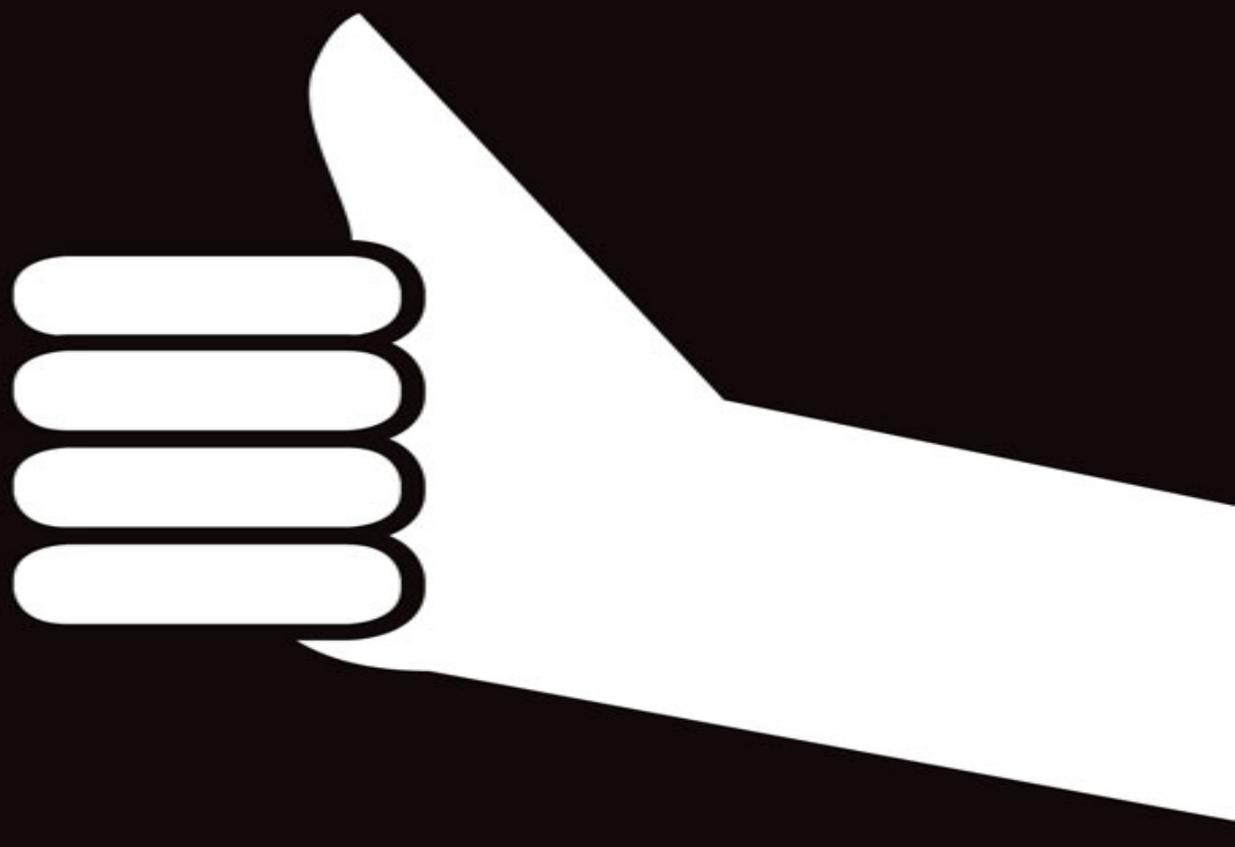


**Wie ruiniere ich
mein Leben –
und zwar systematisch**

RAINER SACHSE

KLETT-COTTA



Rainer Sachse

Wie ruiniere ich
mein Leben -
und zwar systematisch!



Impressum

Klett-Cotta

www.klett-cotta.de

© 2013 by J. G. Cotta'sche Buchhandlung

Nachfolger GmbH, gegr. 1659, Stuttgart

Alle Rechte vorbehalten

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Speicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Cover: Finken + Bumiller, Stuttgart

Zeichnungen: bergerdesign, Solingen

Datenkonvertierung: le-tex publishing services GmbH,
Leipzig

Printausgabe: ISBN 978-3-608-94559-1

E-Book: ISBN 978-3-608-10481-3

Das E-Book basiert auf der 1. Auflage 2010 der Printausgabe bei Klett-Cotta.

Inhaltsverzeichnis

So tickt der Mensch - Eine Anleitung zur systematischen Minderung der Lebensqualität

Ich fühle, also bin ich - Das Motivationssystem

Grundlegende Motive und Ziele

Zufriedenheit erreichen - eine Sisyphus-Arbeit

Alienation oder die Kunst, sich selbst ein Rätsel zu sein

Ruinierungsstrategie 1: Pfeifen Sie auf Ihre innere Stimme!

Ein Baum ist ein Baum ist ein Baum ... - Das Realitätssystem

Matrix reloaded? - Was wir über die Realität wissen sollten

Die Soziale Realität oder das Fettnäpfchen-Vermeiden-Spiel

Trauen Sie niemandem - vor allem nicht sich selbst!

Ruinierungsstrategie 2: Glauben Sie doch, was Sie wollen!

Ruinierungsstrategie 3: Machen Sie es wie Don Quijote:
Kämpfen Sie gegen Windmühlen!

Alles eine Frage der Balance: Das Gleichgewicht zwischen Motivations- und Realitätssystem

Lust und Frust - Wie unsere inneren Systeme interagieren

Erst der Spaß, dann das Vergnügen? Von der Schwierigkeit
Pflichten und Bedürfnisse unter einen Hut zu bekommen

Ruinierungsstrategie 4: Setzen Sie falsche Maßstäbe!

Verantwortung und Kontrolle

Wer ist der Regisseur in Ihrem Leben?

Selbst denken macht klug!

Erfolgreich scheitern – Mit Verantwortungsabgabe klappt's garantiert

Ruinierungsstrategie 5: Mein Name ist Hase, ich weiß von nichts ...

Generation Unentschieden?

Die Last mit der Handlungsfreiheit

Ruinierungsstrategie 6: Machen Sie sich frei vom Entscheidungszwang!

Man kann sich nicht nicht entscheiden

Ruinierungsstrategie 7: Werden Sie zum konsequenten »Jein-Sager«!

Jede Entscheidung beinhaltet Kosten

Ruinierungsstrategie 8: Finden Sie die perfekte Lösung!

Mit jeder Entscheidung geht man Risiken ein

Ruinierungsstrategie 9: Hochgeschwindigkeits-Entscheiden oder Informationen Hamstern

Ruinierungsstrategie 10: Fallen Sie in eine Entscheidungsparalyse!

Man hat immer eine Wahl!

Ruinierungsstrategie 11: Machen Sie sich zum Opfer der Umstände!

Eine gute Entscheidung!? Eine Frage der Alternativen

Ruinierungsstrategie 12: Betrachten Sie Alternativen immer isoliert!

Ja oder Nein? Die Wahl zwischen zwei Alternativen

Ruinierungsstrategie 13: Mission impossible!? Bitten Sie Superman um Hilfe!

Spieglein, Spieglein an der Wand ... Die Bedeutung von Selbstbild und Selbstwert

Ruinierungsstrategie 14: Sorgen Sie für ein negatives Selbstbild!

Ruinierungsstrategie 15: Stehaufmännchen sind von gestern! Sorgen Sie für ausreichend Depression

Ruinierungsstrategie 16: Klagen Sie auf Schadenersatz für die Ungerechtigkeiten dieser Welt

Ängste

Ruinierungsstrategie 17: Verwandeln Sie die Mücke in einen Elefanten - oder in ein Urzeitmammut!

Ruinierungsstrategie 18: Gehen Sie auf Nummer Sicher!

Ein Resümee?

Einleitung

Seit über 30 Jahren bin ich nun Psychotherapeut, seit 30 Jahren Supervisor und seit 28 Jahren Ausbilder für Psychotherapie. In dieser Zeit hatte ich die Gelegenheit, viele Klienten kennenzulernen und regelmäßig mit Kolleginnen und Kollegen Berufserfahrungen auszutauschen. Ich kann daher behaupten, die Probleme der Menschen im Alltag zu kennen und zu verstehen, wie sie »funktionieren« - oft nämlich auf ganz ähnliche Art und Weise: Obwohl jeder Mensch einzigartig ist und jedes Problem im Detail einzigartig bleibt, so zeigen doch viele Probleme »Muster« auf, die einen typischen (Problem-)Ablauf beinhalten.

Wenn man also lange mit der Analyse von Problemen befasst ist, kristallisieren sich *Grundmuster* heraus: Es wird deutlich, dass viele Menschen elementare psychologische Fehler machen, die unweigerlich psychologische Probleme nach sich ziehen. Diese aber - und das ist das Positive an immer gleich ablaufenden Prozessen - können auch relativ leicht vermieden werden. Man muss nur die Prinzipien kennen, nach denen man handeln sollte, um zukünftiges »Fehlverhalten« zu vermeiden.

Aus diesem Grunde schreibe ich dieses Buch: Ich möchte auf einige grundlegende psychologische Prinzipien aufmerksam machen, an denen man sich als Mensch besser orientieren sollte (wenn und falls man Probleme vermeiden will!), und ich möchte aufzeigen, was passieren kann und auch mit hoher Wahrscheinlichkeit passieren *wird*, wenn man sich nicht an sie hält. Und ich möchte es wieder auf eine eher satirische Art tun, um dem Ganzen die »existentielle Schwere« zu nehmen, die einem bei diesem

Thema in tiefe Depressionen treiben kann – denn das ist nicht nötig! Auch grundlegenden menschlichen Problemen können Sie eine heitere Seite abgewinnen und spielerisch mit ihnen umgehen. Gehen Sie doch einmal der Frage nach, wie Sie Ihr Leben effektiv und vor allem systematisch ruinieren können. Natürlich können Sie das! Sie werden sehen, dass dies ohne großen Aufwand möglich ist. Aber vielleicht können Sie den Ruin ja auch aktiv verhindern, was auch nicht zu schwierig ist – wenn man ein paar kleine Regeln beachtet ...

Ich hoffe, Sie haben viel Spaß an diesem Buch!

Bochum, im März 2009
Rainer Sachse

So tickt der Mensch – Eine Anleitung zur systematischen Minderung der Lebensqualität

Bevor wir uns mit der Entwicklung (und Vermeidung) von Problemen befassen können, ist es nötig, ein wenig über psychologisches »Funktionieren« zu erfahren: Denn dann kann man besser verstehen, was man alles falsch oder richtig machen kann!

Von »menschlichem Funktionieren« zu sprechen, klingt recht mechanistisch – ist aber nicht so gemeint. Wenn ich von »Funktion« oder von »funktionieren« spreche, dann meine ich, dass auch im psychologischen Bereich Prozesse in einer beschreibbaren, verstehbaren Art und Weise ablaufen, ineinandergreifen und sich gegenseitig beeinflussen. Und sie laufen entweder so ab, dass ein Mensch einigermaßen gut und problemlos leben kann – dann »funktionieren« sie gut – oder sie laufen dummerweise so ab, dass sie Probleme, zum Teil schwerwiegende, bereiten – dann, so kann man eben sagen, »funktionieren« sie schlecht.

Betrachtet man menschliches Funktionieren, dann kann man auf psychologischer Ebene (vereinfachend) zwei zentrale Systeme unterscheiden, die das Verhalten von jedem von uns steuern: Ein System, das für die Interaktion mit der Realität zuständig ist und das man als »Realitätssystem« bezeichnen kann, und eins, das für das persönliche Wohlergehen zuständig ist und das man das »Motivationssystem« nennt.

Das *Realitätssystem* sorgt dafür, dass eine Person möglichst zutreffende Vorstellungen von der Realität entwickelt und adäquate Realitäts*modelle* erwirbt, also

möglichst gut versteht, was um sie herum vorgeht:
Versteht, wie die Realität funktioniert; welche Folgen es hat, wenn man in bestimmter Weise handelt oder nicht handelt; versteht, wie man sich in der Realität »bewegen« muss. Hört sich kompliziert an, ist es aber nicht. Hier einige Beispiele: Es bilden sich (oft sehr eindrücklich und schmerzhaft) Modelle über die Wirkung von heißen Herdplatten auf menschliche Hautpartien, Modelle über die Folgen einer fallen gelassenen Tasse, ein Modell darüber, dass man Laternen ausweichen muss und dass Laternen ihrerseits nicht zur Seite springen, wenn man auf sie zugeht. Menschen erwerben Modelle darüber, wie man sich in bestimmten Situationen verhalten kann und sollte und was man besser vermeidet. Modelle über die Realität zu bilden heißt also, dass man lernt: Man lernt, dass Menschen in der Regel freundlich reagieren, wenn man freundlich zu ihnen ist und dass aggressives Handeln meist aggressive Reaktionen nach sich zieht. Man lernt und versteht (wenn man Glück hat), was andere Menschen wollen und wie man sich verhalten muss, damit sie einem das geben, was man braucht.



Das System ist also auch dafür zuständig, Modelle darüber zu entwickeln, wie man die Realität beeinflussen kann und wie man in ihr erfolgreich agiert: Was muss man tun, um bestimmte Ziele zu erreichen? Mit welchen Strategien kann man Veränderungen erzielen bzw. aufhalten? Was muss ich tun, um jemanden freundlich zu stimmen, und was sollte ich besser lassen? Was sollte ich tun, wenn mich ein Hund anknurrt oder mir auf einem einsamen Weg plötzlich ein Grizzlybär begegnet? – Möglichst das Richtige, denn ein Fehler könnte hier der letzte Ihres Lebens sein!

Das Realitätssystem ist hoch komplex und, wie immer bei komplexen Systemen, kann man als Mensch viel falsch machen; zum Glück (für uns Wissenschaftler) unterlaufen uns einige Fehler so häufig, dass man sie gut identifizieren, benennen und mit ein bisschen gutem Willen vermeiden kann.

Das *Motivationssystem* umfasst grundlegende Motive, Wünsche oder Bedürfnisse einer Person: Diese bestimmen, was eine Person möchte, was ihr wichtig ist, was ihr gut tut und damit auch, was sie *nicht* möchte und ihr eher schadet. Motive sind gewissermaßen Standards, an denen man sich orientieren sollte: Denn wenn ein Motiv befriedigt ist, der Standard also erreicht wurde, dann fühlt man sich zufrieden; folgt man einem Motiv, ist man auf dem Wege, den Standard zu erreichen, dann kann man Spaß und Freude erleben. Befriedigt man das Motiv jedoch nicht, dann wird man unzufrieden. Motive zeigen einem somit, wo es langgehen sollte, welche Ziele man in der Realität verfolgen sollte, um langfristig Zufriedenheit zu erreichen. Daher sollte man seine Motive besser nicht ignorieren, für irrelevant halten oder sie als »irrational« abtun!



Merke:

Das Realitätssystem ist zuständig für ein gutes »Funktionieren« in der Realität; es bildet Modelle, an denen man sich orientieren kann: Man »lernt«, was man tun muss, um die Realität zu verändern, aber man lernt auch, was man nicht tun sollte, da sonst »das Imperium zurückschlägt«.