst wertschätzen. Lassen Sie jeden Abend Ihren Tag Revue passieren: Was haben Sie in der Arbeit oder daheim geschafft? Was haben Sie für andere getan, was für sich selbst? Haben Sie ein gutes Gefühl geführt, etwas dazugelernt oder ein schönes Erlebnis gehabt?

Mein Tipp:

Würdigen Sie besonders die Anstrengungen, die für andere nicht sichtbar sind: „Heute habe ich mich dazu überwunden, Herrn Fies anzurufen. Darauf bin ich richtig stolz!“

Würdigen Sie außerdem die liebenswerten Eigenschaften, die Sie als Person ausmachen, ganz unabhängig von irgendwelchen Leistungen. Das kann Ihre Fähigkeit sein, die Dinge mit Humor zu nehmen, Ihr Interesse an der Welt um Sie herum, Ihre Freude an gutem Essen...

Sind Sie süchtig nach Anerkennung?

Hier 10 typische Anzeichen:

1. Sie zeigen vor allem Engagement, wenn Sie ein Publikum dafür haben.
2. Sie genießen es, auch für Kleinigkeiten überschwänglichen Dank zu erhalten.
3. Sie erzählen gern noch von Ihren Erfolgen aus der grauen Vorzeit.
4. Es macht Ihnen nichts aus, sich mit fremden Federn zu schmücken.
5. Steht ein anderer im Mittelpunkt, verdirbt Ihnen das die Laune.
6. Sie umgeben sich gern mit Menschen, von denen Sie bewundert werden.
7. Sie wären beleidigt, wenn jemand Sie als „durchschnittlich“ beschreiben würde.
8. Wird Ihre Leistung kritisiert, bricht für Sie die Welt zusammen.
9. Anerkennung versetzt Sie in absolute Hochstimmung.
10. Erhalten Sie jedoch nicht bald erneute Anerkennung, verwandelt sie sich in Niedergeschlagenheit.

Entdecken Sie Ihre Wertgestalten

Wie Ihnen innere Bilder Orientierung und Kraft schenken können

„Das Problem dieser Zeit besteht nicht im Mangel an Werten und Sinn, sondern im Mangel an Zugängen zu Werten und Sinn“. Aus dieser Einsicht heraus hat der Existenzanalytiker Uwe Böschmeyer eine einfache und eindrucksvolle Methode entwickelt, mit der jeder zu seinen inneren Sinnquellen wandern kann.

Die Grundidee der sog. Wertimagination lautet: In jedem Menschen gibt es ein unbewusstes Wissen über den wahren Sinn des eigenen Lebens. Wohlwollende Gefühlskräfte und Geisteskräfte waren in Ihnen darauf, bewusst angeschaut und als Helfer erkannt zu werden. Diese inneren Kräfte treten Ihnen als typische männliche und weibliche Personen entgegen. Böschmeyer nennt sie Wertgestalten, die Sie innerlich bildhaft erleben können. Wertgestalten schenken entlastende Einsichten, tiefe Weisheiten und neue Handlungsmöglichkeiten. Sie können Sie führen und bewahren, ermutigen oder warnen, unterstützen und beglücken. Sie wecken Kräfte und erzeugen eine große Liebe zum Leben.

Wahrnehmen, was aus der Tiefe kommt

In der Praxis läuft das so ab: Der Klient schließt die Augen. Nach einer kurzen Entspannungsphase wandert er in eine innere Landschaft hinein. Er denkt sie sich nicht aus, sondern sie steigt aus der Tiefe von selbst auf. Auch die Wertgestalten tauchen hier auf. Der Klient nimmt alles wahr, spricht mit den inneren Gestalten, handelt und entscheidet dabei. Der Therapeut oder Mentor für Wertorientierte Persönlichkeitsbildung hört zu und kann diese innere Reise mit einfachen Anweisungen sanft unterstützen. Nach der etwa 20 bis 40minütigen Wertimagination schreibt der Klient die wichtigsten Punkte auf. Es folgt ein ausführliches Nachgespräch. Mit einiger Übung können Sie Ihre Wertimagination auch allein durchführen.

Ihre wichtigsten Wertgestalten

Meist tauchen die Wertgestalten als Paar aus Mann und Frau auf. Das entspricht der von dem Begründer der analytischen Psychologie C.G. Jung gefundenen Einteilung der Seele in „nimus“ und „anima“. Eine kleine Auswahl der wichtigsten Gestalten und für welche innere Fähigkeiten Ihrer Seele sie stehen:

Der innere Verbündete: Eine lichte Gestalt mit weißem Gewand und wohlwollenden Augen. Er ermutigt, findet klare, gute Worte, hat Verständnis und erweckt Vertrauen. In Krisen und bei wichtigen Entscheidungen sollten Sie ihn um Rat bitten.

Der Indianer: für das Zusammenspiel von Geist und Natur.

Der innere Arzt: Ihre Selbstheilungskräfte.

Der Lebenskünstler: Ihr Humor und Ihre Lebensklugheit.

Das innere Kind: Ihre unverbrauchten spontanen Kräfte.

Der Fährmann: für die inneren Übergänge.

Zum polaren Spannungsfeld des Lebens gehört auch die Seite der Lebensverneinung. Sie wird verkörpert durch den Gegenspieler, eine Furcht erregende Gestalt mit hohem Machtanspruch. Er

verdunkelt Ihr Leben, ist Ihren guten und hilfreichen inneren Wertgestalten aber letztlich nicht gewachsen.

Wozu eine Wertimagination gut ist

Besonders hilfreich ist eine Wertimagination, wenn konkrete Probleme zu meistern sind – eine chronische Erkrankung, Konflikte in der Partnerschaft, eine berufliche Neuorientierung. Sie können sie auch ganz allgemein nutzen, um sich persönlich weiterzuentwickeln – um beispielsweise mutiger zu werden, zielstrebig, feinfühler oder entscheidungsfreudiger.

Hilfen für den Zugang zu Ihrer innere Welt

Es gibt eine Reihe von Ausgangssymbolen, die Ihnen den Einstieg in die Imagination erleichtern. Sie können zum inneren Garten, zum inneren Brunnen oder zum Lebensbaum und zur Landschaft um ihn herum gehen, Sie suchen den Eingang einer Höhle oder eine tief in die innere Welt führende Treppe.

Fragen Sie während der inneren Reise Ihre Sinne ab: Was hören, tasten, schmecken, riechen und sehen Sie? Sollten Ihnen am Anfang nur Bildfetzen begegnen, beobachten Sie das Spiel dieser Fragmente. Im Laufe der Zeit werden die Bilder klarer, die Gestalten plastisch und deutlich sichtbar.

Was tun, wenn Blockaden auftreten?

Manchmal werden Sie Hindernissen begegnen, etwa einer verschlossenen Tür oder einem Fluss ohne Brücke. Geben Sie nicht sofort auf, sondern sehen Sie genau in das Zentrum des Problems, und bitten Sie um Hilfe. Oft verwandelt sich das Hindernis dadurch, oder Ihre Wertgestalten zeigen Ihnen Lösungen. In Ihrer inneren Seelenwelt haben Sie unbegrenzte Möglichkeiten: Sie können fliegen, unter Wasser atmen, zu fremden Kontinenten oder Planeten reisen. Verlassen Sie sich darauf, dass Ihre innere Welt darauf brennt, Ihnen größere, sinnvolle Zusammenhänge zeigen zu können.

Sind die Widerstände zu groß, dürfen Sie sich eine Pause gönnen, denn wenn Sie verkrampft sind, hat das innere Reise keinen Sinn.

Wertgestalten, die Sie im Alltag begleiten

Erschaffen Sie sich innere Helfer für Alltagssituationen, mit denen Sie immer wieder zu kämpfen haben: einen energischen Mutmacher, der Ihnen beim Aufräumen und Ausmisten zur Seite steht. Eine Trösterin, die Ihnen verbunden ist und Sie sanft, aber mit innerer Stärke beruhigt. Ihren persönlichen Ratgeber, der Ihnen in kniffligen Entscheidungssituationen durch sein aufmerksames Zuhören und kluge Fragen weiterhilft. Eine fröhliche Lebensbejaherin, die Sie immer wieder dazu animiert, aus dem Trott des Alltags auszubrechen.

Liebe auf den ersten Klick

Meine Tipps zur Partnersuche im Internet

Mehrere Millionen Deutsche suchen in Online-Partnerbörsen nach einem Lebenspartner. Wenn Sie also alleine leben und Ihr Single-Dasein beenden möchten, bieten sich Ihnen dort weitaus mehr potenzielle Partner als im persönlichen Umfeld – Menschen, die Sie zudem innerhalb kürzester Zeit kennenlernen können. Doch die riesige Auswahl und die schnelle Kontaktmöglichkeit sind nicht ohne Nachteile. Ich habe Paare, die sich online gefunden haben, nach ihren Erfahrungen und Tipps für die ersten Schritte gefragt.

Bevor Sie den Schritt tun ...

... sollten Sie sich fragen: (1) Bin ich ernsthaft dazu bereit, eine Partnerschaft einzugehen? Oder bin ich noch gar nicht über den Verlust meines alten Partners hinweg? Habe ich momentan ganz klar andere Prioritäten – braucht etwa mein Beruf meine ungeteilte Aufmerksamkeit oder mein Kind? (2) Bin ich in der Lage, die unvermeidlichen Frusterlebnisse wegzustecken: im Sand verlaufende Kontakte, Begegnungen mit seltsamen Typen? Oder bin ich fixiert darauf, dass es gleich klappen muss?

Mein Tipp:

Gewinnen Sie Sicherheit beim Knüpfen neuer Kontakte, indem Sie sich vorher via Internet einen oder mehrere neue Freizeitpartner suchen – am besten für ein neues Hobby, das Sie schon immer interessiert hat – Tanzkurs, Bridge-Spielen, Drachenbauen... - . Je mehr Lebensfreude und Offenheit Sie ausstrahlen, desto attraktiver wirken Sie auch auf potenzielle Partner.

Das richtige Portal für Sie

Partnerbörsen gibt es mittlerweile in großer Zahl. Informieren Sie sich vorab, wo Ihre Chancen am größten sind. Wichtig sind: (1) die Mitgliederzahl der Börse – in Ihrer Region, wenn Sie ortsgebunden sind; (2) die Art der Mitglieder – Altersspektrum, durchschnittlicher Bildungsgrad usw.; (3) die Ernsthaftigkeit der Mitglieder – tendenziell ist die bei kostenpflichtigen Angeboten größer als bei kostenlosen; (4) die Qualität des Vermittlungsverfahrens.

Infos zu den größeren Anbietern finden Sie unter www.singleboersen-vergleich.de oder bei der Stiftung Warentest – www.test.de, Suchbegriff „Partnerbörsen“. Daneben gibt es auch kleinere spezialisierte Anbieter – z.B. christliche Partnervermittlungen, Börsen für Singles mit Kindern.

Achtung: In dieser Branche gibt es viele schwarze Schafe! Testen Sie, indem Sie bei Google den Namen des Anbieters und den Begriff „Erfahrungen“ eingeben. So erfahren Sie schnell, ob Teilnehmer abgezockt wurden, nicht kündigen konnten etc.

Mein Tipp:

Melden Sie sich – wie viele andere Partnersuchende – bei 2 Partnervermittlungen an, und profitieren Sie von den Unterschieden. Beispiel: Anders als bei Parship können Sie sich beim kostenlosen DatingCafé die Profile anderer Suchender gleichen Geschlechts ansehen und sich Anregungen für die Erstellung Ihres eigenen Profils holen. Wenn Sie in verschiedenen Börsen auf dieselbe Person stoßen, können Sie sich dank der unterschiedlichen Infos ein besseres Bild von ihr machen.

Lassen Sie sich entdecken

Ganz gleich, welches Portal Sie wählen: Überall müssen Sie ein Profil erstellen, sich also anhand vorgegebener Fragen präsentieren – „Steckbrief“ -, mithilfe frei formulierter Texte und mit – oft eigens freizuschaltendem Bild. Bei manchen Portalen gibt es auch einen psychologischen Eingangstest. Nehmen Sie sich viel Zeit dafür! Dadurch steigen Ihre Chancen, von den Richtigen gefunden zu werden. Und Sie gewinnen selbst mehr Klarheit über Ihre eigenen Wünsche.

Mein Tipp:

Schlägt Ihnen die Partnervermittlung einen Mann/eine Frau mit passendem Profil vor oder nimmt jemand von sich aus Kontakt zu Ihnen auf, lassen Sie sich nicht davon abschrecken, dass er/sie nicht in jeder Hinsicht in Ihr Schema passt. Bleiben Sie flexibel!

Suchen Sie von Anfang an intensiv

Neigen Sie dazu, Neues erst einmal langsam anzugehen und die Dinge zu beobachten? Für die Partnersuche im Internet ist das kleine gute Taktik. Denn die meisten Partnerbörsen ermöglichen es, gezielt nach Neuzugängen zu suchen. Das bedeutet: Am Anfang bekommen Sie mehr Kontaktangebote als später. Reagieren Sie darauf!

Mein Tipp:

Loggen Sie sich möglichst häufig ein. So zeigen Sie, dass Sie aktiv sind, und können schnell einen ersten Kontakt mit anderen Aktiven aufnehmen.

Schreiben Sie fleißig

Gerade Menschen, die schon länger auf Partnersuche sind, drängen nach der ersten digitalen Kontaktaufnahme oft schon auf ein persönliches Treffen. Das Ergebnis ist das immer negativ, und nach dem 10. Date im Café sind sie verletzt und genervt von so vielen Misserfolgen.

Mein Tipp:

Geben Sie Ihre Anonymität nicht zu schnell auf. Freunden Sie sich mit dem potenziellen Partner per Mail. Das ist ein erster wichtiger Test für dessen Ausdauer und Ernsthaftigkeit. Wenn Sie sich schon fest in die Texte des/der anderen verliebt haben, ist es Zeit für einen telefonischen Kontakt, bei dem Ihnen Stimme, Ausdrucksvermögen, Gesprächsführung und Gesprächstempo weitere Anhaltspunkte dafür liefern, ob sich ein Treffen lohnen wird!

„Wie soll ich das bloß alles schaffen?“

Entdecken Sie Ihre Ressourcen!

„Es ist mir alles zu viel!“ Immer mehr Menschen kennen dieses Gefühl, verursacht durch stetig steigende Ansprüche auf der Arbeit und Belastungen im Privatleben. Mein Rat für solche Situationen: Lassen Sie sich nicht entmutigen oder in Panik versetzen, sondern besinnen Sie sich auf Ihre persönlichen Ressourcen. Auch wenn Sie glauben, dafür keine Zeit zu haben: Wenn Sie sich für die folgende Übung 30 Minuten Zeit nehmen, wird sich aus auszahlen!

Sehen Sie den Herausforderungen ins Auge

Zeichnen Sie sich als Strichmännchen in die Mitte auf ein Blatt Papier und rings um sie herum weitere Strichmännchen. Stellen Sie sich vor, dass diese Menschen Ihre derzeitigen Aufgaben und Anforderungen personifizieren, und geben Sie ihnen entsprechende Namen – z.B. Schulaufgabenbetreuung, Fahrdienste, zusätzlicher Verwaltungsaufwand, Überstunden, Hausrenovierung, Nachbarschaftsstreit, kranke Schwiegermutter, Haushalt, Einkauf. Danach statten Sie die Strichmännchen mit Sprechblasen aus, und füllen die mit dem, was jeweils von Ihnen gefordert wird. Das kann Zeit sein, aber auch Aufmerksamkeit, Mitdenken, Mitfühlen, Geduld, eine Entscheidung ...

Nehmen Sie Ihre Ressourcen in den Blick

Vielleicht kommen Sie sich angesichts der vielen Strichmännchen, die Sie umzingeln, ziemlich verloren vor. Doch wenn Sie sich selbst genauer betrachten, werden Sie eine Fülle von Ressourcen entdecken, die Ihnen dabei helfen, der Vielfalt Ihrer Aufgaben gerecht zu werden. Zeichnen Sie um Ihr Strichmännchen herum eine Lupe, und machen Sie auf einem neuen Blatt eine Bestandsaufnahme Ihrer Ressourcen.

- 1. Ihr Körper und Ihre Gesundheit:** Was macht Sie leistungsfähig?
- 2. Ihre Zeit:** Wie viel Zeit steht Ihnen zur Verfügung für Arbeit, privates Pflichtprogramm und echte Freizeit?
- 3. Ihr Wissen, Ihre Fähigkeiten und Ihre Erfahrungen:** Womit können Sie beruflich und privat Reflexionsfähigkeit, Verantwortungsbewusstsein, Sorgfalt. Wo liegen Ihre Stärken?
- 4. Ihre Selbstkompetenz:** Selbstmotivation, Zeitmanagement, Flexibilität, Entscheidungsfähigkeit, Reflexionsfähigkeit, Verantwortungsbewusstsein, Sorgfalt. Wo liegen Ihre Stärken?
- 5. Ihr soziales Netz:** Wer kann Sie unterstützen?

Tragen Sie dieses Blatt bei sich, oder deponieren Sie es an einem Ort, an dem Sie sich häufig aufhalten. Wenn Sie merken, dass Ihr Stresspegel zu steigen beginnt, werfen Sie einen Blick darauf!

Lernen Sie von der Natur

Jeder hat andere Ressourcen. Jedes Land ist anders mit Bodenschätzen ausgestattet. So hat auch jeder Mensch unterschiedliche Ressourcen.

Konsequenz: Hadern Sie nicht damit, dass Sie acht Stunden Schlag brauchen, während Ihr Kollege locker mit sechs Stunden auskommt. Oder damit, dass Ihre Nachbarn hilfreiche Großeltern vor Ort haben, während Oma und Opa bei Ihnen am anderen Ende der Republik leben. Schätzen Sie den individuellen Ressourcenmix, mit dem Sie ausgestattet sind.

Manche Ressourcen sind begrenzt. Ähnlich wie die Erdölvorräte der Erde begrenzt sind, ist Ihre Zeit für Sie eine endliche – und daher sehr kostbare – Ressource. Dass Ihr Tag nur 24 Stunden hat, können Sie nicht ändern.

Konsequenz: Nutzen Sie Ihre Zeit effizient, und verteidigen Sie sie konsequent gegen Zeitdiebe.

Beispiel 1: Begrenzen Sie die Zeit, die Sie im Internet verbringen, legen Sie fest, wie häufig Sie Wetterprognose, Börsenkurse und Facebook-Einträge oder Freunde checken. 2. Vertrösten Sie den Kollegen, der gerne für einen Schwatz länger in der Telefonleitung bleiben würde. 3. Halten Sie Ordnung, damit Sie keine Zeit mit Suchen von Unterlagen, Schlüsseln, Werkzeugen etc. vergeuden. 4. Hinterfragen Sie gelegentlich, was Sie tun: Müssen Sie auf der Arbeit an jeder Dienstagsbesprechung teilnehmen? Müssen T-Shirts überhaupt gebügelt werden?

Nachwachsende Ressourcen erfordern nachhaltiges Handeln. Werden Wälder ersatzlos abgeholzt, wird nicht nur auf längere Sicht Holz zur Mangelware, sondern es entsteht auch ein schwerer ökologischer Schaden. Raubbau schadet allen.

Konsequenz: Gerade wenn Sie stark belastet sind, brauchen Sie Zeit zur Regeneration. Neben einem jährlichen Erholungsurlaub und ausreichend Schlaf wichtig: Bauen Sie in jeden Tag kleine Pausen ein. Gehen Sie zwischendurch für ein paar Minuten an die frische Luft, setzen Sie sich bei m Heimkommen mit der Zeitung aufs Sofa usw. Bewahren Sie sich im Arbeitsalltag so viel Kraft, dass Sie in Ihrer Freizeit nicht zum Couch-Potato mutieren, sondern Ihrem Körper noch aktive Erholung gönnen können.

Setzen Sie bei Ihrem Wissen, Ihren Fähigkeiten und Erfahrungen auf Nachhaltigkeit. Was können Sie sich aneignen, um effizienter zu arbeiten und damit die Ressourcen Zeit schonen? Wo sollen Sie sich fortbilden, damit Sie nicht eines Tages von gestern sind? Nutzen Sie die kleinen Lernchancen im Alltag: Machen Sie jeden Tag etwas zum ersten Mal.

Immer wieder lassen sich neue Ressourcen erschließen oder alte neu nutzen. Obwohl Atomstrom hierzulande lange Zeit als unverzichtbar galt, ermöglichen erneuerbare Energien wie Sonnen- und Windenergie nun Schritt für Schritt eine Energiewende.

Konsequenz: Gleichen Sie durch Ihre Selbstkompetenzen aus, was Ihnen an anderen Ressourcen fehlt. Sie sind vielleicht nicht mehr so leistungsfähig wie früher, können sich aber durch kluge Entscheidungen vergebliche Mühe ersparen. Verlassen Sie sich nicht nur auf Ihre eigenen Ressourcen. Bitten Sie andere Menschen konkret um Hilfe. Sie werden staunen, wie hilfsbereit auch Menschen sind, von denen Sie das nie gedacht hätten!

Herzlichen Glückwunsch! Es geht Ihnen besser , als Sie denken

Was habe ich eigentlich erreicht in meinem Leben? Wer bin ich denn schon? Fast jeder macht sich ab und zu solche Gedanken. Mein Tipp für Sie, wenn Sie sich gerade etwas down fühlen: Lesen Sie diesen Artikel durch. Wetten, dass Sie Pluspunkte finden, die Sie aufmuntern und aufrichten?

Ihr soziales Netz

Es gibt jede Menge Menschen, die Ihnen gerne helfen. Das kann Ihre Mutter sein, die regelmäßig Ihre Kinder hütet. Ihr Hausarzt, der sich auch bei überfülltem Wartezimmer Zeit für Sie nimmt. Die Nachbarn, die während Ihres Urlaubs Ihren Hamster versorgen. Der Mann, der Ihnen die Tür aufhält, als Sie schwer beladen daherkommen. Die Kollegin, die mit Ihnen die Schicht tauscht, damit Sie einen privaten Termin wahrnehmen können. Ihr Partner, der samstags das Frühstück richtet, während Sie noch im Bett dösen. Der Freund, der Ihrem Sohn in Chemie auf die Sprünge hilft.

Ein tragfähiges Unterstützungsnetz, in das Sie sich auch einmal fallen lassen können, ist Gold wert!

Ihre Lebensfreude

Es gibt in Ihrem Leben vieles, worauf Sie sich freuen. Das kann der nächste Urlaub sein – auch wenn Sie aktuell noch nicht wissen, wann das sein wird -, ein spannendes Buch, das auf dem Sofatisch für Sie bereitliegt, die Verabredung mit alten Freunden, das Gesicht Ihres Kindes, wenn es morgen sein Geburtstagsgeschenk auspackt, das Ausprobieren einer neuen Wanderroute, der neue Kollege, mit dem Sie ab nächste Woche im Team zusammenarbeiten, ein Wochenende, an dem Sie nichts tun müssen ...

Kultivieren Sie Ihre Vorfrende, beispielsweise in dem Sie in Ihren Terminkalender Termine, auf die Sie sich freuen, notieren oder wichtige Geburtstage mit einem Herz markieren.

Ihre Lebendigkeit

Es gibt Dinge, die Ihr Herz höherschlagen lassen. Dinge, über die Sie alles andere vergessen. Dinge, für die Sie bereit sind, vieles auf sich zu nehmen – daher der Begriff „Leidenschaft“. Das kann ein Hobby sein, ganz gleich, ob andere Menschen ihm einen Coolness-Faktor attestieren – Gleichschirmspringen – oder es eher langweilig finden – Sammeln seltener Briefmarken. Ein berufliches Projekt oder ein ehrenamtliches Engagement. Eine intensive Debatte. Sex. Sehen Sie „negative“ Gefühle wie Ärger und Wut als positive Zeichen dafür, dass Ihr Herz kräftig schlägt und es in Ihnen noch brennt. Wenn Sie sie nicht bekämpfen, können Sie sie als Motivation für Ihr eigenes Handeln nutzen.

Ihre Ansprüche

Es gibt Ansprüche, die Sie erhöht haben. Sie nehmen nicht mehr jeden x-beliebigen Termin wahr. Sie lassen sich nicht mehr alles gefallen, bloß um nicht negativ aufzufallen. Sie haben nur echte Freunde. Sie kaufen lieber ein neues Lieblings-Shirt als fünf Sonderangebotes-Oberteile.

Und es gibt Ansprüche, die Sie gesenkt haben. Das Leben hat Ihnen einige Tiefschläge versetzt, die sie haben erkennen lassen, worauf es wirklich ankommt. Sie haben gelernt, sich über eine „4“ in Englisch zu freuen, statt von Ihrem Kind eine makellose Schullaufbahn zu erwarten. Sie genießen auch die Regentage Ihres Urlaubs.

Ihr Ich

Es gibt Momente, in denen Sie in den Spiegel sehen und dabei innerlich feststellen: „Was ich dort sehe, gefällt mir“. Der Blick in den Spiegel dient oft zur Kontrolle: Vollständig rasiert? Kein Tomatensaucen-Rot mehr um den Mund herum? Augenringe gut mit Make-up verborgen? Aber Sie können auch Ihren neuen Haarschnitt bewundern. Ähnlichkeiten mit einem/einer lieben Verwandten – Mutter, Bruder, Sohn, Cousine – entdecken. Wie ein Kind Grimassen schneiden. Sich darüber freuen, dass Sie nach dem Sport oder einem Spaziergang eine gesunde Gesichtsfarbe haben. Vor allem aber: Schauen Sie öfter einmal hinein, um der sympathischen, liebenswerten Person zu begegnen, die Sie im Laufe Ihres Lebens geworden sind.

Verhandeln Sie in 3D ... und andere Tipps für erfolgreiche Geschäftspartner

Auf das Thema „Geschäftspartner“ angesprochen, reagieren viele Menschen verduzt: „Ich habe doch gar keine!“ Dabei sind Abmachungen, bei denen es um Geld, Waren und Dienstleistungen geht, etwas ganz Alltägliches: Sie kaufen oder verkaufen etwas, nehmen die Dienste anderer in Anspruch oder bieten selbst welche an. Sie schließen Verträge ab und vereinbaren Preise, Laufzeiten, Bedingungen. So verhandeln Sie geschickt:

Wissen Sie, was Sie wollen

Machen Sie sich vor einem Telefonat, einer Videokonferenz oder einem Treffen Ihr Ziel klar, und notieren Sie es sich auf Ihrem Notizblock – Ihren Besprechungsunterlagen, Ihrem Tablet-PC etc. - als Überschrift für das Gespräch. „Unsinnige Versicherungen kündigen“, „Handyvertrag auf 50-30,- € Flatrate reduzieren“ usw.

Mein Tipp:

Kommt jemand überraschend mit einem Angebot oder Vorschlag auf Sie zu, lassen Sie sich nicht überrumpeln. Nehmen Sie sich die Bedenkzeit, die Sie benötigen, um sich über Ihr Ziel Klarheit zu verschaffen.

Erst zur Person, dann zur Sache

Stellen Sie zu Beginn eine persönliche Verbindung her. Bringen Sie die Rede auf eine Gemeinsamkeit, beispielsweise auf ein gemeinsames Interesse – „Wie kommen Sie mit Ihrem Marathon-Training voran?“ - oder einen gemeinsamen Bekannten oder Geschäftspartner – „Herr Michelmann, mit dem ich gestern telefoniert habe, lässt Sie herzlich grüßen“. Ist das Eis gebrochen, kommen Sie zügig zur Sache.

Mein Tipp:

Selbst wenn Sie Ihrem Geschäftspartner zum ersten Mal begegnen, können Sie eine Gemeinsamkeit finden. Vielleicht verrät Ihnen sein Dialekt, dass er aus derselben Gegend kommt wie Sie. Oder Sie erkennen an den Bildern in seinem Büro, dass er wie Sie die skandinavischen Länder liebt. Oder sein iPhone lässt darauf schließen, dass er wie Sie ein Apple-Fan ist.

Zeigen Sie, dass Sie ganz Ohr sind

Signalisieren Sie bereits durch Ihre Körperhaltung Offenheit: Neigen Sie sich Ihrem Gesprächspartner zu, statt sich etwa mit verschränkten Armen zurückzulehnen. Zeigen Sie Ihre Aufmerksamkeit durch Mini-Einwürfe – „hm, ja, klar“ – und dadurch, dass Sie bei Ihrer Antwort Schlüsselbegriffe aus der Rede Ihres Geschäftspartners wiederholen.

Mein Tipp:

Spricht der andere pausenlos, fallen Sie ihm nicht ins Wort, sondern erzeugen Sie „Lärm“. Lachen Sie laut, rücken Sie geräuschvoll Ihren Stuhl zurecht, oder kramen Sie in Ihrer Tasche. Damit erzeugen Sie eine Störung, die den Redeschwall Ihres Gegenübers unterbricht – und das ist Ihre Chance!

Sie müssen nicht unbedingt Kontra geben...

... um Ihre Position zu vertreten. Direkter Widerspruch trübt die Gesprächsatmosphäre. Statt „Das stimmt doch nicht!“ sagen Sie daher lieber: „Da haben Sie Recht. Wir sollten trotzdem nicht außer Acht lassen, dass...“ Denken Sie nicht in Gegensätzen, sondern in 3D: „Sie sprechen ein Thema an, das viele Aspekte hat. Ich sehe es vor allem aus folgender Perspektive...“ Lassen Sie sich nicht das Ja-Nein- oder Schwarz-Weiß-Schema Ihres Gesprächspartner aufzwingen. Drehen und wenden Sie das Thema, überraschen Sie mit neuen Herangehensweisen.

Mein Tipp:

Wagen Sie den alten Politiktrick, und überhören Sie Einwände des Gesprächspartners, wenn Sie anderer Ansicht sind. Mit Sätzen wie „Das ist ein wichtiger Punkt. Jetzt konzentrieren wir uns mal auf...“ lenken Sie das Gespräch in andere Bahnen.

Geschäft & Gefühl

Es geht um Entscheidendes – Preis, Termine etc. -, reden Sie nicht um den heißen Brei herum, sondern sagen Sie klar, was Sie wollen. Sprechen Sie dabei stets in der Ich-Form, und reden Sie an den wichtigen Stellen langsamer als sonst. Damit betonen Sie viel wirkungsvoller als mit Lautstärke oder unnötigen Wiederholungen.

Mein Tipp:

Formulieren Sie am entscheidenden Punkt auch Ihre Gefühle! „Der Gedanke, dass ich das auch noch morgen unterbringen soll, versetzt mich in Panik!“ - „3.000,- € kann ich dafür unmöglich aufbringen, aber mit 2.000,- € würden Sie mich glücklich machen“.

Schweigen Sie im richtigen Moment

In einer Pattsituation kann gezieltes Schweigen Wunder wirken. Sagen Sie so lange nichts, dass eine fast peinliche Pause entsteht. Oft wird Ihr Geschäftspartner dann mit neuen Möglichkeiten herausrücken!

Mein Tipp:

Auch am Telefon ist Schweigen ein effektvoller Zug. Fragt der andere: „Sind Sie noch dran?“, antworten Sie: „Ja, Sie haben mich gerade sehr nachdenklich gemacht“.

20 Grundregeln der leichten Sprache, die Sie kennen sollten

Verstehen Sie angesichts des Kleingedruckten in Verträgen oder bei der Lektüre offizieller Schreiben manchmal nur Bahnhof? Anderen geht es möglicherweise auch mit Ihrer Ausdrucksweise so, wenn Sie etwa als Lehrer Rundschreiben verfassen, als Jobcenter-Mitarbeiter Ihren Klienten Vorschriften erklären oder als Sicherheitsbeauftragter Laborinstruktionen herausgeben.

Besonders schwer mit dem Erfassen von Texten tun sich Ausländer mit eingeschränkten Deutschkenntnissen. Dazu kommen 7,5 Millionen funktionale Analphabeten hierzulande und Demenzerkrankte, aber auch Menschen mit einer Sehbehinderung. Für sie alle wurde die sog. Leichte Sprache konzipiert. Damit sorgen Sie dafür, dass Sie besser verstanden werden. Ganz besonders lohnt sich der Aufwand bei Standardtexten, die Sie immer wieder verwenden. Hier die wichtigsten Grundregeln, viel davon lassen sich auch im Mündlichen anwenden

Wortschatz

- 1. Verwenden Sie gebräuchliche Wörter**, also „erlauben“ statt „genehmigen“. Je kürzer, um so besser!
- 2. Benutzen Sie konkrete anschauliche Wörter.** Das Ticket gilt „für alle Busse und U-Bahnen“ – statt: „für den gesamten öffentlichen Personennahverkehr“.
- 3. Versuchen Sie´s ohne komplizierte Fachwörter und Fremdwörter**, auch wenn Sie dadurch mehr Wörter brauchen.
- 4. Erklären Sie unverzichtbare Fachwörter und Fremdwörter.** Dabei zuerst den Sachverhalt erklären und danach den schweren Begriff ins Spiel bringen, nicht umgekehrt.
5. Wortwiederholungen gelten als schlechtes Deutsch. **Nehmen Sie trotzdem immer dasselbe Wort für ein und dieselbe Sache.** Bezeichnen Sie die „Tabelle“, die der Patient nehmen soll, nicht abwechselnd mit „Tabelle und Medikament“. Statt Personalpronomen wie „er oder sie“ zu verwenden, lieber öfter den Namen oder Begriff wiederholen!
- 6. Keine Abkürzungen** – es sei denn, die Abkürzung – Kfz – ist bekannter als der Begriff, der dahintersteckt – Kraftfahrzeug.
- 7. Und keine Sonderzeichen** wie () - § - % -, also etwa „Prozent“ statt „%“.
- 8. Ziffern** – 3 Minuten – **sind meist leichter lesbar** als ausgeschriebene Zahlen.
- 9. Manchmal kann ein Bindestrich ein langes Wort verdeutlichen:** Nahrungsmittel-Unverträglichkeit. Achten Sie darauf, dass die Wortbedeutung dadurch nicht verfälscht wird – „Schlag-Anfall“.

Formulierungen

- 10. Verwandeln Sie Nomen in ausdrucksstarke Verben:** „An der Wahl teilnehmen“ wird dadurch zu „wählen“.
- 11. Formulieren sie im Aktiv** – „Wir erwarten Ihre Mitarbeiter“ – statt im Passiv – „Ihre Mitarbeiter wird erwartet“.

12. Der Konjunktiv ist oft überflüssig, ersetzen Sie ihn durch den Indikativ: „Bitte bringen Sie uns die Versicherungskarte morgen vorbei“ – nicht: „Würden sie uns die Karte bitte morgen vorbeibringen?“

13. Wählen Sie positive Formulierungen, denn das Wort „nicht“ wird allzu leicht übersehen oder überhört. Missverständnisse entstehen auch durch das Wort „kein“. Der Unterschied zwischen „kein Feiertag“ und „ein Feiertag“ besteht aus einem einzigen Buchstaben!

14. Verzichten Sie auf bildliche Ausdrücke und Redewendungen, die Ihr Gegenüber kennen muss, um sie zu verstehen. Verwirrend: „Hast du Tomaten auf den Augen?“ oder: „Ich kann für Sie nicht immer Gewehr bei Fuß stehen!“

15. Missachten Sie die Höflichkeitsregel „Ladies first“. Stellen Sie die männliche Form voran, also „Liebe Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen“.

Satzbau

16. Machen Sie aus langen Schachtelsätzen zwei oder drei kurze Sätze. Jeder Satz sollte nur eine Aussage enthalten.

17. Dafür dürfen Sie auch mal Sätze mit „Oder, Wenn, Weil, Und bzw. Aber“ anfangen.

18. Achten Sie auf einen einfachen Satzbau, bei dem Subjekt und Prädikat möglichst vorn stehen. „Wir schaffen das zusammen“ ist leichter zu verstehen als das nachdrucksvollere „Zusammen schaffen wir das“.

Text

19. Strukturieren Sie klar mithilfe vieler Überschriften und Absätze. Besonders viel Übersicht bieten Aufzählungszeichen und Nummerierungen.

20. Sorgen Sie für eine klare optische Darstellung: gerade Schrift – z.B. Arial, Verdana oder Lucida, Sans, Unicode -, Schriftgröße ab 14 Punkt, Zeilenabstand 1,5, linksbündig, keine Silbentrennung. Finger weg von schlechten Kopien!

Befreien Sie sich aus der Vorwurfsfalle

Wie Sie mit Beschuldigungen Ihres Gegenübers besser umgehen können

„Nie kann ich´s dir recht machen“. - „In deinen Augen bin ich ein Versager“. Wenn Liebende einander solche Vorwürfe machen, legen Sie die Samenkörner für Streitereien, die sich in der Regel lange hinziehen und mit Bitterkeit ausgefochten werden. Ein Unglück, das vermeidbar wäre – wenn Sie richtig mit Vorwürfen umgehen lernen. Hier ein paar Hinweise, die Ihr Zusammenleben revolutionieren können.

Eine Ohrfeige, die als Streicheln gemeint war

Der Ursprung eines Vorwurfs ist gut, auch wenn das oft nicht mehr zu spüren ist. Wenn eine Frau ihrem Mann Vorwürfe macht, dann tut sie das, weil sie tief in ihrem Inneren die Hoffnung hat, er könnte sich in ihrem Sinne ändern. Ein Vorwurf will Gemeinschaft wiederherstellen. Aber so, wie er ausgesprochen wird, zerstört er sie. Das ist der verhängnisvolle Widerspruch vorwurfsvoller Kommunikation. Aber es gibt ein Mittel, mit dem Sie diesen Widerspruch besiegen können.

Die Sache mit dem Handschuh

Der Vorwurf entfaltet seine destruktive Kraft erst, wenn ihn der/die Angesprochene auf sich bezieht: wie ein Fehdehandschuh, der erst dann zum Startpunkt eines Duells wird, wenn ihn jemand aufhebt – vermutlich kommt das Wort „Vorwurf“ sogar von diesem Brauch des Handschuh-Hinwerfens -. Bleibt der Handschuh liegen, ist das für den „Vorwerfenden“ eine Schmach. Sein Angriff ging ins Leere. Er muss den Handschuh – seinen „Vorwurf“ – wieder an sich nehmen oder liegen lassen.

Lassen Sie den Vorwurf im Raum stehen

Diese Redensart enthält eine tiefe Weisheit. Entwickeln Sie ein Gespür dafür, wann ein Vorwurf ausgesprochen wird – und reagieren Sie dann nicht impulsiv. Um im Bild mit den Fehdehandschuh zu bleiben: *Ziehen Sie sich den Handschuh nicht gleich an*. Das heißt: Ergehen Sie sich nicht in Selbstbeschuldigungen, selbst wenn Sie gemeint sind. Werfen Sie aber auch nicht gleich selbst Ihren Fehdehandschuh hin. Kontern Sie nicht mit einem Gegenvorwurf!

Wechseln Sie die Ebene

Machen Sie sich deutlich: Wenn ein Vorwurf ausgesprochen wird, ist das eine aggressive Aktion des anderen. Nun haben Sie es in der Hand, ob der Angriff wirkt oder nicht. Egal, ob Sie den Vorwurf annehmen – das kann oft schon durch ein kaum merkliches inneres Einknicken geschehen – oder mit einer Gegenattacke zurückgeben – mit beiden Reaktionen gehen Sie auf die Kampfansage ein. Im 1. Fall als potenzieller Verlierer, im 2. als potenzieller Aufheizer der Situation. *Gehen Sie den 3. Weg*: Lassen Sie den Vorwurf stehen – oder liegen -, nehmen Sie Ihren Partner gleichsam an die Hand und führen Sie ihn auf anderes Terrain – etwa an den Esstisch oder zum Sofa.

Der Wunderbare Friedensschluss

Der 3. Weg ist der Weg des Friedens, der Weg der Deeskalation. Gerade manche Paare können das als Sensation empfinden, manchmal nach vielen Jahren des Dauerstreits.

Denken Sie daran:

Es gibt einfach Menschen, bei denen klingen Behauptungen stets vorwurfsvoll. Und es gibt Menschen, die jede dahingesagte Bemerkung als Angriff verstehen. So wurde, ohne dass beide das wirklich wollten, aus jedem 2. Gespräch eine Kampfszene. Häufig haben sich dabei Muster eingespielt, die von beiden gar nicht mehr wahrgenommen wurden: Der eine hat die Bemerkungen immer als Fehdehandschuh empfunden und ihn jedes Mal schuldbewusst aufgehoben. Wenn Sie diese Struktur durchschaut haben, können Sie zu einer neuen Dimension des Miteinanders finden.

Besser miteinander sprechen

Nutzen Sie die Geheimnisse Ihres persönlichen Kommunikationsstils

Seit vielen Jahren erforscht der Kommunikationspsychologe Friedemann Schulz von Thun den Zusammenhang zwischen Gesprächsstil und Persönlichkeit. Dabei stieß er auf 8 Grundmuster. Wenn Sie Ihren Redestil erkennen, können Sie mit einigen kleinen Änderungen Ihre Kommunikationsfähigkeit enorm verbessern.

1. bestimmend-kontrollierend

Ihr Lieblingssatz: „Das macht man so und nicht anders!“ Ihr Tonfall: nörgelnd, kritisierend.
Ihre Taktik: Sie sind streng und pädagogisch: „Streng dich an, das musst du heute schaffen!“ - „Würdest du dich mehr zusammenreißen, könntest du pünktlich sein“.
Ihre Chance: Seien Sie offen für neue Einsichten und Emotionen, die aus Ihrem Inneren kommen.
Ihr neuer Redestil: Sie bringen Ihre Wünsche ein und nehmen die Bedürfnisse des anderen wahr. Statt „Sie sollten...“ heißt es jetzt: „Ich habe eine Bitte an Sie, und zwar...“

2. helfend

Ihr Lieblingssatz: „Keine Sorge, ich bin ganz für dich da!“ Ihr Tonfall: freundlich, aber überlegen.
Ihre Taktik: Sie geben sich stark und belastbar. Sie haben ein Gespür für die Nöte Ihres Gegenübers. Sie beraten und umsorgen andere. Dadurch fühlen Sie sich stark und kompetent.
Ihre Chance: Geben Sie zu, wo Sie bedürftig sind. Verschmelzen Sie nicht mit Ihrem Gegenüber, sondern grenzen Sie sich ohne schlechtes Gewissen ab.
Neuer Redestil: Nehmen Sie Anteil, aber lassen Sie dem andren Raum. „Wenn ich dir helfen kann, lass es mich wissen“. Bitten Sie um Unterstützung: „Diesmal brauche ich deine Hilfe. Das schaffe ich nicht allein“.

3. sich beweisend

Ihr Lieblingssatz: „Na, wie habe ich das gemacht?!“ Ihr Tonfall: werbend.
Ihre Taktik: Sie strengen sich an und lieben es, von anderen bestätigt zu werden. Misserfolge mögen Sie gar nicht – Sie deuten sie um oder leugnen sie.
Ihre Chancen: Strahlen Sie Gelassenheit aus und wirken Sie auf ruhige Art überlegen.
Ihr neuer Redestil: Sagen Sie ehrlich, wo Ihre Grenzen sind: „Da bin ich überfragt“ - „Das habe ich völlig falsch eingeschätzt“.

4. mitteilungsfreudig-dramatisch

Ihr Lieblingssatz: „So bin ich eben“. Ihr Tonfall: pseudo-offen.
Taktik: Sie wollen keinesfalls ein Biedermann oder eine Normalfrau sein. Sie möchten beachtet werden. Sie sorgten dafür, dass das Gespräch um Sie kreist – indem Sie originell sind oder gekränkt und „schwierig“.
Ihre Chancen: Schalten Sie um von selbstbezogener Redseligkeit auf „Schweigseligkeit“.
Interessieren Sie sich für die Besonderheiten der anderen.
Ihr neuer Redestil: Ihr wichtigstes neues Element sind Fragen: „Wie ist das für dich?“ - „Kannst du damit etwas anfangen?“

5. distanzierend

Ihr Lieblingssatz: „Dazu möchte ich mich nicht äußern“. Ihr Tonfall: wortkarg und leicht muffelig.

Ihre Taktik: Sie halten sich sehr zurück, vermeiden Nähe und bevorzugen gefühlsneutrale Wörter: „Man kann ein gewisses Bedauern auf meine Seite nicht ausschließen“.

Ihre Chancen: Lassen Sie die anderen in Ihren Aussagen vorkommen. Sich auf ein Gegenüber einzulassen heißt nicht, ihm ausgeliefert zu sein.

Ihr neuer Redestil: Sagen Sie nicht „man“, sondern „ich“. Senden Sie auch beim sachlichen Reden Beziehungssignale aus: „Ich freue mich, dass Sie sich Zeit genommen und mir zugehört haben“.

6. bedürftig-abhängig

Ihr Lieblingssatz: „Besteht hier nicht die Gefahr, dass...?“ Ihr Tonfall: jammern.

Ihre Taktik: Sie stellen sich als hilfebedürftig dar, überlassen lieber anderen die Entscheidung und die Verantwortung.

Ihre Chancen: Gehen Sie Wagnisse ein. Erleben Sie Risiken als lebendig und bereichernd.

Ihr neuer Redestil: Vermeiden Sie Absicherungsfloskeln („meiner Meinung nach“ – „es könnte doch aber unter Umständen...“). Sprechen Sie stark und aktiv: „Ich werde, ich kann, ich will, ich habe beschlossen, ich schlage vor...“

7. aggressiv-entwertend

Ihr Lieblingssatz: „Was ist das für ein Schrott hier?!“ Ihr Tonfall: herausfordernd, feindselig.

Ihre Taktik: Durch rüden Ton und kleine Provokationen wollen Sie sich Respekt verschaffen. „Welcher Armleuchter hat denn das gemacht?“

Ihre Chancen: Drücken Sie beim Sprechen auch Ihre weiche Seite aus. Zollen Sie anderen Anerkennung, so werden Sie von anderen anerkannt.

Ihr neuer Redestil: Reden Sie würdigend, ohne Kraftausdrücke, aber klar und deutlich: „Ich hoffe, es verletzt Sie nicht, wenn ich einen wunden Punkt anspreche...“ - „Wenn es dir zu viel wird, machen wir eine Pause“.

8. selbstlos

Ihr Lieblingssatz: „Wie willst du mich haben?“ Ihr Tonfall: ohne Höhen und Tiefen, gleichgültig.

Ihre Taktik: Sie wollen Ruhe und Frieden. Sie werten sich ab und den anderen auf: „Leider bin ich nicht so gebildet wie du...“

Ihre Chancen: Sie sind ein idealer Vermittler. Sie können gut zuhören, andere verstehen und Beziehungen verbessern.

Ihr neuer Redestil: Sagen Sie „ich“ und sprechen Sie entschieden. „Ich bin nicht bereit, dabei mitzumachen“. - „Auch wenn es dir nicht gefällt, ich probiere das jetzt aus“.

Ohne Vertrauen keine Partnerschaft!

So stärken Sie das Fundament Ihrer Beziehung

Wenn Prinz Charles telefoniert hatte, kontrollierte Prinzessin Diana, seine damalige Ehefrau, heimlich die Wahlwiederholungstaste seines Telefons. So sah sie, wen er angerufen hatte und kam bald hinter sein Verhältnis zu Camilla. Eine berühmte Geschichte über Misstrauen in der Ehe. Ob die Scheidung zu vermeiden gewesen wäre, wenn sie ihm nicht hinterherspioniert hätte? In diesem Fall wohl kaum. Aber prinzipiell ist Vertrauen eine elementare Voraussetzung für das Gelingen einer Partnerschaft. Pflegen Sie es gemeinsam, damit es Sie in guten wie in schlechten Zeiten trägt!

Anmerkung: Meine Tipps beziehen sich auf Paare in einer festen Beziehung, viele lassen sich aber auch auf berufliche Partnerschaften und enge Freundschaften übertragen. Aus Gründen der Vereinfachung ist in diesem Artikel meist von „Partner“ die Rede, „Partnerin“ ist immer mitgemeint.

Vertrauen hat ein großes Herz

Vertrauen ist eng verwandt mit Toleranz. Auch wenn Ihr Partner an die kleinen und großen Herausforderungen des Lebens anders herangeht als Sie – Vertrauen sagt: „Es ist ok so. ich kann damit leben“. Vertrauen sagt: „Unsere Beziehung lebt davon, dass du anders bist und es anders machst als ich“.

Natürlich gibt es Grenzen. Wenn Ihr Partner eine andere erotische Beziehung eingeht oder Sie auf andere Weise missachtet oder verletzt, dann verlässt er den Freiraum der Toleranz. Doch nicht nur auf sexuellem Gebiet spielt Vertrauen eine wichtige Rolle. Vertrauen ist auch essenziell, wenn es um Geld oder Zeit geht, um die Kindererziehung und um eine offene, ehrliche Kommunikation zwischen Ihnen.

Mein Rat:

Lassen Sie Ihrem Partner seine Privatsphäre. Verlangen Sie keine Rechenschaft über die Zeit, die er ohne Sie verbringt – „Um wie viel Uhr bist du denn aufgebrochen“. Schnüffeln Sie ihm nicht hinterher, etwa indem Sie seine E-Mails durchstöbern oder gar Spionage-Software auf seinem PC installieren – wohl eine gängige Praxis in den USA. Löchern Sie ihn nicht mit misstrauischen Fragen etwa mit einem permanenten – „Woran denkst du gerade?“. Sonst wird Ihr Partner aus Angst vor Ihrem bohrenden Misstrauen immer mehr vor Ihnen geheim zu halten versuchen. Das steigert wiederum Ihr Misstrauen – ein Teufelskreis.

Identifizieren Sie Ihre Vertrauen-Schwachpunkte

Vertrauen ist die Grundidee einer Ehe, deswegen heißt die Hochzeitszeremonie auch „Trauung“. Vertrauen gibt es allerdings in Abstufungen: Während Sie sich beispielsweise sicher sind, dass Ihr Partner nie fremdgehen würde, ist Ihr Vertrauen zu ihm beim Thema Geld wegen seiner Spontankäufe nicht besonders groß. Doch was Sie als Unzuverlässigkeit ansehen – „Wie kann man bloß eine Waschmaschine kaufen, ohne vorher im Internet nach Testberichten gesucht zu haben!“ -, ist in den Augen Ihres Partners möglicherweise völlig in Ordnung – „Nadinas Schwager hat mich beraten – das genügt doch wohl!“.

Mein Rat:

Definieren Sie klare Zuständigkeitsbereiche, in denen jeder seinen eigenen Stil ausleben darf. Ist unterschiedliches Geldausgabeverhalten Ihr Problem, führen Sie wieder getrennte Konten oder wählen das 3-Konton-Modell – meins, deins, unseres. Wenn Sie finden, dass Ihr Partner die Schulkarriere Ihres Kindes zu locker sieht, einigen Sie sich, wer bei welchen Fächern ein Auge darauf hat.

Vertrauen ist besser als Kontrolle

Wenn Sie zu einem Teenager – „Setz deine Mütze auf!“ - sagen, wissen Sie, dass Sie damit eine aggressive Reaktion riskieren. Doch auch Erwachsene mögen keine Kontrollbotschaften. Übernimmt Ihr Partner eine Aufgabe, die normalerweise Sie erledigen, verzichten Sie darauf, ihn durch detaillierte Anweisungen zu gängeln. Beschränken Sie Tipps auf das absolut Wesentliche – „Achte bitte darauf, dass Klaus seine Medizin nimmt“. Gestehen Sie Ihrem Partner zu, dass er es auf seine Weise richtig macht.

Mein Rat:

Sie können niemals 100ige Kontrolle ausüben. Warum also nicht - der Partnerschaft zuliebe – statt 50% nur 30% oder 20%? Versuchen Sie´s! Üben Sie, einander zu vertrauen.

Unterhalten Sie sich darüber, in wie vielen Situationen sich einer von Ihnen total auf den anderen verlässt: bei gemeinsamen Autofahrten, beim Kochen, bei Krankheiten der Kinder, in Finanzangelegenheiten und bei der Steuer ... Sie werden staunen, was da alles zusammenkommt. Auch wenn es in jeder Beziehung Unterschiede gibt in Sachen Zuverlässigkeit – es gibt keine Partnerschaft, in der nur auf einen von beiden Verlass ist!

Bleiben Sie einander unvertraut

Je länger Sie mit Ihrem Partner zusammen sind, umso vertrauter werden Sie miteinander. Sie kennen seine Lebensgeschichte und seine Lebenseinstellung, seine Gewohnheiten, Vorlieben, Abneigungen, Meinungen, Stärken, Schwächen ... und umgekehrt. Die Gefahr dabei: Sie legen Ihren Partner auf das Bild fest, das Sie sich im Lauf der Jahre von ihm gemacht haben. Wenn er – oder sie – sich verändert und weiterentwickelt, empfinden Sie das als Störung Ihrer eingespielten Beziehung: „Du warst doch früher nicht so ein Öko-Fanatiker“; „Wieso achtest du plötzlich so auf dein Äußeres?“.

Mein Rat:

Solche Störgefühle sind ein Signal dafür, dass Sie sich länger nicht mehr für das Seelenleben Ihres Partners interessiert haben. Ändern Sie das! Wenn die coronabedingten Kontaktbeschränkungen irgendwann einmal aufgehoben sind: Nutzen Sie Gelegenheiten wie größere Feste bei Freunden, berufliche Empfänge, Elternstammtische usw., um sich zu zweit ausführlicher mit Menschen zu unterhalten, die Sie kaum oder noch gar nicht kennen. Sie werden staunen, was Sie bei solchen Unterhaltungen alles über Ihren eigenen Partner erfahren. Vielleicht bekommen Sie Lust, sich mit Ihrem Partner mit zu verändern?

Werfen Sie einen Blick in Ihre Zukunft!

Ihre persönliche Zukunft ist nicht so geheimnisvoll und dunkel, wie Sie vielleicht meinen. Sehr vieles von dem, was Sie erleben werden, steckt bereits als Keim in Ihnen drin. Die Tiefe Ihrer Seele weiß mehr darüber als Ihr bewusstes Alltags-Ich. Um dieses verborgene Wissen anzuzapfen, gehen Sie so vor:

Schauen Sie in die Zukunft

Nehmen Sie sich mindestens 15 Minuten Zeit. Suchen Sie einen ruhigen Ort, ohne Telefon und andere Störungen. Setzen oder legen Sie sich hin. Überlegen Sie sich eine Frage, die Sie beantwortet haben möchten – Wird mein Sohn heiraten? Werde ich in meinem Beruf bleiben können? War meine Entscheidung für den Umzug richtig? Usw.

Versetzen Sie sich an einen ganz bestimmten Ort und in eine ganz konkrete Zeit in der Zukunft, z.B. genau 10 Jahre von heute an gerechnet. Sagen Sie laut dieses Datum – 05.05.2030. Rechnen sie aus, wie alt Sie dann sein werden, wie alt Ihr Partner, Ihre Kinder, wichtige Freunde. Sagen Sie, an welchem Ort Sie sein möchten, etwa in Ihrem Arbeitszimmer, Ihrem Auto.

Nun schließen Sie die Augen. Atmen Sie 3- bis 4-mal bewusst und besonders tief ein und aus. Stellen Sie sich vor, Sie wären von weißem Nebel umgeben. Langsam lüftet sich der Schleier. Welches Bild taucht als Erstes dahinter auf? Vertrauen Sie Ihrer Intuition. Das erste Bild, das länger bleibt, ist das richtige. Beurteilen Sie es nicht, lassen Sie es kommen.

Möglicherweise begegnen Ihnen auf Ihrem gedanklichen Weg in die Zukunft Todesängste. Sie fragen sich, ob Sie in 10 Jahren noch am Leben sein werden. Solche Gedanken sind normal. Lassen Sie sie zu, gehen Sie dann aber in Gedanken ruhig weiter.

Vertrauen Sie Ihrer Intuition

Blicken Sie sich um, nehmen Sie die Situation mit allen Sinnen wahr. Was hören Sie? Worauf sitzen Sie? Wie ist die Temperatur, die Stimmung? Was riechen Sie? Was fällt Ihnen ins Auge? Welche Menschen sind in Ihrer Nähe? Erinnern Sie sich an Ihre Frage. Gibt es Anhaltspunkte für eine Antwort?

Die amerikanische Lebensberaterin Martha Beck, die diese Methode entwickelt und tausendfach eingesetzt hat, berichtet von den erstaunlichsten Erfahrungen: Eine Frau sieht an ihrem Finger einen Ehering und findet dadurch aus ihrer Verkrampfung, unbedingt einen Mann finden zu müssen. Ein Student sieht sich an einem großen Schreibtisch in einem sonnigen Büro und verliert seine Ängste, arbeitslos zu werden. Vertrauen Sie darauf, dass Ihre Zukunft kein Ungeheuer ist, das auf Sie lauert. Sondern eine zarte, aber kräftige Pflanze, die Ihre Pflege und Liebe benötigt.

Denken Sie konsequent zu Ende

Streng genommen ist jede Angst eine Angst vor der Zukunft. Eine bewährte Technik gegen übertriebene Ängste, so Martha Beck, ist die gezielte Übertreibung: Denken Sie nicht nur vage an Ihre schlimmsten Befürchtungen, sondern übertreiben Sie sie noch, und malen sie sich diese Übersteigerung in allen Details aus: wie Sie nach dem Verlust des Arbeitsplatzes Ihre Wohnung aufgeben müssen, Sie von jedem abgewiesen werden, auf der Straße leben, stehlen und betteln, krank werden, im Gefängnis landen ... Ziehen Sie es wirklich durch!

Irgendwann wird Ihr Unbewusstes rebellieren und positive Gegenkräfte mobilisieren: So weit werde ich es nie kommen lassen! Ich lasse mich nicht hängen! Ich schaffe es! Ich sehe aufrecht und mutig in die Zukunft! Sie werden spüren, dass sich Ihre eingebildeten Negativszenarien unecht anfühlen – verglichen mit Ihrer Lebenskraft und einer inneren Zuversicht, die Sie sich anfangs überhaupt nicht zugetraut hätten.

„Aber natürlich!“

Zum Umgang mit vermeintlichen Selbstverständlichkeiten

„Aber natürlich mache ich das!“, erwiderte ein Bekannter einmal auf eine Bitte von mir. Wie schön, dass es Menschen gibt, für die Hilfsbereitschaft eine Selbstverständlichkeit ist! Doch was ist tatsächlich selbstverständlich? Und wie soll man mit Selbstverständlichem umgehen? Darüber entstehen im Alltag häufig Konflikte. Hier meine Tipps, wie Sie die vermeiden

Halten Sie sich mit Lob zurück

Lange Zeit hieß es: „Man kann nie genug loben!“ Aber: Wenn Sie Selbstverständlichkeiten lobend hervorheben, tun Sie Ihrem Gegenüber nichts Gutes.

Beispiel 1: Der Chef lobt seinen Mitarbeiter, dass er die Arbeit pünktlich geliefert hat.

Problem: Möglicherweise zweifelt der Angestellte dabei, dass sein Chef die Arbeit inhaltlich zu würdigen weiß.

Beispiel 2: Die Mutter lobt ihr Kind für alles und jedes.

Problem: Das Kind wird unsicher, wenn das positive Feedback einmal ausbleibt. Und es entwickelt keine realistische Selbsteinschätzung. Fatal, wenn die Außenwelt das Gekrakel nicht für den Beginn einer grandiosen Künstlerkarriere hält.

Mein Rat:

Loben Sie nicht aus pädagogischen Gründen, sondern nur, wenn Sie ein Verhalten oder eine Leistung tatsächlich anerkennenswert finden. Eine gute Alternative zum Lob: Zeigen Sie Interesse. Fragen Sie Ihr Kind, weshalb es da Gras gelb und den Panther rot gemalt hat. Erkundigen Sie sich bei Ihrer Nachbarin, welche Gewürze in ihrem Kartoffelsalat stecken. Lob wirkt echt, wenn es zeigt: Sie haben genau hingesehen. Lob für scheinbare Selbstverständlichkeiten sollten Sie begründen. Im Chef-Beispiel: „Ich schätze es sehr, dass Sie den Termin hinbekommen haben, obwohl Herr Lau in dieser Zeit ausgefallen ist“.

In der Familie wichtig: Tischabräumen und andere kleine Hilfsdienste im Haushalt als selbstverständlichen Beitrag zum Familienleben behandeln und nicht mit Geld honorieren.

Wehren Sie Manipulationen ab

„Das ist doch selbstverständlich!“, sagen viele Menschen bescheiden, wenn sie einen Dank erhalten. Immer öfter sind diese Worte jedoch als Einleitung zu einer Forderung zu hören: „Das ist doch selbstverständlich, dass du einmal am Tag nebenan bei Vater nach dem Rechten siehst“.

Mein Rat:

Hinterfragen Sie solche manipulativen Aussagen. Darf der andere das tatsächlich von Ihnen erwarten? Wenn nicht, ist die Versuchung groß, scharf zurückzuschießen: „Was du da von mir erwartest, ist eine Unverschämtheit!“

Besser: Steigen Sie ins Gespräch ein, indem Sie das Gesagte ein wenig umformulieren. Mit „Es ist dir wichtig, dass...“ oder: „Sie fänden es schön, wenn...“ verwandeln Sie eine – überzogene – Forderung in eine – legitime – Bitte. Öffnen Sie Ihrem Gegenüber die Augen für Ihre Perspektive. Erklären Sie, was die Erfüllung der Bitte für Sie beinhalten würde: praktische Konsequenzen – dass Sie dann die Bahn verpassen würden – oder emotionale – dass es Sie psychisch sehr belasten würde, wenn Sie jeden Tag in der Pflicht wären.

Verständigen Sie sich auf gemeinsame Spielregeln

Was für den einen selbstverständlich ist, ist es für den anderen noch lange nicht. Dadurch kommt es in Teams, aber auch zwischen Partnern oder in Familien immer wieder zu Missstimmungen.

Mein Rat:

Stellen Sie gemeinsam Spielregeln für Ihren Umgang miteinander auf. Ein häufiger Konfliktpunkt neben Zeit und Geld ist Kommunikation. Ihr Chef möchte natürlich detailliert über das neue Top-Projekt auf dem Laufenden gehalten werden – während Sie davon ausgehen, dass Sie natürlich wie immer nur bei Problemen auf ihn zukommen müssen.

Besonders wichtig ist das Gespräch über Selbstverständlichkeiten zu Beginn einer Beziehung, oder wenn sich äußere Umstände verändert haben. Ihre Tochter ist 18 geworden? Solange Sie unter einem Dach wohnen, möchten Sie als Eltern vielleicht auch weiterhin wissen, wann sie nach Hause kommt. Ihr neuer Kollege wechselt aus einem Großunternehmen in Ihren Familienbetrieb? Dann müssen Sie damit rechnen, dass er viel stärkere Arbeitsteilung gewohnt ist, und ihn auf viele Ihrer Selbstverständlichkeiten aufmerksam machen.

Seien Sie dankbar

Menschen gewöhnen sich erstaunlich schnell an veränderte Umstände. Das Gute daran: Sie kommen besser als gedacht damit zurecht, dass Sie Ihr Badezimmer wegen eines Wasserschadens wochenlang nicht benutzen können. Oder wegen einer Verletzung durch die Gegend humpeln müssen. Die Kehrseite der Medaille: Positive Veränderungen werden durch den Gewöhnungseffekt rasch als selbstverständlich hingenommen. Das anfängliche Glücksgefühl über die neu gewonnenen zeitlichen Spielräume, das leichtgängigere Fahrrad oder das größere Büro – es verfliegt schnell.

Mein Rat:

Lernen Sie, das Schöne und Gute, das jetzt schon in Ihrem Leben ist, neu zu entdecken und wertzuschätzen. So macht es der Benediktinerpater David Steindl-Rast: Er notiert täglich mindestens eine Sache, für die dankbar zu sein ihm vorher noch nie in den Sinn gekommen war.

Nehmen Sie nicht nur die Dinge wahr, sondern auch, wie viel Wissen und Erfindungsgeist nötig waren – damit Sie eine wasserdichte Jacke tragen, eine Kaffeemaschine benutzen oder eine Schmerztablette einnehmen können. Stärken Sie Ihr Grundgefühl „Ich bin froh, dass ich einen guten Partner habe“, indem Sie es mit alltäglichen Erlebnissen verknüpfen. Ich, Norbert, habe mich eines Morgens riesig gefreut, dass mir meine Frau schnell die Schuhe geputzt hat, als ich eilig aus dem Haus musste – sonst mache ich es immer selber. Erachten Sie auch Ihre eigenen positiven Eigenschaften nicht als selbstverständlich: Ihr Durchhaltevermögen, Ihr Sprachtalent, Ihre Begeisterungsfähigkeit.

Ganz wichtig: Drücken Sie Ihre Dankbarkeit auch aus. Mit einem „Danke“ signalisieren Sie dem Geber nicht nur Ihre Freude, sondern auch Ihre Zusammengehörigkeit. Beginnen Sie Ihren Tag mit dem – an Gott oder an das Leben selbst – gerichteten Satz: „*Ich bin dankbar dafür, dass ich hier sein darf*“.

In jedem Leben fehlt noch was

Wie Sie die fehlenden Puzzlestücke ergänzen

Lassen Sie die Vergangenheit hinter sich, und leben Sie im Hier und Heute! Das ist ein Tipp, den ich in den zurückliegenden Jahren oft gehört und auch gegeben habe. Doch mit der eigenen Vergangenheit geht es vielen Menschen wie mit einem Puzzle: Liegt es unvollendet da, weil ein oder mehrere Stücke fehlen, kann man es einfach nicht beiseitelegen.

Finden Sie heraus, welche Puzzlestücke fehlen

Nehmen Sie ein großes Blatt Papier, und schreiben Sie alles auf, was in Ihren Augen „unvollständig“ oder „unvollendet“ ist. Hier ein paar Anregungen, in welche Richtungen Sie Ihre Gedanken schweifen lassen können.

1. *Dinge, die Sie schon immer tun wollten, aber nie getan haben.* Denken Sie dabei nicht nur an große Erlebnisse – nach Australien reisen, ein riesiges Fest veranstalten – sondern auch an Alltägliches – Tagebuch schreiben, durch ein unbekanntes Stadtviertel bummeln, einen Tag faul im Bett verbringen.
2. *Alles, was Sie gerne können würden, aber (noch) nicht gelernt haben* oder sogar noch nie zu lernen versucht haben, z.B.: ein Musikinstrument zu spielen, ohne Stottern zu sprechen, Aquarelle zu malen, eine Fremdsprache fließend zu sprechen, Fisch elegant zu entgräten... Wenn Sie mögen, schreiben Sie gleich dazu, wer Ihnen beim Lernen helfen könnte.
3. *Dinge, die Sie angefangen, aber nicht fertig gemacht haben.* Das kann ein Heimwerkerprojekt oder eine Handarbeit sein, aber auch ein Schulabschluss, eine Ausbildung oder eine Bergbesteigung, die Sie mal wegen schlechten Wetters abgebrochen hatten.
4. *Dinge, die Sie gerne sagen würden, aber bislang nicht ausgesprochen haben:* Ihrer Kollegin, dass Sie sich über die vielen spitzen Bemerkungen ärgern; Ihrem Partner, wie dankbar Sie ihm für seine Unterstützung in schweren Zeiten sind; der Lehrerin Ihres Kindes, dass sie so gut erklären kann; Ihrem ehemaligen Chef, dass Sie eine Arbeitsstelle gefunden haben, die Ihnen besser gefällt; Ihrem verstorbenen Vater, wie sehr Sie ihn geliebt haben.

Keine Sorge!

Möglicherweise befällt Sie beim Anblick Ihrer Liste das Gefühl von Skepsis oder sogar Aussichtslosigkeit: Wie sollen Sie all das schaffen? Notieren Sie sich hinter jedem einzelnen Punkt auf Ihrer Liste, wie Sie damit verfahren möchten. Diese 4 Kategorien stehen zur Auswahl:

JETZT: Damit beschließen Sie, die Sache im Laufe dieser Woche in Angriff zu nehmen – vielleicht geht es ja sogar sofort? Beispiele: Sie greifen zum Telefonhörer und machen einen Friseurtermin zum Haarfärben aus oder einen Termin beim Steuerberater, um sich in Sachen Testament beraten zu lassen. Besonders gut für „jetzt“ geeignet sind auch die Dinge, die Sie anderen schon immer einmal sagen wollten.

SPÄTER: Nageln Sie sich selbst gleich, auf einen konkreten Termin fest. Beispiele: „Sobald die Kinder wieder in der Schule / aus dem Haus sind, lerne ich Gitarre“. - „20. März: Anmeldung Volkshochschule mit Herrn Kaier“. Dadurch verhindern Sie, dass Sie diese Kategorie zu einem Sammelbecken für all das machen, was Sie eigentlich „nie“ tun wollen, ohne sich das einzugestehen.

NIE: Eine sehr befreiende Kategorie! Die Entscheidung dafür kann zwar schwerfallen – speziell dann, wenn es sich um einen lange gehegten Wunsch handelt oder um ein Projekt, in das Sie schon viel investiert haben. Aber wenn Sie sie bewusst fällen, kommen Sie damit, dass Ihrem Puzzle dauerhaft ein Teil fehlt, wesentlich besser zurecht. Beispiele: Sie entschließen sich, Ihre alten Eltern nicht mit den belastenden Elementen aus Ihrer Kindheit zu konfrontieren – und öffnen sich damit dafür, diese mit professioneller Hilfe aufzuarbeiten. - Sie beschließen, das angefangene Fernstudium abzubrechen, und ersparen sich damit das ewige schlechte Gewissen über Ihren missglückten Spagat zwischen Arbeit, Familie und Studium.

GESCHENK: Nicht alles im Leben ist planbar – zum Glück! Mit dieser Kategorie lassen Sie sich die Freiheit zu sagen: „Dafür wende ich keine – bzw. nicht noch mehr – Zeit und Energie auf. Aber wenn sich mir eine Gelegenheit bietet, werde ich sie ergreifen“. Beispiel: Sie würden gerne 2 Monate durch Australien reisen, haben aber bisher keinen passenden Reisepartner gefunden. Dann kam Corona. Statt weiterhin im Internet nach jemandem zu fahnden und wegen der Reisebedingungen unsicher zu sein, warten Sie ab, ob Sie per Zufall jemanden kennen lernen, der dafür infrage kommt. Dann ist Reisen vielleicht auch wieder einfacher möglich.

Vom Planen zum Tun

Lassen Sie die Liste nicht in einem „Erledigen“-Stapel verschwinden – geben Sie ihr einen Platz, an dem Sie sie regelmäßig sehen – Pinnwand, oberste Schreibtischschublade. Stellen Sie fest, welche Puzzlestücke Sie tatsächlich ergänzen konnten. Setzen Sie daneben jedoch keinen Haken – „erledigt“ -, sondern zeichnen Sie lieber ein positives Symbol, etwa ein Smiley oder einen nach oben zeigenden Daumen. Genießen Sie das gute Gefühl, und lassen Sie sich davon für neue Taten motivieren.

Durchschauen Sie Ihr Helfermuster

Wie Sie andere in Zukunft noch besser unterstützen

Stellen Sie sich vor, Ihr Computer lässt sich plötzlich nicht mehr richtig starten, und Sie rufen voller Panik bei einer PC-erfahrenen Freundin an. Doch statt Ihnen einen praktischen Tipp zu geben, bietet die Ihnen an, sich mit Ihnen auf eine Pizza und ein Glas Wein zu treffen. Ziemlich absurd, oder? Zugegeben, als Beispiel ist etwas überzeichnet. Doch bei Problemen anderer reagieren die meisten Menschen nach automatisch ablaufenden Verhaltensmuster. Ich habe sechs solcher Verhaltensmuster identifiziert und durch verschiedene Helfertypen charakterisiert, die natürlich in Mischformen auftreten können.

Erkennen Sie sich und Ihre typischen Reaktionen wieder – und erproben Sie den angegebenen Rat zur Weiterentwicklung. Dadurch tun Sie nicht nur den Menschen aus Ihrer Umgebung, sondern auch sich selbst etwas Gutes!

1. Der Immer-ein-offenes-Ohr-Typ

Er nutzt das Wundermittel „Aussprechen“: „Setz dich hin und erzähl mir die ganze Geschichte“. Erkennungszeichen: Er macht keine dummen Zwischenbemerkungen, hat viel Geduld beim Zuhören und nicht an der richtigen Stelle.

Mögliches Problem dabei: Statt eines Gesprächs kommt nur ein Monolog zustande. Dadurch wirkt der Zuhörer-Typ schnell distanziert oder schlimmstenfalls sogar desinteressiert.

Mein Rat:

Reden sie mehr! Sagen Sie „ich und du“. Drücken Sie Ihre Anteilnahme aus: „Tut mir leid, dass die Krankengymnastik nichts gebracht hat“. Fragen Sie, ob Sie dem anderen praktisch helfen könnten – „Soll ich dir nächste Woche die schweren Einkäufe abnehmen?“ - und tun Sie's!

2. Der Das-kriegen-wir-schon-hin-Macher

Er setzt auf seine eigene Kompetenz.

Erkennungszeichen: Dieser Typ – oft männlichen Geschlechts – zieht sofort seinen großen praktischen Reparatur-Werkzeugkasten hervor: „Ich besorge dir einen Rechtsanwalt“ – „Versuch es doch einmal mit Fußreflexzonenmassage“.

Mögliches Problem dabei: Der andere fühlt sich überfahren und schaltet auf Abwehr. Oder aber er gewöhnt sich an diesen praktischen Allzeit-bereit-Helfer und wird dadurch unselbstständig.

Mein Rat:

Nehmen Sie sich zurück. Stellen Sie Fragen, die dem anderen bei der Suche nach eigenen Lösungen helfen. Formulieren Sie Ihr Hilfsangebot als Frage: „Soll ich dir einen guten Anwalt nennen?“

Gehen Sie auf die Gefühle Ihres Gegenübers ein: „Wie geht es dir beim Gedanken an eine gerichtliche Auseinandersetzung?“

3. Der Schmuseknuddler

Sein Patentrezept liegt in der großzügigen Anwendung von Streicheleinheiten.

Erkennungszeichen: Er – meist handelt es sich um eine „Sie“ – redet nicht viel herum, breitet die Arme aus und lächelt, während er den anderen in den Arm nimmt. Viel mehr tut er allerdings nicht.

Mögliches Problem dabei: Der andere führt sich zunächst getröstet, fällt aber bald wieder ins Loch zurück, weil sich am eigentlichen Problem nichts geändert hat.

Mein Rat:

Kommen Sie nach der Kuscheleinheit entschieden zu der Frage, was nun zu tun sei. Entwickeln Sie gemeinsam Ideen dazu.

4. Die Kind-du-musst-was-essen-Fee

Die Fee – sie ist oft tatsächlich eine Frau – glaubt an das Sprichwort: „Essen und Trinken hält Leib und Seele zusammen“.

Erkennungszeichen: Über Sorgen wird eigentlich nicht geredet, dafür aber wird Schoki, Kuchen oder eine warme Mahlzeit auf den Tisch gezaubert.

Mögliches Problem dabei: Essen tröstet wie Schmuseeinheiten nur vorübergehend, macht aber außerdem noch dick.

Mein Rat:

Zeigen Sie Ihre Zuwendung zunächst durch offene Arme und/oder ein offenes Ohr, und hecken Sie dann zusammen einen Stufenplan zur Problemlösung aus. Wenn Sie danach die Schoki ins Spiel bringen, können Sie die beide richtig genießen.

5. Die mobile Heulschulter

Sie pumpt blitzschnell eine Unmenge Mitgefühl hoch, zieht den anderen an sich und sagt: „Lass einfach alles raus“.

Erkennungszeichen: Wunderbarerweise hat sie immer genug Papiertaschentücher in Reichweite liegen.

Mögliches Problem dabei: Das Ausheulen wird zum billigen Ersatz für eine notwendige Veränderung.

Mein Rat:

Wenn Sie sich als seelische Mülldeponie benutzen lassen, sind Sie über kurz oder lang selbst k.o. Grenzen Sie sich daher ausreichend ab – beispielsweise durch ein Zeitlimit. Kommt jemand immer wieder mit demselben Problem zu Ihnen, fragen Sie ihn, welche Schritte er inzwischen zur Änderung der Situation unternommen hat.

6. Der weltanschauliche Holzhammer

Dieser Typ ist sich seiner Sache absolut sicher.

Erkennungszeichen: Er lächelt beruhigend und allwissend, um einem dann sein „Glaub mir, das hat alles seinen Sinn“ oder „Das ist alles Gottes Wille“ reinzuhauen.

Die nihilistisch-philosophische Fröstel-Variante dazu: „Das ganze Leben ist eine Illusion“.

Sicheres Problem dabei: Solche Botschaften entarten zu Vertrauenskillern gegenüber Gott und Mensch.

Mein Rat:

Vermeiden Sie jede Art von Allgemeinplätzen. Trainieren Sie, echtes Mitgefühl zu entwickeln; es gehört zu den größten menschlichen Tugenden, die wir entfalten und teilen können. Dann wird es Ihnen auch leichtfallen, praktisch zu helfen.

„Alte Liebe rostet nicht“

Wie Sie verhindern, dass ihre Partnerschaft Rost ansetzt

Ein Sprichwort, das heute leider nicht mehr gilt, denn: Immer mehr alte Paare trennen sich. Dass eine Partnerschaft jahrzehntelang gehalten hat, ist keine Garantie für ein „Und sie leben glücklich bis an ihr Lebensende“. So bringen Sie Ihre Partnerschaft wieder auf Hochglanz

Ansprüche justieren

Ihre Haut wird älter, Ihre Wirbelsäule verliert an Spannkraft. Genauso unterliegt die Liebe zu Ihrem Partner Abnutzungen. Glauben Sie niemandem, der behauptet: „Wie sind noch so verliebt wie am ersten Tag!“

Mein Tipp:

Schauen Sie sich um: Wie viele Menschen haben gar keinen Partner mehr? Wie viele Paare leben in einer Art Kriegszustand? Verglichen mit dem realen Durchschnitt – nicht gemessen an Ihren Ideal – stehen Sie beide vermutlich gar nicht so schlecht da. Sehen Sie Ihrem Partner in die Augen, und sagen Sie: „Ich bin froh, dass ich dich gefunden habe“. Es gibt kaum einen Menschen, den es nicht im Innersten berührt.

Neue Gemeinsamkeiten aufbauen

Im Laufe einer langen Partnerschaft entwickeln beide oft neue Interessen, die sie unabhängig vom Partner pflegen: Er entdeckt sein Faible fürs Joggen, sie genießt Kabarett und Improvisationstheater. Er betreibt nebenbei eine kleine Fahrradreparaturwerkstatt, sie sammelt Spenden für die Kirchenrenovierung. Oder umgekehrt.

Mein Tipp:

Gönnen Sie Ihrem Partner*in sein/ihr Leben ohne Sie. Abgesehen davon, dass Sie später im Ruhestand nicht aneinanderkleben möchten: Von seinem Runner's High oder ihrem Abend voller Gelächter – wenn auch momentan nur online und zu Hause möglich – profitieren auch Sie. Aber suchen Sie sich mindestens ein Projekt, das Sie gemeinsam bestreiten: Zusammen fit werden für eine Kajaktour durch Schweden? Den lokalen Bücherschrank – zum Austausch gebrauchter Bücher – betreuen? Den Garten oder die Wohnung neugestalten? Ahnenforschung für Ihre beiden Herkunftsfamilien betreiben? Hauptsache, Sie sind in Ihrem Projekt gleichwertige Partner und haben beide Freude daran.

Teilhabe lassen

Die meisten langjährigen Partner*innen glauben, sich inwendig und auswendig zu kennen – und nehmen sich gegenseitig daher gar nicht mehr richtig wahr. Schauen Sie zurück auf die letzten Jahre: Was hat sich bei Ihnen selbst getan – bei Ihren Lebensumständen, aber vor allem innerlich? Sind Sie weniger nachgiebig geworden, selbstsicherer, vorsichtiger? Was beunruhigt Sie derzeit? Haben Sie Ihre(n) Partner*in an Ihrer Entwicklung teilhaben lassen, oder ist sie spurlos an ihm vorübergegangen? Und: Genau wie Sie hat sich auch Ihre(e) Partner*in weiterentwickelt. Könnten Sie diese Frage auch für ihn beantworten?

Mein Tipp:

Dass intensive Gespräche selten geworden sind, liegt oft an banalen Unterbrechungen. Die ärgsten, angeblich unvermeidlichen Störenfriede: Telefon, Fernseher – der Punkt 21:45 Uhr für die Nachrichten angeschaltet werden muss – und Nachwuchs – der auf den letzten Drücker noch etwas braucht. Einigen Sie sich auf mindestens einen unterbrechungsfreien Abend pro Woche. Funktioniert das daheim nicht, gehen Sie miteinander essen, sobald das wieder möglich ist.

Miteinander auf Kurs bleiben

Sehen Sie sich als Team, wie in einem Zweier-Kajak auf der olympischen Regattastrecke. Für den Erfolg ist es wichtig, dass Sie miteinander im Takt sind, aber auch, dass Sie Ihre(n) Mitstreiter*in bei Laune halten, seine Leistung anerkennen, an seine besten Möglichkeiten glauben und ihn ermutigen, sein Bestes zu geben. Das ist eine grundsätzlich andere Einstellung als die bei vielen Paaren verbreitete Eltern-Attitüde, wo einer den anderen umerziehen möchte.

Mein Tipp:

Verlassen Sie sich nicht darauf, dass Ihr(e) Lebenspartner*in Ihre Zuneigung zu ihm/ihr spürt. Er – oder sie – will es hören, immer wieder. Ihnen geht es doch auch so, oder? Geben Sie, was Sie selbst erhalten möchten. Sagen Sie diese Sätze wörtlich: „Ich freue mich für dich“. - „Du bist klasse“. - „Ich bin echt stolz auf dich“. Schalten Sie danach auf Empfang, und erleben Sie, wie der andere Ihre positive Unterstützung an Sie zurückgibt – selbst wenn es nur ein dankbares Lächeln ist.

Fragen Sie mal wieder!

Denn Fragen schenken Ihnen ...

... das Glück, Ihren Horizont zu erweitern

Leider hat so mancher in seiner Schulzeit die Erfahrung gemacht: Wer nachfragen muss, gilt als dumm – und daher schön brav den Mund gehalten, wenn er etwas nicht kapiert hat. Doch: Fragen macht klug! Wenn Sie an einen Ort geraten, an dem Sie sich in der Gegenwart der anderen als furchtbar ungebildet empfinden – nutzen Sie die Chance! Bitten Sie einen Musikexperten in Ihrem Bekanntenkreis, Ihnen die hochgestochene Musikbesprechung im Kulturteil Ihrer Zeitung zu erklären. Fragen Sie nach, wenn Ihnen der Kollege Fachchinesisch um die Ohren haut.

... Das Glück, ein „Ja“ zu hören

Aus Angst vor einem Nein trauen sich viele Menschen gar nicht, eine Bitte zu äußern. Riskieren Sie's! Sie werden öfter, als Sie glauben, eine positive Rückmeldung bekommen. Fragen Sie einen guten Freund, ob der mit Ihnen zusammen eine Islandreise machen möchte, wenn Reisen wieder möglich ist. Fragen Sie in der Arztpraxis, ob Sie doch noch einen früheren Termin haben können. Fragen Sie Ihren Chef, ob Sie Ihre Stundenzahl vorübergehend reduzieren dürfen, damit Sie sich um Ihre gestürzte Mutter kümmern können.

... das Glück, ein gutes Gespräch zu führen

Ohne Fragen und Antworten geraten Gespräche zu Monologen. Mit Fragen zeigen Sie anderen Ihr Interesse. Wenn Ihre Partnerin abends heimkommt oder Sie mit Ihrem Bruder telefonieren, fragen Sie nicht allgemein „Wie geht's?“, sondern konkret: „Hattest du heute Zeit für ein Mittagessen?“ - „Wie läuft es mit eurem Dachausbau?“ Mit Fragen lenken Sie Gespräche. Das gilt nicht nur fürs Thema, sondern auch für den Gesprächstenor. Wenn Ihre Nachbarin wieder über Ihren Stress klagt, fragen Sie sie nach deren geliebtem Schrebergarten – „Blüht schon was?“. Mit Fragen vermeiden Sie Missverständnisse: Fragen Sie Ihre Freundin, warum sie sich nicht mehr bei Ihnen meldet, statt anzunehmen, dass sie Sie nicht mehr mag, nachdem Sie ihr ein Bitte ausgeschlagen haben.

... das Glück, sich zweifelnd zu vergewissern

Hinterfragen Sie Ihre eigenen Glaubenssätze. All die Annahmen über das Funktionieren dieser Welt – „Die Zukunft gehört den Schnellen“ – Lebenseinstellungen – „Gib niemals auf!“ - Vorurteile . „Mein Schwager taugt nichts“ – oder religiöse Überzeugungen – „Wir glauben doch alle letztlich an denselben Gott!“. Fragen Sie sich: Woher weiß ich das?

Welche Konsequenzen hat das für mein Leben? Suchen Sie gezielt nach Gegenbeispielen! Probieren Sie einen Monat lang aus, was sich verändert, wenn Sie Ihre bisherige Einstellung ins Gegenteil verkehren. Welche Überzeugungen wollen Sie behalten, welche revidieren?

... das Glück, Ihr Leben zu gestalten

Wo will ich in 5 Jahren beruflich stehen? Wie viele Stunden arbeite ich wirklich pro Woche? Welche Gegenden der Welt möchte ich noch kennenlernen? Wie schaffe ich es, meinen vielfältigen Engagements gerecht zu werden? Was hat 2022 im privaten Bereich absolute Priorität für mich? Welche Entscheidungen stehen für mich an? Bin ich fürs Alter genügend abgesichert? Wie lege ich mein Geld am besten an? Was für ein Kleidungsstück habe ich mir schon immer gewünscht? Welche Werte und Einstellungen möchte ich meinen Kindern ins Leben mitgeben? Das sind nur

einige der Fragen, die mir gestellt habe. Vielleicht haben Sie ganz andere. Aber es lohnt sich, sie in der Routine des Alltags nicht aus den Augen zu verlieren, sondern nach Antworten zu suchen.

Endlich kein Opfer mehr!

Was Sie von einem Vergebungsexperten lernen können

Menschen, denen es schon seit längerer Zeit schlecht geht, können meist einen triftigen Grund dafür nennen: Sie wurden von ihrer Mutter niemals richtig akzeptiert; der einst geliebte Partner hat sie verlassen; ihr Chef ist ein Monster; ein Arzt hat ihre Gesundheit verpfuscht usw. Kurzum: Sie sind Opfer, meistens Opfer eines anderen Menschen.

Der britische Therapeut Colin Tipping entdeckte bei seinen Patienten, dass erschreckend viele von ihnen nur aufgrund dieses Opferbewusstseins unglücklich waren. Daher hat er eine Methode entwickelt, die Menschen dabei hilft, sich nicht mehr als Opfer zu fühlen. Der zentrale Begriff dabei ist Vergebung – ursprünglich ein religiöser Begriff. Aber Tipping geht über die traditionelle Bedeutung des Wortes hinaus und nennt seinen Ansatz...

Radikale Vergebung

„Radikal“ heißt „Wurzel“, und genau an der Wurzel will Tipping das Übel packen. Sein Ziel: Verstehen Sie Ihre Widersacher als ihre Lehrer. Gewinnen Sie aus Ihrer Wut, Verletzung oder Trauer die Energie zu Ihrer inneren Verwandlung. Steigen Sie aus der Opferrolle aus. Nur ein paar Minuten dauern die **4 SCHRITTE**, die Tipping Ihnen vorschlägt, wenn Sie emotional aufgewühlt sind. Sagen Sie sich inmitten Ihrer starken Gefühle:

1. Schau, was ich gemacht habe!

Das klingt anders als der übliche Seufzer „Schau, was mit mir gemacht wurde!“. Auch wenn Ihnen das schwerfällt: Öffnen Sie sich für die Möglichkeit, dass Sie selbst einen Anteil haben an der Lage, in der Sie stecken. Das ist der erste Schritt zu einem selbstbewussten Leben: Verantwortung zu übernehmen für das, was Ihnen geschieht.

2. Ich urteile, fühle – und mag mich trotzdem

Den anderen, der Ihnen das antat, halten Sie für einen Unmenschen, Vollidioten, Gauner ... Sie sind wütend, niedergeschlagen, hilflos ... Doch zugleich urteilen Sie nicht nur über den anderen Menschen, sondern auch über Ihre eigenen Urteile und Gefühle. Sie sehen intensiv auf sich selbst – und zwar kritisch: „Warum bin ich auf diesen Deppen hereingefallen?“ - „Was bin ich für ein Schwächling, dass ich das mit mir machen ließ!“ - „Weshalb lasse ich das so nahe an mich ran?“ Zum Umgang mit solch belastenden Gedanken und Gefühlen hat Tipping ein originelles Handwerkzeug entwickelt:

Die Zentrifuge

Mit einer schnell drehenden Trommel lassen sich vermischte Stoffe trennen – beim Schleudergang Ihrer Waschmaschine beispielsweise Wäsche und Wasser. Stellen Sie sich so eine Maschine in Ihrem Geist vor, um bei einem Erlebnis Tatsachen und Interpretation zu trennen.

Beispiele:

Tatsache: Mein Mann hat mich betrogen; Interpretation: Ich bin nicht mehr attraktiv.

Tatsache: ich wurde sexuell missbraucht; Interpretation: Ich bin schwach, niemand beschützt mich.

Tatsache: Ich wurde von einem Betrüger übers Ohr gehauen; Interpretation: Ich kann nicht mit Geld umgehen.

Bei dem manchmal schwierigen Prozess, Fakten und Ihre Meinung dazu säuberlich voneinander zu separieren, kann Ihnen Ihr Körper helfen: Wo genau spüren Sie Ihren Zorn, Ihren Ärger, Ihre Trauer? Welche Farbe, Temperatur und Gestalt hat Ihr Gefühl? Sagen Sie: Ich habe ein Recht, dieses Gefühl zu haben. Es gehört zu mir. Ich bin ihm aber auch nicht hilflos ausgeliefert. Ich empfinde es, damit ich lernen und wachsen kann. Danach weiten Sie Ihren Blick und sagen:

3. Ich bin bereit, die Vollkommenheit zu sehen

Beamten Sie sich nach oben, sehen Sie die Lage aus einer größeren räumlichen und zeitlichen Perspektive. Tipping betrachtet diesen Schritt als den entscheidenden. Sie müssen nicht gleich alles positiv sehen. Es genügt, wenn Sie die Möglichkeit in Betracht ziehen, dass in diesem als schrecklich empfundenen Ereignis eine Art höherer Vollkommenheit am Wert sein könnte. Sagen Sie sich: „Wenn ich imstande wäre, das ganze Bild zu sehen – was ich derzeit noch nicht kann -, würde ich ganz anders urteilen“. Spähen Sie wie durch einen Türspalt in eine andere Wahrheit.

Probieren Sie es mit Sätzen wie „Eigentlich sollte ich meinem Gegner dankbar sein, dass er mir zu dieser Einsicht verhilft“. - „Indem ich ihm – ihr – vergebe, kann ich endlich zu mir selbst gelangen“. - „Ich muss nicht um jeden Preis recht haben“. Können Sie sich damit anfreunden, sagen Sie schließlich voller Überzeugung:

4. Ich entscheide mich für die Kraft des Friedens

Erklären Sie den Kampf mit Ihrem Gegner für beendet. Mit „Frieden“ meint Tipping die Bereitschaft, sich der Vollkommenheit der Situation hinzugeben. Dadurch bekommen Sie endlich die Kraft, Akteur*in zu werden statt Opfer. Sie werden nicht mehr herumgeschubst, sondern Sie handeln.

Tipping empfiehlt, diese 4 Schritte erst einmal bei kleineren Malheurs zu üben. Sie lernen dabei, das Prinzip eines Tages auch bei den großen Belastungen Ihres Lebens anzuwenden und – so Tippings Lieblingsbezeichnung – „dem Wunder des Friedens Raum zu gehen“.

Selbstbehauptung

So wehren Sie sich erfolgreich gegen Manipulationsversuche

Sie haben mal wieder gegen Ihren eigenen Willen „Ja“ gesagt? Sie können den Argumenten Ihres Gegenübers nichts mehr entgegensetzen, obwohl Sie wissen, dass Sie Recht haben? Dann sind Sie vermutlich Opfer einer geschickten Manipulation geworden! Zeigen Sie Menschen, die sie zu manipulieren versuchen, entschieden „So nicht!“

Klare Ansagen

Je eindeutiger Sie formulieren, was Sie wollen und was nicht, desto schwerer sind Sie zu manipulieren.

Mein Tipp:

1. Entschuldigen Sie sich nicht für das, was Sie möchten – auch nicht pro forma.
2. Stellen Sie Forderungen nicht in Frageform: „Würden Sie bitte die Ablage machen?“ Und auch nicht als versteckte Frage: „Machen Sie bitte die Ablage?“ Solch eine versteckte Frage vermeiden Sie ganz leicht, indem Sie den Satz direkt mit dem Wort „Bitte“ beginnen.
3. Lassen Sie das Wort „eigentlich“ weg. Denn damit signalisieren Sie von vornherein Ihre Bereitschaft nachzugeben.
4. Wiederholen Sie sich: Bleiben Sie bei Ihrer ursprünglichen Formulierung, und verwenden Sie sie immer wieder – „Schallplatte mit Sprung“.

Warum nicht mit Gefühle?

Wenn Sie für Ihre Position lange Begründungen abgeben, liefern Sie Ihrem Gegenüber jede Menge Ansatzpunkte für Überredungsversuche. Besonders wenn Sie es mit einem Profi zu tun haben – z.B. mit einem Vertreter -, der Ihre Argumente bereits kennt, bevor Sie überhaupt Ihren Mund aufmachen.

Mein Tipp:

Halten Sie Ihre Begründung knapp. Sind Sie im argumentativen Zweikampf chancenlos, so begründen Sie mit Ihren Gefühlen statt mit rationalen Argumenten. Beispiele: „Ich möchte die Aktien nicht kaufen, weil ich Angst vor einem Börsencrash habe“. Oder: „Ich möchte die Aktie nicht kaufen, weil ich mich hinterher darüber ärgern würde, überredet worden zu sein“. Mit der 2. Formulierung signalisieren Sie übrigens, dass Sie den manipulativen Charakter des Gesprächs durchschauen. Falls Ihr Gesprächspartner Ihr Gefühl nun ignoriert oder Sie mit rationalen Argumenten zu überreden versucht, setzen Sie die „Schallplatte mit Sprung“ ein.

Achtung, verstecktes Foul!

Manipulierer, die mit Sachargumenten nicht weiterkommen, wechseln oft auf die Beziehungsebene: „Ich finde es hat, wie du mich hängen lässt!“

Mein Tipp:

Gehen Sie nicht direkt darauf ein, sondern erwidern Sie mit einer allgemeinen positiven Beziehungsaussage, und kehren Sie anschließend zu Ihrem „Schallplatte mit Sprung“-Satz zurück: „Ich helfe dir gerne, aber...“.

Achtung, offenes Foul!

Sie sind tatsächlich hart geblieben? Dann kann es Ihnen passieren, dass Ihr Gesprächspartner Sie mit destruktiver Kritik doch noch weich kriegen möchte, z.B.: „Logisch zu denken war noch nie deine Stärke“.

Mein Tipp:

Meist effektiver als eine Verteidigung oder ein Gegenangriff sind Nebelwandtaktiken. Deren Hauptzweck ist es, den Angreifer aus seinem Konzept zu bringen.

1. Fragen Sie den anderen, was er noch an Ihnen zu kritisieren habe – so lange, bis ihm nicht mehr einfällt.
2. Stimmen Sie der Kritik zu, aber relativieren Sie sie dabei – „Ja, es gab schon Situationen, in denen ich nicht logisch gedacht habe“.
3. Haken Sie nach. - „Was genau war unlogisch?“
4. Geben Sie vor, das Gesagte akustisch nicht verstanden zu haben. - „Es ist so laut hier, können Sie das bitte nochmals sagen?“
5. Zitieren sie ein möglichst unpassendes Sprichwort – „Die Axt im Haus erspart den Zimmermann“.

Trauen Sie sich, die Gelbe Karte herauszuholen

Oft sind es persönliche Lebensmaximen, die das verhindern: „Der Klügere gibt nach“. - „Alle sollen mich mögen“ – „Meine Gefühle sind nicht wichtig“. - „Man darf keine Fehler machen“.

Mein Tipp:

Um sich von solch einem Grundsatz verabschieden zu können, brauchen Sie einen Alternativsatz. Wählen Sie keine völlig konträre Einstellung, die oft genauso lebensfeindlich ist – „Ich darf unter keinen Umständen nachgeben“. Gute Satzanfänge sind – „Es ist gut ... aber“ oder „Ich habe das Recht...“. Sprechen Sie jedes Mal, wenn Sie selbst Ihre Selbstbehauptungskraft gefährden, in Gedanken Ihren Alternativsatz, z.B.: „Es ist gut, wenn ich gemocht werde, aber ich muss nicht bei allen beliebt sein“. Oder: „Ich habe das Recht, nach meinen Gefühlen zu handeln“.

„Hätte ich das bloß nicht gesagt!“

6 kluge Fragen gegen unbedachte Worte

Ein witzig gemeinter Spruch, harmloser Klatsch und Tratsch, ein Zornausbruch oder eine gedankenlose Bemerkung: Sind Worte einmal ausgesprochen, lassen sie sich nicht mehr zurückholen. Ein amerikanisches Autorentrio um den Psychologieprofessor Richard Heyman hat sechs Fragen entwickelt, die Ihnen helfen, solche peinlichen Situationen zu vermeiden. Oft hilft es bereits, sich ein oder zwei der Fragen zu stellen.

1. Mit wem spreche ich?

Denken Sie an die Beziehung, die Sie mit Ihrem Gegenüber verbindet. Besonders dann, wenn es eine Person ist, die Sie lieben. Denn dann ist die Hemmschwelle für verletzende Worte meist weitaus niedriger als bei Menschen, zu denen Sie ein eher distanzierteres Verhältnis haben.

Beispiel: Bevor Sie Ihren Sohn mit „Nur ein Vollidiot macht drei-mal-denselben Fehler!“ abbügeln, halten Sie einen Moment inne und sagen sich innerlich: „Ich spreche mit meinem Sohn, den ich sehr liebe und dem ich helfen will, die Schule zu bestehen“.

2. Was habe ich – noch – nicht wahrgenommen?

Stellen Sie sich vor, Sie sitzen im Dunkeln und haben ein großes Gemälde vor sich, von dem Sie mit Ihrer Taschenlampe einen kleinen Ausschnitt beleuchten. Richten Sie die Lampe auf andere Bereiche des Bildes, z.B. auf die Gründe Ihres Gegenübers für sein Verhalten, auf seine Persönlichkeit oder auf seine momentane Situation. Welche weiteren Personen sind mit auf dem Bild und damit von Ihren Worten indirekt betroffen?

Beispiel: Eine flapsige Bemerkung über die Augenringe Ihrer Kollegin – „Du siehst aus, als hättest du am Wochenende gut gebechert!“ - liegt Ihnen schon auf der Zunge? Denken Sie daran, welche weniger erfreulichen Gründe es für eine schlaflose Nacht geben könnte.

3. Wie wird mein Gesprächspartner reagieren?

Viele Menschen sind so sehr mit sich selbst beschäftigt, dass sie wenig Gedanken darauf verschwenden, wie ihr Gegenüber ihre Worte aufnehmen wird. Fragen Sie sich, ob Ihre Worte tatsächlich das erreichen werden, was Sie bewirken wollen.

Beispiel: Sie möchten, dass Ihre Nachbarin ihren Putzdienst in Treppenhaus und Keller gründlicher macht. Wird eine detaillierte Aufzählung all ihrer Versäumnisse Ihre Nachbarin dazu bringen – „Endlich weiß ich, was zu tun ist“ -, oder werden Sie dadurch eine Abwehrreaktion erzeugen – „Der kann ich ohnehin nie etwas recht machen!“ - ?

Oft wirken aber auch gut gemeinte Worte verletzend. Beispiel: Mit Komplimenten wie – „Für dein Alter siehst du großartig aus“ oder „Ich hätte nie gedacht, dass du das schaffst!“ - werden Sie eher Verstimmung als Freude hervorrufen.

4. Wohin könnten meine Worte führen?

Mit dieser Frage schauen Sie über die unmittelbare Reaktion Ihres Gesprächspartners hinaus auf mögliche längerfristige Konsequenzen. Welchen Einfluss werden Ihre Worte auf Ihre Beziehung zu dieser Person und zu anderen Menschen haben?

Beispiel: Wenn Sie Ihre Kollegen*in vorab und im Vertrauen über Ihre Kündigung informieren, wird sie sich wahrscheinlich geschmeichelt fühlen. Erzählt sie die Nachricht jedoch weiter, werden andere Kollegen*in vermutlich enttäuscht darüber sein, es nicht direkt von Ihnen gehört zu haben.

5. Warum muss ich überhaupt etwas sagen?

Oft werden Sie feststellen: Es geht auch ohne!

Beispiele: Worüber Sie sich gestern aufregten, kommt Ihnen heute lächerlich vor. Der niedergeschlagene Freund ist schon dadurch getröstet, dass Sie seinen Klagen aufmerksam zugehört haben – ganz ohne große Worte! Sie kommen mit Ihren Kolleginnen auch dann klar, wenn Sie sich nicht an der Gerüchteküche beteiligen.

6. Wann sage ich es am besten?

Der beste Zeitpunkt ist, pragmatisch gesehen, der, zu dem Sie am ehesten Gehör finden. Achten Sie nicht nur auf Ihre eigene Stimmung – „Kann ich ruhig sprechen?“ - und das Befinden des anderen, sondern auch auf den äußeren Rahmen, z.B. eventuelle Zuhörer.

Beispiele: Kritisieren Sie Ihre Kinder nicht vor deren Freunden. Reden Sie in der Öffentlichkeit nicht über andere Menschen. Reißen Sie in größerer Runde keine Witze, mit denen Sie die religiösen Gefühle anderer verletzen könnten.

Pech gehabt?

Martha Becks geniale Methode, Unglück in Glück zu verwandeln

Denken Sie an das größte Unglück, das sich in Ihrem Leben in den letzten Jahre4n ereignet hat. Das kann eine Folge der Corona-Krise sein, ein Verkehrsunfall, eine Krankheit, eine dumme finanzielle Entscheidung, ein schlimmer Streit mit einem anderen Menschen – was auch immer es ist, es beschäftigt Sie immer wieder. Die US-Lebensberaterin Martha Beck hat eine Methode entwickelt, wie Sie aus der Dauerdenkschleife herausfinden und durch das Erlebte stärker werden:

Sammeln Sie Fakten

Arbeiten Sie mit Stift und Papier. Schreiben Sie das Unglück, das Ihnen widerfahren ist, mit allen Details in genauer zeitlicher Reihenfolge auf.

Beispiel 1: Ich habe im Dezember 2014 einen Prospekt über eine Geldanlage der Novafina AG erhalten, in dem mir eine gute, aber realistische Rendite versprochen wurde. Ich zahlte 20.000 € auf das angegebene Konto und erhielt eine Bestätigungsurkunde. Mitte 2016 kam ein Brief einer Rechtsanwaltskanzlei, dass das Unternehmen in betrügerischer Weise in Konkurs gegangen ist und ich Mitglied werden sollte in einer Klärgemeinschaft der Geschädigten ...

Beispiel 2: Ich fuhr am 11.01.2016 am frühen Nachmittag mit meinem VW-Lupo an der Einmündung in der Frühlingsstraße vorbei, als ein 79jähriger namens Hansjörg Wecker mit seinem silbernen BMW ungebremst in die linke Seite meines Wagens krachte. Ich fühlte einen brennenden Schmerz im linken Bein und erschrak über die laut berstende Windschutzscheibe ...

Identifizieren Sie Details

Kreisen Sie ohne allzu großes Nachdenken mit einem farbigen Stift einzelne Begriffe Ihres Berichts ein, die Ihnen beim nochmaligen Durchlesen auffallen. Beispiel 1: Prospekt, Novafina AG, 20.000 €, Bestätigungsurkunde ... Beispiel 2: Einmündung, Frühlingsstraße, Hansjörg Wecker, Windschutzscheibe ...

Treffen Sie eine Entscheidung

Der große Fehler vieler Menschen, die ein Unglück erlebt haben, ist die Fixierung auf die Schuldfrage. Sie geben dem Staat die Schuld – „Der hätte viel früher eingreifen müssen!“ -, anderen Menschen – „Der senile Depp sollte nicht mehr Auto fahren!“ - oder sich selbst – „Wie konnte ich nur so dämlich sein und darauf verzichten, genauere Auskünfte über die Novafina AG einzuholen!“. Besser: Sehen Sie Unglücksfälle als Ergebnis der Verkettung überwiegend zufälliger Ereignisse: Hätte die Frau des Anlegers den Briefkasten geleert, hätte sie den Prospekt wohl gleich weggeworfen. - Nur weil er morgens beim Einkaufen etwas vergessen hatte, war Herr Wecker überhaupt zu seiner Mittagsschlafzeit mit dem Auto unterwegs. Shit happens, sagen die Amerikaner.

Dadurch werden Sie frei, die Erfahrung nichts als Desaster, sondern als Wendepunkt zu sehen, nicht als Grund Ihrer Verzweiflung, sondern als außergewöhnliche Kraftquelle. Welche Bedeutung ein Ereignis für Sie hat, liegt nicht am Ereignis, sondern an Ihnen.

Verwandeln Sie Ihre Erfahrung

Tun Sie so, als wären Sie selbst einer der eingekreisten Begriffe. Reden und denken Sie, als wären Sie der Verkaufsprospekt, die Geldsumme, der gegnerische Autofahrer. Lassen Sie Ihrer Fantasie freien Lauf, und schreiben Sie Ihre Einfälle auf.

Beispiele: „Ich bin ein Verkaufsprospekt, schön gestaltet und wortgewandt. Ich verspreche anderen einen Gewinn und werde oft weggeworfen. Aber manche Menschen kann ich begeistern“. - „Ich bin eine Straßeneinmündung. Ein Ort, an dem Menschen aufeinandertreffen, die sich nicht kannten“. - „Ich bin Hansjörg Wecker, ein freundlicher alter Herr, der noch nie einen Verkehrsunfall verursacht hatte“.

Sie werden dabei merken: Auch bei einem Unglück gibt es erfreuliche Aspekte. Martha Beck berichtet, wie ihre Klienten in die Rolle der Einzelteile ihres Unglückserlebnisses schlüpfen und dabei erstaunliche Erfahrungen machten. Der Mann, der das Geld verloren hatte, freute sich über den Optimismus, der ihn zum Ausgeben des vielen Geldes gebracht hatte. Die Autofahrerin erinnerte sich daran, wie wunderschön sie die zerbrochene Scheibe fand und dass sie bei dem Crash merkte, keine Angst vor dem Tod zu haben.

Entdecken sie Verborgenes

Lesen Sie sich den Zettel mit Ihren Aufzeichnungen nach einer Pause noch einmal durch, und machen Sie sich auf die Suche nach bisher verborgenen Bedeutungen. Beispiele: Der unvorsichtige Anlegen konnte aufgrund seiner schlechten Erfahrung mehrere Menschen in seiner Umgebung vor einem ähnlichen Fehlgriff bewahren. Die Lupo-Fahrerin staunte, dass der Unglücksfahrer Wecker hieß. Denn sie nahm nach dem schmerzhaften Erlebnis ihr Leben viel wacher und dankbarer wahr als davor.

Menschen können Wut und Verzweiflung in Lebensklugheit verwandeln, die Opferrolle in Aktivität, einen Fluch in reichen Segen.

6 Technik-Blockaden und wie Sie sie überwinden

Die Bedienung eines ungewohnten Geräts ist meist kein technisches Problem, sondern ein mentales. Entscheidend ist, wie Sie an das Neue herangehen. Statt sich mental auf „Das werde ich nie kapieren“ zu programmieren, sollten Sie den Schalter umstellen auf: „Das schaffe ich“ da sind doch schon viel Dummere als ich damit zurechtgekommen!“ Hier 6 Tipps für mentale Schalter.

Individuum statt Herdenmensch

1. „Ich bin eine Frau“

Frauen und Technik! Dieses dumme Vorurteil mancher Männer haben sich leider viel zu viele Frauen zu eigen gemacht.

Mein Tipp:

Auch wenn in technischen Berufen – immer noch – mehr Männer zu finden sind als Frauen – lassen Sie sich nicht in eine Schublade stecken. Es kommt auf Ihre persönlichen Fähigkeiten und auf Ihr Interesse an. Zeigen Sie´s der Männerwelt! Beweisen Sie es sich und den anderen, dass Sie dem billigen Klischee nicht entsprechen.

2. „Ich bin ein Mann“

Die stereotypen Geschlechterzuschreibungen haben auch eine Schattenseite für die Herren: Ein Mann, der Probleme mit einem Gerät hat, lässt sich ungern helfen – schließlich sollte er die Technik von Natur aus beherrschen.

Mein Tipp:

Lassen Sie sich öfter einmal von Frauen unterstützen. Das unterminiert die stereotype Aufteilung und hilft beiden Seiten.

Experimentierfreude statt Bedenken

3. „Ich mache was kaputt“

Diese Blockade wurde oft schon in früher Kindheit errichtet. Früher waren Geräte im Verhältnis zum Einkommen viel teurer, sie waren tatsächlich empfindlich und verlangten eine gründliche Einweisung. Zusätzlich abschreckend: Warnungen. Tatsache ist jedoch, dass Geräte heutzutage für den dümmstmöglichen Benutzer gebaut werden. Sie können kaum etwas kaputtmachen, solange Sie nicht wütend Gewalt anwenden oder mit gefährlichem Werkzeug im Inneren herumstochern.

Mein Tipp:

Im Zweifelsfall können Sie immer ausschalten und von vorne anfangen. Benutzen Sie dafür aber möglichst den Aus-Schalter. Computer und ähnliche Geräte nehmen es manchmal übel, wenn ihnen mitten in einem Speichervorgang der Saft abgedreht wird.

Genau hinsehen statt wegschieben

4. Das schadet der Gesundheit

Oft ist es nur ein dumpfes Gefühl oder ein unbestätigtes Gerücht, das Sie unwillkürlich Abstand halten lässt zu dem Gerät. Ängste vor möglichen Schäden waren und sind die unzertrennlichen Begleiter technischer Innovationen. Beispiel: Als im 19. Jh. die Eisenbahn aufkam, hatte man Sorge vor Schäden durch Geschwindigkeit. Heute sind es die Handystrahlen, die Sorgen verbreiten. Kurioserweise dominiert in Deutschland die Angst vor den Sendemasten. In anderen Ländern hat man eher Angst vor dem sendenden Handy, dessen Abstrahlung in allernächster Nähe vom Gehirn stattfindet. Ohne mögliche Gefahren zu bagatellisieren – solche nationalen Unterschiede zeigen, dass die Bedrohungsszenarios auch durch Meinungsmache entstehen.

Mein Tipp:

Befassen Sie sich mit den Geräten – je mehr Sie darüber wissen, desto besser können Sie Risiken realistisch einschätzen. Und je besser Sie technische Geräte handhaben, desto mehr können Sie tatsächliche Risiken vermindern. Nützliche Infos bietet etwa das Umweltbundesamt. Wenn Sie auf der Webseite www.umweltbundesamt.de als Suchbegriffe beispielsweise „Strahlenschutz-Handy“ eingeben, erhalten Sie nützliche Tipps, wie Sie die Strahlenbelastung durch Handys reduzieren.

Nutzen statt Schaden

5. „Das schadet der Gesellschaft“

„Kinder spielen nicht mehr auf der Straße, sondern nur noch am Computer“. „Die Menschen treffen sich nicht mehr, sondern sprechen nur noch übers Handy“. „Automaten vernichten Arbeitsplätze“. Solche pauschalen Sätze stellen häufig nur eine Ausrede des Unterbewusstseins dar, sich mit den Geräten zu befassen. Vielleicht ist man ja doch ein besserer Mensch, wenn man den Automaten nicht versteht und damit möglicherweise einen Arbeitsplatz rettet?

Mein Tipp:

Wenn Sie die deutsche Wirtschaft und die deutsche Gesellschaft retten wollen, dann qualifizieren Sie sich und andere. Werden Sie ein Experte, ein Könnler, ein intelligenter Beherrscher der Technik! Nichts ist wichtiger für unser rohstoffarmes Land als kluge, begeisterte Köpfe.

Neugier statt Nostalgie

6. „Dafür bin ich zu alt“

Gehen Sie im Geiste die älteren Menschen durch, die Sie kennen. Mit welchen unterhalten Sie sich gern, bei welchem sind Sie schnell ermüdet? In der Regel sind die am sympathischsten, die neugierig und lernfreudig geblieben sind. Die nicht von der guten alten Zeit schwärmen, sondern von den Möglichkeiten ihrer Gegenwart und Zukunft.

Mein Tipp:

Sobald ein Mensch nichts mehr lernen möchte, wird er alt. Es ist wirklich so einfach. Besuchen Sie Orte, an denen Sie noch nie waren. Unterhalten Sie sich über Themen, von denen Sie noch nichts verstehen. Dann klappt es auch mit dem modernen Smartphone oder dem Internet.

Die 4 apokalyptischen Reiter in Ihrer Beziehung ... und wie Sie sie vertreiben

Ein einzelner Streit ist nicht schlimm. Eine gute Ehe kann Abstoßung und Anziehung, die emotionalen Pole jedes Paares, zusammenhalten. Wenn dagegen die negativen Kräfte in Verhalten und Kommunikation überhandnehmen, driftet das Paar auseinander. Dieser zermürbende Prozess wird vorangetrieben von 4 Verhaltensweisen, die der Therapeut J. Gottman die „4 apokalyptischen Reiter“ genannt hat: Kritik, Verachtung, Abwehr und Mauern. Sie sabotieren Ihre positive Partnerwahrnehmung und gehören zu den größten Risikofaktoren einer Beziehung. Im schlimmsten Fall bringen sie ihr den Tod.

1. Kritik

Herumnörgeln, Schuldzuweisungen und Anklagen, die über den konkreten Anlass hinaus den Partner persönlich treffen und ihn pauschal abwerten: „Du bist immer so geizig?“, „Du hast nie Zeit“. Diese Strategie wird am meisten von Frauen eingesetzt, ohne dass sie ahnen, wie sehr sie damit ihrem Partner das Vertrauen entziehen.

2. Verachtung

Es beginnt damit, dass die Bewunderung für den anderen – die dazu geführt hat, dass sich beide ineinander verliebt haben – verschwindet. Abschätzige Bemerkungen, subtiler Sarkasmus, bewusstes Verletzen, Beleidigungen und generelle Verurteilung des Partners: „Von einem Versager wie dir kann man ja nicht anderes erwarten“.

3. Abwehr

Am Anfang einer Beziehung lässt man sich vom anderen gern einmal etwas sagen. Später lässt das nach. Man rechtfertigt sich, verleugnet den eigenen Anteil an Konflikten. Motto: Ich bin das Opfer, du bist der Täter, und deshalb muss ich zum Gegenangriff blasen. „Das Problem liegt bei dir und nicht bei mir“.

4. Mauern

Abblocken und Nichtreagieren bis hin zur Gleichgültigkeit und Kälte, dann völliger Rückzug. In 85% der Fälle ist es der Mann, der die Schotten dicht macht, den Raum verlässt oder scheinbar emotionslos verstummt. Dieses Verhalten wird von Frauen als äußerst verletzend empfunden.

Auch glückliche Paare kennen die 4 apokalyptischen Reiter. Sie sind aber fähig, deren dauerhaften Einzug zu verhindern. Lernen Sie von ihnen die beiden wirksamsten Waffen:

Rechtzeitiges Einlenken

In jeder Ehe wird mal genörgelt, verachtet, verleugnet und gemauert. Aber es werden auch immer Friedensangebote gemacht: „Ich liebe dich doch“, „Ich bin so froh, dass ich dich habe“. In schlechten Ehen werden diese Friedensangebote nicht wahrgenommen. Eine Studie ergab, dass bei später geschiedenen Paaren 82% der Männer die Brückenschläge ihrer Frau ignorierten. 50% der Frauen übergangen die ihres Mannes. In guten Beziehungen lag die Quote bei nur 19% - Männer – und 14% - Frauen.

Regel:

Erhöhen Sie Ihre positiven Botschaften um das 4fache und gehen Sie auf jedes positives Signal des Partners ein.

Guter Blick zurück

94% der Paare, die ihre gemeinsame Vergangenheit spontan positiv beschreiben, erwartet auch eine glückliche Zukunft. Unglückliche Paare konzentrieren sich auf die Fehler des Partners und erinnern sich nicht mehr an die glücklichen Phasen ihrer Beziehung.

Regel:

Bewahren Sie so viele positive Details Ihrer Liebesgeschichte wie möglich. Schreiben Sie sie auf, eventuell auch gemeinsam. Fügen Sie regelmäßig neue glückliche Momente hinzu.

Soforthilfe für Männer

Nehmen Sie den Ärger Ihrer Frau ernst. Vermeiden Sie Konflikte nicht, sondern stellen Sie sich dem Problem. Beurteilen Sie nicht die Gefühle Ihrer Frau – „Du bist zu empfindlich“ -, sondern respektieren Sie sie. Frauen weisen auf Probleme hin, um sie gemeinsam zu lösen. Kritik heißt für sie: Lass uns etwas für die Beziehung tun. Gottmans Studien ergaben, dass eine gute Ehe mehr vom Ehemann abhängt. Sein Wir-Gefühl, seine gezeigte Zuneigung, seine Gesprächsbereitschaft und sein Bild der gemeinsamen Geschichte sind entscheidend. Tun Sie etwas für sie aus Liebe.

Soforthilfe für Frauen

Bringen Sie Ihre Beschwerden freundlich vor. Nageln Sie Ihren Mann nicht als den Schuldigen fest. Setzen Sie ihn nicht unter Druck. Hüten Sie sich vor unsachlichen Vorwürfen, die mit „Du“ anfangen, sie verletzen schnell die Persönlichkeit Ihres Mannes. Benutzen Sie nicht Wörter wie „nie“ oder „immer“.

Vom achtsamen Umgang mit der eigenen Lebenszeit

Niemand möchte seine Lebenszeit vergeuden. Doch oft gehen gerade Menschen, die nach einem erfüllten Leben streben, achtlos an Wertvollem im eigenen Alltag vorbei. Ignatius von Loyola (1491- 1556), der Gründer des Jesuitenordens, empfiehlt als Weg zu einer werterfüllten Lebenszeit die Achtsamkeit. Er nannte diese Übung – Examen. Hier die Tipps und praktische Übungen von Jesuitenpater Dr. Benno Kuppler.

Das Gute wahrnehmen

Kritik und Selbstkritik helfen Ihnen zu erkennen, wo Veränderungen in Ihrem Leben angesagt sind. Doch die dafür nötige Kraft erhalten Sie aus dem Wahrnehmen des Geglückten im Alltag. Der Tagesrückblick des Ignatius dient Ihnen dazu, sich an Geglücktes konkret zu erinnern.

Übung:

Stärken Sie die Wahrnehmung des Geglückten. Nehmen Sie jedesmal, wenn Sie sich über etwas freuen, eine Münze aus Ihrem Geldbeutel und stecken Sie die in eine Jackentasche oder ein Seitenabteil Ihrer Handtasche. Am Abend nehmen Sie jede einzelne Münze und erinnern sich konkret, warum Sie diese eingesteckt haben. So sehen Sie, was Sie während des Tages an Gutem eingenommen haben. Da der Hauptkontakt mit Münzgeld momenten vermieden wird, können Sie für diese Übung auch kleine Steinchen oder Bohnen nehmen, die Sie von einer Tasche in eine andere Tasche wandern lassen.

Im Hier und Jetzt leben

So wichtig das Planen der Zukunft auch ist: Wer die Gegenwart nur an ihrem Nutzen für die Zukunft misst, entwertet sie. Geben Sie der Gegenwart ihren Wert zurück.

Übung:

Halten Sie irgendwann mitten im Tag inne und konzentrieren Sie alle Ihre Sinne auf die Gegenwart: Was sehen Sie? Was riechen Sie? Was hören Sie? Was fühlen Sie mit Ihren Händen? Spüren Sie Ihren Standpunkt: Was trägt mich? Was ist alles unter mir? Denken Sie nach oben: Was ist über mir? Wo beginnt die Unendlichkeit des Alls?

Sich für andere öffnen

Sie können nicht für jeden Menschen, dem Sie begegnen, da sein. Aber wenn Sie sich mit einem Menschen näher beschäftigen, etwa bei einem Treffen oder einem Telefonat, dann schenken Sie ihm Ihre volle Aufmerksamkeit. Machen Sie nicht nebenbei etwas anderes und seien Sie mit den Gedanken nicht schon beim nächsten Termin.

Übung:

Beim nächsten Gespräch zeigen Sie Ihrem Gegenüber Ihre volle Wertschätzung: Seien Sie präsent. Stimmen Sie sich darauf ein, indem Sie Ihr Handy vor dem Gespräch komplett ausschalten oder es zu Hause in Ihrem Büro liegen lassen.

Reifen lassen

„Schneller, schneller!“ heißt heute in vielen Bereichen die Devise. Doch nicht alles im Leben lässt sich beschleunigen: die Entwicklung einer Freundschaft, das Loslassen einer geliebten Person, berufliche Neuanfänge oder große Visionen – das alles braucht Zeit zum Wachsen und Reifen. Diese Zeit lässt sich nicht im Voraus genau festlegen oder gar beschleunigen.

Übung:

Stellen Sie sich aufrecht hin, legen Sie die Hände aufs Zwerchfell und atmen Sie hörbar tief ein und aus. Spüren Sie, wie tief Ihr Atem nach unten reicht und Sie innerlich belebt? Üben Sie diesen „langen Atem“ statt kurzatmiger Hektik.

Das Ganze leben

Nicht nur die Hoch-Zeiten Ihres Lebens sind wertvoll, sondern auch die, in denen es um Abschied, Krankheit, Leid, Trauer oder Scheitern geht.

Mein Tipp:

Weichen Sie schmerzhaften Themen bei sich und anderen nicht aus. Beispiel: Wem gekündigt wurde, der verschwindet oft sanglos und Klanglos von seinem Arbeitsplatz. Besser: Verabschieden Sie sich offiziell von einem gekündigten Kollegen. Falls Ihnen gekündigt wurde: Verabschieden Sie sich selbst von Ihren Kollegen und Kolleginnen, beispielsweise mit einer kleinen Aufmerksamkeit. Dadurch legen Sie für den Betroffenen und sich selbst einen wesentlichen Grundstein für einen positiven Neuanfang.

Lebensmotto statt Zeitplanung

Ihre Zeit will nicht gemanagt, sondern gelebt werden!

„Keine Zeit!“ lautet eine weitverbreitete Klage. Doch wofür fehlt sie? Meine provokante These: Für ein einfacheres, glücklicheres Leben brauchen Sie nicht mehr Zeit, sondern eine feste Vorstellung, was Sie mit Ihrer Lebenszeit anfangen möchten. Da helfen keine ausgeklügelten Zeitplanungssysteme und Zeitsparmaßnahmen – Sie müssen tiefer schürfen.

Sind Sie bereit zu Neuem?

Die meisten Menschen fürchten Freiräume mehr als den Dauerstress. Wer Arbeitet, sorgt sich, eines Tages womöglich keine Arbeit mehr zu haben – und pflastert seinen Tag vorsorglich mit mehr Pflichten voll, als er je bewältigen kann. Ähnliches gilt fürs Privatleben: Wer viele Verabredungen hat, kommt sich beliebt vor. Wer ständig beschäftigt ist, hat vermeintlich „alles im Griff“.

Mein Rat:

Blättern Sie in Ihrem Terminkalender so lange nach vorn, bis Sie eine Woche finden, die völlig frei von Terminen und Verpflichtungen ist. Freuen Sie sich über die Freiräume, die diese Woche Ihnen bieten wird? Auch dann noch, wenn diese Woche näher rückt? Oder stellt sich irgendwann der horror vacui – Angst vor der leere – ein, sodass Sie insgeheim froh wären, wenn sich die Seiten füllen würden?

Machen Sie die Probe aufs Exempel

Tun Sie alles, damit diese freie Woche frei bleibt. Verlassen Sie in dieser Woche Ihre Arbeit so früh wie irgend möglich. Setzen Sie Ihr Engagement im Haushalt auf Sparflamme. Reduzieren Sie alle anderen Pflichten auf ein Minimum. Machen Sie mit der gewonnenen Zeit, wozu Sie Lust und Laune haben: verträdeln – mit Freunden oder Familie lange beim Abendessen sitzen – Sport treiben – meditieren – eine neue Freizeitaktivität ausprobieren – Zukunftspläne schmieden. Und lernen Sie, sich zu langweilen – funktioniert nur mit weitgehend ausgeschaltetem Handy!

Mein Rat:

Ziehen Sie am Ende der Woche Bilanz: Konnten Sie diese Freiheit genießen? Wenn ja, ist das ein guter Hinweis, wofür Sie sich ab sofort mehr Zeit nehmen sollten. Wenn nein, nehmen Sie das als Anstoß, sich intensiver mit Ihren Wünschen und Zielen zu befassen.

Glauben Sie an Ihre Zukunft

„Und was jetzt?“, fragen viele Erwachsene nach der typischen beruflichen und privaten Aufbauphase. Auf der Suche nach neuen Zielen richten sie ihren Blick häufig resignativ auf das, was – nach ihrer Meinung – nicht mehr geht: „Leider habe ich kein musikalisches Talent“. - Beruflich habe ich alles erreicht, was ich erreichen kann“. - „Für Kinder ist es jetzt zu spät“. - „Mit 47 lernt man nicht mehr so leicht neue Leute kennen wie mit 20“.

Mein Rat:

Vertrauen Sie darauf, dass das Leben in jeder Phase Entwicklungschancen bietet. Das Problem besteht heute nicht in einem Mangel, sondern im Gegenteil in einem Überfluss an Wahlmöglichkeiten. Daher ist fürs Zielsetzen wichtig:

Geben Sie sich selbst die Marschrichtung vor

„Einfach glücklicher“ heißt der Nebentitel. Doch Glück, wissen weiß ich aus vielen Gesprächen, ist eine Chiffre, die für jeden Menschen etwas anderes bedeutet.

Mein Rat:

Ersetzen Sie das Wort „glücklicher“ durch Ihre persönliche Vorstellung von Lebensglück. Haben Sie den Wunsch, aktiver zu leben als bisher? Aufregender? Bewusster? Ehrlicher? Erfolgreicher? Fröhlicher? Gemeinschaftlicher? Harmonischer? Mutiger? Natürlicher? Ruhiger? Unkonventioneller? Sinnvoller? Oder ganz einfach zufriedener? Bei welchem Wort bleiben Sie hängen? Sind Sie sich unsicher, sprechen Sie es laut aus. Welches Lebensmotto klingt für Sie stimmiger: „Ich möchte mutiger leben“, „Ich möchte gemeinschaftlicher leben“ usw.?

Identifizieren Sie mögliche Ansatzpunkte

Analysieren Sie, was genau Ihnen momentan fehlt oder in Ihrem Alltag zu kurz kommt. Angenommen, Sie spüren die Sehnsucht nach einem gemeinschaftlicheren Lebensstil. Verzichten Sie auf schöne Erlebnisse, weil Sie sie mit niemandem teilen können? Stört es Sie, dass man in Ihrem Treppenhaus oft großlos aneinander vorbeigeht? Fühlen Sie sich seit Ihrer Scheidung oft einsam daheim? Beneiden Sie Ihre Schwester um ihre intensiven Freundschaften? Empfinden Sie unsere Gesellschaft als zunehmend egoistisch? Sind Sie von Ihrem Einzelkämpferdasein in der Arbeit genervt?

Mein Rat:

Ersparen Sie sich Selbstvorwürfe à la „Ich hätte niemals in dieses anonyme Hochhaus ziehen sollen“ oder „Lockere Geselligkeit ist mir schon immer schwergefallen“. Richten Sie Ihren Blick von der Vergangenheit auf Ihr Ziel und ...

.. Zünden Sie ein Ideenfeuerwerk

Ganz gleich, wie Ihr neues Lebensmotto lautet – es gibt unzählige Chancen, wie Sie es in die Realität umsetzen können. Belassen Sie es nicht bei naheliegenden Allerweltsvorsätzen wie „Ich telefoniere ab sofort regelmäßig mit meinen Freunden“. Schreiben Sie jeden Ihrer Ansatzpunkte als Stichwort auf ein separates DIN-A4-bLAT – im „Gemeinschafts“-Beispiel: „Arbeit“, „Nachbarschaft“, „Freundschaften“, „daheim“ und „Erlebnisse“, und notieren Sie möglichst viele Punkte so konkret wie möglich.

Beim Stichwort „Arbeit“ könnten die so aussehen: „In Outlook die Zeit zwischen 12 und 13:30 Uhr blockieren, damit ich mit der Kollegin zusammen Mittagessen kann“ – „jede dritte Mail durch einen persönlichen Anruf ersetzen“ – „in meinem Berufsverband aktives Mitglied werden“ – „Frau Hankar bitten, mich auf ihren Mailverteiler zum Thema Yoga zu setzen“ – „einen neuen Job suchen“.

Fangen Sie bei der Umsetzung klein an, damit Sie nicht an Ihrem „Keine Zeit“-Gefühl scheitern. Sie werden sehen: Nimmt Ihr Lebensmotto einmal Gestalt an, werden Sie auch größere Veränderungen zuwege bringen.

Die Macht der Imagination

Lassen Sie Ihre Ich-wünsch-mir-was-Wand für sich arbeiten!

Kinder tun es manchmal, ohne dass jemand sie dazu angeregt hätte: Wenn sie sich etwas wünschen, hängen sie ein Bild davon an ihre Pinnwand, ausgeschnitten aus einer Zeitschrift oder selbst gemalt. Die Methode ist clever, denn so verankern sich Wünsche tief im Unterbewusstsein – und lassen sich dadurch leichter verwirklichen. Hier ein paar psychologischen fundierte Ratschläge, wie Sie das Verfahren für sich noch optimieren können.

Tatsächlich, es funktioniert!

Die Macht der Imagination ist eine enorme menschliche Kraft. Praktisch alles, was Menschen benutzen oder tun, vom Geschirrspüler bis zum Monopoly-Spiel, vom Düsenjet bis zur elektrischen Zahnbürste: Es existiert, weil es sich eines Tages jemand ausgedacht hat. Er oder sie hatte eine Idee, zeichnete sie auf, erzählte anderen davon, und am Ende eines langen Prozesses war das Gedachte Wirklichkeit geworden.

Mein Tipp:

Nehmen Sie nicht nur die Materie wahr, sondern auch den Geist, der dahintersteckt. Es war der Erfindungsgeist vieler Menschen, der zu all den Sachen geführt hat, die Sie mit großer Selbstverständlichkeit benutzen – wasserdichte Bekleidung, Isolierglas, elektrisches Licht, selbsttönende Brillen. Sie sind umgeben von zu Materie gewordenem Geist!

Sammeln Sie Ungewöhnliches

Sie träumen von einem Südseeurlaub und heften das Strandfoto aus dem Reisekatalog an Ihre Pinnwand. Ein nettes Bild, aber packt Sie das wirklich im Innersten? Vielleicht sind Sie viel stärker fasziniert vom Bild eines Schwarzsputzenhais oder vom Foto eines Einwohnerfests, das Sie auf der Webseite einer erfahrenen Südseetouristin entdeckt haben.

Mein Tipp:

Achten Sie beim Ansehen von Bildern – Zeitschriften, Internet, alte Fotos usw. - auf Ihren Körper. Bei welchem Bild schlägt Ihr Herz schneller? Wann stockt Ihnen der Atem, fühlen Sie einen Stich oder ein Kribbeln im Bauch? Oder wann zucken Ihnen die Beine, weil Sie sich am liebsten sofort auf den Weg machen würden? Blättern Sie eine Illustrierte durch, und testen Sie Ihre Reaktion auf die Bilder. Was lässt Sie kalt, wo bleiben Sie hängen? Schneiden Sie aus, was Sie fasziniert.

Ihr Unterbewusstsein ist Multitasking fähig

Wer mit einer schweren Krankheit kämpft, wünscht sich nur eines: wieder gesund zu werden – um dadurch natürlich wieder in der Lage zu sein, sich andere Lebenswünsche zu erfüllen. In den meisten Lebenssituationen haben Sie jedoch nicht nur einen einzigen Wunsch, ein einziges Ziel. Ihr Unterbewusstsein ist zum Glück auch in der Lage, Sie in verschiedenen Lebensbereichen voranzubringen.

Mein Tipp:

Suchen Sie nicht nach dem Bild, sondern nehmen Sie ruhig mehrere. Da können Urlaubsbilder aus dem Reisekatalog neben Fotos von einem gepflegten Garten aus einer Gartenzeitschrift hängen, ein tanzender Mann neben einer im Schlaf fotografierten Frau.

Sortieren Sie Ihre Träume

Hängen Sie Bilder, von denen Sie berührt wurden, auch dann an Ihre Wunschwand, wenn Sie sie – noch – nicht verstehen. Lassen Sie sie ein paar Tage auf sich wirken.

Mein Tipp:

Platzieren Sie nach etwa einer Woche diejenigen Bilder in der Mitte, die Sie besonders ansprechen. Gruppieren Sie Ihre Visionen: Welche Wünsche ähneln sich? Sollten manche in einer bestimmten Reihenfolge in Erfüllung gehen? Aber grübeln Sie nicht zu viel darüber nach, sondern:

Lassen Sie die Bilder los

Und zwar verstandes- und gefühlsmäßig. Hängen Sie Ihre Bilderwand an einen Ort, wo Sie sich nicht sehen: innen auf eine Schranktür, auf die Oberseite eines Schanks usw. Sie kennen den Effekt vielleicht von aufdringlichen Verkäufern: Eigentlich wären Sie längst bereit, die von ihm angepriesene Ware zu kaufen. Aber weil er Sie so stur weiter belabert, laufen Sie lieber davon, ohne zu kaufen. Die Wunscherfüllungsabteilung in unserer Seele mag es gar nicht, wenn man sie bedrängt.

Mein Tipp:

Ihre Wunschwand soll Ihre Aufmerksamkeit bündeln – aber nur kurz. Dann kommt die wichtige Phase, in der die Wünsche heranreifen und sich langsam verwirklichen. Tun Sie nichts. Vertrauen Sie Ihrem Hinterkopf, wo Ihre Träume, Wünsche und Visionen Gestalt gewinnen werden.

Eine Frau erzählte, wie ihr erst mitten auf der chinesischen Mauer einfiel, dass sie seit früher Kindheit ein Foto davon in ihrer – längst vergessenen – Schutztruhe aufbewahrte. Erst als ihr der Wunsch nicht mehr bewusst war, konnte ihr Unterbewusstes an der Realisierung arbeiten.

Rechnen Sie mit dem Unberechenbaren

Vielleicht weisen Ihre Bilder Ihnen unkonventionelle Wege zu Ihrem Ziel – z.B., wie Sie auf dem Wege des Tauschens an etwas kommen, was sonst unbezahlbar für Sie wäre. Oder Sie ermutigen Sie, etwas zu wagen, das Sie sich lange nicht getraut haben.

Mein Tipp:

Eine Visionswand ist kein magischer Gegenstand, mit dem sich zaubern ließe. Muskelschmalz und Durchhaltevermögen kann sie nicht ersetzen. Aber sie bietet Ihnen auf Ihrem Weg zum Ziel Hilfe und wertvolle Unterstützung an. Seien Sie offen dafür.

Willkommen in der Realität

Welchen falschen Erwartungen Sie besser Lebewohl sagen

Sind Sie oft enttäuscht von anderen? Von Ihrer Kollegin, die Dienst nach Vorschrift macht? Von Ihrem Partner, der Ihnen nie mehr seine Liebe versichert? Von Ihrem Teenager, der schulisch immer mehr absackt? Von Ihren Nachbarn, die im Garten das Unkraut wuchern lassen? Wirklich gefeit vor Enttäuschungen sind nur Zyniker und Pessimisten, die nichts von anderen erwarten. So einer müssen Sie nicht werden. Aber wenn Sie unrealistische Erwartungen loslassen, verbessern Sie Ihre Beziehungen und Ihr Wohlbefinden.

1. Die Erwartung, dass andere Ihre Gedanken lesen

Typische Gedanken: „Horst müsste doch von sich aus darauf kommen, worüber ich mich an Weihnachten freuen würde“. - „Simone müsste doch erkennen, dass es mir zu viel wird, mit ihr jetzt das neue Regal aufzubauen“.

Warum vertrauen Sie lieber auf die nicht vorhandenen hellseherischen Fähigkeiten Ihrer Umgebung, als Ihre Bedürfnisse und Wünsche offen auszusprechen? Oft ist der Grund Angst vor dem Risiko. Wenn Sie jemanden um etwas bitten, riskieren Sie eine Abfuhr. Wenn Sie Ihre Gefühle preisgeben, könnte man auf Sie herabsehen oder Sie verletzen.

Mein Tipp:

Werden Sie risikofreudiger. Sie werden staunen, wie unbegründet Ihre Ängste sind!

2. Die Erwartung, dass andere perfekt sind

Typische Gedanken: „Unmöglich, dass Mayer mich so lange warten lässt!“ - „Wie konnte Taylor bei der Schulaufgabe bloß die zweite Teilaufgabe übersehen!“

Haben Sie hohe Ansprüche an andere, liegt das oft an den Ansprüchen, die Sie an sich selbst stellen. Andere begehen Fehler, die Ihnen „nie“ unterlaufen würden – zumindest nach Ihrer eigenen Einschätzung. Möglicherweise regen Sie sich aber auch über Schwächen auf, die Sie von sich selbst kennen und verabscheuen.

Mein Tipp:

Werden Sie lockerer mit anderen, indem Sie sich selbst erlauben, weniger perfekt zu sein. Wenn Sie sich weniger abhetzen, bloß um in jedem Fall pünktlich zu sein, werden Sie auch toleranter gegenüber den Zu-Spät-Kommen in Ihrer Umgebung. Ersetzen Sie unrealistische Erwartungen durch realistische. Also nicht: „Ich erwarte, dass der Kolleg immer pünktlich ist!“ Sondern: „Ich erwarte, dass der Kollege mir rechtzeitig Bescheid gibt, wenn der vorangehende Termin länger dauert als vorgesehen“.

3. Die Erwartung, dass andere Sie glücklich machen

Typische Gedanken: „Ich wäre so glücklich, wenn mein Sohn nicht so ein Einzelgänger wäre“. - „Wenn mein Partner mich lieben würde, würde er nicht so viele Überstunden machen“.

Mag sein, dass Ihr Leben einfacher oder schöner wäre, wenn Ihr Partner oder Ihre Kinder einen anderen Charakter hätten oder sich anders verhalten würden. Aber wollen Sie Ihre innere Zufriedenheit von Faktoren abhängig machen, die außerhalb Ihrer Kontrolle liegen? So warten Sie

ein Leben lang auf einen Zustand ungetrübten Glücks, der nie eintreten wird – und belasten diejenigen, denen Sie die Verantwortung für Ihr Lebensglück zuschieben – „Du machst mich unglücklich!“.

Mein Tipp:

Kümmern Sie sich selbst darum, dass Sie Freude am Leben haben. Nehmen Sie Krisen und Konflikte wahr wie ein Unwetter: Achten Sie darauf, dass Sie nicht davon weggespült werden, aber seien Sie zuversichtlich, dass es vorüberzieht.

4. Die Erwartung, dass Sie von allen gemocht werden

Typische Gedanken: „Der neue Kollege antwortet nicht auf meine E-Mail. Ich bin ihm offensichtlich unsympathisch“. - „Die Sprechstundenhilfe ist so kurz angebunden. Sicherlich habe ich etwas falsch gemacht“. Dazu Selbstzweifel – „Wie wirke ich auf andere?“ - und übertrieben freundliches eigenes Verhalten.

Mehr ehrlich: Mögen Sie alle Menschen, mit denen Sie zu tun haben? Warum sollte es anderen nicht genauso gehen? Vielleicht finden Sie manche wegen der Eigenschaften unsympathisch, die andere an Ihnen schätzen – Ihre Geradlinigkeit, Ihr trockener Humor? Vielleicht sind die Dinge, die Ihnen wichtig sind – die Kirche, Ihr Oldtimer-Club -, für andere ein rotes Tuch?

Mein Tipp:

Üben Sie, das Verhalten Ihrer Umgebung weniger auf sich selbst zu beziehen. Finden Sie andere mögliche Erklärungen – am besten gleich mehrere. Im ersten Beispiel: Der Kollege ist erschlagen von den vielen Nachrichten in seinem Posteingang; der Chef hat ihn gebeten, sich erst einmal um die XY-Sache zu kümmern und alles andere links liegenzulassen; er hat die Nachricht einfach übersehen.

5. Die Erwartung, dass Sie andere ändern können

Typische Gedanken: „Den jungen Kollegen werde ich noch dazu bringen, dass er mehr aus sich herausgeht“ – „Als Nichtraucherfamilie werden wir meiner Schwägerin doch den Glimmstängel abgewöhnen!“

Ändern kann jeder nur sich selbst. Andere zu Veränderung zu drängen, die sie nicht selbst wollen, ist meist sogar kontraproduktiv.

Mein Tipp:

Nehmen Sie Ihre Mitmenschen so, wie sie sind. Bringen Sie ihnen Wertschätzung entgegen. Das und nur das kann ungeahnte Kräfte für Veränderungen freisetzen.

Die Kunst des Alleinseins

Wie Sie mit sich selbst gut zurechtkommen

Noch nie standen Menschen so viele Kommunikationsmittel zur Verfügung wie heute. Doch zugleich, so beobachtet es der Psychotherapeut Wunibald Müller, breitet sich in unserer Gesellschaft das Gefühl von Alleinsein und Einsamkeit aus, das Gefühl, unverbunden, unverknüpft mit anderen Menschen zu sein. Etwa bei der wachsenden Zahl an Menschen, die ungewollt – wieder – allein leben. Bei Menschen, die aufgrund von Krankheit oder Arbeitslosigkeit isoliert sind. Die Corona-Krise mit ihren Kontaktbeschränkungen und Quarantäne-Regeln hat die Situation verschärft. Ein Gefühl der Einsamkeit entsteht aber auch bei Menschen, die sich von ihrem Partner unverstanden fühlen. So können Sie das Alleinsein leichter aushalten oder es sogar als Bereicherung Ihres Lebens erfahren.

Nehmen Sie sich die Zweisamkeit zum Vorbild

„Zweisamkeit“ – wem schwebt da nicht ein – möglicherweise leicht kitschiges – Bild vor Augen von zwei Menschen, die sich nahe sind, einander vielleicht bei den Händen halten und es genießen, ungestört für sich zu sein?

Mein Rat:

Wischen Sie dieses Bild nicht schnell beiseite, weil es einen Zustand beschreibt, den Sie schmerzlich vermissen. Sondern nehmen Sie Ihr Bild von „Zwei-samkeit“ als Vorbild für ein positives Bild von „Ein-samkeit“: ein Mensch – Sie selbst -, der sich selbst nahe ist und das genießen kann. So wie ein Paar sowohl Zweisamkeit als auch lebendige Bezüge nach außen braucht, sind für Sie sowohl Einsamkeit als auch Außenkontakte wichtig. Beobachten Sie sich: An welchen Tagen gelingt Ihnen die Balance?

Was Sie sich selbst geben können

Wer sein Glück von anderen Menschen abhängig macht, tut sich oft schwer damit, es zu finden.

Mein Rat:

Wonach genau sehnen Sie sich, wenn Sie sich nach Gesellschaft oder einem Partner sehnen? Anregungen – Zuwendung – Lebendigkeit – Bestätigung – Zärtlichkeit – Zuneigung – Aufmerksamkeit – Wertschätzung – Verwöhnt-Werden? Versuchen Sie, sich selbst das zu geben, was Sie gerne von außen hätten. Positiver Nebeneffekt: Wenn Sie ausstrahlen, dass Sie sich selbst schätzen, bekommen Sie auch mehr Wertschätzung von Ihrer Umgebung.

Nach einer Trennung

Zerbricht eine langjährige Partnerschaft, fallen neben dem Alleine-Sein oft auch das Alleine-Entscheiden und das Alleine-Handeln schwer.

Mein Rat:

Führen Sie ein „Hab ich alleine geschafft“-Konto, und verbuchen Sie dort Ihre Erfolge: allein ein Hemd gebügelt, allein neue Wanderwege ausprobiert, allein eine neue Wohnung gemietet. Achten Sie im Alltag auch auf die Vorteile Ihrer Lebenssituation – Sie können z.B. leichter spontan sein und haben mehr Zeit für sich und Ihre eigenen Interessen. Erstellen Sie eine Liste mit den Vorteilen des

Alleinseins, und versuchen Sie, dieser Liste jeden Tag einen neuen Punkt hinzuzufügen. So entwickeln Sie neue Kräfte und ein Gefühl für Ihre innere Stärke.

Allein und doch verbunden

Ganz gleich, ob Sie Single sind oder in einer Partnerschaft leben: Viele schwierige Situationen des Lebens müssen Sie alleine durchstehen. Das kann ein unangenehmes Gespräch mit dem Chef sein, eine Krankheitsdiagnose im Sprechzimmer des Arztes, eine schmerzhaft Zahnbehandlung oder eine von Sorgen belastete schlaflose Nacht.

Mein Rat:

Denken Sie in solchen Situationen intensiv an Menschen, mit denen Sie eine gute Beziehung verbindet. Das kann auch der gute Freund sein, der nach Australien ausgewandert ist, oder Ihre schon verstorbene Mutter. Stellen Sie sich vor, diese Menschen seien gegenwärtig. Spüren Sie, wie Ihr Freund Ihnen die Hand auf die Schulter legt, oder hören Sie, wie Ihre Mutter ihr beruhigendes „Hab Vertrauen in das Leben“ sagt. Wenn Sie an Gott glauben, nehmen Sie seine Gegenwart wahr, und sprechen Sie mit ihm.

Wie Sie Ihr Leben in die Hand nehmen

Warum brechen manche Menschen unter Belastungen zusammen, während andere daran wachsen? Warum sehen manche die Welt realistisch, während andere sie permanent durch eine rosarote oder dunkelgraue Brille betrachten? Warum erreichen manche ihre Ziele, während andere weit unter ihren Möglichkeiten bleiben. Die amerikanische Psychotherapeutin Amy Morin hat dreizehn Faktoren identifiziert, die für mentale Stärke entscheidend sind. Hier 3 Punkte, die mich besonders angesprochen haben, zusammengefasst:

Werfen Sie Ihr Selbstmitleid über Bord

Typische Anzeichen: Sie denken, Ihre Probleme seien schwerwiegender als die der anderer. Sie erzählen häufiger von dem, was in Ihrem Tag schiefgegangen ist, als von dem, was gutgegangen ist. Ihnen ist alles zu viel. Sie ziehen sich zurück – oder suchen die Gesellschaft von Menschen, denen Sie etwas vorjammern können.

Mein Rat:

Ändern Sie Ihr negatives Denken. Gibt es andere Sichtweisen auf Ihre Lebenssituation? Wofür können Sie dankbar sein – „Glück um Unglück“? Was spricht dafür, dass Sie Ihre Probleme meistern werden – Fähigkeiten, Erfahrungen, die Sie bereits gemacht haben, Unterstützung durch andere...? Handeln Sie, statt zu grübeln. Gehen Sie Ihre Schwierigkeiten an. Unternehmen Sie etwas, wodurch Sie Lebensfreude ausstrahlen oder anderen Lebensfreude schenken – auch wenn Ihnen nicht danach zumute ist. Das bedeutet nicht, dass Sie Ihre Gefühle ignorieren sollten. - setzen Sie sich mit den Gefühlen auseinander, die hinter Ihrem Selbstmitleid stecken – z.B. Trauer über den Tod eines lieben Menschen oder Wut über Ihre finanzielle Situation oder Angst vor chronischen Schmerzen.

Geben Sie anderen Menschen keine Macht über Sie

Typische Anzeichen: Sie nehmen sich jede Kritik zu Herzen. Sie werden regelmäßig so wütend, dass Sie etwas sagen und tun, was Sie später bereuen. Sie können schlecht nein sagen und Ihr eigenes Ding machen, obwohl es Sie nervt, sich nach anderen zu richten. Ob Sie einen guten oder einen schlechten Tag haben, hängt vom Verhalten anderer Menschen ab.

Mein Rat:

Sehen Sie konsequent Ihre Wahlmöglichkeiten. Sie können die Kritik Ihres Kollegen als finales Urteil über Ihre Leistung betrachten oder als eine von vielen Stimmen. Sie können Ihrem Schwager am Wochenende beim Streichen helfen oder ihm sagen, dass Sie das schöne Wetter zu einem Ausflug nutzen wollen. Sie können zurückmotzen, wenn Ihr Teenager seine schlechte Laune an Ihnen auslässt, oder in ein anderes Zimmer gehen und schöne Musik anschalten. Sie können eine Stunde lang auf den versprochenen Anruf Ihrer Freundin warten oder nach 20 Minuten zu Ihrem Spaziergang ins Grüne aufbrechen.

Oft entscheidend: Verkneifen Sie sich Ihre erste, spontane Reaktion. Wenn Sie z.B. am Telefon vorschnell Zusagen geben, legen Sie sich Sätze zurecht wie – „Ich überlege mir das und rufe heute Abend zurück“. Bevor Sie sich von einer Kritik in Missstimmung versetzen lassen, unterziehen Sie Ihrerseits die Kritik einer kritischen Prüfung. Machen Sie sich klar, dass auf einen Motzer 10 oder 20 zufriedene – leider stille – Menschen kommen.

Missgönnen Sie anderen nicht den Erfolg

Typische Anzeichen: Sie hören nicht gerne zu, wenn andere von ihren beruflichen Erfolgen, ihren gut geratenen Kindern oder ihrem phantastischen neuen Haus erzählen – oder sind neidisch wenn Sie entsprechende Darstellungen auf Facebook sehen. Sie vermeiden die Gesellschaft von Menschen, die finanziell bessergestellt sind als Sie. Sie geben sich erfolgreicher, als Sie tatsächlich sind. Sie stellen häufiger die Leistungen anderer in Abrede.

Mein Rat:

Lernen Sie die Menschen, deren Erfolge Ihnen zu schaffen machen, wirklich kennen. Dadurch werden Sie sie nicht zu Superhelden hochstilisieren – „Der macht alles mit links“! - aber auch nicht ihre Leistungen herabwürdigen – „Der hat einfach nur Glück“! Sehen Sie solche Menschen nicht als Konkurrenten, sondern als Teil Ihres persönlichen Netzwerks, von deren Erfahrungen, Kompetenzen und Ideen Sie profitieren können, um selbst etwas zu erreichen in Ihrem Leben. Folgen Sie dabei Ihrer persönlichen Definition von Erfolg. Stellen Sie sich vor, Sie blicken am Ende Ihres Lebens zurück: Welche Errungenschaften würden Ihnen dann am meisten Freude bereiten? Woran könnten Sie festmachen, dass Sie Ihre Ziele erreicht haben? Worin hätten Sie Ihr Geld, Ihre Zeit und Ihre Talente am liebsten investiert?

„Warum ausgerechnet ich?“

Wie Sie mit dieser schwierigen Frage umgehen können

„Warum bin ausgerechnet ich schwerkrank?“ - „Warum können ausgerechnet wir keine Kinder bekommen?“ - „Warum ist ausgerechnet unser Sohn depressiv?“ - „Warum habe ausgerechnet ich meine Arbeit verloren?“ - „Warum muss ausgerechnet meine Familie schon wieder einen schweren Schicksalsschlag erdulden?“ Wer solch eine Frage gestellt bekommt, fühlt sich damit meist überfordert. Ich habe mit der Theologin und langjährigen Krankenhauseelsorgerin Monika Schwarzenböck darüber gesprochen, wie Sie Ihrem gegenüber gerecht werden können.

Seien Sie hellhörig

Häufiger Fehler: Sie überhören die Frage, weil sie – anders als in den Beispielen oben – nicht in der Warum-Form daherkommt.

Mein Rat:

Wenn Sie mit jemandem sprechen, der eine schwere Last zu tragen hat, achten Sie auf indirekte Formulierungen. Die Frage nach dem „Warum?“ kann sich verbergen hinter: „Ich weiß gar nicht, was ich verbochen habe, dass bei mir alles schiefgeht?“ Oder: „Ich bin doch wirklich ein guter Mensch, aber den Bösen, denen passiert so etwas nie!“ Sind Sie unsicher, ob Sie eine derartige Bemerkung richtig verstehen, fragen Sie nach.

Schenken Sie der Frage Beachtung

Häufiger Fehler: Sie gehen aus Unsicherheit über die Frage hinweg, mit einem schnell dahingesagten Spruch wie „Das wird schon wieder!“ Oder: „Du darfst die Hoffnung nicht aufgeben!“

Mein Rat:

Signalisieren Sie bereits mit Ihrer Körpersprache, dass Sie die Frage gehört haben. Wenden Sie sich Ihrem Gesprächspartner zu, schauen Sie ihn an, und nicken Sie. Fassen Sie es in einfache Worte: „Ja, das ist wirklich eine schwere Frage“. Besonders wichtig ist das, wenn der andere Sie nicht – gut – sehen kann.

Nehmen Sie sich Zeit

Häufiger Fehler: Sie reagieren nicht, weil Sie in Eile sind.

Mein Rat:

Über große Themen lässt sich nicht zwischen Tür und Angel reden, etwa wenn Sie auf dem Weg ins Büro Ihrer krebserkrankten Nachbarin ein paar Einkäufe vorbeibringen. Warten Sie jedoch nicht darauf, dass sie das Thema von sich aus noch einmal zur Sprache bringt. Sprechen Sie es selbst aktiv an, wenn Sie dazu die nötige Zeit und Ruhe haben.

Bringt jemand immer wieder dieselbe Klage vor, müssen Sie jedoch nicht jedes Mal darauf eingehen. Statt das Gesagte einfach zu übergehen, erinnern Sie lieber an Ihr Gespräch: „Ich weiß noch gut, wie wir nach Ninas Beerdigung so ausführlich darüber gesprochen habe. Das hat auch mich sehr bewegt“.

Bestätigen Sie die Berechtigung der Frage

Häufiger Fehler: Sie haben Angst, dass das gleiche Schicksal auch Sie treffen könnte. Um diese Angst zu bewältigen, versuchen Sie, die Ursache für das Unglück zu identifizieren oder sogar dem Betroffenen selbst die Schuld dafür zu geben.

Beispiel: Wenn die Nachbarstochter nach einem Schulwegunfall schwer verletzt im Koma liegt, könnte das nicht auch einem Ihrer Kinder passieren? Aber sind die Nachbarn nicht mit schuld? Schließlich haben sie nicht konsequent dafür gesorgt, dass das Mädchen einen Helm benutzt!

Mein Rat:

Sehen Sie den Tatsachen ins Auge: Leid und Unglück können jeden treffen – auch Sie. Selbst wenn es vordergründige kausale Zusammenhänge geben sollte – kein Helm – schwerste Kopfverletzung -, ist die Warum-Frage legitim. Bestätigen Sie das Ihrem Gegenüber: „Ja, das würde ich mich an deiner Stelle auch fragen“. Oder: „Mit dieser Frage bist du nicht allein!“

Einzigste Ausnahme: Ihr Gesprächspartner macht aus einer Mücke einen Elefanten und jammert beispielsweise über seine Bänderzerrung, als sei das eine tödliche Krankheit. Dann dürfen Sie versuchen, seine verzerrte Wahrnehmung zu korrigieren.

Blicken Sie zurück ins Leben des Betroffenen

Häufiger Fehler: Sie raten dazu, das Grübeln sein zu lassen – „Es bringt doch nichts, dass du dich immer wieder mit deinen Totgeburten beschäftigst!“ - und stattdessen nach vorne zu schauen – „Ihr könnt doch ein Kind adoptieren“.

Mein Rat:

Schauen Sie miteinander auf das, was die Warum-Frage veranlasst hat. Lassen Sie sich davon erzählen – meist wirkt das allein schon befreiend. Ihr Gegenüber weiß, dass Sie keine plausible Antwort geben können. Entscheidend ist, dass Sie die Frage ernst nehmen.

Rechtfertigen Sie Gott nicht

Häufiger Fehler: Gerät das Leben aus den Fugen, wird auch bei überzeugten Christen oder der Glaube an einen liebenden Gott erschüttert. Damit Ihr eigener Glaube nicht in Mitleidenschaft gezogen wird, bedienen Sie sich merkwürdiger gedanklicher Konstrukte, z.B.: Das Leid wird allermeistens von Menschen verursacht, Gott lässt es lediglich zu.

Mein Rat:

Sind Sie selbst Christ, dürfen Sie sagen – sofern das Ihrer ehrlichen Überzeugung entspricht: „Ich habe auch keine Antwort, aber ich bin sicher, dass Gott unser Gespräch hört“. Oder: „Ich bin überzeugt, dass Gott das Leid nicht will“. Oder halten Sie es mit dem berühmten Theologen Romano Guardini – 1885-1968 - , der sagte: Wenn er nach seinem Tod vor Gott Rechenschaft ablegen müsse über sein Leben, werde er umgekehrt auch Gott fragen: „Warum das Leid der Unschuldigen?“

Lassen Sie die Bibel zu Wort kommen

Häufiger Fehler: Ihr Gegenüber sieht in seinem Leid eine Strafe Gottes. Sie wiegeln ab, indem Sie ihm versichern, dass er doch eigentlich ein guter Mensch sei.

Mein Rat:

Trauen Sie sich nachzufragen: „Gibt es in deinem Leben etwas, wofür du deiner Meinung nach bestraft wirst?“ Geht Ihr Gegenüber darauf ein, kann sich ein gutes Gespräch über Schuld ergeben. Manchmal wird es sich dabei um echte Schuld handeln, oft auch um – genauso bedrückende – Schuldgefühle.

Gehen Sie aber auch gemeinsam der Frage nach: Passt die Idee der „Strafe“ mit dem Gott zusammen, der sich in Jesus gezeigt hat? Weisen Sie darauf hin, dass im Neuen Testament niemals davon berichtet wird, dass Jesus Menschen krank macht oder ihnen Schaden zufügt. Stattdessen finden sich viele Berichte darüber, wie Jesus sich kranken und ausgestoßenen Menschen zuwendet und sie heilt. Und als die Jünger fragen, wer am Schicksal des Blindgeborenen schuld sei, ist die Antwort Jesu eindeutig: „Weder er noch seine Eltern haben gesündigt“ – Johannes 9,3.

Verzichten Sie auf eigene Sinndeutungen

Häufiger Fehler: Sie versuchen, dem Geschehnis einen Sinn zuzuschreiben: dass die Kinder Ihrer Freunde durch die lange Arbeitslosigkeit des Vaters gelernt haben, mit wenig auszukommen. Dass Ihr Schwager sein Leben nach dem Herzinfarkt nun bewusster führt. Oder dass die alleinerziehende Nachbarin nach dem Suizid ihres Sohnes in der „Verwaiste Eltern“-Gruppe eine neue Liebe gefunden hat.

Mein Rat:

Lassen Sie solche Deutungen, die aus Ihrem Mund zynisch wirken könnten. Den Schritt vom „Warum?“ zum „Wozu?“ kann nur der Betroffene selbst tun. Und er braucht Zeit dafür. So wie es der Dichter Rainer Maria Rilke – 1876-1926 – ausdrückte: „Es handelt sich darum, alles zu leben. Wenn man die Fragen lebt, lebt man vielleicht-allmählich, ohne es zu merken, eines fremden Tages in die Antwort hinein“.

Tipps für denn Umgang mit Lebensängsten

„Deutsche sind Sorgen-Europameister“ – so fasste Spiegel online einst die Ereignisse einer europaweiten Studie zusammen. Immer mehr Menschen fürchten um ihren Arbeitsplatz, ihre Rente, das Gesundheitssystem und die Zukunft ihrer Kinder. Sie sind verunsichert von der Corona-Pandemie und ihren Folgen, von der Klimakatastrophe, den Bedrohungen des internationalen Terrorismus, von wirtschaftlichen Krisen usw. Und sie haben Angst, dass sie bei dem rasanten Wandel, der in vielen Lebensbereichen stattfindet, nicht mehr mitkommen. Das Tröstliche ist: Die Bewältigung von Unsicherheiten, widrigen Umständen und Umbrüchen gehörte schon immer zum Leben dazu. Hier einige Strategien für unsere Zeit.

In Ihnen steckt ein Schmetterling

Die Veränderung äußerer Umstände macht vor allem Angst, wenn Sie sich selbst keine innere Veränderung zutrauen. Vertrauen Sie darauf, dass Sie als Raupe zum Schmetterling werden können!

Mein Tipp:

Machen Sie sich bewusst, wie oft Sie sich im Leben schon gewandelt haben und welche Veränderungen Sie seit Ihrer Geburt schon gemeistert haben. Körperliche Veränderungen: Wachsen, Zahnwechsel, Pubertät, aber vielleicht auch nachlassende Sehkraft oder Herzprobleme. Rollenwechsel: Aus dem Single wird ein Partner, das Paar erweitert sich zur Familie und wird nach dem Auszug der Kinder wieder zum Zweiergespann. Umzüge, Wohnortwechsel, berufliche Neuorientierungen, immer wieder neue Interessen ... Stellen Sie Ihren Alltag unter das Motto „Öfter mal was Neues“, und trainieren Sie Ihre Veränderungskompetenz im Kleinen.

Nehmen Sie Ihr Ziel in den Blick

Und zwar Ihr eigentliches, tiefstes. Damit werden Sie in der Wahl Ihres Weges flexibel. Beispiel: Ihr Arbeitsplatz ist bedroht. Wenn Sie den Erhalt Ihres Jobs als oberstes Ziel sehen, werden Sie in Panik geraten. Aber wenn Sie als oberstes Ziel eine sinnvolle Tätigkeit definieren und genug Geld für Ihren Lebensunterhalt, können Sie Ihre Optionen gelassener prüfen.

Mein Tipp:

Mit Ihren Zielen eng verbunden sind Ihre Werte. Lassen Sie die in schweren Zeiten nicht fallen – Das kann ich mir nicht mehr leisten -, sondern holen Sie sich gerade daraus Kraft.

Bleiben Sie souverän

„Wäre es nicht besser, wenn du deine OP verschieben könntest?“ - „An deiner Stelle würde ich den Hauskauf jetzt nicht riskieren“. Wenn Sie in einer unsicheren Situation eine Entscheidung fällen müssen, finden sich immer selbst ernannte Ratgeber, die´s besser wissen.

Mein Tipp:

Hören Sie deren Meinung an, fragen Sie nach Begründungen, aber lassen Sie sich die Entscheidung nicht abnehmen. Sonst werden Sie auf Dauer abhängig von der Meinung anderer. Werden Sie Ihr eigener Ratgeber. Stellen Sie sich dazu vor, Sie müssten einer fremden Person in dieser Angelegenheit zur Seite stehen. Welche Fragen würden Sie ihr stellen? Welche Informationen an die Hand geben?

Gründen Sie Ihr Vertrauensnetzwerk

Das Gefühl der Verunsicherung, das viele Menschen heute befallen hat, hängt eng zusammen mit einem Verlust an Vertrauen. Ganze Berufsgruppen stehen mittlerweile unter Generalverdacht, nicht mehr das Beste für andere zu wollen – Politiker, Wissenschaftler, Banker, Ärzte, Priester usw.

Mein Tipp:

Stärken Sie Ihre Beziehungen zu Menschen, denen Sie wirklich vertrauen können, bzw. knüpfen Sie neue. Pflegen Sie Ihre Partnerschaft, Ihre Familie. Suchen Sie sich verlässliche Freunde. Intensivieren Sie Ihre Zusammenarbeit mit denjenigen Kollegen, die sich auch kollegial verhalten. Gehen Sie zu Ärzten, die Sie als Menschen – statt als kaputte Achillessehne – sehen und sich Zeit für Sie nehmen. Lernen Sie Lokalpolitiker, Priester, Lehrer, Banker kennen, deren Integrität und Kompetenz Sie überzeugen. Das Gute daran: Vertrauenswürdige Menschen sind meist wieder mit andern vertrauenswürdigen Menschen verknüpft, sodass Sie bei Bedarf ein Netzwerk aktivieren können, das über die Zahl Ihrer eigenen Vertrauenspersonen weit hinausgewachsen ist.

Bleiben Sie selbst vertrauenswürdig – besonders auch dort, wo Sie Verantwortung für andere tragen. In schwierigen Zeiten bedeutet dies: Spielen Sie Ihrem Partner, Ihrer Familie, Ihren Mitarbeitern nicht vor, dass Sie alles im Griff hätten. Setzen Sie auf Wahrheit statt auf gute Nachrichten. Glaubwürdigkeit und Kompetenz sind die einzigen Sicherheiten, die Sie Ihrer Umgebung jetzt bieten können.

Prioritäten setzen war gestern

So kommen Sie zu dem, was wirklich wichtig ist

„Setzen Sie klare Prioritäten!“ lautet ein gern gegebener Rat zum Umgang mit dem knappen Gut **Zeit**. So einleuchtend er klingt – im Alltag lässt er sich nur schwer umsetzen. Deswegen habe ich nach Alternativen gesucht. Das habe ich dabei gefunden:

Ruhig mal vom Sterbebett her denken

Problem: Sie haben Ihre alltägliche Zeitplanung halbwegs im Griff, doch die Lebensfreude kommt zu kurz.

Meine Lösung:

Stellen Sie sich vor, Sie wären viele Jahre älter, und lassen Sie aus dieser Warte Ihr Leben Revue passieren. 1. Was bedauern Sie im Rückblick? 2. An welche Erlebnisse erinnern Sie sich besonders gern? Ihre Antworten auf diese Fragen zeigen Ihnen schnell, dass und wie Sie mehr Freude und Tiefe in Ihr Leben bringen können. Beispiel: Sie bedauern, dass Sie keine Kinder haben. Suchen Sie jetzt intensiveren Kontakt mit Ihren Neffen und Nichten, oder werden Sie Mentor für einen Jugendlichen in Ihrem Freundeskreis.

Vergleichen Sie nicht Äpfel mit Birnen

Problem: Wie auch immer Sie Ihre Prioritäten setzen – es plagt Sie Ihr schlechtes Gewissen. Wenn Sie sich beispielsweise abends Zeit nehmen, mit Ihrer Tochter Mathe zu lernen – morgen Schulaufgabe! -, müssen Sie dafür auf Ihr Rückentraining verzichten.

Meine Lösung:

Geben Sie verschiedenen Lebensbereichen ein festes Zeitbudget. Beispiel: zwei Abende in der Woche hat Ihre Gesundheit Priorität, zwei Abende Freunde, ein Abend Erledigungskram, ein Abend frei. Innerhalb dieser Bereiche fällt es leichter, Prioritäten zu setzen: Ist etwa bei Familie am Donnerstag Mathe-Lernen, Verwandtentelefonat oder Fernsehgucken mit Partner angesagt?

Wenden Sie das Verfahren auch in Ihrer Arbeit an. Vermutlich können Sie es sich nicht leisten, die Projekte B und C zu vernachlässigen, während Sie A vorantreiben. Machen Sie einen klaren Plan, an welchem Tag Sie sich auf welches Projekt konzentrieren – Montag gehört A!

Geben Sie Ihre Freiheit nicht auf

Problem: Für Ihr Privatleben am Wochenende haben Sie keine Lust auf jobmäßige Zeitplanung, Prioritätenlisten oder die Eisenhower-Matrix – siehe unten.

Meine Lösung:

Würzen Sie Ihre privaten Planungen mit einem Schuss Spontaneität. Beispiel: Sie möchten gern einen Freund / eine Freundin anrufen, wandern und ein Buch lesen. Lassen Sie sich optisch an Ihre Möglichkeiten erinnern: Legen Sie Fotos Ihrer Freunde neben Ihr Telefon, Wanderkarte und Buch auf den Küchentisch – und dann machen Sie das, was Sie gerade besonders anlächt.

Ersetzen Sie Aufgaben durch Ziele

Problem: Sie haben Tag für Tag eine lange To-do-Liste und können sich nicht entscheiden, was Sie davon anpacken sollen.

Meine Lösung:

Fragen Sie sich beim Entwerfen Ihrer To-do-Liste nicht „Welche Aufgaben muss ich erledigen“, sondern „Welche Ziele möchte ich erreichen“? Notieren Sie hinter jedem To-do ein attraktives Stichwort dazu. Beispiele: Für Freiberufler ist „Rechnungen stellen“ ein nerviger Job – schreiben Sie „Mehr Geld aufs Konto!“ dahinter. „Daten für den Chef zusammenstellen – „So schnell erledigen, dass ich wieder ein gutes Image in der Abteilung habe!“ Finden Sie für ein To-do kein wesentliches Ziel, delegieren oder streichen Sie es!

Wählen Sie den besten Zeitpunkt

Problem: Bei Ihrem Versuch, das Wichtigste zuerst anzupacken, scheitern Sie an Unterbrechungen – von außen – und Ablenkungen – von innen.

Meine Lösung:

Verabschieden Sie sich von der Vorstellung, das Wichtigste als Erstes tun zu können. Erfolg versprechender ist die Taktik, das Wichtigste als Erstes zu planen und einen günstigen Termin dafür in Ihrem Kalender zu reservieren. Beispiel: Sie müssen bis Wochenmitte einen Entwurf fertigstellen. Klingelt bei Ihnen am Montagvormittag erfahrungsgemäß permanent das Telefon, ist „gleich am Montag“ die falsche Strategie. Besser: Blockieren Sie den ruhigeren Dienstagnachmittag dafür.

Sie haben gerade etwas freie Zeit? Dann fragen Sie mit Blick auf Ihre To-do-Liste: Wie kann ich diesen Moment am besten nutzen? Sie sind gerade geistig in Hochform, wäre es schade, den Schreibtisch aufzuräumen. Haben Sie aktuell schlechte Laune, wäre es verfehlt, ein schwieriges Telefonat zu führen.

Lassen Sie sich von guten Gewohnheiten helfen

Problem: Kurzfristige Prioritäten triumphieren leicht über Dinge, die langfristig von Bedeutung sind. Beispiel: Sie haben viele gute Vorsätze für Ihre Gesundheit. Aber allzu oft fällt der abendliche Sport Ihren Überstunden zum Opfer. Kommen Sie dann müde und hungrig nach Hause, ist es auch noch um Ihren guten Vorsatz zur gesunden Ernährung geschehen.

Meine Lösung:

Setzen Sie Vorsätze in Gewohnheiten um. Gehen Sie regelmäßig zusammen mit einem Freund zum Laufen. Bewahren Sie im Kühlschrank vorgekochte Portionen auf, die Sie abends ruckzuck variieren können: Gekochtes Getreide – Reis, Hirse – hält sich 2 bis 3 Tage, Polenta sogar eine Woche. Salatsoße bleibt im Kühlschrank 3 bis 4 Tage frisch – im Schraubglas aufbewahren und vor jeder Verwendung kräftig durchschütteln.

Mit ihrer Gesundheit gehen viele Menschen nachlässig um – „Dann sterbe ich halt ein paar Jahre früher“. Denken Sie daran, dass ein gesunder Lebensstil Ihnen nicht nur ein höheres Alter, sondern vor allem mehr Lebensqualität im Alter schenken kann!

Erwartungsdruck ist eine Fessel, die Sie durchschneiden können

„Die schert sich gar nicht darum, was andere davon halten!“ - „Der macht einfach, was er will!“ Auch wenn solche Sätze meist in missbilligendem Ton ausgesprochen werden, schwingen in ihnen oft ein Stück Neid und eine gehörige Portion Sehnsucht mit. Wer sehnt sich nicht danach, seinen Alltag und sein Leben nach seinen eigenen Wünschen und Vorstellungen zu gestalten, statt sich nach den Meinungen und Erwartungen anderer zu richten?

Machen Sie den Erwartungs-Check

Kompromisse schließen, Rücksicht auf die Wünsche anderer nehmen, anderen auch mal einen Gefallen tun – all das ist wichtig für das Miteinander von Partnern, in der Familie, unter Freunden, Kollegen, Nachbarn. Problematisch wird es, wenn die Balance zwischen „ICH“ und „DU“, zwischen Nachgeben und Selbstbehauptung nicht mehr stimmt, wenn Sie in voreilem Gehorsam möglichen Erwartungen entsprechen oder gar nicht mehr merken, dass Sie gegen Ihre eigenen Bedürfnisse handeln.

Mein Rat:

Beobachten Sie sich eine Woche lang: 1. Bei welchen Gelegenheiten erfülle ich Erwartungen und Wünsche anderer gegen meine eigenen Interessen? Wie oft lasse ich mich überreden, eine Aufgabe zu übernehmen, obwohl ich bereits mehr als genug um die Ohren habe? Beispiel: Sie übernehmen es, für ihren betagten Nachbarn einzukaufen, obwohl Sie beruflich sehr eingespannt sind und sein Sohn genügend Zeit hätte. 2. Wann plagt mich ein schlechtes Gewissen, weil ich die Erwartungen anderer nicht erfüllt habe? Beispiel: Auf dem AB ist eine Nachricht Ihrer Schwiegermutter – „Ruf mich doch mal zurück!“. Die ignorieren Sie und gucken abends lieber TV – können aber den Film nicht so richtig genießen.

Gewinnen Sie Ihre Entscheidungshoheit zurück

Wer immer bemüht ist, die Erwartungen anderer zu erfüllen, hat oft von klein auf gelernt, die eigenen Wünsche als zweitrangig zu behandeln. Oft war dabei emotionale Erpressung im Spiel - „Oma und Opa freuen sich doch so, wenn wir mit ihnen gemeinsam Urlaub machen“ – Campingurlaub ade! - „Wir wären sehr traurig, wenn du dein musikalisches Talent nicht mehr pflegen würdest“ – Eishockeymannschaft ade!

Mein Rat:

Erwachsen sind bedeutet, auf eigenen Füßen zu stehen und Verantwortung für das eigene Leben zu übernehmen. Sehen Sie die Erwartungen der anderen als das, was sie sind: die Erwartungen anderer. Die Entscheidung, ob Sie die erfüllen wollen, liegt bei Ihnen. Setzen Sie den Erwartungen anderer Ihre eigenen Rechte entgegen – „Ich habe ein Recht auf ungestörte Erholung“. Ihre Pfarrgemeinderatskollegen erwarten von Ihnen, dass Sie nächsten Mal den Vorsitz übernehmen? Sagen Sie sich – „Ich habe das Recht, nein zu sagen“. Danach wägen Sie Ihre Entscheidung ab. Ihre Nachbarin erwartet, dass Sie Ihre Kinder abends und am Wochenende zur Ruhe anhalten? Sagen Sie – „Ich habe das Recht auf ein entspanntes Familienleben“.

Gestehen Sie anderen das Recht zu, enttäuscht zu sein

„Dann ist meine Frau/mein Kind/Mein Kollege/meine Freundin/mein Nachbar aber enttäuscht!“ So lautet oft das Totschlagargument Ihrer inneren Stimme.

Mein Rat:

Erwarten Sie nicht, dass der andere von Ihrer Entscheidung begeistert ist. So wie Sie das Recht hatten, Ihren runden Geburtstag letztes Jahr gemütlich im kleinen Kreis zu begehen, hatte Ihr Onkel ein Recht darauf, darüber enttäuscht zu sein, dass Sie ihn nicht eingeladen haben. Denn Enttäuschung ist ein Gefühl und kann sich selbst dann einstellen, wenn jemand weiß, dass seine Erwartung unrealistisch war. Dass Sie selbst diese Enttäuschung womöglich ertragen müssen, kann Ihre Entscheidung beeinflussen, es sollte aber keinesfalls der entscheidende Faktor sein.

Wenn Sie jemandem über einen langen Zeitraum sehr entgegengekommen sind, wird dessen Enttäuschung zunächst umso heftiger ausfallen – „Du hast dich doch immer um unseren Hund gekümmert, wenn wir weg waren!“. Vertrauen Sie darauf, dass im Laufe der Zeit auch die Akzeptanz für Ihre neue Linie wachsen wird.

Verschaffen Sie sich Klarheit

„Ich erwarte von Euch Enkelkinder“. - „Ich erwarte, dass Sie Ihren Urlaub verschieben“. Besonders große Erwartungen werden selten so klar ausgesprochen. Ihre Mutter hat eigentlich nur oft davon erzählt, wie sehr Ihre Tante das Oma-Sein genießt. Ihr Chef hat eine wichtige Besprechung während Ihrer ersten Urlaubswoche angesetzt. Und Sie haben daraus bestimmte Erwartungen herausgelesen.

Mein Rat:

Überprüfen Sie Ihre Interpretation. Fragen Sie nach – „Sehnst du dich nach Enkelkinder?“ - „Möchten Sie, dass ich meinen Urlaub verlege?“ Erst wenn Ihr Gegenüber „Ja“ sagt, liegt das Thema offen auf dem Tisch, und Sie können reagieren. Vielleicht erleben Sie aber eine Überraschung: Ihr Mutter gibt zu, schon lange zu wissen, dass sich Ihr Wunsch nach Enkeln nicht erfüllen wird. Ihr Chef hat übersehen, dass Sie in dieser Woche im Urlaub sind. Oder er wollte Ihre Bereitschaft testen, den Termin trotzdem wahrzunehmen – „Versuchsballon“ – und rudert zurück, als Sie ihn auf Ihren Urlaub hinweisen.

Verabschieden Sie sich von eigenen Erwartungen

Menschen, die selbst sehr darum bemüht sind, auf die Erwartungen und Bedürfnisse anderer einzugehen, erwarten oft insgeheim von ihren Mitmenschen ein ähnliche hohes Engagement – „Wenn ich merke, dass andere mich brauchen, lasse ich schließlich auch alles stehen und liegen“.

Mein Rat:

Gestehen Sie sich zu, dass Sie „heute mal keine Lust“ oder Ihnen „im Moment alles zu viel ist“. Dadurch können Sie das auch bei anderen leichter akzeptieren und entlasten Ihre Beziehungen von Enttäuschungen. Setzen Sie auf die Kraft der Liebe, die sich aus Freiheit und Vertrauen speist.

6 Arten von Müdigkeit und was Sie dagegen machen können

„IBM – Ich bin müde“. Das ist das Grundgefühl vieler, vieler Menschen. Nach einer Schätzung der Weltgesundheitsorganisation schläft etwa ein Drittel aller Arbeitnehmer in den Industrieländern chronisch zu wenig. Wenn Sie persönlich müde sind, bedeutet das aber nicht zwangsläufig, dass Sie zu wenig Schlaf bekommen. Um wieder wacher und lebensfroher zu werden, sollten Sie erst einmal herausfinden, welche Sorte Müdigkeit Sie plagt.

1. Einfach platt

So fühlt es sich an: Ihre Augenlider stehen auf Halbmast, Ihr Gehirn tapert im Nebel. Wenn Sie stehen, wollen Sie sitzen. Wenn Sie sitzen, wollen Sie liegen.

Der Grund: Sie gönnen sich regelmäßig zu wenig echten Schlaf. Die 4 Stunden Napoleons und 3 Stunden Humboldts sind extrem selten, die große Mehrheit benötigt 7 bis 9 Stunden. Sonst schaltet der Körper in den Überlebensmodus der Sorte „alles weniger“. Der Stoffwechsel verlangsamt sich, das Gehirn arbeitet auf Sparflamme. Besonders ab 21 Uhr, wenn das Schlafhormon Melatonin ausgeschüttet wird.

Mein Rat:

Richten Sie neue und vor allem feste Schlafzeiten ein. Wenn sie jeden Tag – auch am Wochenende – jeweils zur gleichen Zeit schlafen gehen und aufstehen, passt sich die Melatoninproduktion auf Dauer wieder den Bedürfnissen Ihres Gehirns an. Rechnen Sie für diese Synchronisation mindestens 14 Tage.

2. Emotional erschöpft

So fühlt es sich an: Sie sind vor allem geistig müde, allgemein gelangweilt und empfinden auch schöne Dinge zunehmend als sinnlos.

Der Grund: Stress. Das aktivierende Stresshormon Cortisol streitet mit Neurotransmittern wie Serotonin, das Sie in den Entspannungsmodus bringen möchte. Sie fühlen sich hin- und hergeschubst und stecken fest in sehr archaischen Mustern – sich verstecken/fliehen/wütend werden. Das Ergebnis: Körper ausgelaugt, Kopf lustlos, Muskeln verspannt.

Mein Rat:

Widerstehen Sie der Versuchung, sich unter der Bettdecke zu verkriechen. Unternehmen Sie etwas Fröhliches und Anregendes. Treffen Sie sich z.B. mit guten Freunden, oder machen Sie einen Radausflug in die Natur. Sobald sich ihr Geist auf etwas konzentriert, geht das Stresshormon Cortisol zurück, Sie fühlen sich bald zufriedener. Wenn Sie zu Bett gehen, hat sich Ihr Serotoninlevel normalisiert, Sie werden tiefer schlafen und erholter aufwachen.

3. Stecker raus

So fühlt es sich an: Sie sind vollkommen kraftlos, obwohl Sie genug Schlaf gehabt haben müssten.

Der Grund: Oft ein gesundheitliches Problem. Das kann Schlaf-Apnoe sein, bei der Ihre Atemwege nachts zeitweise blockiert sind. Oder eine Schilddrüsenunterfunktion – die ist übrigens häufig. Oder eine Bluterkrankung wie Anämie – zu wenig rote Blutkörperchen.

Mein Rat:

Melden Sie sich zu einem Rundum-Test bei Ihrem Arzt an. Ist Ihre Müdigkeit Symptom einer Erkrankung, sollte diese möglichst rasch diagnostiziert und behandelt werden.

4. Körperlich zermatscht

So fühlt es sich an: Alle Knochen, Gelenke, Muskeln sind schlicht k.o.

Der Grund: Sie haben Ihren Körper auf eine Weise gefordert, die er nicht gewohnt war, z.B. als Schreibtischmensch den ganzen Tag im Garten gewerkelt. Solche harmlosen Belastungen können mikroskopisch kleine Risse in den Muskelfasern bewirken. Um die zu reparieren, braucht Ihr Körper viel Ruhe.

Mein Rat:

Gönnen Sie Ihrem Körper mindestens 24 Stunden echtes Relaxen. Stornieren Sie alle Verpflichtungen, die Ihre Muskeln belasten würden. Immer gut: ein warmes Bad vorm Einschlafen.

5. Mitten am Tag total fertig

So fühlt es sich an: Ein plötzlicher Anfall von Völle. Sie sind wackelig auf den Beinen, wollen nur die Augen schließen und in Ruhe gelassen werden.

Der Grund: Ihr Körper kämpft gerade mit einem Übermaß an Kohlenhydraten. Während die Ihnen in normaler Dosierung Energie verschaffen, bewirkt eine allzu mächtige Mahlzeit das exakte Gegenteil, denn die Ausschüttung von Insulin und Serotonin spielt verrückt.

Mein Rat:

Reduzieren Sie Ihr Mittagessen, vermeiden Sie Kohlenhydrate – Sättigungsbeilagen – und Zucker. Wählen Sie stattdessen Salat, Gemüse, Eiweiß und genügend gute pflanzliche Fette – Olivenöl.

6. Zu hibbelig fürs Bett

So fühlt es sich an: Sie sind erschöpft und wälzen sich trotzdem ewig halbwach im Bett oder wollen gar nicht erst schlafen gehen.

Der Grund: Dauerstress. Es gibt einen Punkt, an dem das Gemisch aus Müdigkeit und Angst Ihr Gehirn in einen permanenten Alarmzustand befördert. Alle möglichen Neurotransmitter halten Ihre gesammelten Reizsysteme auf Hochtouren und hindern Sie am Schlafen.

Mein Rat:

Lassen Sie, im Bett liegend, in Gedanken nicht den nächsten Tag vor sich ablaufen, sondern lenken Sie sich ab. Beschäftigen Sie Ihr Gehirn mit etwas völlig Nicht-Emotionalem. Zählen Sie in 3er-Schritten von 300 an rückwärts. Addieren Sie die Geburtstage Ihrer Familie usw. Dadurch kann Ihr Großhirn Ihre Ängste loslassen, und die Chancen steigen, dass Sie endlich einschlafen.

Raus aus der Zuvielisation

Wie Sie den berüchtigten Überlauftreffekt außer Kraft setzen

Hilfe! Zuerst die Arbeit, bei der ich einfach nicht weiterkomme! Dazu die stechenden Schmerzen, die sich mal wieder ohne Vorankündigung melden. Diese merkwürdige Bemerkung der Nachbarin/Nachbar. Die liegen gebliebenen Versicherungssachen, die mir ebenso wenig aus dem Kopf gehen wie die steigenden Corona-Infektionszahlen. Und jetzt raste ich schon wegen eines kleinen Malheurs in der Küche aus! Habe ich jetzt einen Burnout? Oder ist das die neue Normalität? Bleibt mein Leben ab jetzt so?

Immer mehr Menschen sind solche Gedanken wohlvertraut. Nennen wir es einmal den Überlauftreffekt: Das Fass ist voll, und schon eine winzige Kleinigkeit bringt es zum Überlaufen. Das limbische System – Limbi, unser kleines inneres Tier, das emotionale Säugetiergehirn – streikt und macht gar nichts mehr. Es will nur noch fliehen – die Decke über beide Ohren ziehen, sich betrinken, nach Australien auswandern – oder um sich schlagen – dem Chef die ungeschminkte Wahrheit sagen, dem Partner*in ein Ultimatum setzen, die Versicherungsunterlagen in Brand stecken. Ich biete intelligentere Reaktionen:

Es ist zu schaffen!

Nein, das muss kein Burnout sein. Das Problem: Ist die Zahl der Brandherde und Unglücke zu groß, kann Ihr Gehirn, nicht mehr klar unterscheiden, was unwichtig und was wichtig ist. Schon die lächerlichsten Probleme werfen Sie in diesem Stadium aus der Bahn. Ist Ihr persönliches Limit überschritten, sendet Ihr System Alarm. Dann heißt es: durchatmen, Abstand gewinnen und einen Plan entwickeln.

Mein Extratricks:

Legen Sie sich einen Satz zurecht, den Sie sich wie ein Mantra vorsagen können. Der wunderbare Komiker Jürgen von Manger (1923-1994) hatte das schöne Motto: „Mensch bleiben!“ Besonders wirksam sind Sätze, die Sie mit dem Atem verbinden – etwa: beim Einatmen „Lass“, beim Ausatmen „los“.

Vollbringen Sie den Zahlentricks

Beanspruchen zu viele einzelne Dinge gleichzeitig Ihr Gehirn und Ihr Gemüt, gibt es nur einen gangbaren Weg: die Zahl reduzieren. Dazu haben Sie drei Möglichkeiten:

1. *Sie geben Aufgaben, vor allem aber Verantwortlichkeiten ab. Beispiel: Ab sofort müssen Ihre Teenager selbst ihre Termine managen ohne bequemen Mam-Pap-Erinnerungsservice.*
2. *Sie haben weniger Wichtiges auf oder lassen es ganz fallen. Beispiel: Sie behalten vorerst Ihr Handy statt sich mit den angebotenen neuen Modellen zu befassen.*
3. *Sie verwenden einen wirklich schlichten Trick – das Zusammenfassen.*

Auf Ihrem Herd stehen zu viele Töpfe, als dass Sie sich um alle kümmern könnten. Der Topf kocht über, der andere brennt an, im nächsten tut sich gar nichts – Sie haben die Platte versehentlich auf Null gestellt – und woanders haben Sie zu würzen vergessen. Das Problem ist nicht die Größe und Pötte, sondern deren Zahl. Was im echten Leben oft leichter möglich ist als in der Küche: Schütten Sie zusammen.

Mein Extratrick:

Ziehen Sie sich dazu zurück, verlassen Sie den Ort, der unmittelbar mit all Ihren Sorgen verbunden ist.

Die unerlässliche Sorgenliste

Erstellen Sie schriftlich eine vollständige Aufzählung aller Versprechen, Verpflichtungen und Verrichtungen, die Ihnen auf der Seele lasten. Natürlich: Für so eine Liste haben Sie eigentlich keine Zeit. Aber nur so können Sie sich retten. Notieren Sie alles, auch lächerlich unwichtige Lappalien. Dann verbinden Sie mit Pfeilen, was auf irgendeine Weise zusammengehört, nummerieren die einzelnen Konglomerate und geben ihnen Überschriften. Fragen Sie nicht, was wichtig ist und was unwichtig – aktuell geht es nur um die Reduzierung der Töpfe. Vielleicht merken Sie, dass es streng genommen nur zwei oder drei Problemfelder sind – Körper, PC-Chaos, Hausgemeinschaft – aber die Gleichzeitigkeit der Ereignisse verursacht in Ihnen den Eindruck „überall“ am Ende zu sein.

Mein Extratrick:

Schreiben Sie unten auf Ihr Blatt, wo es momentan problemlos läuft. Auch wenn es sich dabei um scheinbare Selbstverständlichkeit handelt wie „Mein Herz schlägt“ oder „In unserem Land ist Frieden“.

Nehmen Sie's leicht

Bevor Sie sich ans Zusammenfassen machen, verschaffen Sie sich ein schnelles Erfolgserlebnis. Der klassische Zeitmanagementrat lautet: mit dem Wichtigsten beginnen. In der Überlaufsituation rate ich zum Gegenteil: Starten Sie mit etwas, das Ihnen locker von der Hand geht! Schaffen Sie es aus der Welt. Gönnen Sie sich das Gefühl „abgehakt!“ auf dem bequemstmöglichen Weg.

Mein Extratrick:

Denken Sie an die schöne Weisheit, warum Engel fliegen können: weil sie sich leichtnehmen.

So geht's praktisch

Was Sie zusammenfassen können, hängt natürlich von Ihrer Lebenssituation ab – hier einige allgemeine Fingerzeige:

1. *Ansprechpartner:* Bündeln Sie Ihre Ansprechpartner, konzentrieren Sie sich in Sachen Finanzen, Versicherungen, Kommunikationstechnologie auf möglichst wenige Anbieter. Das bringt den einen oder anderen Synergieeffekt – Sie haben z.B. nur mit einer Versicherung Vertreterkontakt – vor allem aber fühlt es sich einfacher an.
2. *Einkaufen:* Beschränken Sie die Zahl der Geschäfte, die Sie besuchen, physisch wie im Internet. Sie mögen dann ein paar Euros mehr zahlen. Dafür müssen Sie nicht von Geschäft zu Geschäft laufen, immer wieder Ihre Kundendaten, Passwörter etc. eingeben, und sich permanent wieder von Neuem zurechtfinden.
3. *Ehrenamt:* Engagieren Sie sich lieber intensiv für eine Sache – z.B. in der Gemeinde, im Elternbeirat oder im Sportverein – als überall ein bisschen. Das erspart Ihnen so manchen Terminkonflikt – und Sie können mit Verweis auf Ihr bereits umfassendes Engagement leichter „nein“ zu zusätzlichen Aufgaben sagen.

4. *Persönliche Entwicklung:* Wählen Sie Kurse, Vorträge, Weiterbildungsmaßnahmen etc., die Sie in mehreren Bereichen zugleich weiterbringen. Wenn Sie regelmäßig zum Walken gehen, hilft das nicht nur gegen Ihre Rückenbeschwerden, sondern lässt Sie vermutlich auch besser schlafen und Sie können Ihre frustrierte Freundin/Freund mitnehmen, mit der Sie/Er sonst ewig am Telefon hängen.

Mein Extratrick:

Genauso, wie eine Kleinigkeit das Fass zum Überlaufen bringen kann, reichen oft schon ein paar kleine Vereinfachungen, damit Sie wieder Freude am Leben spüren. Vertrauen Sie darauf!

Zeit-Zauber-Wörter

Wie Sie mit kleinen Wörtern große Wirkung erzielen

Viele Menschen haben das Gefühl, immer weniger Zeit zur Verfügung zu haben. Selbst bei guter Planung schaffen sie es kaum noch, ihre Aufgaben zufriedenstellen zu erledigen. Die gute Nachricht: Bereits mit kleinen, gezielten Änderungen Ihrer Ausdrucksweise erreichen Sie eine nachhaltige Wirkung und eröffnen sich neue Spielräume.

Vorsicht, Zeit-Vernichter!

Menschen mit chronischem Zeitmangel haben eine ganze spezifische Sprache. Dazu gehören Redewendungen wie „schnell – auf die Schnelle – noch eben mal etwas erledigen und Stress“. Vielfach äußern sie auch ein gehetztes „Ich habe keine Zeit“. Diese Hetz-Wörter bemerken sie meist gar nicht und ahnen nicht, dass sie sich durch ihre eigene Redeweise noch mehr Zeitmangel und Zeitdruck aufladen.

Mein Rat:

Achten Sie in der nächsten Woche darauf, wie oft und in welchen Situationen Sie solche Worte und speziell den Kleine-Zeit-Satz gebrauchen – wenn Sie ein berufliches Telefonat kurz halten möchten. Ihr Nachwuchs eine Frage an Sie hat oder Ihre Nachbarin, Nachbar auf einen Schwatz kommen möchte.

Gute Alternativen

Fragen Sie sich, was der selbstverständlich gewordene Satz in der Situation wirklich meint. Genau das sagen Sie das nächste Mal anstelle von „keine Zeit“. Beispiel: Sie werden im Büroflur von einem Kollegen*in angesprochen, der ein längeres Anliegen diskutieren möchte. Sagen Sie nach dem ersten Wortwechsel: „Ich gehe jetzt weiter. Frau XY erwartet mich in einer Viertelstunde. Schönen Tag!“

Mein Rat:

Widerstehen Sie der Versuchung, in solche Sätze ein „Ich muss“ einzubauen. Das mag Ihnen am Anfang neu und ungewohnt vorkommen, nimmt aber einen gewaltigen Druck von Ihnen. Wenn Sie sich die neuen Formulierungen zur guten Gewohnheit machen, werden Sie schon bald spüren, wie sehr Sie dadurch entlastet werden.

Bleiben Sie nicht länger stecken

Nicht bei allen Wörtern ist der Zusammenhang mit einem schlechten Zeitmanagement auf den ersten Blick ersichtlich. Das gilt etwa für das Wort „stecken“, das Bestandteil zahlreicher alltäglicher Redewendungen ist: „Wo steckt denn die Katze?“ Hoffentlich steckt sie nirgend, denn dann bräuchte sie einen Retter. Oder: „Er steckt im Stau“. Das Problem dieser Formulierung: Wenn Sie häufig das Verb „stecken“ verwenden, kommt Ihnen im Alltag tatsächlich öfter etwas dazwischen, das Ihre Zeitplanung durcheinanderbringt.

Mein Rat:

Ersetzen Sie den Begriff „stecken“ so weit wie möglich. Die Alternativen sind meist einfach: „Wo ist die Katze?“ oder „Er steht im Stau“.

Gönnen Sie sich Mußestunden

Ihre Zeitplanung können Sie nicht nur durch Weglassen schädlicher Redewendungen verbessern, sondern auch durch das Aufnehmen wohltuender neuer Wörter. Eines diese angenehmen Wörter ist „Muße“. Es ist selten geworden und klingt für manche Menschen altmodisch. Aber auch die Mußestunden sind rar geworden. Das Wort „Muße“ ist verwandt mit dem Wort „Maß“. Wenn Sie ein bestimmtes Maß an Arbeit und Aktivität haben, bleibt auch Raum für ein angemessenes Maß an Freizeit und Mußestunden. Modern ausgedrückt: Muße und Maß sind Voraussetzungen für „Work-Life-Balance“.

Mein Rat:

Gönnen Sie sich immer wieder Zeiten der Muße und bezeichnen Sie auch mit diesem Wort. Horchen Sie in sich hinein, welche Wirkung das Wort in Ihnen entfaltet. Ist sie angenehm, nehmen Sie das Wort für vier Wochen probeweise in Ihren Wortschatz auf und beobachten die Wirkung.

Befreiungsrituale

Machen Sie sich's leichter durch clevere neue Gewohnheiten

Rituale gibt es in Klein und Groß, in Religiös und Weltlich. Taufe,, Konfirmation, Hochzeit, Beerdigung. La Ola im Fußballstadion, Feuerzeug in der nach oben ausgestreckten Hand im Popkonzert – beides lebt zurzeit nur in der Erinnerung. Rituale bringen Struktur und Takt ins Leben. Rituale regeln menschliches Miteinander und drücken in vereinfachter Form Gefühle aus. Sie halten unsere Persönlichkeit zusammen und machen glücklich. Hier 5 besonders befreiende Rituale, die Sie ausprobieren und – wenn sie Ihnen zusagen – in Ihren Alltag einbauen können.

Hören Sie den Vögeln zu

Der Gesang der Vögel ist nicht nur eine Kommunikation unter Artgenossen, sondern dient auch vielen anderen Tierarten als akustisches Navigationssystem. Auch die Menschen benutzten, als sie noch in der freien Natur lebten, diese allgegenwärtig Informationsquelle. Sie besteht aus Harmonie und Alarm, sagt der Allgäuer Vogelspezialist Ralph Müller. Der friedliche Vogelgesang signalisiert: Es droht keine unmittelbare Gefahr durch Raubtiere oder andere Angreifer. Diese werden sofort durch warnende Vogelstimmen angekündigt. Ein hochfrequenten Zirpen signalisiert Gefahr aus der Luft, also Raubvögel. Nerviges Geschnatter warnt vor Feinden auf vier Pfoten.

Mein Rat:

Achten Sie darauf, wann und wo Sie Vögel hören. Suchen Sie etwa in der Mittagspause gezielt Orte auf, an denen Sie deren Gesang lauschen könnten. In unserem seelischen Betriebssystem sind sie als akustische Marker für Harmonie zutiefst verankert – und deshalb ideal, um sich von Stress zu befreien.

Befreien Sie sich von Feindschaften

Dauerhafte Feindschaft macht körperlich und seelisch krank. Was nützt, ist klar: Frieden schließen. Doch schon allein der Gedanke daran dürfte bei vielen Betroffenen innere Abwehr auslösen: Den ersten Schritt zu tun, ohne zu wissen, wie der andere reagieren wird? Nervenaufreibende Mediationsverhandlungen mit neutralem Vermittler führen? Nein, es geht einfacher!

Mein Rat:

Beenden Sie die Feindschaft einseitig, ohne mit Ihrem Gegner zu sprechen. Begraben Sie Ihr Kriegsbeil, auch wenn der andere das nicht tut. Sagen Sie sich: Zu einer Feindschaft gehören immer mindestens zwei. Ich spiele ab sofort nicht mehr mit.

Sprechen Sie mit dem Menschen, der Ihnen feindlich gesinnt ist, ohne dass er anwesend ist. Schreiben Sie ihm einen Brief, den Sie nie abschicken. Versetzen Sie sich in ihn hinein. Haben Sie Verständnis für seine Position. Unmöglich? Das denken am Anfang alle, denn Feindschaften haben sich meist tief in die Seele eingekerbt. Sagen Sie sich: Ich bin stärker, ich sehe nach vor, ich kann wieder lachen.

Spielen Sie verschiedene Szenarien durch: Der Andere ist Ihnen vielleicht längst nicht mehr böse. Er hat es verdrängt, vergessen, es langweilt ihn. Oder es geht ihm schlechter, als Sie ahnen. Er bereut, was er Ihnen angetan hat, auch wenn er es niemals zugeben könnte. Es gibt viele Möglichkeiten. Entscheidend aber sind Sie: Dass Sie sich befreien aus dem Gefängnis Ihrer Feindschaft.

Befreien Sie sich vom Geschwätz

„Wir wollen in Bremen kein Gegentor kassieren. Das hat auch bis zum Gegentor ganz gut geklappt“. - „Die Schweden sind keine Holländer, das hat man ganz genau gesehen“. „Im ersten Moment war ich nicht nur glücklich, ein Tor geschossen zu haben, sondern auch, dass der Ball rein ging“. Solche Weisheiten – hier von den Fußballspielern Thomas Häßler, Franz Beckenbauer und Mario Basler – sind Beispiele für das weit verbreitete „Plapperphänomen“.

Mein Rat:

Halten Sie sich an Mark Twains klugen Rat: „Wenn du nichts zu sagen hast, dann sage nichts“. Gerade wenn Sie jemand sind, der sonst gern mitredet und sich einbringt – probieren Sie es einmal in einem Meeting, in einer Freundschaftsrunde oder in der Familie mit Zuhören. Halten Sie es wie Andreas Möller, aber drücken Sie es nicht so aus wie er: „Mein Problem ist, dass ich immer sehr selbstkritisch bin, auch mir selbst gegenüber“.

Befreien Sie sich von Hast

Der tiefere Grund für die meisten Unfälle, so berichteten Verkehrspolizisten immer wieder, ist Zeitdruck. Oft sind es nur zehn Minuten, die den Unterschied ausmachen zwischen einer entspannten Autofahrt und einem nervenaufreibenden Horrortrip mit wachsender Aggression, panischen Telefonaten und möglicherweise einem Unfall. Zehn Minuten, die Sie einfach früher losfahren sollten als eigentlich errechnet.

Mein Rat:

Praktizieren Sie die kluge Kunst der Verführung. Legen Sie es mindestens einmal pro Tag darauf an, warten zu müssen. Brechen Sie zu einem Termin so früh auf, dass Sie in gemütlichem Tempo auf der rechten Spur fahren können. Und nach der Ankunft am Zielort Muße haben für etwas Ungeplantes, Überraschendes, Kindisches, Nutzloses. Plaudern Sie mit der Dame am Empfang. Lassen Sie Ihr Auto waschen. Trinken Sie einen Cappuccino. Löschen Sie die alten SMS in Ihrem Handy.

Befreien Sie sich von Altersklischees

Eine über 69 Jahre alte Dame sagte mir (*Norbert Dellwig*) einmal lächelnd: „Was Sie hier sehen, ist nur mein Körper. In meiner Seele ist die lebenslustige 20-Jährige noch genauso lebendig wie die 40-jährige berufstätige Powerfrau und all die anderen Stadien meines Lebens“. Das hat mir imponiert, und ich habe auf der Stelle beschlossen, mich für keine noch so dämliche Phase in meiner Entwicklung zu schämen. Auf vielen Gebieten bin ich froh, mich weiterentwickelt zu haben. Aber meine Begeisterung für die Beatles-Platte „Sergeant Peppers Lonely Hearts Club Band“, als ich gerade 15 wurde, ist in den Neuronen meines Langzeitgedächtnisses für alle Zeiten gespeichert.

Mein Rat:

Stehen Sie zu Ihrem Alter. Körperlich mögen Sie nicht mehr so fit sein wie als 20-Jährige(r). Dafür haben Sie in den Jahren, die seitdem vergangen sind, unglaublich viele Lebenserfahrungen gemacht. Seien Sie stolz darauf, was dadurch alles in Ihnen steckt, aber schauen Sie auch in die Zukunft. Sagen Sie sich zu Beginn eines jeden neuen Tagen: „Ich bin gespannt, welche neuen Erfahrungen ich heute machen und welche neuen Seiten ich noch an mir entdecken werde“.

Werden Sie Brückenbauer*in

So gelingen Gespräche auch dann, wenn Ihr Gegenüber wenig kooperativ ist

Kennen Sie das: Sie tragen Ihre Ansicht oder Ihr Anliegen freundlich und sachlich vor, doch Ihr Partner*in oder Kind blockt ab? Fühlen Sie sich machtlos, wenn Ihr Partner*in polemisch wird oder Ihr Kind all Ihre Vorschläge mit einem „Du bist gemein!“ quittiert? Sie sind es nicht! Mit der sogenannten gewaltfreien Kommunikation – GFK -, die der amerikanische Mediator Marshall Rosenberg – 1934-2015 - entwickelt hat, können Sie die Gesprächskultur bei sich daheim grundlegend verbessern. Das gilt auch dann, wenn die anderen Familienmitglieder nicht aktiv am Gelingen mitwirken wollen oder können.

Am Anfang steht die Wahrnehmung

Gehen wir von einem konkreten Beispiel aus: Sie kommen müde nach Hause und finden Chaos im Wohnzimmer vor. Damit Sie sich richtig ausdrücken, müssen Sie das, worum es geht, zunächst möglichst genau wahrnehmen. Genau diese Wahrnehmungen sprechen Sie dann auch aus. Anschließend drücken Sie Ihre Gefühle und Ihre damit verbundenen Bedürfnisse aus. Zuletzt äußern Sie eine konkrete Bitte.

Sie werden sich also mit etwa folgenden Worten an Ihren Partner*in bzw. Ihr Kind: „Ich sehe – **Wahrnehmung** -, dann im Sessel Kleidungsstücke von dir liegen und am Fußboden deine Straßenschuhe stehen. Ich bin darüber verärgert – **Gefühl** -, denn ich brauche – **Bedürfnis** – im Wohnzimmer mehr Ordnung, um mich wohlfühlen. Bitte – **Bitte** – räume deine Sachen an ihren Platz“.

Empathisch aufnehmen

Was aber ist, wenn Ihr Partner*in Sie abends genervt anfährt: „Verflixt noch mal, hast du schon wieder vergessen, meinen Mantel von der Reinigung zu holen? Du bist einfach chaotisch!“? Jetzt sind Sie gefragt: Bauen Sie eine Brücke zwischen sich in Ihrem Gegenüber, indem Sie seine/ihre Äußerungen empathisch aufnehmen. Das bedeutet, dass Sie Ihre Aufmerksamkeit unabhängig von den Worten, die der andere gewählt hat, darauf richten, was er/sie *beobachtet, fühlt, braucht und erbittet*. Nehmen Sie die Worte nicht persönlich, sondern seien Sie ganz Ohr für den anderen.

Dann werden Sie vermutlich hören, was hinter dieser Äußerung steckt. Geben Sie das, was Sie gehört haben, mit eigenen Worten wieder, am besten in Frageform: „Bist du verärgert **Gefühl** -, weil du den Mantel morgen früh nicht anziehen kannst?“ Diese konkrete Wiedergabe zeigt Ihrem Partner, dass Sie ihn verstanden haben. Zugleich ermöglicht sie ihm, sich über die eigenen Gefühle und Bedürfnisse besser klar zu werden.

Sollten Sie Ihren Partner*in missverstanden haben, so ermutigt ihn/ihr die Frageform zur Richtigstellung. So hat in diesem Beispiel möglicherweise nicht das Fehlen des Mantels den Ärger verursacht, sondern die enttäuschte Erwartung, dass Sie sich selbstständig um die Belange Ihres Partners*in kümmern. Kommt so eine Erwartung im weiteren Verlauf zur Sprache, spiegeln Sie auch diese wieder: „Hast du das **Bedürfnis**, dir um den Alltagskram gar keine Gedanken machen zu müssen?“

Hindernisse beim Brückenbau

Viele Menschen sind in Gesprächsmustern gefangen, die dem Verständnis geradezu entgegenstehen. Hier einige Beispiele für das, was Sie vermeiden sollten: Angenommen, Ihr Kind beklagt sich über

das Verhalten eines Mitschülers. Versuchen Sie *nicht*, auf der Stelle eine Lösung zu finden, indem Sie einen Ratschlag erteilen oder die Sachlage nach Art eines richterlichen Verhörs klären. Spenden Sie aber auch *nicht* als Erstes Mitleid oder Trost, reden Sie das Problem *nicht* klein und lenken Sie *nicht* ab. Hören Sie stattdessen aktiv zu, sodass sich Ihr Kind verstanden und akzeptiert fühlt.

Seien Sie authentisch

Wichtig: Gewaltfreie Kommunikation ist weit mehr als eine Gesprächstechnik, sie ist eine Haltung gegenüber dem Gesprächspartner. GFK funktioniert daher nicht, wenn Sie die genannten Gesprächsregeln rein mechanisch anwenden. Ihr Partner*in oder Ihr Kind spürt, ob es Ihnen lediglich um eine schnelle Lösung in Ihrem Sinne geht oder wirklich darum, eine Brücke der Verständigung zwischen Ihnen zu bauen. Wenn Sie also beispielsweise eine Äußerung des anderen in Form einer Frage wiedergeben, dann sollten Sie die Antwort Ihres Gesprächspartners*in tatsächlich interessieren! Und Ihr Bitte-Satz ist nur dann eine echte Bitte, wenn Sie auch ein Nein respektieren können.

Streiten für Fortgeschrittene

Wie Sie sich als Paar in der Kunst der fairen Auseinandersetzung üben

In jeder Partnerschaft gibt es – zumindest gelegentlich – Konflikte. Unsere Großeltern behelfen sich dabei mit Sprichwortweisheiten – „Wie man in den Wald hineinruft, so schallt es heraus“. Wir dagegen werden bombardiert mit Tipps zum **richtigen Streiten**: „Fühlen Sie sich in Ihren Partner*in ein“ – „Beobachten statt bewerten“ – „Stehen Sie zu Ihren Gefühlen“ – „Senden Sie Ich – statt Du-Botschaften“ – „Nehmen Sie die Bedürfnisse Ihres Partners*in wahr“ usw.

Solche Regeln – häufig basierend auf der Methode der *gewaltfreien Kommunikation* nach dem Amerikaner Marshall B. Rosenberg – sind allgemein bekannt. Doch viele Paare stellen enttäuscht fest_ Trotz all der tollen Tipps fliegen bei ihnen immer wieder die Fetzen. Vielleicht liegt es an den folgenden *4 typischen Fehlern*. Ich sage Ihnen, wie Sie die vermeiden.

Üben Sie stressfrei

Häufiger gelesener Tipp: Böser Streit lässt sich vermeiden, wenn Sie in Konfliktsituationen auf eine faire Kommunikation achten

Typischer Fehler: Theoretisch kennen Sie die Spielregeln für gute Kommunikation. Aber wenn es Zoff gibt mit Ihrem Partner*in – über Geld, die Wochenendgestaltung, Kindererziehung etc. -, sind Sie so zornig oder sauer, dass es Ihnen absurd vorkäme, sich jetzt nach irgendwelchen Regeln zu verhalten.

Mein Rat:

Üben Sie die Regeln in Friedenszeiten, am besten bei Gesprächen mit positivem Inhalt.

Beispiel: Sie kommen heim und entdecken, dass in der Vorratskammer statt der leeren Getränkekästen wieder volle stehen. Sie könnten jetzt sagen: „Danke fürs Getränkekaufen!“ *Besser*: Nutzen Sie die Gelegenheit, um von Ihren Gefühlen und/oder Bedürfnissen zu sprechen: „Ich bin froh, dass ich mich nicht mehr für die Getränke abhetzen muss“. Das wirkt zudem persönlicher als ein schlichtes Danke.

Reagieren Sie authentisch statt automatisch

Häufiger gelesener Tipp: Zeigen Sie Ihrem Partner*in, dass Sie seine Gefühle und Bedürfnisse wahrnehmen und respektieren.

Typischer Fehler: Sie lernen Formulierungen wie „Gut, dass du mir das gesagt hast“, „Jetzt ist mir erst klar, wie wichtig das für dich ist“ oder „Ich verstehe, dass du dich ärgerst“. Die wenden Sie an, wenn Ihr Partner etwas will oder sich beschwert.

Beispiel: Ihr Partner*in regt sich auf, dass er/sie die Kontoauszüge nicht finden kann, weil die bei Ihnen noch in irgendeinem Papierstapel stecken, statt dass Sie sie abgeheftet hätten. Wenn Sie nun mit „Ich sehe dass dir das sehr wichtig ist“ antworten, fühlt sich Ihr Partner*in veräppelt – „Das habe ich dir doch schon tausend mal gesagt!“.

Mein Rat:

Reagieren Sie nicht mechanisch mit einem angeblich einfühlsamen Patentsatz, sondern passend zur Situation. Es ist ein Unterschied, ob Sie zum ersten Mal über eine Sache sprechen – und tatsächlich

überrascht von der Reaktion Ihres Partner*in sind – oder einen Dauerbrenner bearbeiten. Ob tatsächlich nachvollziehen können oder nicht.

Stellen Sie keine Pro-forma-Fragen, hinter denen kein echtes Interesse steht. Fragen Sie, weil Sie tatsächlich etwas über Ihren Partner*in erfahren möchten. Ist der/sie bereits sichtlich auf 180, erkundigen Sie sich nicht: „Bist du verärgert?“, sondern: „Bist du verärgert, weil du so lange suchen musstest?“ Auch wenn Sie Ihren Partner*in sehr gut kennen, werden Sie manchmal von seinen Antworten überrascht sein!

Machen Sie den Gefühls-Check

Häufiger gelesener Tipp: Sprechen Sie über Ihre Gefühle, und verwenden Sie Ich- statt Du-Botschaften.

Typische Fehler: Sie verwenden zwar das Wort *Gefühl*, sprechen de facto aber von Ihren Eindrücken oder Gedanken statt von Ihren Gefühlen. Auch wenn Sie das Wort *du* vermeiden, steckt hinter Ihrer „Ich-Formulierung ein Vorwurf.

Beispiel: Sie sagen: „Ich habe das Gefühl, dass die meiste Zeit ich die Initiative zum Sex ergreifen muss“. Darin enthalten ist aber eine Anschuldigung: „Du ergreifst fast nie die Initiative!“ Wenn Ihr Partner*in dem widerspricht – „Das stimmt doch gar nicht!“ -, können Sie ihm vorwerfen, er nehme Ihre Gefühle nicht ernst.

Mein Rat:

Vermeiden Sie die Formulierung „Ich habe das Gefühl, dass...“. Sprechen Sie stattdessen darüber, wie Sie sich fühlen. Unterscheiden Sie echte Gefühle von Pseudo-Gefühlen: Echte sind – anders als etwa die Häufigkeit der Initiative zum Sex – nicht objektiv nachprüfbar. Also: traurig, enttäuscht, niedergeschlagen, entmutigt, hilflos sein usw.

Bitten Sie – aber wirklich

Häufig gelesener Tipp: Bitten Sie Ihren Partner*in möglichst konkret um das, was Sie sich wünschen.

Typischer Fehler: Sie sagen zwar *Bitte* – „Bitte frag mich in Zukunft, bevor du...“ -. Tut der andere jedoch nicht, was Sie von ihm wollen, reagieren Sie ungehalten oder drohen sogar mit Sanktionen – „Dann frage ich dich auch nicht mehr, wenn...“ -. *Fazit:* Bei Ihrer *Bitte* handelt es sich in Wirklichkeit um eine Forderung oder gar um eine Anweisung, wie Sie ein Chef einem Mitarbeiter erteilen würde.

Mein Rat:

Eine Bitte ist nur dann eine Bitte, wenn Sie dem Gefragten die Wahl lassen, ob er Ihren Wunsch erfüllt oder nicht. Damit Sie wissen, woran Sie sind, tragen Sie Ihre Bitte als Frage vor: „Kannst du mich bitte in Zukunft fragen...?“ Ihr Partner*in reagiert ablehnend? Dann bedeutet das keineswegs, dass Ihr Wunsch deplaziert war und Sie ihn fallen lassen müssen. Bitten Sie weiter, aber nicht sofort, sondern lassen Sie Ihrem Partner*in Zeit. Sonst riskieren Sie, dass er entweder total blockt – oder um des lieben Friedens willen nachgibt, aber innerlich wütend bleibt.

Finden Sie heraus, welche Gefühle und Bedürfnisse hinter der Ablehnung Ihres Partners*in stecken. Und welche hinter Ihrer Bitte. Wenn Sie sich darauf konzentrieren, werden Sie meistens am Ende zu einer guten Lösung kommen.

So trainieren Sie Ihre Geduld

In einer Zeit, in der niemand weiß, wie lange wir noch den Einschränkungen des tätlichen Lebens und Arbeitens unterliegen, wird die Tugend der Geduld auf eine harte Probe gestellt. Doch oft schadet Ungeduld eher, als dass sie nützt: Das hastige Zerren macht den klemmenden Reißverschluss endgültig kaputt. Die zur Eile angetriebenen Kindern werden noch langsamer. Das ungeduldige Warten in der langen Schlange vor dem Paketschalter verdirbt die Feierabendlaune. Hier meine Tipps, wie Sie zu mehr Geduld finden

Entziehen Sie Ihrer Ungeduld den Boden

2 häufige Ursachen von Ungeduld sind *Zeitmangel* und *Perfektionismus*.

- *Planen Sie Ihre Zeit realistisch* – inklusive Pufferzeiten für Unvorhergesehenes. Wenn Sie rechtzeitig von daheim wegfahren, werden Sie sich nicht oder zumindest nicht so stark echauffieren, wenn der Autofahrer vor Ihnen bei Grün nicht gleich startet.
- *Werden Sie lockerer, wenn nicht alles perfekt klappt*. Üben Sie im Kleinen: Wenn Sie sich wieder mal über eine langsame Internetverbindung ärgern, denken Sie an die vielen Regionen der Erde, in denen es gar kein Internet – und daher auch keine langen Ladezeiten – gibt.

Leider bei vielen Menschen Ursache Nr. 1: *Schlafmangel*. Daher der einfache, aber höchst wirkungsvolle Rat: Schlafen Sie ausreichend.

Beugen Sie vor

Vermutlich verlieren Sie immer wieder in ähnlichen Situationen die Geduld. Wappnen Sie sich dafür!

- *Stellen Sie sich auf die Situation ein*. Beispiele: Auch wenn Sie für das Einrichten einer App nur 10 Minuten brauchen – planen Sie ein, zwei Stunden ein, wenn Sie Ihrer betagten Tante eine App aufs Handy laden und ihr die Nutzung erklären sollen. Fragen Sie sich, bevor Sie Ihren Azubi eine Arbeit selbstständig machen lassen: Möchte ich, dass er etwas lernt, oder möchte ich, dass die Sache perfekt erledigt wird? Wie folgenreich sind die Fehler, die er möglicherweise macht?
- Oder: *Vermeiden Sie die Situation*. Beispiele: Suchen Sie einen Online-Nachhilfelehrer, wenn Sie sich beim Mathe-, Deutsch-, Englischpauken mit Ihrem Sohn/Tochter immer aufregen. Rufen Sie vor einem Arzttermin in er Praxis an, und fragen Sie, ob Sie etwas später kommen sollen.

Wenn's mal wieder so weit ist

Bremsen Sie sich. Zählen Sie bis 10, konzentrieren Sie sich auf Ihren Atem, oder versuchen Sie's mit einem alten irischen Brauch: Sobald Zorn und Ungeduld in Ihnen aufsteigen, verstauen Sie einen Stein – oder anderen harten Gegenstand – in einer Jacken- bzw. Hosentasche, umschließen ihn mit Ihrer Hand und legen ihn anschließend bewusst in die Tasche auf der anderen Seite. So, wie der harte Stein umgruppiert wird, soll sich auch Ihr verhärtetes Inneres neu organisieren und den Teufelskreis aus Ärger und Wut durchbrechen.

Urteilen Sie nicht. Ihre neue Kollege*in stellt sich dumm an? Erinnern Sie sich an die Zeit, als Sie selbst neu in der Firma waren. Dinge, mit denen Sie keine Erfahrung haben, sollten Sie ruhig selbst einmal ausprobieren. Oft werden Sie merken, dass *es doch gar nicht so leicht ist!*

Geben Sie rechtzeitig Sturmwarnung. Kündigen Sie es an, wenn Ihr Wutausbruch nahe bevorsteht. Dann können sich Ihre Kinder, Ihr Ehepartner*in, Ihre Kollegen*innen oder wer sonst immer um Sie herum ist, darauf einstellen: Entweder sie ändern ihr Verhalten, oder sie ertragen Ihr Donnerwetter. Auf diese Weise erleben andere Menschen Sie nicht als unkontrolliert oder launisch. Bei Kindern kann dafür das Bild des *Geduldsfaden* helfen: Zeigen Sie Ihrem Kind mit den Händen, wie dick bzw. wie dünn der gerade bei Ihnen ist.

Starten Sie die „Aktion Geduld“

Wenn Sie selbst kurz vor dem Ausrasten sind, bedanken Sie sich bei anderen Menschen – die noch ruhig bleiben – für deren Geduld: „*Ich bewundere Sie, mit welcher Gelassenheit Sie das hier ertragen*“. Der andere wird sich freuen, freundlich antworten und damit die aufgeladene Situation beruhigen. Ja, seine Geduld wird auch auf Sie selbst zurückstrahlen.

Machen Sie Wartezeiten zu Nutzzeiten. Die Klassiker: lesen oder Terminkalender durchsehen. Aber auch wenn Sie tagträumen oder die Menschen um sich herum beobachten, tun Sie etwas Gewinnbringendes.

Ändern Sie Ihre Perspektive. Sie sind oft angegründet davon, dass Ihr Kind permanent trödelt, Ihre alte Mutter alles nur noch langsam tun kann oder der Kollege*in beim Reden immer weit ausholt? Sehen Sie diese Störfaktoren in Ihrem Turboalltag als Chance, sich weiterzuentwickeln. Sagen sie sich angesichts eines solchen Menschen: „*Er ist mir geschenkt, damit ich geduldig und gelassen werde*“.

Kosten Sie die Erfolge Ihrer Geduld aus

Nichts ist so befriedigend wie das Gefühl, etwas endlich geschafft zu haben. Gehen Sie nicht gleich zur Tagesordnung über, visieren Sie nicht schon wieder das nächste Ziel an, sondern genießen Sie dieses Gefühl. Sie konnten Ihrem Sohn trotz vieler Widerstände die englische Grammatik beibringen? Sie haben die Hotline so oft angerufen, bis Sie an einen kompetenten Mitarbeiter geraten sind? Feiern Sie Ihren persönlichen Sieg.

Der Journalist und Schriftsteller *Kurt Tucholsky (1890-1935)* wusste: „*Man braucht sehr viel Geduld, um diese zu erlernen*“. Geißeln Sie sich nicht dafür, dass Ihnen wieder einmal der Kragen geplatzt ist. Sie können sich in jeder Situation wieder neu für Geduld entscheiden!