

Praxistipps: 12 Wege, um psychisch stärker zu werden

1. Soziale Beziehungen pflegen
2. Sinn finden
- 3. Verantwortung übernehmen und die Opferrolle verlassen**
4. Äußere Umstände und innere Zustände annehmen
5. Mit Gefühlen konstruktiv umgehen
6. Optimistisch sein
7. Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten entwickeln
8. Selbstwertgefühl aufbauen
9. Meditieren
10. „Allmachtsphantasien“ aufgeben
11. Geduld haben
12. Loslassen können

„Das Leben ist hart. Trotz bester Absichten geht vieles schief – manchmal sehr schief.“
(aus: Christopher Germer, „Der achtsame Weg zum Selbstmitgefühl“)

Wenn wir Punkt 1 beherzigt und unsere sozialen Beziehungen gepflegt haben, dann finden wir wahrscheinlich einen lieben Menschen, der uns mit Rat und Tat zur Seite steht.

Und was machen wir dann? Wir antworten auf jeden Lösungsvorschlag mit „Ja, ABER...“. Ich selbst habe mich jedenfalls schon oft dabei ertappt. Und auch im Coaching erlebe ich immer wieder, dass KlientInnen sich dagegen wehren, den Fokus weg vom Problem und hin zu einer Lösung zu lenken.

Warum tun wir das? Wir wollen doch, dass unser Problem gelöst wird. Oder nicht? Was steckt also dahinter? Meiner Beobachtung nach mindestens einer der folgenden drei Punkte:

- 1. Ein Missverständnis – wir glauben, die anderen verursachen unseren Gefühlszustand und die anderen müssten etwas verändern, damit es uns besser geht.**
- 2. Hinderliche Glaubenssätze, die uns suggerieren, dass wir nichts verändern können oder dürfen.**
- 3. Zu wenig Energie, um etwas zu verändern.**

1. Das Missverständnis

Was andere Menschen tun, ist ihre Verantwortung. Wie wir darauf reagieren, ist unsere Verantwortung. Wenn wir unsere Reaktion auf Geschehnisse im Außen verändern wollen, müssen wir unsere Bewertung dieser Geschehnisse verändern. Unsere Gedanken und damit auch unsere emotionalen Reaktionen. Wir können also wählen, ob wir auf eine Situation mit Wut oder Gelassenheit reagieren. Mit Angst oder Zuversicht.

Die Schwierigkeit dabei ist, dass die Einschätzung einer Situation in der Regel blitzschnell geht, und zwar oft auf der Basis von unbewussten Annahmen und Bewertungen. Deshalb fühlt es sich dann so an, als hätten wir keine Wahl. Als *müssten* wir so oder so reagieren. Als wäre das naturgegeben. Diese Überzeugung ist tief in uns verwurzelt. Wer sie verändern möchte, sollte es nicht gleich bei der größten Herausforderung probieren. Die Gefahr, dabei zu scheitern und es dann nie mehr zu versuchen, ist groß.

Niemand verlangt von Ihnen, große Krisen mit einem gelassenen Lächeln zu meistern. Erinnern Sie sich: Resilienz bedeutet nicht Unverwundbarkeit! Es ist Teil des Menschseins, dass wir manchmal verzweifeln, uns ärgern, Angst haben oder Neid empfinden. **Worum es geht, ist: wie gehen wir mit unseren Gefühlen um? Übernehmen wir die Verantwortung dafür? Oder verhalten wir uns wie willenlose Marionetten, geben die Macht über unser Gefühlsleben und damit unser Wohlergehen komplett an andere (unseren Partner, unsere Chefin, das Wetter, die Welt, die Politik, die Sterne,...) ab?**

Üben Sie im Alltag, bei harmlosen Situationen. Wenn zum Beispiel die Kassierin an der Kassa unfreundlich zu Ihnen ist. Sie können sich darüber ärgern (weil Sie sich – unbewusst – dadurch abgewertet fühlen). Oder Sie können sich denken: „Sie meint nicht mich persönlich, sie hat einfach einen schlechten Tag. Es hat nichts mit mir zu tun.“ Und dadurch entspannt bleiben. Oder sie werden von Ihrer Partnerin oder Ihrem Partner verlassen. Natürlich werden Trauer und Wut da sein, das ist auch in Ordnung. Aber es macht einen Unterschied, ob Sie denken: „Ich wurde verlassen, weil ich nicht liebenswert bin.“ Oder ob Sie denken: „Auch wenn ich verlassen wurde, bin ich liebenswert.“ Sie können auch mit der Wut unterschiedlich umgehen. Rachedgedanken hegen, den anderen verletzen, etc. Oder ihre Wut annehmen, sehen, was sie mit Ihnen macht und sich erlauben, wütend zu sein. Und gut für sich zu sorgen (mehr zum Thema, wie man mit schwierigen Gefühlen umgehen kann, erfahren Sie in den nächsten beiden Artikeln).

Das bedeutet es, Verantwortung für die eigenen Gefühle und Gedanken zu übernehmen. Sich von alten Reiz-Reaktion-Mustern zu befreien. Dafür ist liebevolle Selbstbeobachtung notwendig. Achtsamkeit für das, was sich den ganzen Tag so in Ihnen an Gedanken und Emotionen abspielt. Erst dann werden Sie immer mehr Möglichkeiten entdecken, aus dem alten Spiel auszusteigen und neue, „gesündere“ Reaktionsweisen entwickeln. Und dabei entdecken, dass es tatsächlich Sie sind, die darüber entscheiden, ob Sie sich ärgern oder wie Sie mit bestehendem Ärger umgehen – und niemand sonst.

Diese Verantwortung zu tragen, ist natürlich unbequemer, als sie auf andere abzuwälzen. Aber sie macht gleichzeitig frei und selbstbestimmt. Sie befreit Sie aus der Falle, in die Sie als vermeintliches Opfer geraten sind.

2. Hinderliche Glaubenssätze

Glaubenssätze sind tief sitzende Überzeugungen, die meistens unbewusst sind. In der Regel bilden sie sich schon in früher Kindheit und Jugend aus. Grundlage dafür sind bestimmte Erfahrungen, die wir selbst immer wieder gemacht haben; Verhaltensweisen anderer, die wir regelmäßig beobachtet haben; Dinge, die wir oft gehört haben. Wir glauben dann: so und nicht anders ist die Welt. Wir sind von der Wahrheit dieser Glaubenssätze so überzeugt, dass

wir sie nicht mehr hinterfragen. Und deshalb wirken sie – ähnlich einer selbsterfüllenden Prophezeiung. Beispiele für hinderliche Glaubenssätze im Zusammenhang mit Eigenverantwortung und Selbstermächtigung:

- „Ich bin ein Opfer.“
- „Andere bestimmen über mich.“
- „Alle anderen (das Leben, das Schicksal, ...) sind stärker als ich.“
- „Ich muss es aushalten.“

Wenn Sie nun Ihr Leben selbst in die Hand nehmen und aus der Krise herausfinden würden, würde dieses Verhalten in Konflikt mit dem Glaubenssatz stehen und eine innere Spannung erzeugen. Das ist der Grund, warum wir es oft erst gar nicht versuchen. Weil unser Unterbewusstsein glaubt: „Das kann gar nicht funktionieren. Das geht nicht. Und wenn wir es doch versuchen, fühlt es sich gar nicht gut und richtig an.“

Der erste Schritt ist deshalb, sich klar zu machen, dass diese Glaubenssätze vielleicht gestimmt haben, als Sie ein kleines Kind waren. Aber heute sind sie nicht mehr wahr. Heute sind sie hinderlich. Wann immer Sie sich einer Situation völlig hilflos und ausgeliefert fühlen: registrieren Sie das Gefühl. Und sagen Sie dann liebevoll zu sich: „Damals, als Kind, war ich hilflos. Jetzt aber bin ich erwachsen und habe viele Handlungsmöglichkeiten. Die Überzeugung, nichts tun zu können, ist alt und nicht mehr gültig. Ich habe viele verschiedene Optionen, meine Lage zu verbessern.“ Finden Sie Ihre eigene Formulierung, die am besten zu Ihnen passt. Als erwachsener Mensch ist es Ihre Aufgabe, für sich zu sorgen - holen Sie sich Ihre Handlungsmacht zurück!

3. Zu wenig Energie

Es ist eine Tatsache: leiden, jammern und raunzen ist bequem und kostet weniger Energie, als etwas zu verändern. Wer ausgelaugt ist und auf einen hohen Berg steigen soll, wird sich auf der ersten Bank niederlassen, die er findet, und darüber jammern, wie weit es noch bis zum Gipfel ist. Das ist verständlich. Ab und zu ist Jammern auch durchaus wohltuend und kann als Teil der Psychohygiene betrachtet werden. Aber es führt zu keiner Lösung. Wer wenig Kraft hat, bleibt jedoch oft genau in dieser Phase stecken. Es besteht die Gefahr, dass durch das ständige Darüber-Sprechen Ihr Problem viel Aufmerksamkeit erhält und dadurch mit Energie genährt wird. Die Folge: es fühlt sich für Sie größer, bedrohlicher und wichtiger an, als es ist. *„Energy flows where attention goes.“ (Die Energie folgt der Aufmerksamkeit)*

Lassen Sie das Problem links liegen, auch wenn Sie momentan darunter leiden! Ziehen Sie Ihre Aufmerksamkeit immer wieder vom Problem ab, anstatt es mit Gedanken und Worten zu nähren. Wenn Sie wenig Energie haben, sprechen Sie so wenig wie nötig über Ihre Lage. So sparen Sie Kraft. Investieren Sie Ihre so gesparte Energie stattdessen zuerst einmal in Ihr eigenes Wohlergehen:

...essen Sie gut, regelmäßig und gesund.

...umgeben Sie sich mit lieben Menschen und Tieren.

...verbringen Sie Zeit in der freien Natur, am besten in Bewegung.

...halten Sie sich eine Zeitlang von den Weltnachrichten fern.

...ruhen und schlafen Sie ausreichend.

...verwöhnen Sie Ihren Körper und Ihre Seele mit allem, was Ihnen gut tut und Freude macht.

Wenn Sie wieder genug Kraft haben, wenden Sie sich der Lösungssuche zu.

Übung: Einflussmöglichkeiten erkennen

1. Durchleuchten Sie Ihr Leben und notieren Sie Dinge, die Sie scheinbar nicht ändern können
2. Greifen Sie eine Sache heraus und überlegen Sie: was könnten Sie – rein theoretisch – dabei verändern? Finden Sie Gestaltungsspielräume, und seien sie noch so klein.

Es geht bei dieser Übung nicht darum, das Große zu verändern, sondern anhand kleiner Schritte Ihrem Unterbewusstsein die Erfahrung zu ermöglichen, dass nicht alles zwingend genau so bleiben muss, wie es ist – und die Veränderung in Ihrer Hand liegt.

Ein Beispiel: Sie sind mit Ihrer täglichen Routine im Job unzufrieden. Aber Sie sehen im Moment keine Möglichkeit, den Job zu wechseln. Gut. Was könnten Sie sonst tun, um mehr Abwechslung in Ihren Arbeitstag zu bringen? Vielleicht einmal einen anderen Anfahrtsweg oder ein anderes Verkehrsmittel wählen? Die Möbel in Ihrem Büro umstellen? Die Mittagspause anders gestalten, zum Beispiel, indem Sie sich in der Kantine zu jemand setzen, den Sie noch nicht kennen? **Natürlich löst das Ihr Problem nicht. Aber Sie beginnen anhand kleiner Schritte zu erkennen, dass Sie trotz allem Gestaltungsspielräume haben. Damit lösen Sie die hinderlichen Glaubenssätze auf, es entsteht eine neue Dynamik.** Als nächstes knüpfen Sie dann vielleicht Kontakte zu neuen Kollegen. Oder haben eine Idee zu einem Projekt.

Gehen Sie los, auch wenn es ein Weg von vielen, kleinen Schritten ist!

Erinnern Sie sich:

Wer entscheidet, was Sie täglich tun? Sie!

Sie – und nur Sie - haben immer die **Kontrolle darüber**,
aus welchem **Blickwinkel** Sie die Dinge betrachten,
welche **Bedeutung** Sie ihnen verleihen und
welchen **nächsten Schritt** Sie setzen!

Sie sind frei!