

SIGRID ENGELBRECHT

DER KLEINE
COACH

Lass los, was deinem Glück im Weg steht

G|U

Unsere eBooks werden auf kindle paperwhite, iBooks (iPad) und tolino vision 3 HD optimiert. Auf anderen Lesegeräten bzw. in anderen Lese-Softwares und -Apps kann es zu Verschiebungen in der Darstellung von Textelementen und Tabellen kommen, die leider nicht zu vermeiden sind. Wir bitten um Ihr Verständnis.

Loslassen, das sagt sich so leicht ...

... wo es doch so einiges gibt, woran wir uns gerne festhalten: Ansprüche an uns selbst und an andere, Lebenserfahrungen, Vorurteile, Erwartungen, treue Gewohnheiten ... und vieles, vieles mehr.

In diesem E-Book geht es darum, das loszulassen, was Ihnen nicht guttut und Ihre Weiterentwicklung behindert. Ist das überhaupt ein Problem? Wenn ich etwas loslassen will, schreite ich dann nicht sofort zur Tat nach dem Motto: Gefahr erkannt, Gefahr gebannt? Doch so einfach scheint es nicht zu sein, denn sonst hätte sich jeder von uns zügig von vielen Dingen befreit, die das Weiterkommen im Job, das Glück in der Partnerschaft oder ganz einfach die Lebensfreude blockieren.

Manchmal sind die Zusammenhänge zwischen Festhalten und Scheitern auch gar nicht klar. So wundern wir uns nur, uns erneut in einer vertrauten Sackgasse wiederzufinden, obwohl wir diesmal »wirklich alles ganz anders« machen wollten oder sich die Situation völlig unterschiedlich von den bisher gemachten Erfahrungen darzustellen schien.

Doch es gibt Wege aus einem solchen Verharren im Status Quo. Dieses E-Book zeigt Ihnen, wie Sie klassische Entwicklungsbremsen Schritt für Schritt entschärfen und alternative, bessere Wege einschlagen können.

Am Anfang steht das »Erkenne dich selbst«. Mit einem ausführlichen Selbsttest ermitteln Sie zunächst Ihr aktuelles »Blockade-Profil«.

Im darauf folgenden Kapitel erfahren Sie mehr über mögliche Ursachen. Was trägt dazu bei, dass wir häufig auf Nummer sicher gehen wollen? Warum sträuben wir uns in bestimmten Bereichen gegen Veränderungen, obgleich sie

doch zum eigenen Besten wären? Ein Einblick in die entsprechenden Zusammenhänge schafft Aha-Erlebnisse, hilft dabei, sich selbst besser zu verstehen, stärkt das Selbstvertrauen und fördert die Motivation zur Veränderung. Und dann geht es richtig los: Was können Sie tun, um Blockaden aus dem Weg zu räumen und beherzt neue Wege zu gehen? Zahlreiche Übungen und Tipps für den Alltag ermuntern zum Ausprobieren und dazu, das Richtige für Ihren individuellen Weg auszuwählen: das, was zu Ihnen und Ihrem »Blockade«-Profil passt und Sie am effektivsten in Richtung Loslassen führt. Manche der Übungen und Tipps sind speziell auf ein bestimmtes Profil zugeschnitten, andere wiederum unterstützen jeden Typ dabei, besser loslassen zu können. Entsprechende Hinweise dazu finden Sie dann jeweils im Text.

Im Schlusskapitel erfahren Sie, wie Sie bei Rückfallgefahr am besten mit Ihrem »inneren Schweinehund« umgehen und bei der Stange bleiben.

Jede tiefer gehende Veränderung braucht Zeit und Training, damit das Neue zur Gewohnheit werden kann. Dabei will der »kleine Coach« Ihnen als Begleiter zur Seite stehen - ich wünsche Ihnen viel Erfolg auf Ihrem Weg zu neuen Erfahrungen!

Sigrid Engelbrecht

Spieglein, Spieglein an der Wand



*Festhalten hat viele Facetten ...
und wie sieht es bei Ihnen aus?*

NATÜRLICH KENNEN SIE IHRE BAUSTELLEN ... ODER?
Sie wissen wahrscheinlich schon recht gut, welche Vorzüge Sie auszeichnen und was Ihre empfindlichen Bereiche sind. Jeder von uns hat – bei aller Selbsterkenntnis – jedoch immer auch »blinde Flecken«, also Denk- und Reaktionsmuster, die ganz unbewusst ablaufen, die aber **deswegen nicht weniger intensiv das Verhalten prägen**. Manche dieser Muster haben Sie vielleicht auch noch nie unter dem Gesichtspunkt »Festhalten oder Loslassen« betrachtet.

Im nachfolgenden Test lernen Sie das, woran Sie gewöhnlich festhalten, (noch) besser kennen. Hundertprozentige Typzuschreibungen sind dabei aber eher selten. Meist stehen nur zwei oder drei Aspekte im Vordergrund, während Sie mit anderen Dingen dann relativ wenig am Hut haben. Wichtig ist, die jeweiligen blockierenden Muster nicht mit Stumpf und Stiel ausrotten zu wollen, sondern sich zu vergegenwärtigen, dass darin auch Qualitäten beheimatet sind. **Im Vordergrund steht, künftig neu entscheiden zu können**, wo die »alten« Muster beibehalten werden sollten und in welchen anderen Situationen Sie diese zugunsten neuer Verhaltensweisen loslassen wollen.

Test: Erkennen Sie sich selbst

Nehmen Sie zu **jeder** der folgenden Aussagen Stellung und entscheiden Sie, inwieweit diese auf Sie ganz persönlich zutrifft. Tragen Sie dazu jeweils eine Zahl zwischen 1 und 5 in das entsprechende Feld ein.

- 5 Punkte: stimmt genau
- 4 Punkte: stimmt weitgehend
- 3 Punkte: stimmt ein bisschen
- 2 Punkte: stimmt eher nicht
- 1 Punkt: stimmt weitgehend nicht
- 0 Punkte: stimmt überhaupt nicht

Ich bemühe mich meistens, es anderen Menschen möglichst recht zu machen. **D**

Ich denke häufig: Eigentlich habe ich Besseres verdient. **N**

Wenn ich eine Aufgabe begonnen habe, halte ich bis zum Ende durch, auch wenn mir während der Arbeit Zweifel daran kommen. **S**

Den meisten, die ich kenne, geht es besser als mir. **V**

Wenn mir etwas an anderen nicht gefällt, kann ich meine Meinung nicht sagen und Kritik nur schwer äußern. **D**

Wenn mir etwas misslingt, dann kann ich mir das ganz schlecht verzeihen. **P**

Es fällt mir schwer, Wichtiges von Unwichtigem zu unterscheiden. **S**

Ich fühle mich häufig verkannt. **N**

Jemandem, der mir geschadet hat, werde ich das niemals vergeben. **V**

Ich frage mich oft, was andere von mir denken. **D**

Ich vergleiche mich eigentlich ständig mit anderen. **P**

Größere Projekte wachsen mir manchmal über den Kopf, weil ich mich in Details verbeiße. **P**

Weil ich Schreckliches erlebt habe, kann ich nicht glücklich sein. **V**

Ich habe oft Angst, mich falsch zu entscheiden. **S**

Die Anerkennung anderer ist mir sehr wichtig. **D**

Ich bin selten richtig zufrieden mit mir. **P**

Wenn ich unfair behandelt werde, ist mir der ganze Tag verdorben. **D**

Wenn mich jemand gekränkt hat, denke ich noch lange danach häufig daran und würde es ihm am liebsten heimzahlen. **V**

Ich bewege mich gerne in Kreisen, zu denen nicht jeder Zutritt hat. **N**

Bei Schnäppchen muss ich zugreifen, auch wenn ich die Sachen gar nicht wirklich brauche. **S**

Ich fühle mich häufig unter Druck. **P**

Es fällt mir schwer, eigene Vorstellungen durchzusetzen. **D**

Wenn mir jemand ins Wort fällt, fällt es mir schwer, ihn aufzufordern, mich ausreden zu lassen. **D**

Ich mache am liebsten alles selbst, denn dann weiß ich, dass es ordentlich gemacht wird. **P**

Einen sicheren Arbeitsplatz würde ich behalten, auch wenn mir die Arbeit nicht gefällt. **S**

Es gibt wenig Menschen, die ich wirklich gern um mich habe. **N**

Mir ist eine friedliche entspannte Atmosphäre wichtiger, als kritisch meine Meinung zu sagen. **D**

Es gibt Personen oder Situationen, die ich meide, weil alte Erinnerungen hochkommen würden. **V**

Ich habe oft Angst, mein Partner könnte mich verlassen. **S**

Menschen, die ungenau arbeiten, nerven mich. **P**

Ich leiste mir gerne Dinge, die ausgefallen sind und zu denen andere keinen Zugang haben. **N**

Es fällt mir generell schwer, mich von jemandem zu trennen. **S**

Es fällt mir sehr schwer, Gewohnheiten aufzugeben, auch wenn ich weiß, dass sie mir schaden. **S**

Ich fühle mich leicht missachtet, angegriffen oder abgelehnt. **V**

Ich lege an alles, was ich tue, hohe Maßstäbe an. **P**

Ich Sorge mich sehr darum, wie ich auf andere wirke. **D**

Ich empfinde mein bisheriges Leben rückblickend als deprimierend. **V**

Ich träume oft von einem besseren Leben, das meinen Ansprüchen wirklich gerecht wird. **N**

Ich ärgere mich häufig über mich selbst. **P**

Ich habe oft Angst, ich könnte meinen Arbeitsplatz verlieren. **S**

Nur mit dem idealen Partner gehe ich eine Beziehung ein. **N**

Sich im Job eine Blöße zu geben ist eine Katastrophe. **P**

Wenn das Leben mir nicht so übel mitgespielt hätte, könnte ich ein glücklicher Mensch sein. **V**

Ich fühle mich den meisten Menschen, die ich kenne, insgeheim überlegen. **N**

Statussymbole sind mir durchaus wichtig. **N**

Ich fühle mich in unvertrauten Situationen unwohl. **S**

Ich kann anderen nur schwer etwas abschlagen. **D**

Ich habe oft Rachedgedanken. **V**

Bewundert zu werden, macht mich richtig glücklich. **N**

Ich hatte eine schreckliche Kindheit, und so etwas prägt einen doch fürs ganze Leben. **V**

Zählen Sie nun Ihre Punkte in den einzelnen Buchstaben-Kategorien zusammen:

P **D** **S** **N** **V**

GESAMT

Punkte

Punkte

Punkte

Punkte

Punkte

Wie sieht Ihr Profil aus? Die Auswertung

Je höher Ihre Punktzahl in den einzelnen Kategorien ist, desto ausgeprägter ist das jeweilige Profil. Wie das im einzelnen aussieht, erfahren Sie auf den folgenden Seiten. Und dies ist die Bedeutung der Buchstaben:

P = Miss Perfect

D = Everybody's Darling

S = Die treue Seele

N = Die heimliche Prinzessin

V = Die chronische Vergangenheitsbewältigerin

Miss Perfect

Erfolg haben heißt für Sie: Perfektion. Als »Miss Perfect« stellen Sie sehr hohe Ansprüche an sich selbst. Sie haben eine genaue Vorstellung davon, wie Sie selbst zu sein und wie Sie sich zu verhalten haben und auch davon, wie Aufgaben zu erledigen sind. Daran messen Sie sich eigentlich ständig, und da Sie die Messlatte sehr hoch gehängt haben, sind Sie selten wirklich zufrieden. Meist haben Sie die Kritiker-Brille auf und bemerken sofort das sprichwörtliche Haar in der Suppe. Infolge des hohen Anspruchs sind Sie häufig angespannt und ärgern sich leicht über sich und andere. Sie sind sehr aktiv und tun sich schwer damit, Arbeit zu delegieren. Dies würde Ihnen nämlich auch die Kontrolle darüber entziehen, dass die Dinge in Ihrem Sinne erledigt werden. Gelegentlich stehen Sie sich mit Ihrem Anspruch selbst im Weg und verlieren zugunsten von Details das große Ganze aus dem Auge. Sie

sind nie wirklich »fertig«, denn es gibt aus Ihrer kritischen Sicht heraus immer noch etwas, was getan werden könnte. Andere sollen nichts an Ihnen und Ihrer Leistung auszusetzen haben, Sie wollen sich keine Blöße geben. Ihr großes Plus: Sie sind gewissenhaft, geben sich nicht mit Halbheiten zufrieden und setzen sich aktiv für gute Ergebnisse ein.

Loslassen bedeutet für Sie:

Die generell hohe Messlatte überall dort niedriger hängen, wo nichts wirklich Wichtiges auf dem Spiel steht; sich selbst und andere wertschätzen lernen, auch mit den jeweiligen Schwächen. Humor entwickeln, öfter mal lockerlassen, persönliche Normen entrümpeln.

Everybody's Darling

Erfolg haben heißt für Sie: Anerkennung. Beliebt zu sein, gemocht und geschätzt zu werden als Person und in dem, was Sie tun, bedeutet Ihnen sehr viel, und dafür sind Sie bereit, sich mächtig ins Zeug zu legen. Sie möchten einen guten Eindruck machen und scheuen davor zurück, Kritik auf sich zu ziehen und auch, Ihrerseits andere zu kritisieren. Andere sollen Sie nett finden und Sie mögen. Oft vergewissern Sie sich, ob Sie alles so gemacht haben, wie es gefordert wird oder wie es die anderen gerne hätten. Während Sie bei Lob und Anerkennung aufblühen, leiden Sie unter einer missgünstigen Arbeitsatmosphäre ganz besonders. Sie sind bereit, viel für andere zu tun, und freuen sich über deren Wertschätzung. Wenn Sie die Wahl hätten, eigene Vorstellungen durchzusetzen oder sympathisch zu wirken, würden Sie sich auf jeden Fall für die Sympathie entscheiden.

Ihr großes Plus: Sie sind aufmerksam gegenüber anderen Menschen und ihren Bedürfnissen und können sich gut in andere einfühlen.

Loslassen bedeutet für Sie:

Zu sich selbst finden, eigene Bedürfnisse erkennen, sie ernst nehmen und erfüllen. Sich unabhängiger machen von Vorstellungen anderer. Sich abgrenzen, eigene Prioritäten setzen.

Die treue Seele

Erfolg heißt für Sie, geordnet, übersichtlich und angstfrei zu leben. Am Bewährten hängen Sie in vielen Lebensbereichen. Das kann eine bestimmte Umgebung sein, eine Beziehung, Gewohnheiten oder auch Dinge. Sie sind gerne auf der sicheren Seite. Veränderungen verunsichern Sie, und Sie möchten möglichst rasch wissen, »woran Sie sind«. Sie schätzen die Verlässlichkeit gewohnter Beziehungen. Andere sollen Sie brauchen; für diesen Wunsch sind Sie bereit, vieles hinzunehmen. Manchmal harren Sie auch in Situationen aus, von denen Sie wissen, dass sie Ihnen nicht guttun, und vermeiden eine Trennung, denn Sie sind ungern allein.

Entscheidungen zu treffen erleben Sie als anstrengend und oft auch als Angst machend, denn dies bedeutet ja in der Regel, zugunsten des einen auf etwas anderes zu verzichten. Auch Besitztümer haben eine lange Verweildauer unter Ihrem Dach. Was einmal angeschafft wurde, bleibt erhalten, denn »man könnte es ja irgendwann wieder brauchen.« – Egal ob das Geschenkbander, Kleider, Bücher, Möbel, CDs oder Werkzeuge sind.

Ihr großes Plus: Sie sind zuverlässig und sorgen gut für sich und die Menschen, die Ihnen wichtig sind.

Loslassen bedeutet für Sie:

Sich von Überlebtem trennen lernen. Es gilt, das Gefühl für Ihren Wert und für eigene Grenzen zu stärken, Mut zu entwickeln und sich Ziele zu setzen. Ihre zentrale Herausforderung heißt: sich den Ängsten vor Veränderung zu stellen und bewusst – auch schmerzhaft – Entscheidungen zu treffen.

Die heimliche Prinzessin

Erfolg heißt für Sie: Bestätigung, dass Sie etwas ganz Besonderes sind. Das steht Ihnen doch zu, oder? Sie möchten herausragen aus dem Mittelmaß und umgeben sich gerne mit Statussymbolen und Ungewöhnlichem. Bei anderen Menschen sind Sie sehr anspruchsvoll und fühlen sich heimlich den meisten überlegen. Sie stehen gerne im Mittelpunkt und genießen Bewunderung. Oft stellen Sie sich ein ideales Leben vor, in dem Sie in Ihrer Umgebung »wirklich wer sind«. Andere sollen Sie interessant finden. Irgendwann sollen Ihre Träume von Größe und Bedeutung Wirklichkeit werden – ohne dass Sie allzu viel dafür tun müssen. Sich in den Niederungen des Alltags abzumühen ist Ihre Sache nicht. Die Gegenwart sehen Sie stets nur als eine Vorstufe zu einer glorreichen Zukunft. Sie träumen gerne von all dem, was Ihnen eines Tages möglich sein wird. Manchmal wären Sie auch gerne jemand anders, und dann könnten Sie erst recht ganz andere Dinge tun ... Doch allmählich reift die Einsicht, dass schon viel Zeit vergangen ist, ohne dass Sie Ihren Wünschen nähergekommen sind.

Ihr großes Plus: Sie sind von sich selbst überzeugt und haben ausgeprägte Vorlieben und Abneigungen; Sie können sich gut abgrenzen.

Loslassen bedeutet für Sie:

Ihren Anspruch absoluter Außergewöhnlichkeit zu mildern, zu erkennen, dass andere Menschen auf ihre Art genauso einzigartig sind wie Sie und dass die Welt Ihnen nichts schuldet.

*»Ich kann freilich nicht sagen, ob es **besser** wird, wenn es **anders** wird; aber so viel kann ich sagen, es muss **anders** werden, wenn es **gut** werden soll.«*

Georg Christoph Lichtenberg

Die chronische Vergangenheitsbewältigerin

Erfolg heißt für Sie: endlich Genugtuung erfahren. Sie können auf ein großes Reservoir an erlittenem Unrecht, an Zurückweisungen und Kränkungen zurückgreifen – Dinge, die Sie seit Jahren, zum Teil schon seit Jahrzehnten beschäftigen. Und immer wieder kommen neue hinzu. Sie wünschen sich, dass andere Anteil daran nehmen, was Ihnen widerfahren ist, und mit Ihnen fühlen. Bitterkeit und der Wunsch nach Vergeltung beherrschen oft, ohne dass Sie dies wirklich wollen, Ihre Gedanken. Sie träumen davon, dass all jene, die Ihnen geschadet haben, irgendwann die ausgleichende Gerechtigkeit ereilt. Doch leider geschieht dies nur selten und so müssen Sie oft mit ansehen, wie es genau den Menschen besonders gut zu gehen scheint, die es am wenigsten verdienen – was Ihre Stimmung natürlich nicht verbessert. Oft denken Sie darüber nach, wie anders

Ihr Leben hätte verlaufen können, hätten Sie nur bessere Startbedingungen vorgefunden. Aber jetzt, so sind Sie überzeugt, sind die Weichen gestellt und es lässt sich kaum noch etwas ändern. Jede neue Kränkung ist Ihnen eine Bestätigung dafür.

Ihr großes Plus: Sie haben ein sensibles Gerechtigkeitsempfinden und scheuen nicht davor zurück, sich auch mit unangenehmen Themen und Gefühlen zu beschäftigen.

Loslassen bedeutet für Sie:

Die Vergangenheit akzeptieren und Lehren aus ihr ziehen zugunsten von mehr Lebensgenuss im Hier und Jetzt; denen, die Sie einmal verletzt haben, vergeben können.

Haben Sie sich wiedergefunden?

Vermutlich haben Sie Ihre typischen Verhaltensweisen in mehr als einem Profil erkannt, denn schließlich ist niemand zum Beispiel nur perfektionistisch oder rein vergangenheitsorientiert. Die Herausforderungen, die sich Ihnen in Sachen Loslassen stellen, sind nun recht klar. Doch warum fällt es so schwer, das Erkannte umzusetzen? Warum wir so gerne festhalten, erfahren Sie im folgenden Kapitel.