

Glücklich sein kostet ...

NÜSCHT!

Oder: Wessen Leben lebst Du?

Kerstin Teifke



Begegne Dir selbst - auf einer Reise zu Dir selbst!

Eine bodenständige Begleitung mit effektiven DIY-Übungen

- Ratgeber -

Über das Buch:

Die hier vorgestellten Tipps, Übungen und "Hausaufgaben" (DIY = do it yourself) stellen keinerlei Garantie für Heilung oder ähnliches dar. Es sind lediglich Anregungen für eine Erweiterung des eigenen Handlungsspielraums und des Perspektivspektrums. Die Umsetzung und das Ausprobieren liegt in Deiner eigenen Verantwortung. Dieses Buch kein Therapieersatz.

Über die Autorin:

Geboren in der DDR, am 22.03.1973 in Arnstadt, absolvierte Kerstin Teifke viele verschiedene Ausbildungen. Nach einer langjährigen Odyssee durch mehrere Psychiatrische Kliniken als Patientin fand sie endlich den Ausstieg aus der Opferspirale und ist seit 2019 ausgebildete Psychologische Beraterin. Sie veröffentlichte 2019 einen Fachartikel über "The Work" (nach Byron Katie) in der Fachzeitschrift „Freie Psychotherapie“ und ihr erstes Buch „Glücklichsein kostet... NÜSCHT! Oder: Wessen Leben lebst Du?“

Kerstin Teifke

Inhaltsverzeichnis

Vorwort

1 Das Ding mit der Liebe

1.1 Liebe? Wie funktioniert sowas?

1.2 DIY - Beziehungs"arbeit" einmal anders

2 Wie ist das nun mit den Erwartungen?

2.1 Jeder Rausch geht vorbei

2.2 DIY - Spüre Deine Glaubenssätze auf

3 Heute schon geärgert?

3.1 Vorsicht! Bissiger Mensch!

3.2 DIY - Übung zum "Runterfahren"

4 Die Farben unserer Seele

4.1 Was ist Deine Lieblingsfarbe?

5 Von unseren Gedanken gedacht

5.1 Glaub nicht alles, was Du denkst

5.2 Was hat nun das Unterbewusstsein damit zu tun?

5.3 DIY - Glaubenssätze aufspüren

5.4 70 destruktive Glaubenssätze

6 „Ich bin das Problem!“

6.1 Selbstverurteilung in der Alkoholsucht

6.2 In der Kindheit verlieren wir uns

6.3 Also zusammengefasst

6.4 Der Absturz kommt gewiss

6.5 Wo ist denn da nun die Opferhaltung?

6.6 DIY - (M)ein Umgang mit Suchtdruck

7 Das ist ne Nummer zu groß für mich!

7.1 Wie Du Dich selbst boykottierst

7.2 Die erlernte Angst vor „Fehlern“

7.3 DIY - Glaubenssätze erkennen

8 Au weia - ein „Fehler“!

8.1 Und warum macht uns das Angst?

8.2 Thema (V)Erziehung

8.3 Es gibt (in meiner Welt) keine Fehler!

8.4 DIY - Ein kleines aber feines "Loslass-Ritual"

9 Selbstwert auf Rezept?

9.1 Bist Du Deine Diagnose?

9.2 DIY - Drei Schritte, um Deine Werte zu finden

9.3 Werte-Liste

10 Angst vor Versagen, oder was?

10.1 Mein „innerer Kritiker“ und ich...

10.2 Wo kommt denn diese Angst her?

10.3 Es geht um Glaubenssätze!

10.4 DIY - Unbewusstes bewusst zu machen

11 Facebook, Instagram und meine Nerven

11.1 (M)Eine Social-Media-Herausforderung

12 Angepasst

12.1 Und wer bin denn nun ICH?

12.2 DIY - Liebst Du Dich? Mach einen Test!

13 Angeklagt: die Vergangenheit!

13.1 Wie ist das nun mit dem „Loslassen“?

13.2 DIY - Vier Schritte zum „Loslassen“

14 Ko(s)mische Gedanken

14.1 Ein bisschen Spiritualität gefällig?

14.2 Keine Lebensberechtigung?

15 Der liebe Neid!

15.1 Das Gemecker über fremden Erfolg

15.2 Projektionen

15.3 DIY - Neid muss nicht sein!

16 Wenn Wut weh tut

16.1 Hasst mich mein Kind?

16.2 DIY - Nimm Dir selbst den Druck!

17 Das innere Kind ist kein Tamagotchi!

17.1 Bist Du Deine Eltern?

17.2 Das innere Kind bist Du!

17.3 DIY - Dein inneres Kind und Du

18 Von total blockiert

18.1 ... zu wirklich frei?

18.2 DIY - Was wünscht sich Dein Herz?

Vorwort

Dieses Buch ist für Dich, wenn Du:

- Dein Leben aktiv und bewusst verändern willst.
- aus Deiner "Opferrolle" aussteigen und in die Selbstverantwortung einsteigen willst.
- verstanden hast, dass nur Du Dich selbst verändern kannst, aber nicht die Menschen um Dich herum!
- bereit bist, Deine Komfortzone zu verlassen.

Sind die Aussagen für Dich Tatsachen?

- "Das Leben ist wie eine Hühnerleiter, kurz und beschissen!"
- "Das Leben ist kein Ponyhof!"
- "Das Leben ist schwer!"
- "Man muss sich irgendwie durchbeißen!"
- "Immer hab ich Pech, während anderen Menschen die Sonne aus dem Ar... grinst. Das ist unfair!"
- u.ä.

Dann wirst Du mit diesem Buch vielleicht einen weiteren Grund haben, Dich fürchterlich aufzuregen. Denn schließlich hast Du ja auch Geld für „diesen Mist“ ausgegeben. Und ich werde versuchen, mit diesen Glaubenssätzen aufzuräumen.

Oder es öffnet Dir einen Raum, in dem Du Dir selbst begegnest. Ein Raum, in dem Du selbst entscheidest, ob das Leben eine Last ist oder ein kostbares Geschenk, das jeden Tag und jeden Augenblick eine Menge Wunder für Dich bereit hält.

„Wer einmal sich selbst gefunden hat, kann nichts auf dieser Welt mehr verlieren“²¹

Stefan Zweig

Denn weißt Du was?



Das Leben IST ein Ponyhof! Und die Hühnerleiter erweist sich bei genauem Hinsehen als eine Himmelsleiter.

Ich bin unendlich dankbar für so vieles in meinem Leben. Auch die Dinge und Begegnungen, die ich bis vor wenigen Jahren noch verurteilt habe und am liebsten aus meinem Gedächtnis getilgt hätte. Eine Menge Menschen haben ihren Teil dazu beigetragen, dass ich heute der Mensch bin, der ich bin. Und sie tun es heute noch. Doch hier an dieser Stelle nun alles und jeden Menschen aufzuzählen, der mir auf meinem Weg begegnet ist, würde den Rahmen sprengen und käme wohl auch einer Autobiografie gleich.

So viele Jahre hielt ich an meiner Opferrolle fest. Mein Leben bzw. meine Welt war für mich dunkel, gemein, unfair und schwer, eben ein ständiger Kampf. Noch vor wenigen Jahren hätte ich im Traum nicht daran gedacht, mal so ein Buch zu schreiben, wie dieses. Die meisten Aussagen in diesem Buch hätte ich selbst abgelehnt oder einfach nicht verstanden. Mir war nicht klar, wie wenig Eigenverantwortung ich für mich selbst übernahm und wie wichtig es ist, sich in erster Linie selbst zu vergeben, sich anzuerkennen, sich selbst wertzuschätzen und ja, sich selbst zu lieben inklusive aller "Ecken und Kanten".

Ich bin meinem Leben, meinem Weg, den Menschen, die mich begleitet haben und immer noch begleiten, dankbar für jede einzelne Erfahrung, die ich mit ihnen machen durfte. Sie haben mich zu dem Menschen geformt, der heute dieses Buch schreibt.

Mein Dank richtet sich an meine Eltern, aber auch an alle anderen Menschen aus meiner Kindheit und Jugend. Sie haben mich geprägt. Und die Erfahrungen, die sich bis vor wenigen Jahren noch wie ein Fluch anfühlten, erkenne ich heute als Geschenk.

Ein großes Dankeschön geht auch an meine Korrekturleserin Claudia Nonnenmacher. Facebook ist einfach wundervoll

geeignet, um viele wundervolle Menschen kennenzulernen, denen wir real nie begegnen würden. Danke für Deine Energie und Deine Zeit, die Du für mein Buchprojekt investiert hast.

Ebenso richtet sich mein Dank an die Paracelsus Heilpraktikerschule Erfurt und damit natürlich auch an die Dozenten, sowie meine Mitstudierenden. Diese vierzehn Monate der Ausbildung zur Psychologischen Beraterin waren für mich eine der größten, schwersten, aber auch wundervollsten Herausforderungen meines Lebens. Hier schloss sich für mich der Kreis, um Antworten auf meine Fragen des Lebens zu finden:

- Wer bin ich?
- Was macht mich aus?
- Was will ich wirklich?
- Was ist mein Sinn?

Danke!



1 Das Ding mit der Liebe



1.1 Liebe? Wie funktioniert sowas?

Liebe, so wie wir sie verstehen, hat nach meiner Erfahrung nach ganz viel mit einer unbewussten und auch sehr destruktiven Form des Egoismus zu tun. Geboren aus einem vermeintlichen Mangel heraus, der unterm Strich eine Illusion ist. Ein erlerntes, übernommenes Konstrukt, das wir nie hinterfragt haben. Das gilt nicht nur für Paarbeziehungen, sondern auch im alltäglichen Leben.

Denn es geht um die Erwartung, dass ein anderer Mensch uns endlich gibt, was wir uns zu geben verlernt haben. Denn als Kleinkinder konnten wir sehr wohl zum Leidwesen unserer Bezugsmenschen für uns selbst und unsere Bedürfnisse eintreten. Und in all unseren Beziehungen, egal ob zum Partner oder zu unseren Kindern, zu unseren Eltern, zu unseren Großeltern, zum Nachbarn, zur besten Freundin, dem besten Freund, sogar in unseren Geschäftsbeziehungen geht es im Kern um unsere Sehnsucht nach Anerkennung, Wertschätzung und schlussendlich auch um Liebe.

Hier in diesem Buch und in diesem Kapitel soll es vorrangig um die Paarbeziehung gehen. Und da resultiert für mich das Gefühl der Liebe eben aus einer meist völlig unbewussten, ungesunden und destruktiven Erwartungshaltung heraus. Und ist damit nichts weiter als eine Illusion, die mit Leidenschaft Leiden schafft.

Wir halten uns und unsere Wahrnehmung für den Dreh- und Angelpunkt von „richtig“ und „falsch“.

Wie meine ich das?

Wir sind irgendwie der festen Überzeugung, nur ein anderer Mensch, eine andere (bessere) Situation kann uns all die Dinge geben, die wir vermeintlich zum Leben brauchen. So zum Beispiel Anerkennung, Wertschätzung, Erfolg, Image, das überwältigende Gefühl, geliebt zu werden und dadurch endlich glücklich zu werden. Und das aber bitteschön nach unserer eigenen Definition, die wir als die einzig richtige akzeptieren. Und schon stürzen wir uns mit einem riesigen Paket voller Erwartungen in eine Beziehung mit unserem vermeintlichen "Traumpartner", um dann relativ schnell aus dem Ver→liebtsein in einer Ent→täuschung zu landen.

Warum haben wir überhaupt so viele Erwartungen?

Ganz einfach: Wir haben es nie anders gelernt. Begonnen mit unseren Eltern, haben uns unsere Mitmenschen ein reichhaltiges Portfolio an Mustern mitgegeben, die ihre Basis in einem erlernten Mangel haben. Ein Mangel, von dem wir glauben, ihn durch die Anpassung an die Erwartungen unserer Mitmenschen beseitigen zu können. Ein Mangel, dessen Beseitigung wir gleichzeitig mit der Anpassung anderer Menschen an unsere Überzeugungen einfordern.

Genauso haben es die Eltern unserer Eltern gemacht, sowie deren Eltern und all die Generationen davor. Und einen nicht unbedeutenden Teil an Gedanken-und Verhaltensmustern haben wir uns im Laufe des Lebens selbst zugelegt und definieren darüber unsere Wahrnehmung. Und natürlich auch uns selbst.

Erlaube mir bitte einige Worte zu unserer WAHRNEHMUNG.

Jeder Mensch hat seine ganz eigene Wahrnehmung von der Welt, bedingt durch seine Prägungen, Erfahrungen, Überzeugungen, inklusive der dazugehörigen Emotionen, die uns zum Teil recht heftig beuteln. Und wir nutzen dafür die unterschiedlichsten Kanäle, um etwas wahrzunehmen. Wir hören (auditiv), wir sehen (visuell), wir riechen (olfaktorisch), wir schmecken (gustatorisch), wir fühlen (taktil). Das haben beinahe alle Menschen gemeinsam. Allerdings unterscheiden sich maßgeblich die Interpretationen des Wahrgenommenen. Und den sechsten Sinn, unsere Intuition, haben wir oft fein säuberlich und verdammt tief verbuddelt.

Wir nutzen also diese Kanäle zur Wahrnehmung. Und wir entscheiden je nach Prägung und Erfahrung, ob uns etwas zusagt oder eben nicht. Zusätzlich kristallisiert sich im Laufe des Lebens auch hin und wieder ein individueller „Lieblingswahrnehmungskanal“ heraus. Wo sich zum Beispiel der eine Mensch am liebsten Bilder anschaut oder Bücher liest, hört ein anderer vielleicht lieber Musik oder Hörbücher. Und es gibt sichtbare Wahrnehmungsunterschiede durch „Defizite“, die teils angeboren sind, teils aber auch im Laufe des Lebens erworben werden.

Zum Beispiel:

- Farbblindheit (je nach Ausprägung können einzelne Farben nicht wahrgenommen werden, bis hin zur kompletten Farbblindheit, in der lediglich noch Hell-/Dunkelkontraste erkannt werden)
- Blindheit (hier verschieben sich meist die favorisierten Wahrnehmungskanäle, der Betroffene hört zum Beispiel besser)

- Taubheit (auch hier oft eine Verschiebung der Wahrnehmungskanäle, der Betroffene sieht eventuell besser, hat eine geschärfte Beobachtungsgabe, kann zum Beispiel Gesprochenes von den Lippen ablesen)

Und zum anderen erleben wir auch große Wahrnehmungsunterschiede, die durch unsere Sozialisierung entstehen. So spielen die Werte und Überzeugungen der Gesellschaft und der Familie, in die wir hineingeboren werden, eine bedeutende Rolle und beeinflussen, mit welchen Werten und Überzeugungen - und damit auch mit welcher Wahrnehmung von „richtig“ oder „falsch“, „gut“ oder „böse“ - wir später unser Leben erleben.

Vera F. Birkenbihl beschrieb das sehr schön mit "Inseln". Jeder lebt in (nicht auf) seiner eigenen, für sich stimmigen Insel. Unsere Insel besteht aus all unseren Erfahrungen, Prägungen, Überzeugungen, die wir im Laufe des Lebens anreichern. All die Dinge, die wir gelernt haben und die auch unser Wertesystem (mit)bestimmen. Vera Felicitas Birkenbihl (geb. 1946; † 3. 2011) war eine deutsche Managementtrainerin und Sachbuchautorin. Sie galt als einzige bekannte Frau unter den Motivationstrainern¹.

„Es ist nicht entscheidend, was ich sage, sondern was der andere hört.“

15

Vera F. Birkenbihl

Wenn wir dann einem anderen Menschen begegnen und es kommt an markanten Stellen unserer Inseln zu Überschneidungen, sind also einer Meinung, dann können wir uns „gut leiden“, es „funzt“, es „harmoniert“, es „flutscht“, finden den anderen Menschen sympathisch, gehen miteinander in Resonanz. Und gelegentlich verlieben wir uns dann eben auch.

Und gerade zu Beginn einer Beziehung, wenn der Hormoncocktail aus Phenylethylamin (körpereigenes "Dopingmittel" aus der Gruppe der Amphetamine, welches unter anderem wie ein Appetitzügler wirkt), Adrenalin (körpereigenes Aufputzmittel), Dopamin (macht euphorisch) durch den Körper rauscht, sehen wir (fast) nur dieses eine kleine Stück, die Überschneidung.

Irgendwann weitet sich dann unsere Sicht auf die Dinge, die uns unterscheiden. Spätestens, wenn sich unsere körpereigene Biochemie wieder normalisiert. Und ich sage: Zum Glück normalisiert sich unser Hormonhaushalt wieder! Alles andere wäre extrem anstrengend und auf Dauer nicht aushaltbar.

Wenn da nicht die Kehrseite der Medaille wäre!

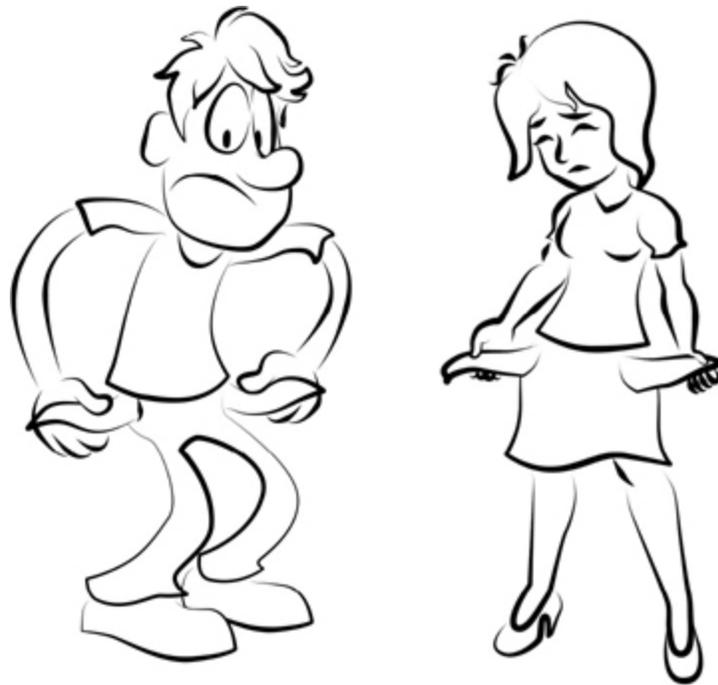
Plötzlich sind wir unterschiedlicher Meinung, wir erleben MeinungsVERSCHIEDENHEITen. Sehr oft mit dem Ergebnis, dass wir über Richtig und Falsch diskutieren, uns immer öfter streiten, oder global betrachtet, eben auch be-KRIEG-en.

Wir betrachten durch all die Dinge, die wir von klein auf lernen, unsere Welt durch einen Filter. Wir haben quasi eine Brille auf der Nase, die uns vor lauter Verunreinigungen und Kratzern manchmal die Sicht stark vernebelt. Allerdings

merken wir das nicht, weil wir daran gewöhnt sind, einfach nichts anderes kennen. All das geschieht per Autopilot, gesteuert durch unser Unterbewusstsein.

„Wie man an die Wirklichkeit herangeht, ist für das ausschlaggebend, was man finden kann“⁴

Prof. Dr. Paul Watzlawick (Philosoph)



Robert Betz² vergleicht das mit zwei Bettlern, die sich gegenüber stehen in der Hoffnung, dass der eine dem anderen das geben kann, was ihm vermeintlich im Leben fehlt, zum Beispiel Anerkennung, Wertschätzung, Liebe. Da