

BRIANNA WIEST

Das **TikTok**-
Phänomen endlich
auf Deutsch!

THE
MOUNTAIN
IS
YOU



SPIEGEL
Bestseller-
Autorin

101
ESSAYS
die dein
LEBEN
VERÄNDERN
werden

PIPER

BRIANNA WIEST

WIE DU SELBSTSABOTAGE
ERKENNEN UND
ÜBERWINDEN KANNST

PIPER

BRIANNA WIEST

Das TikTok-
Phänomen endlich
auf Deutsch!

THE
MOUNTAIN
IS
YOU



SPIEGEL
Bestseller-
Autorin

101
ESSAYS
die dein
LEBEN
VERÄNDERN
werden

PIPER

BRIANNA WIEST

WIE DU SELBSTSABOTAGE
ERKENNEN UND
ÜBERWINDEN KANNST

PI

PER

ÜBERWINDEN KANNST

Mehr über unsere Autoren und Bücher:

www.piper.de

Aus dem amerikanischen Englisch von Renate Graßtat

Die Originalausgabe erschien 2020 unter dem Titel *The Mountain Is You* bei Thought Catalog Books, New York/Los Angeles

© Brianna Wiest, 2020

Für die deutsche Ausgabe:

© Piper Verlag GmbH, München 2022

Covergestaltung: Büro Jorge Schmidt, München, nach einem Entwurf von KJ Parish

Konvertierung auf Grundlage eines CSS-Layouts von digital publishing competence (München) mit abavo vlow (Buchloe)

Sämtliche Inhalte dieses E-Books sind urheberrechtlich geschützt. Der Käufer erwirbt lediglich eine Lizenz für

den persönlichen Gebrauch auf eigenen Endgeräten. Urheberrechtsverstöße schaden den Autoren und ihren Werken. Die Weiterverbreitung, Vervielfältigung oder öffentliche Wiedergabe ist ausdrücklich untersagt und kann zivil- und/oder strafrechtliche Folgen haben.

Inhalte fremder Webseiten, auf die in diesem Buch (etwa durch Links) hingewiesen wird, macht sich der Verlag nicht zu eigen. Eine Haftung dafür übernimmt der Verlag nicht.

Inhalt

Inhaltsübersicht

Cover & Impressum

EINFÜHRUNG

1 DAS HINDERNIS BIST DU SELBST

SELBSTSABOTAGE IST NICHT IMMER GLEICH

OFFENSICHTLICH

SELBSTSABOTAGE IST EINE BEWÄLTIGUNGSSTRATEGIE

SELBSTSABOTAGE ENTSTEHT AUS FEHLGELEITETER

ANGST

SELBSTSABOTAGE ENTSTEHT AUS UNBEWUSSTEN

NEGATIVEN VERKNÜPFUNGEN

SELBSTSABOTAGE ENTSTEHT DURCH DAS, WAS UNS

NICHT VERTRAUT IST

SELBSTSABOTAGE ENTSTEHT DURCH GLAUBENSSÄTZE

WIE DU AUFHÖRST, DIR ETWAS VORZUMACHEN

DER WEG BEGINNT GENAU DA, WO DU JETZT BIST

DIE VORBEREITUNG AUF RADIKALE VERÄNDERUNGEN

2 ES GIBT KEINE SELBSTSABOTAGE

WAS IST SELBSTSABOTAGE?

WIE SIEHT SELBSTSABOTAGE AUS?

WIDERSTAND

WIE DIES ZU LÖSEN IST

AN DEINE OBERGRENZE STOSSEN

WIE DIES ZU LÖSEN IST

ENTWURZELUNG

WIE DIES ZU LÖSEN IST

PERFEKTIONISMUS

WIE DIES ZU LÖSEN IST

BEGRENZTE EMOTIONALE

VERARBEITUNGSFÄHIGKEITEN

WIE DIES ZU LÖSEN IST

RECHTFERTIGUNG

WIE DIES ZU LÖSEN IST

DESORGANISIERTHEIT

WIE DIES ZU LÖSEN IST

FIXIERUNG AUF ETWAS, WAS DU GAR NICHT WIRKLICH
WILLST

WIE DIES ZU LÖSEN IST

ÜBER ANDERE URTEILEN

WIE DIES ZU LÖSEN IST

STOLZ

WIE DIES ZU LÖSEN IST

ERFOLG UND SCHULDGEFÜHLE

WIE DIES ZU LÖSEN IST

ANGST VOR DEM SCHEITERN

WIE DIES ZU LÖSEN IST

SELBSTABWERTUNG

WIE DIES ZU LÖSEN IST

UNGESUNDE GEWOHNHEITEN

WIE DIES ZU LÖSEN IST

BESCHÄFTIGT SEIN

WIE DIES ZU LÖSEN IST

ZEIT MIT DEN FALSCHEN LEUTEN VERBRINGEN

WIE DIES ZU LÖSEN IST

SORGEN ÜBER IRRATIONALE ÄNGSTE UND HÖCHST
UNWAHRSCHEINLICHE UMSTÄNDE

WIE DIES ZU LÖSEN IST

WIE DU WISSEN KANNST, DASS DU DICH IN EINEM
SELBSTSABOTAGE-ZIRKEL BEFINDEST

DEINE UNBEWUSSTEN VERPFLICHTUNGEN ERKENNEN
SICH UNTERDRÜCKTEN EMOTIONEN STELLEN UND AKTIV
WERDEN

DIE HÄUFIGSTEN EMOTIONEN, DIE BEI DER ARBEIT AN
SELBSTSABOTIERENDEM VERHALTEN ENTSTEHEN

HANDELN UND FÜHLEN ENTKOPPELN

3 DEINE TRIGGER WEISEN DIR DEN WEG IN DIE FREIHEIT

NEGATIVE EMOTIONEN INTERPRETIEREN

WUT

TRAUER

SCHULD

VERLEGENHEIT

EIFERSUCHT UND NEID

GROLL

BEDAUERN

CHRONISCHE ANGST

UNSERE INNEREN LEITSYSTEME FLÜSTERN LEISE, BEVOR
SIE SICH LAUT BEMERKBAR MACHEN

DEIN UNBEWUSSTES VERSUCHT, MIT DIR ZU
KOMMUNIZIEREN

WIEDER LERNEN ZUZUHÖREN

WIE DU DEINEM BAUCHGEFÜHL VERTRAUEN KANNST
UND KEINE ANGST VOR DER ZUKUNFT ZU HABEN

BRAUCHST

ANGST UND INSTINKT KÖNNEN SICH ÄHNLICH
ANFÜHLEN

WESHALB HEISST ES DANN ÜBERHAUPT, WIR SOLLTEN
VOR ALLEM »AUF UNSERE INSTINKTE HÖREN«?

DER UNTERSCHIED ZWISCHEN INSTINKT UND ANGST
INTUITIVE STUPSER UND ÜBERGRIFFIGE GEDANKEN
WIE DU BEGINNEN KANNST, DEINE BEDÜRFNISSE ZU
ERFÜLLEN

4 EMOTIONALE INTELLIGENZ AUFBAUEN

WAS IST EMOTIONALE INTELLIGENZ?

DEIN GEHIRN IST DARAUF ANGELEGT, SICH DEM ZU
WIDERSETZEN, WAS DU DIR WÜNSCHST

DEIN KÖRPER WIRD VON EINEM HOMÖOSTATISCHEN
IMPULS GESTEUERT

VERÄNDERUNGEN GESCHEHEN NICHT ALS GROSSER
DURCHBRUCH, SONDERN DURCH WINZIGE SCHRITTE

DEIN GEIST IST ANTIFRAGIL

NEUES BRINGT ANPASSUNGSSCHOCKS MIT SICH

WAS SIND DIE ANZEICHEN EINES

ANPASSUNGSSCHOCKS?

WIE ÜBERWINDE ICH DEN ANPASSUNGSSCHOCK?

PROPHETISCHES DENKEN IST KEINE WEISHEIT

BESTÄTIGUNGSFEHLER

EXTRAPOLATION

SPOTLIGHTING

DENKFEHLER VERURSACHEN TIEFE ÄNGSTE

WAS IST EIN DENKFEHLER?

FALSCHES SCHLÜSSELHALTEN DICH VOM ERFOLG AB

WAS IST EINE FEHLERHAFT INTERFERENZ?

WIE KANN ICH DAS KORRIGIEREN?

SICH SORGEN ZU MACHEN SCHWÄCHT DAS

ABWEHRSYSTEM

5 DIE VERGANGENHEIT LOSLASSEN

WIE DU ANFÄNGST LOSZULASSEN

DER PSYCHOLOGISCHE TRICK ZUM LOSLASSEN ALTER
ERFAHRUNGEN

UNREALISTISCHE ERWARTUNGEN LOSLASSEN

WAS DEN WEG VERLÄSST, KLÄRT DEN WEG

VON EMOTIONALEM TRAUMA GENESEN
EMOTIONALEN RÜCKSTAU AUFLÖSEN

MEDITIERE NICHT MEHR, UM RUHIG ZU WERDEN –
BEGINNE ZU MEDITIEREN, UM EINFACH NUR ZU
FÜHLEN

NUTZE ATEM-SCANS, UM RESTE VON SPANNUNG
IM KÖRPER ZU ERKENNEN

SCHWITZEN, BEWEGEN, WEINEN

WAS ES WIRKLICH HEISST, DEINEN GEIST ZU HEILEN
SICH WEITERZUENTWICKELN HEISST, KEINE RACHE ZU
NEHMEN

6 EINE NEUE ZUKUNFT AUFBAUEN

TRIFF AUF DEIN ZUKÜNFTIGES SELBST MIT DEM
HÖCHSTEN POTENZIAL

SCHRITT 1: KONFRONTIERE DICH ZUERST MIT DER
ANGST

SCHRITT 2: ACHE DARAUF, WIE DEIN ZUKÜNFTIGES
SELBST AUSSIEHT

SCHRITT 3: BITTE UM FÜHRUNG

SCHRITT 4: STELLE DIR BILDHAFT VOR, WIE DU SELBST
DIR DEN »SCHLÜSSEL« ZU DEINEM NEUEN LEBEN
ÜBERGIBST

DEINE VERGANGENHEIT INS QUANTENFELD ENTLASSEN

DAS TRAUMA IST NICHT IN DEINEM KOPF. ES IST IN
DEINEM KÖRPER

ERSTENS: IDENTIFIZIERE, WAS DIE TRAUMATISCHE
ERFAHRUNG VERURSACHT HAT

ZWEITENS: ETABLIERE EIN GEFÜHL VON SICHERHEIT

DRITTENS: HÖRE AUF DAMIT, GEDANKEN UND
GEFÜHLE WÖRTLICH ZU NEHMEN

DIE MACHTVOLLSTE VERSION DEINER SELBST WERDEN

WAS WÜRDEN MEIN STÄRKSTES SELBST HEUTE TUN?

SEI DIR DEINER SCHWÄCHEN BEWUSST

SEI DAZU BEREIT, NICHT GEMOCHT ZU WERDEN

AUF EIN ZIEL HIN HANDELN

TU DEINE INNERE ARBEIT

DEINE GEFÜHLE WERTSCHÄTZEN LERNEN

WARUM WIRKT DAS?

DEINE EIGENEN PRINZIPIEN ANNEHMEN

WAS IST EIN PRINZIP?

WARUM WIRKT HIER KEINE INSPIRATION?

WIE BEGINNE ICH, MEINE EIGENEN PRINZIPIEN ZU
ENTWICKELN?

DEINE BESTIMMUNG FINDEN

HERAUSFINDEN, WAS DU MIT DEINEM LEBEN ANFANGEN
WILLST

7 VON SELBSTSABOTAGE ZU SELBSTBESTIMMUNG

DEINE EMOTIONEN KONTROLLIEREN – NICHT
UNTERDRÜCKEN

WIE WEISST DU, OB DU DEINE EMOTIONEN
UNTERDRÜCKST ODER SIE KONTROLLIERST?

UNTERDRÜCKEN IST UNBEWUSST, KONTROLLIEREN IST
BEWUSST

LERNEN, DIR SELBST WIEDER ZU VERTRAUEN

ANGEPASSTE ZIELE SETZEN

WAS ENTFERNT UNS IN ERSTER LINIE VON INNEREM
FRIEDEN?

WARUM KÖNNEN DIE MENSCHEN NICHT LEICHT
INNEREN FRIEDEN FINDEN?

DEINEN EIGENEN FRIEDEN FINDEN

SICH VON DEN SORGEN LÖSEN

DARAN DENKEN, DASS DEINE GEFÜHLE NICHT IMMER
FAKTEN ENTSPRECHEN

MENTAL STARK WERDEN

MACH DIR EINEN PLAN, DENN PLÄNE LÖSEN
PROBLEME

WERDE DEMÜTIG, DENN ES GEHT NICHT IMMER NUR
UM DICH

BITTE UM HILFE, DENN DU KANNST NICHT ALLES
WISSEN

MACH DIR BEWUSST, WAS DU WEISST, UND BEENDE
FALSCHES DICHOTOMIE-DENKEN

VERSUCHE NICHT MEHR, DIE ZUKUNFT

VORAUSZUSEHEN, DENN DABEI HANDELT ES SICH UM
EINE KOGNITIVE VERZERRUNG

ÜBERNIMM VERANTWORTUNG FÜR DAS, WAS DU
BEWIRKST – JA, FÜR ALLES DAVON

LERNE, WIE DU DICH BEIM VERARBEITEN KOMPLEXER
EMOTIONEN BESSER FÜHLST

VERGISS, WAS PASSIERT IST, UND KONZENTRIERE DICH
DARAUF, ES IN ZUKUNFT RICHTIG ZU MACHEN

SPRICH ES AUS, DENN DIE DINGE SIND OFTMALS IN
DEINEM KOPF KOMPLIZIERTER

NIMM DIR ZEIT, DENN DU BRAUCHST NICHT ALLES
JETZT GLEICH ZU LÖSEN

VERSTEHE TRIGGER ALS ZEICHEN, DENN DEINE
WUNDEN BRAUCHEN DEINE AUFMERKSAMKEIT

WÜRDIGE DEIN UNBEHAGEN, DENN ES VERSUCHT, DIR
ETWAS ZU SAGEN

WIE DU DEIN LEBEN WIRKLICH GENIESST

VERSUCH NICHT WEITER, GLÜCKLICH ZU SEIN
KOMM IN DER GEGENWART AN

VERSUCH NICHT MEHR, DICH DURCHZUSETZEN

GIB DICH DEN KLEINEN FREUDEN HIN, WENN DU SIE
ERFÄHRST

PFLEGE POSITIVE BEZIEHUNGEN

LERNE ETWAS NEUES, SOOFT DU KANNST

SIEH SCHWIERIGE ZEITEN ALS GELEGENHEIT ZUR
TRANSFORMATION AN

SETZ DEINE ENERGIE BEWUSST EIN

PLANE ZEIT ZUM NICHTSTUN EIN

PLANE ZEIT ZUM SPIELEN EIN

ZUM MEISTER DEINER SELBST WERDEN

Anmerkungen

Buchnavigation

1. Inhaltsübersicht
2. Cover
3. Textanfang
4. Impressum

EINFÜHRUNG

Ganz ähnlich, wie es in der Natur der Fall ist, arbeitet das Leben sehr oft zu unserem Vorteil, selbst wenn es so aussieht, als seien wir ausschließlich mit Widrigkeiten, Unbequemlichkeiten und Veränderungen konfrontiert.

So wie Waldbrände notwendig für das ökologische Gleichgewicht sind, indem sie für die Öffnung neuen Samens sorgen, der auf die Hitze angewiesen ist, um zu keimen und den Baumbestand wieder wachsen zu lassen, machen wir ebenfalls Phasen einer positiven Erschütterung oder einer Reinigung durch. So wird unser Selbstverständnis ausgehebelt und verändert. Wir wissen, dass die Natur in ihren Grenzbereichen, wo verschiedene Klimazonen aufeinandertreffen, am fruchtbarsten ist und besonders üppig wächst, und auch wir transformieren uns, wenn wir an unsere Grenzen stoßen – den Punkt, an dem wir gezwungen sind, unsere Komfortzone zu verlassen und uns neu zu organisieren. [1] Wenn kein Verlass mehr darauf ist, dass unsere Bewältigungsmechanismen uns von den Problemen in unserem Leben ablenken, kann sich das anfühlen, als seien wir an einem Tiefpunkt angelangt. In Wirklichkeit ist es jedoch so, dass eine solche Art von Erwachen

genau dann geschieht, wenn wir endlich mit Problemen fertigwerden, die schon sehr lange existierten. Der Zusammenbruch ist oft nur der Umschlagpunkt, der einem Durchbruch vorausgeht, der Moment, in dem ein Stern implodiert, bevor er zu einer Supernova wird.

Genauso wie ein Berg entsteht, wenn zwei Erdplatten gegeneinandergesprengt werden, bildet sich dein »Berg« aus nebeneinander bestehenden, aber widerstreitenden Bedürfnissen. Dein Berg verlangt von dir, zwei Anteile von dir miteinander in Einklang zu bringen: den bewussten und den unbewussten; den Teil, der weiß, was du willst, und den Teil, der nicht begreift, warum du dich immer noch blockierst.

In der Geschichte hat man Berge als Metaphern für spirituelles Erwachen, Reisen und persönliches Wachstum benutzt – und natürlich für Herausforderungen und Hindernisse, die uns unmöglich zu bewältigen scheinen, wenn wir vor ihnen stehen. Wie so vieles in der Natur halten Berge eine inhärente Weisheit für uns bereit: Was brauchen wir, um unser höchstes Potenzial nutzen zu können?

Die Bestimmung eines Menschen ist es zu wachsen. Dies wird uns in allen Bereichen des Lebens gespiegelt. Die Arten reproduzieren sich, die DNA eliminiert bestimmte Stränge und entwickelt neue, und die Ränder des Universums erstrecken sich immer weiter nach außen. So kann sich auch unsere Fähigkeit, die Tiefe und Schönheit des Lebens zu empfinden, immer weiter nach innen ausdehnen, wenn wir bereit sind,

unsere Probleme anzunehmen und als Katalysatoren zu betrachten. Wälder brauchen Feuer, Vulkane brauchen Implosionen, Sterne brauchen den Zerfall, und für die Menschen ist es oft notwendig, keine andere Möglichkeit mehr zu haben, als sich zu verändern – bevor sie es wirklich tun.

Einen Berg vor dir zu haben bedeutet nicht, dass du vollkommen am Ende wärst. Nichts in der Natur ist perfekt, und genau deshalb ist Wachstum möglich. Wenn alles einheitlich wäre, würde es die Schwerkraft, die die Sterne und Planeten und alles, was wir kennen, geschaffen hat, gar nicht geben. Ohne Brüche, Fehler und Lücken könnte nichts wachsen und nichts entstehen. [2] Dass du nicht perfekt bist, ist kein Zeichen, dass du versagt hättest, sondern dass du menschlich bist, und vor allem, dass du noch mehr Potenzial in dir hast.

Vielleicht kennst du deinen Berg. Vielleicht handelt es sich dabei um eine Sucht, dein Gewicht, um Beziehungen, Arbeit, deine Motivation oder Geld. Vielleicht kennst du ihn auch nicht. Vielleicht ist es ein vages Angstgefühl, ein geringer Selbstwert, Furcht oder eine allgemeine Unzufriedenheit, die sich auf alles andere zu legen scheint. Der Berg ist oft weniger eine Herausforderung, die vor uns liegt, als vielmehr ein Problem in uns – ein unsicheres Fundament –, das oberflächlich betrachtet nicht klar erkennbar scheint, aber dennoch fast jeden Bereich unseres Lebens beeinträchtigt.

Meistens sind wir mit der Realität konfrontiert, wenn es um ein eher kleineres Problem geht. Haben wir jedoch ein Problem,

das chronisch ist, sind wir mit unserer eigenen Wirklichkeit konfrontiert. Oft denken wir, ein großes Problem auf unserem Weg würde bedeuten, dass wir auf ein äußeres Hindernis gestoßen sind, doch in Wahrheit ist es fast immer so, dass wir über die Jahre winzige Traumata angesammelt haben, Anpassungen und Bewältigungsmechanismen, die sich alle mit der Zeit verstärkt haben.

Dein Berg ist das Hindernis zwischen dir und dem Leben, das du führen möchtest. Sich diesen Berg anzusehen ist auch der einzige Weg zu deiner Freiheit und deiner Weiterentwicklung. Du bist hier, weil dir ein Trigger deine Wunde gezeigt hat, und deine Wunde wird dir deinen Weg zeigen, und dein Weg dein Schicksal.

Wenn du an diesen Umschlagpunkt kommst – den Fuß des Berges, die Hitze des Feuers, die Nacht, die dich schließlich aufweckt –, bist du am Knackpunkt des Zusammenbruchs, und wenn du bereit bist, damit zu arbeiten, wirst du sehen, dass er das Portal zu dem Durchbruch ist, auf den du dein ganzes Leben lang gewartet hast.

Dein altes Selbst kann das Leben, das du führen willst, nicht länger aufrechterhalten; es ist Zeit für eine Neuorientierung und eine Neugeburt.

Du musst dein altes Selbst dem Feuer deiner Vision überantworten und bereit sein, auf eine Weise zu denken, die du dir früher noch nicht einmal vorstellen konntest. Du musst den Verlust deines jüngeren Selbst betrauern – dieser Person, die dich so weit gebracht hat, aber nicht mehr über geeignete Mittel verfügt, um dich jetzt weiterzubringen. Du musst dir dein zukünftiges Selbst vor Augen führen und eins werden mit ihm, dem Helden deines Lebens, der dich von hier aus anleiten wird. Die Aufgabe, die vor dir liegt, ist leise, einfach und riesig. Sie ist eine Heldentat, die die meisten nicht einmal versuchsweise in Angriff nehmen. Du musst jetzt lernen, geschickt zu sein, widerstandsfähig, und Verständnis für dich zu haben. Du musst dich vollständig verändern, um nie wieder der oder die Gleiche zu sein.

Der Berg, der sich vor dir erhebt, ist der Weckruf deines Lebens, der Grund, warum du hier bist, und dein Weg, der sich langsam abzeichnet. Eines Tages wird dieses Hindernis hinter dir liegen, aber der Mensch, der du durch seine Bewältigung geworden bist, wird immer bei dir bleiben.

Am Ende ist es nicht der Berg, den du meisterst, sondern du bist es selbst.

1 DAS HINDERNIS BIST DU SELBST

Nichts und niemand behindert dich in deinem Leben mehr als du dich selbst.

Gibt es eine ständige Kluft zwischen dem Punkt, an dem du stehst, und dem Punkt, an dem du sein möchtest? Und stoßen all deine Bemühungen, diese Kluft zu schließen, immer wieder bei dir selbst auf Widerstand, verursachen Schmerz und unangenehme Gefühle? Dann ist fast immer Selbstsabotage am Werk.

Oberflächlich betrachtet erscheint Selbstsabotage als geradezu masochistisch, als ein Produkt aus Selbsthass, geringem Selbstvertrauen oder einem Mangel an Willensstärke. Tatsächlich aber handelt es sich nur um den Ausdruck eines unbewussten Bedürfnisses, das durch dieses selbstsabotierende Verhalten gestillt wird. Um Selbstsabotage zu überwinden, müssen wir tiefgreifende psychologische Erkundungsprozesse durchlaufen. Wir müssen das zugrunde liegende traumatische Ereignis identifizieren, unverarbeitete Emotionen befreien, gesündere Wege finden, unseren Bedürfnissen nachzukommen,

unser Selbstbild neu definieren und Fähigkeiten wie emotionale Intelligenz und Resilienz entwickeln.

Das ist keine leichte Aufgabe, und doch gelangen wir alle irgendwann an einen Punkt, an dem diese Arbeit getan werden muss.

SELBSTSABOTAGE IST NICHT IMMER GLEICH OFFENSICHTLICH

Als C. G. Jung noch ein Basler Schuljunge war, wurde er einmal auf dem Münsterplatz von einem anderen Jungen geschubst und schlug mit dem Kopf auf dem Boden auf. In diesem Moment dachte er bei sich, dass er nun vielleicht am nächsten Tag nicht wieder in die Schule gehen müsse. [3]

Auch wenn Jung heute für seine gelehrten Schriften bekannt ist, mochte er doch die Schule im Grunde nicht und war unter Gleichaltrigen eher ein Außenseiter. Kurz nach diesem Vorfall traten bei ihm sporadisch unkontrollierbare Ohnmachtsanfälle auf. Unbewusst entwickelte er etwas, was er dann später eine »Neurose« nennen würde. Am Ende gelangte er zu der Erkenntnis, dass eine Neurose »stets ein Ersatz für legitimes Leiden« sei.

In seinem eigenen Fall fand Jung eine unbewusste Verbindung zwischen der Ohnmacht und der Möglichkeit, sich der Schule zu entziehen. Er kam zu der Überzeugung, dass die Anfälle ein Ausdruck seines unbewussten Wunsches waren, dem Unterricht fernzubleiben, weil er sich in der Klasse unwohl und unglücklich fühlte. Genauso sind die Ängste und Fixierungen mancher Menschen oft nur Symptome tiefer liegender Probleme, mit denen sie nicht anders fertigwerden.

SELBSTSABOTAGE IST EINE BEWÄLTIGUNGSSTRATEGIE

Selbstsabotage findet statt, wenn wir uns weigern, ganz bewusst unseren innersten Bedürfnissen nachzukommen. Oft geschieht dies, weil wir uns nicht zutrauen, mit ihnen umzugehen.

Manchmal sabotieren wir unsere Beziehungen, weil es uns eigentlich darum geht, uns selbst zu finden – wir jedoch auch Angst haben, allein zu sein. Manchmal sabotieren wir unseren beruflichen Erfolg, weil es uns eigentlich darum geht, künstlerisch tätig zu sein, selbst wenn uns dies nach den Maßstäben der Gesellschaft weniger zielstrebig erscheinen lässt. Manchmal sabotieren wir unseren Heilungsweg, indem

wir unsere Gefühle analysieren, weil wir dadurch vermeiden können, sie tatsächlich zu erfahren. Manchmal sabotieren wir unsere eigenen Botschaften an uns selbst, denn wenn wir an uns glauben würden, hätten wir kein Problem damit, wieder in die Welt hinauszugehen und Risiken auf uns zu nehmen – und damit weiterhin verletzlich zu sein.

Letztlich ist Selbstsabotage oft nur eine unpassende Bewältigungsstrategie, durch die wir uns selbst zukommen lassen, was wir brauchen – ohne uns darum kümmern zu müssen, was das eigentlich ist. Doch wie jede Bewältigungsstrategie ist sie eben genau dies – eine Strategie, um zurechtzukommen. Sie ist keine Antwort, sie ist keine Lösung, und sie schafft das Problem niemals wirklich aus der Welt. Wir betäuben damit nur unser Verlangen und verschaffen uns ein kurzes Gefühl vorübergehender Erleichterung.

SELBSTSABOTAGE ENTSTEHT AUS FEHLGELEITETER ANGST

Manchmal ist unser schlimmstes Sabotageverhalten tatsächlich das Ergebnis lang gehegter und nicht näher betrachteter Ängste, die sich sowohl auf die Welt als auch auf uns selbst beziehen können.

Vielleicht handelt es sich dabei um die Vorstellung, du seist nicht intelligent genug, unattraktiv oder niemand würde dich mögen. Vielleicht hast du auch Angst, den Job zu verlieren, einen Fahrstuhl zu benutzen oder dich auf eine Beziehung einzulassen. In anderen Fällen kann es sich um etwas eher Abstraktes handeln, wie etwa die Vorstellung, dass jemand dich »fertigmachen« will, deine Grenzen verletzt, dass du »erwischt« oder zu Unrecht angeklagt werden könntest.

Diese Glaubensmuster werden mit der Zeit zu Fixierungen.

Für die meisten Menschen stellt die abstrakte Angst jedoch einen Ersatz für eine »legitime« Angst dar. Weil es zu bedrohlich wäre, sich mit der wahren Angst auseinanderzusetzen, projizieren wir dieses Gefühl auf Dinge oder Umstände, die mit geringerer Wahrscheinlichkeit eintreffen werden. Wenn es extrem unwahrscheinlich ist, dass die Situation Realität wird, ist es demnach »sicher«, sich Sorgen zu machen, denn unbewusst wissen wir schon, dass nicht eintreten wird, was wir befürchten. Somit haben wir einen Weg gefunden, unsere Emotionen auszudrücken, ohne uns tatsächlich einer Gefahr auszusetzen.

Wenn du zum Beispiel große Angst hast, auf dem Beifahrersitz in einem Auto mitzufahren, steht dahinter vielleicht die eigentliche Angst, die Kontrolle zu verlieren, oder die Vorstellung, dass etwas oder jemand anderes über dein Leben bestimmt. Vielleicht geht es auch um die Angst, »sich

fortzubewegen«, und das fahrende Auto repräsentiert einfach nur die Bewegung.

Wenn dir das eigentliche Problem bewusst wäre, könntest du damit beginnen, an einer Lösung zu arbeiten, zum Beispiel indem du erst einmal herausfindest, auf welche Weise du Macht in deinem Leben abgibst oder zu passiv bist. Solltest du dir jedoch nicht über das zugrunde liegende Problem im Klaren sein, wirst du weiterhin deine Zeit damit zubringen, dir selbst einzureden, dass dich das Mitfahren im Auto eigentlich nicht triggern sollte und dir keine Angst zu machen braucht. Aber du wirst feststellen, dass es nur noch schlimmer wird.

Wenn du versuchst, das Problem an der Oberfläche zu behandeln, wirst du immer gegen eine Wand laufen. Denn du versuchst, ein Pflaster abzureißen, bevor du eine Möglichkeit gefunden hast, wie die Wunde heilen kann.

SELBSTSABOTAGE ENTSTEHT AUS UNBEWUSSTEN NEGATIVEN VERKNÜPFUNGEN

Selbstsabotage ist auch eines der ersten Anzeichen dafür, dass dein inneres Narrativ – die Geschichten, die du dir selbst immer

wieder erzählst – überholt, einschränkend oder einfach nicht zutreffend ist.

Dein Leben wird nicht nur dadurch bestimmt, was du darüber denkst, sondern auch dadurch, was du über dich selbst denkst. Du bist schon dein ganzes Leben lang damit beschäftigt, dein Selbstkonzept aufzubauen. Es setzt sich aus dem Input und den Einflüssen der Menschen aus deiner Umgebung zusammen: woran deine Eltern glaubten, was deine Freunde dachten, was sich in deiner persönlichen Erfahrung zeigte und so weiter. Dein Selbstbild ist schwer zu verändern, weil dein Gehirn so veranlagt ist, dass es die bereits bestehenden Glaubenssätze über dich selbst bestärken will.

Wenn wir uns selbst sabotieren, geschieht dies häufig, weil wir bereits einen negativen Zusammenhang erwarten zwischen dem Erreichen des Ziels, das wir anstreben, und unserer Fähigkeit, dies auch zu schaffen.

Wenn du zum Beispiel finanzielle Sicherheit erreichen möchtest, aber gleichzeitig immer wieder jede deiner Bemühungen auf dem Weg dorthin torpedierst, musst du bis zum Ursprung deiner Beziehung zu Geld zurückgehen. Wie haben deine Eltern ihre Finanzen geregelt? Und, noch wichtiger, was haben sie dir über Menschen erzählt, die viel Geld hatten – oder keines? Viele Leute, die finanzielle Schwierigkeiten haben, rechtfertigen ihre Position im Leben dadurch, dass sie Geld in Bausch und Bogen verurteilen. Sie behaupten, alle Reichen seien schreckliche Menschen. Wenn du

bei jemandem aufgewachsen bist, von dem du so etwas dein ganzes Leben lang gehört hast, dann rate mal, worauf du jetzt lieber verzichtest!

Deine Ängste in Bezug auf das Thema, bei dem du dich selbst sabotierst, spiegeln häufig deine einschränkende Überzeugung.

Vielleicht verbindest du Gesundheit mit Verletzbarkeit, weil einer deiner Elternteile vollkommen gesund war, bevor er plötzlich krank wurde. Vielleicht schreibst du dein Opus magnum nicht, weil du eigentlich gar nicht schreiben willst; du möchtest nur als »erfolgreich« angesehen werden, weil dir das Lob einbringt – normalerweise nimmt man zu einem solchen Wunsch Zuflucht, wenn man akzeptiert werden möchte, aber keine Akzeptanz bekommen hat. Vielleicht isst du immer wieder die falschen Dinge, weil sie dich trösten, aber du hast die Frage noch nicht beantwortet, *worüber* sie dich eigentlich hinwegtrösten sollen. Vielleicht bist du gar nicht pessimistisch veranlagt, weißt aber nicht, wie du anders mit den Menschen in deinem Leben in Beziehung treten kannst, als dich bei ihnen über irgendetwas zu beklagen.

Um dies alles wieder zurechtzurücken, musst du die bestehenden Vorstellungen infrage stellen und dann neue Vorstellungen bilden.

Du solltest in der Lage sein zu erkennen, dass nicht jeder, der Geld hat, korrupt ist – ganz bestimmt nicht! Und noch wichtiger ist: Wenn wir davon ausgehen, dass es Menschen *gibt*, die ihr Geld in selbstsüchtiger Weise ausgeben, dann ist es sogar von

noch größerer Bedeutung, dass die mit guten Absichten und hohen Zielen unbesorgt weiterhin dem Erwerb dieses so wesentlichen Mittels nachgehen können, um mehr Zeit, mehr Möglichkeiten und mehr Wohlergehen für sich selbst und andere zu schaffen. Auch solltest du sehen, dass es dich weniger verletzbar macht, wenn du gesund bist, nicht verletzbarer, und dass Kritik dazugehört, wenn man mit etwas an die Öffentlichkeit geht. Das ist kein Grund, es *nicht* zu tun.

Mach dir klar, dass es viele verschiedene Wege gibt, dich selbst zu trösten, die wirkungsvoller sind als ungesundes Essen, und dass es weitaus bessere Wege gibt, sich mit anderen Menschen zu verbinden als durch Negativität.

Wenn du einmal damit beginnst, deine bestehenden Glaubenssätze wirklich infrage zu stellen und genauer anzusehen, wirst du erkennen, wie verschroben und unlogisch sie die ganze Zeit über waren – ganz abgesehen davon, dass sie dich definitiv davon abhalten, dein höchstes Potenzial zu verwirklichen.

**SELBSTSABOTAGE ENTSTEHT
DURCH DAS, WAS UNS NICHT
VERTRAUT IST**