

Wissen auf den Punkt gebracht.

 **30 MINUTEN**

Schluss mit Mimimi

Gitte Härter

GABAL

30 Minuten

Schluss mit Mimimi

Gitte Härter

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek. Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

© 2022 Gitte Härter

ISBN Buchausgabe: 978-3-96739-119-0

ISBN epub: 978-3-96740-220-9

Umschlaggestaltung: die imprimatur, Hainburg
Umschlagkonzept: Martin Zech Design, Bremen
Lektorat: Eva Gößwein, Berlin
Foto der Autorin: Oliver Lauberger
Illustrationen: Gitte Härter

© 2022 GABAL Verlag GmbH, Offenbach

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlags.

www.gabal-verlag.de
www.gabal-magazin.de
www.twitter.com/gabalbuecher
www.facebook.com/gabalbuecher
www.instagram.com/gabalbuecher



Wir übernehmen Verantwortung! Ökologisch und sozial!

- Verzicht auf Plastik: kein Einschweißen der Bücher in Folie
- Nachhaltige Produktion: Verwendung von Papier aus nachhaltig bewirtschafteten Wäldern, PEFC-zertifiziert
- Stärkung des Wirtschaftsstandorts Deutschland: Herstellung und Druck in Deutschland

Wissen auf den Punkt gebracht

Dieses Buch ist so konzipiert, dass Sie in kurzer Zeit prägnante und fundierte Informationen aufnehmen können. Mithilfe eines Leitsystems werden Sie durch das Buch geführt. Es erlaubt Ihnen, innerhalb Ihres persönlichen Zeitkontingents (von 10 bis 30 Minuten) das Wesentliche zu erfassen.

Kurze Lesezeit

In 30 Minuten können Sie das ganze Buch lesen. Wenn Sie weniger Zeit haben, lesen Sie gezielt nur die Stellen, die für Sie wichtige Informationen beinhalten.

- **Zahlreiche Zusammenfassungen innerhalb der Kapitel erlauben das schnelle Querlesen.**
- Ein Fast Reader am Ende des Buches fasst alle wichtigen Aspekte zusammen.

Inhalt

Vorwort

1. „Hätt ich nur!“ - Raus aus dem Gedankenkarussell

Der hohe Preis des Haderns
Denkfallen und Fehlschlüsse
Hadern für das Hier und Jetzt

2. MIST! - Das Alltagshadern stoppen

Mimimi: Der Auslöser
Ich-Fokus: Meine Gefühle konkretisieren
Schuldgefühle: Das schlechte Gewissen
Tun: Welche Optionen habe ich?

3. Lebensbestimmend - Vergangenes, an dem wir zu knabbern haben

Mit den Folgen leben (müssen)
Ihre Wenn-dann-Ketten
Ausmisten und einordnen

4. Mehr Selbstwirksamkeit = weniger Mimimi

Selbstregulation: Gefühlsbewusstsein entwickeln
Gutes Verhalten wahrnehmen
Eigenverantwortung: Sich entschuldigen können
Standpunkt haben, zeigen und vertreten

Beherrschen Sie die Zeit!

Fast Reader

Die Autorin

Weiterführende Literatur

Vorwort

Hadern gehört zum Leben. Wir knabbern an etwas, uns plagt ein schlechtes Gewissen, wir hegen Groll gegen andere und gelegentlich suhlen wir uns ausgiebig in Selbstmitleid.

Gründe gibt's genug. Vor allem, wenn Sie das Gefühl haben, Ihr Leben sei an einem bestimmten Punkt in die falsche Richtung gelaufen. Wenn es einen Vorfall, eine Begegnung, eine Entscheidung gab, die irgendwie alles verbaut oder dazu geführt hat, dass ein bestimmter Zug abgefahren scheint. Jetzt ist es verführerisch, etwas oder jemanden zu finden, das oder der Schuld daran hat. Manchmal zeigen wir mit dem Finger aber auch anklagend auf uns selbst: „Hätt ich doch xy getan/gelassen/nicht mitgemacht!“

Die Rückschau auf frühere Entscheidungen, Verhaltensweisen und Erfahrungen ist an sich eine gute Sache. Sie gibt uns die Möglichkeit, daraus zu lernen. Doch das unablässige Kreisen um etwas Vergangenes bringt nichts, es schadet uns sogar. Es konserviert schlechte Gefühle und verdonnert zur Passivität.

Selbstmitleid ist menschlich. Genauso wie der heilige Zorn, der manchmal in uns hochkocht. Hier ist es klug, einen Break zu machen: das Hadern als Signal zu betrachten, um genauer hinzusehen.

„Schluss mit Mimimi“ bedeutet nicht, cool über den Dingen zu stehen. Vielmehr möchte ich Ihnen ans Herz legen, zu 100 Prozent selbst zu entscheiden, sich dem Sog

unguter Gefühle, dem Gedankenstrudel zu entziehen. Wie das gehen soll? Durch das bewusste Gegensteuern, dadurch, dass Sie der Sache auf den Grund gehen.

Das Ziel: So in den Rückspiegel zu schauen, dass Sie mit dem, was Sie dort erkennen, im Hier und Jetzt etwas anfangen können.

Probieren Sie es aus! Sie können nur gewinnen.

Ihre Gitte Härter

1. „Hätt ich nur!“ - Raus aus dem Gedankenkarussell

Lassen Sie mich mit der Tür ins Haus fallen: Wer hadert,

- unterminiert sich selbst,
- nimmt sich aus der Verantwortung,
- macht sich etwas vor.

Zumindest wenn sich die Gedanken lediglich darum drehen, dass etwas schlecht/unfair/dumm ... war. Dieses Kreisen ist nicht einfach nur ein Gedankenkarussell, sondern es wirkt wie ein Strudel: Selbstvorwürfe, Schuldzuweisungen und ein Schwung negativer Gefühle werden so oft wiederholt, dass sie sich tiefer und tiefer festsetzen. Das bringt uns kein Stück weiter. Wir schaden uns damit sogar empfindlich, und das auf mehreren Ebenen.