

The background of the entire cover is a photograph of a dark-colored car parked on a sandy beach. The car is on the left side, with its rear and side visible. The beach stretches out to the right, leading to the ocean. The sun is low on the horizon, creating a bright, golden glow that reflects on the water and the sand. The sky is filled with soft, white clouds, also illuminated by the sunset light. The overall mood is peaceful and contemplative.

Reise zu dir selbst

Eine Anleitung zum Umdenken

Marie Hofmann

The background image is a photograph of a dark-colored car parked on a sandy beach. The car is positioned on the left side of the frame, with its rear and side visible. The beach stretches out from the car towards the ocean. The sun is low on the horizon, creating a bright, golden glow that reflects on the water and the sand. The sky is filled with soft, orange-tinted clouds. The overall mood is peaceful and contemplative.

Reise zu dir selbst

Eine Anleitung zum Umdenken

Marie Hofmann

Reise zu dir selbst

Eine Anleitung zum Umdenken

Marie Hofmann

Herzprung-Verlag

Impressum:

Personen und Handlungen sind frei erfunden. Ähnlichkeiten mit lebenden oder verstorbenen Personen sind zufällig und nicht beabsichtigt.

Besuchen Sie uns im Internet - herzsprung-verlag.de

© 2020 Herzprung-Verlag
Mühlstraße 10, 88085 Langenargen
Alle Rechte vorbehalten.

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt.

Lektorat + Herstellung: Redaktions- und Literaturbüro MTM

Cover gestaltet von Papierfresserchens MTM-Verlag mit
Bildern von © photowahn - Adobe Stock lizenziert

ISBN: 978-3-96074-178-7 - Taschenbuch

ISBN: 978-3-96074-179-4 - E-Book

Inhalt

Vorwort

Einleitung

Schritt für Schritt

Rastloser Wanderer

Spielplatz für Interpretationen

Selbstbeobachtung

Hinter den Kulissen

Überprüfung

Automatische Gedanken

Beispiele automatischer Gedanken

Veränderung automatischer Gedanken

Dysfunktionale Denkstrukturen

Alles oder nichts

Verallgemeinerung

Eingeengte Wahrnehmung

Leugnung des Positiven

Übertreibung von Fehlern

Mit zweierlei Maß messen

Grundannahmen

Woher kommen Grundannahmen?

Grundannahmen identifizieren

Hintergrund zum Beispiel Dennis

Grundannahmen hinterfragen

Positives an unseren Grundannahmen entdecken

Altbewährtes

Skalierungsdiagramm

Angst vor Veränderung

Schwächen in Stärken umwandeln

Perspektivenwechsel

Das neue Ich

Was wäre, wenn?

Hindernisse

Stützpfeiler

Innere Kriege beenden

Abhängigkeit

Loslassen lernen

Die Seele heilen lassen

Ausblicke

Das Kind im Alltag

Die Autorin

Unser Buchtipp

Vorwort

Und auf einmal fiel es mir wie Schuppen von den Augen.

Auf einmal ergab alles einen Sinn.

Dieses Buch beschreibt einerseits meinen persönlichen Weg zu mir selbst und soll gleichzeitig eine Hilfe für all diejenigen sein, die es mir gleichtun wollen.

Dieses Buch ist eine Anleitung, wie Sie zu sich selbst finden können, all die inneren Konflikte und Kriege auflösen und sich selbst besser verstehen lernen.

Es kann Ihnen helfen, den Herausforderungen in Ihrem Leben mit einer völlig neuen Sichtweise zu begegnen, und somit die Probleme lösen, die Sie unbewusst immer quälten.

Die Erkenntnisse, die ich – auch während der Arbeit an diesem Buch – über mich selbst erlangen durfte, sind für mich von unschätzbarem Wert.

Ich bin dankbar, dass ich heute weiß, wie sich das Puzzle meiner Persönlichkeit zusammenfügt, warum ich war, wie ich gewesen bin, und heute die Person sein kann, die sich all die Jahre dahinter verborgen hat.

Lassen Sie sich führen durch den Dschungel von unnötigem Ballast und lernen Sie, Ordnung in Ihrem inneren Irrgarten zu schaffen.

Einleitung

Getrieben von Terminen, Verpflichtungen und ständig neuen Herausforderungen sind wir so sehr in unserem Alltag gefangen, dass kaum Zeit bleibt, um durchzuatmen.

Wir sind fokussiert auf die Aufgaben des nächsten Tages, bevorstehende Ereignisse und darauf, dies alles möglichst reibungslos zu managen. Wir sorgen uns um unsere Kinder, um unsere Eltern, um Freunde oder um unseren Partner. Wir regeln mal eben das und erledigen noch schnell jenes. Schmerzliche Erlebnisse wie Liebeskummer, Trennung, den Tod einer nahestehenden Person oder Kränkungen und Streit müssen wir mal eben so nebenbei verkraften. Wir haben vielleicht mit körperlichen Beschwerden zu kämpfen oder mit Problemen im Berufs- und Privatleben.

Wir sind unzufrieden, genervt und gestresst.

Wir meinen vielleicht, glücklich sein zu müssen, weil wir doch eigentlich alles haben, was man braucht, und dennoch sind wir es nicht. Wir sollten zufrieden sein, weil wir einiges erreicht haben in unserem Leben und dennoch fühlen wir uns minderwertig. All das kann uns an unsere körperlichen und seelischen Grenzen bringen.

Wir fühlen uns unter einem Berg von Belastungen begraben und wissen nicht, wie wir uns hieraus befreien sollen. Belastungen, die sowohl von außen durch unsere Lebensbedingungen entstehen, aber auch von innen durch den Druck, den wir uns vielleicht selbst machen, oder die Selbstzweifel, die wir vielleicht hegen. Wir graben und graben, finden aber keinen Ausweg.

Vielleicht graben Sie in die falsche Richtung?

Jeder von uns ist in seinem Leben mit seelischen Belastungen und Schwierigkeiten konfrontiert, die manchmal als unüberwindbar empfunden werden – und dennoch kämpfen wir weiter. Wir versuchen, stark zu sein, uns unser Leiden nicht anmerken zu lassen, oder verdrängen vielleicht auch das ein oder andere Problem. Wir machen einfach weiter, weil uns scheinbar nichts anderes übrig bleibt, und versuchen bestmöglich, damit umzugehen. In der Regel werden unsere Probleme aber nicht weniger, nur weil wir sie ignorieren, und ein einzelnes Problem wird nicht weniger belastend sein, wenn wir ihm aus dem Weg gehen. Im Gegenteil, durch Stress und Getriebenheit, durch belastende Erlebnisse, Erfahrungen, ständige Selbstdisziplin und Selbstzweifel können wir uns selbst schaden.

Vielleicht haben wir das Bedürfnis, es jedem recht machen zu müssen, immer für alle und jeden da zu sein, zu unterstützen und immer unser Bestes zu geben. Vielleicht haben wir das Gefühl, nicht genug geleistet zu haben, treiben uns selbst immer weiter an und fordern von uns einen immer höheren Einsatz.

So unterschiedlich wie die Probleme der Menschen sind, so unterschiedlich ist auch die menschliche Wahrnehmung. Was für eine Person eine große Überwindung bedeutet, ist für jemand anderes vielleicht ein Kinderspiel. Was für jemanden eine Herausforderung darstellt, macht ein anderer mit links. Was für den einen eine herausragende Leistung ist, ist für einen anderen nicht der Rede wert. Oft führt das dazu, dass wir unser Problem herunterspielen, weil ein anderer hierin kein Problem sieht oder das Problem kurzerhand lösen könnte. Wir neigen dazu, uns selbst einzureden, dass wir zu sensibel reagieren, dass wir uns nur ein bisschen zusammenreißen müssen, dass wir uns nicht so anstellen sollten, denn andere schaffen es schließlich auch.

Wir lassen uns davon beeinflussen, wie andere eine Situation betrachten, an ein Problem herangehen und welche Lösungsstrategien sie bevorzugen würden. Was wir dabei aber außer Acht lassen ist, dass jeder seine eigenen Sichtweisen, seine eigene Interpretation und seine eigene Wahrnehmung hat. Also für jeden von uns eine andere Strategie der richtige Weg sein kann und Probleme nicht für alle Menschen einheitlich, auf die gleiche Art und Weise gelöst werden können. Schon deshalb nicht, weil der eine nach einer Lösung sucht, wo ein anderer vielleicht gar kein Problem sieht.

Es ist für die Arbeit mit diesem Buch nicht wichtig, ob Sie lernen möchten, gezielt an Ihren Problemen zu arbeiten, sich selbst zu reflektieren und einmal kritisch hinterfragen, warum Sie so sind, wie Sie sind, oder ob Sie nur das Gefühl haben, etwas sollte sich verändern, wissen aber nicht, wo Sie anknüpfen sollten.

Selbst wenn Sie kein akutes belastendes Problem haben, können Ihnen die hier vermittelten Strategien zu einer besseren Selbstwahrnehmung und mehr Selbstverständnis verhelfen.

Dieses Buch ist für jeden, der sich mit seinen Problemen, mit sich selbst, seinen Gefühlen, Wünschen oder Sorgen auseinandersetzen möchten. Aber auch, wenn Sie einfach neugierig sind, Ihre bisherigen Ansichten und Überzeugungen überprüfen wollen, vielleicht Anregungen suchen, um Ihre bisherigen Lebensstrategien einmal zu hinterfragen. Es kann Ihnen einen Einblick in Ihre Gedanken, Gefühle und daraus resultierendes Verhalten ermöglichen, zu einem besseren Verständnis beitragen und in vielerlei Hinsicht einen Anstoß zum Umdenken liefern.

Sie werden in diesem Buch Wissen, Tipps und Lösungsstrategien vermittelt bekommen, die es Ihnen ermöglichen, Ihren Alltag und Ihr Leben besser zu meistern.

Schritt für Schritt

**Die schwerste Zeit in unserem Leben ist die beste Gelegenheit, innere
Stärke zu entwickeln.**

Den ersten Schritt haben Sie bereits gemeistert, denn Sie haben begonnen, etwas verändern zu wollen. Es geht hier nicht darum, dass Sie begonnen haben, dieses Buch zu lesen, sondern vielmehr, dass Sie innerlich den Prozess der Veränderung bereits angestoßen haben, auch wenn Ihnen das in diesem Moment nicht bewusst sein mag. Dieses Buch wird Sie dabei unterstützen, Ihren Weg weiterzugehen und Schritt für Schritt voranzuführen. Lassen Sie sich bildlich gesehen bei der Hand nehmen und in eine bessere Zukunft führen.

Viele von uns haben sich einmal gefragt:

„Warum reagiere ich in solchen Situationen immer so?“

„Warum fühle ich mich angegriffen, wenn jemand so etwas sagt?“

„Warum verletzt mich das so sehr?“

„Warum endet dieses Gespräch immer im Streit?“

„Warum kann ich in solchen Situationen nicht gelassener reagieren?“.

Wir fragen uns, warum wir in der ein oder anderen Situation auf eine Art und Weise reagieren, obwohl es rational betrachtet vielleicht gar keinen Grund dafür gibt. So sind wir beispielsweise sauer, genervt, wütend oder traurig und erkennen hierfür vielleicht nicht einmal einen triftigen Auslöser, der unser Verhalten und unsere emotionale Reaktion erklären würde. Es macht Sinn, in solchen Fällen hinter die Kulisse zu blicken und die Situation sowie die daraus resultierenden Emotionen und Verhaltensweisen zu reflektieren.

Oder aber wir sagen uns:

„Ich bin eben so und reagiere nun mal auf dieses Thema mit dieser Emotion!“

„Wenn jemand das zu mir sagt, muss er mit einer entsprechenden Reaktion meinerseits rechnen!“

„So etwas lasse ich mir doch nicht gefallen. Ist doch klar, dass ich so reagiere!“

„Das löst bei mir diese Emotion aus. Daran wird sich nie etwas ändern!“

In diesem Fall nehmen wir unsere Reaktion und Emotion so hin, wie sie kommt, ohne weiter darüber nachzudenken. Es ist so, wie es ist, bzw. wir sind so, wie wir eben sind. Daran lässt sich nichts ändern. Das war schon immer so und wird auch immer so bleiben!

Wirklich? Muss es das? Wollen Sie das?

Wäre unser Leben nicht einfacher, wenn wir nicht immer gleich an die Decke gehen würden, nicht immer gleich einen Streit vom Zaun brechen, nicht wie betäubt in eine Art Schockstarre verfallen oder nicht in ein tiefes Loch stürzen?

Häufig, wenn wir versuchen, dem Ganzen auf den Grund zu gehen, also einmal genauer hinsehen, erkennen wir, dass der Auslöser für unsere Gedanken, Emotion und entsprechende Reaktion ein ganz anderer ist. Wenn wir diesen Urgedanken erkennen können, können wir die damit angestoßene Dominoreihe aus Gefühlen, Gedanken und Verhaltensweisen vor dem Umstürzen hindern. Denn wenn wir den ersten Stein aufhalten können, fällt nicht Stein für Stein in rasender Geschwindigkeit und wir können die Kettenreaktion verhindern.

Was haben Sie also zu verlieren?

Im schlimmsten Fall bleibt alles, wie es ist, und es verändert sich für Sie gar nichts. Im besten Fall schaffen Sie es, sich intensiv mit sich selbst auseinanderzusetzen, verbessern etwas, lernen oder verwirklichen etwas.

Veränderung beginnt bereits mit dem Wunsch nach Veränderung und dem kritischen Hinterfragen alter Gewohnheiten. Auch die Offenheit für Veränderung kann man als ersten Schritt betrachten. Offenheit für neue

Erfahrungen, dafür, sich Neuem hinzugeben und interessiert mit seinen bisherigen Verhaltensweisen und Denkweisen zu vergleichen, um mögliches Verbesserungspotenzial in alten Gewohnheiten zu erkennen.

Es kann gut sein, dass Sie im Moment gar nicht wissen, was Sie verändern wollten, oder welche Gedanken oder welches Verhalten Sie gerne ablegen würden.

Oft ist es so, dass uns einfach nur ein Unwohlsein oder eine Unzufriedenheit plagt und wir nicht recht wissen, woher dieses Gefühl kommt, was es auslöst oder wie wir es beseitigen könnten.

Sie haben vermutlich eine lange Zeit Ihres Lebens mit genau diesen Gefühlen und Gedanken gelebt, sodass es zunächst schwierig sein wird, hiervon loszulassen.

Ihre Situation verhält sich ähnlich wie bei einem Sportler. Stellen Sie sich vor, sie möchten besonders gut Fußball spielen, besonders viel Kondition haben, besonders schnell laufen können. Hierfür müssen Sie trainieren.

Sie haben trainiert, nämlich Ihre negativen Gedanken und Sichtweisen, Sie haben sich bestimmte Verhaltensweisen angeeignet, gelernt, wie Sie in bestimmten Situationen reagieren, und Ihre Ängste ausgebaut.

Nun auf eine andere Art und Weise zu denken, zu reagieren, sich anders zu verhalten, müssen Sie neu lernen. Sehen Sie Ihre Situation also sportlich. Keine Angst, Sie müssen dafür keinen Marathon laufen, denn oftmals genügen kleine Schritte, um einen großen Sprung voranzukommen.

Veränderung ist möglich! Und dieses Buch zeigt Ihnen, wie.

Dieses Buch wird Ihnen nicht die Lösung Ihrer Probleme offenlegen und ist nicht die Art klassischer Literatur, die Sie lesen sollten, um vielleicht irgendwann die eine oder andere Anregungen in Ihr Leben zu integrieren. Vielmehr werden Sie selbst aktiv. Sie werden sich intensiv mit sich, Ihren Gefühlen, Verhaltensweisen und dem Problem auseinandersetzen und eigenständig Lösungen erarbeiten.