

# HORST CONEN

## Und ich schaffe es doch!



So befreien Sie sich von negativen  
Lebensbotschaften und gewinnen  
an Selbstvertrauen

mvgverlag 

Horst Conen

**Und ich schaffe es doch!**

*Für Alexa*

Horst Conen

# Und ich schaffe es doch!

*So befreien Sie sich von negativen  
Lebensbotschaften und  
gewinnen an Selbstvertrauen*

**mvg**verlag 

**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.

Für Fragen und Anregungen:  
[conen@mvg-verlag.de](mailto:conen@mvg-verlag.de)

Nachdruck 2013

© 2005 bei mvgVerlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH  
Nymphenburger Straße 86  
D-80636 München  
Tel.: 089 651285-0  
Fax: 089 652096

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Umschlaggestaltung: Atelier Seidel, Altötting  
Autorenfoto: Andreas Möltgen  
Satz: Redline GmbH, S. Wilhelmer  
Druck: Books on Demand GmbH, Norderstedt  
Printed in Germany

ISBN Print 978-3-86882-321-9  
ISBN E-Book (PDF) 978-3-86415-372-3

Weitere Informationen zum Verlag finden Sie

**[www.mvg-verlag.de](http://www.mvg-verlag.de)**

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter  
[www.muenchner-verlagsgruppe.de](http://www.muenchner-verlagsgruppe.de)

# INHALT

<b>Einführung</b> .....	<b>9</b>
<b>1. Kapitel</b>	
„Das wird ja sowieso nichts!“ .....	13
Warum wir uns ungünstig programmieren .....	13
Sich selbst erfüllende Prophezeiungen im Alltag ..	16
Lebensbotschaften werden uns eingepflanzt .....	21
Wie Erwartungen unser Leben regieren .....	27
Von Selbstbotschaften und Fremdbotschaften ...	34
Verwandeln Sie den Nachteil in einen Vorteil ...	36
Sie schaffen es nur aus eigener Kraft. ....	39
<b>2. Kapitel</b>	
<b>Der kleine Mann im Ohr</b> .....	<b>43</b>
Ein jeder hat so seinen Spuk im Kopf .....	43
Unerkannte Botschaften schlummern in der Tiefe .....	46
Wie magische Worte wirken können .....	48
Lebensbotschaften made in Hollywood .....	55
Der Glaube an schicksalhafte Zusammenhänge ..	61
Falsch verstandene Sinnbilder korrigieren .....	63
Sich von negativer Selbstbeeinflussung befreien ..	68
<b>3. Kapitel</b>	
<b>So erkennen Sie sich selbst</b> .....	<b>71</b>
Brauchen Sie ein neues Selbstverständnis? .....	71
Der Erfüllungstyp und das Helfersyndrom .....	74
Aufpassen, sich nicht selbst zu verlieren .....	77
Die eigene Unzufriedenheit analysieren .....	85

Negative Lebensbotschaften aufspüren . . . . .	90
Lösen Sie Abwertung und Herabsetzung auf. . . . .	93
Verniedlichungen sind mit Vorsicht zu genießen . .	97
Lassen Sie sich von Bremsersätzen nicht aufhalten . . . . .	102
Dem Täter auf der Spur . . . . .	107
Die eigenen Schuldgefühle überwinden . . . . .	115

#### **4. Kapitel**

<b>So ermutigen Sie sich selbst! . . . . .</b>	<b>121</b>
Veränderung ist trainierbar . . . . .	121
Selbstermutigungs-Übung „Das Gute an mir“ . . . .	123
Selbstermutigungs-Übung „Sag: Ich kann“ . . . . .	126
Selbstermutigungs-Übung „Die sieben Zettel“ . . .	132
Selbstermutigungs-Übung „Übertreiben“ . . . . .	137
Selbstermutigungs-Übung „Der Große und der Kleine“ . . . . .	141
Selbstermutigungs-Übung „Positive Rituale“ . . . .	146

#### **5. Kapitel**

<b>Lass dir nichts mehr einreden! . . . . .</b>	<b>151</b>
Die Gedanken kultivieren . . . . .	151
So lassen Sie sich nicht anstecken . . . . .	155
So lassen Sie sich nicht runterziehen . . . . .	162
Sich positiv abgrenzen in Verwandtschaft und Bekanntschaft . . . . .	166
Verbitterten Menschen bejahend entgegentreten . .	170
So lassen Sie sich im Berufsalltag nicht reinziehen . . . . .	173
So lassen Sie sich nicht zumüllen . . . . .	178
Die Mentalität des Vorsichtigen überwinden . . . .	181

**6. Kapitel**

<b>Das Prinzip der Ermunterung</b> . . . . .	187
„Keine Angst: Du schaffst das!“ . . . . .	187
Andere Menschen fördern und befreien . . . . .	190
Gehen Sie mit Ermutigungen großzügig um . . . . .	194
 <b>Danksagung</b> . . . . .	 197
<b>Weiterführende Literatur</b> . . . . .	199
<b>Stichwortverzeichnis</b> . . . . .	203
<b>Über den Autor</b> . . . . .	207



# EINFÜHRUNG

Manchmal stehen wir uns selbst im Weg. Ob beim Rendezvous, einem wichtigen beruflichen Gespräch oder einer Abendeinladung zu Hause, die harmonisch verlaufen soll, dann aber misslingt – irgendwie scheitern wir immer wieder an der gleichen Stelle. Wir haben zwar jedes Mal die besten Absichten und sind überzeugt, dass wir das Richtige tun. Wir bemühen uns, umsichtig zu sein und alles im Griff zu behalten. Doch ohne je zu erfahren, wo die Ursache für unser Scheitern liegt, sehen wir uns immer wieder mit den gleichen Problemen konfrontiert.

Sollten auch Sie manchmal das Gefühl haben, dass Sie viel zu oft an derselben Stelle in Schwierigkeiten geraten, dann ist dieses Buch genau für Sie gemacht. Denn es behandelt vorrangig das Thema: Woran liegt es, dass wir uns ständig selbst zu Fall bringen? Mit diesem Buch möchte ich Ihnen helfen, den »inneren Kobold«, der daran beteiligt ist, aufzustöbern und zu verjagen.

Das fängt beim eigenen Denken an, jener inneren Stimme, die uns manchmal etwas Falsches einredet. Und man muss sagen: Den meisten Menschen misslingen nur deshalb bestimmte Dinge, weil sie sich vorher einreden, dass es nicht gelingen wird. Und weil das ein so weit verbreitetes Phänomen ist, das fast jeder kennt, nahm ich im Jahre 2001 als Experte an einer einstündigen Hörfunksendung des Westdeutschen Rundfunks in Köln teil, die speziell diesem Thema gewidmet war. Sie trug den Titel: »Ich wusste, es geht schief« – sich selbst erfüllende Prophezeiungen im Alltag«.

Die Sendung fand enormen Anklang. Viele Hörer berichteten von Erlebnissen, die genau davon gekenn-

zeichnet waren: Sie hatten sich selbst etwas Negatives eingeredet und die Sache war dann jedes Mal auch negativ ausgegangen.

Weil sogar Monate nach der Sendung der Strom an Hörerfragen noch nicht abriß, entschied ich mich, mit diesem Buch Verständnishilfen zu schaffen. Und Sie werden sehen: Wer die Wirkungsweise seiner gedanklichen Programmierung besser versteht, hat den Trick bald heraus, wie er jene inneren Stimmen entlarven und entschärfen kann, die zuweilen dazu führen, dass man sich selbst schadet und dann tatsächlich eine schlechte Erfahrung macht.

Im 1. Kapitel erfahren Sie, wie es eigentlich dazu kommt, dass wir uns manchmal ungünstig programmieren. Dabei beleuchten wir das Phänomen, wie sehr unsere Erwartungen unsere Erfahrungen bestimmen. Sie werden davon lesen, wie negative oder positive Erwartungen überhaupt zustande kommen. So können Sie für sich selbst ermitteln, von welchen Erwartungen Sie sehr geprägt sind.

Im 2. Kapitel erhalten Sie eine Übersicht über das kulturelle Erbe, das uns alle gleichermaßen beeinflusst. Dabei wird Ihnen bewusst werden, wie sehr Geschichten und Bilder in uns aktiv sind und wie diese in uns Wertmaßstäbe ausprägen, die für unseren Schiffbruch verantwortlich sein können.

Im 3. Kapitel lernen Sie einiges über sich selbst. Vor allem aber ist es dazu gedacht, dass Sie jetzt ganz genau orten, welche Erfahrungen und Personen daran beteiligt sein könnten, dass Sie manchmal schlecht ankommen. Die Einsichten, die Sie hier gewinnen, werden Ihnen helfen, sich zukünftig besser zu steuern.

Das 4. Kapitel ist ein reines Übungskapitel. Hier bekommen Sie sehr konkrete Übungen an die Hand, wie

Sie aus negativen Gedankenprogrammierungen aus- und in positive einsteigen. Dabei ist mir wichtig, dass Sie möglichst alle Übungen einmal ausprobieren, um nachher jene für Ihr tägliches Leben zu übernehmen, mit der Sie sich selbst am besten aufbauen können.

Das 5. Kapitel ist speziell den Vorbeugungsmaßnahmen gewidmet: Wie können wir es schaffen, uns in Zukunft nichts mehr einreden zu lassen, was uns zum Nachteil gereichen könnte?

Und im 6. Kapitel möchte ich Sie dazu aufrufen, dass Sie sich nicht nur um sich selbst, sondern auch um Ihr Umfeld bemühen. Jeder von uns kann andere Menschen darin zu bestärken, nicht vor sich selbst zurückzuweichen, sondern auf die eigenen Ziele zuzugehen.

Ich bin sicher, dass Sie nach dem Weg durch diese Kapitel klarer sehen. Ich würde mich freuen, wenn Sie nach dem Lesen dieses Buches für sich selbst ermittelt hätten, wie Sie die für Sie typischen Schwierigkeiten in Zukunft abstellen könnten – wenn Sie in Zukunft statt: »Ich weiß, es geht schief« einfach sagen könnten: »Es wird gut«, und es wird deutlich besser, als es vorher war. Wenn dieses Buch dazu beitragen könnte, dann hätte es seinen Zweck erfüllt.

Ich wünsche Ihnen für diesen nicht immer ganz leichten Weg allzeit ein fröhliches Herz und gutes Gelingen.

Ihr

Horst Conen

»Das Glück des Lebens hängt von der Beschaffenheit deiner Gedanken ab.«

*Marc Aurel*



## 1. KAPITEL

# „DAS WIRD JA SOWIESO NICHTS!“

### Warum wir uns ungünstig programmieren

Kennen Sie diese Sprüche? „Das wird dir nicht gelingen“, „Das kannst du nicht“, „Das schaffst du nie“, „Das können die anderen besser als du“, „Aus dir wird mal eine gute Mutter“ (meint: „... aber keine Frau, die Karriere macht“), „Der Junge wird noch mal genauso enden wie sein Vater“. Und Sie treten tatsächlich in des Vaters Fußstapfen. Oder Vorhaben gehen wirklich schief – ganz so, wie man es Ihnen prophezeit hatte. Oder Sie haben wahrhaftig oft das Gefühl, es nicht zu schaffen, weil Sie irgendwie unbegabt, unbeholfen, trottelig sind. Und Sie tun, wenn auch widerwillig, genau das, was andere Ihnen zuvor verheißen haben.

Das prägt sich ein. Das führt dazu, dass man sich irgendwann selber sagt: „Lass lieber die Finger davon, das geht sowieso daneben“, und dass man etwas unterlässt, wozu man in Wahrheit sehr wohl in der Lage wäre: wie etwa sich beruflich selbstständig zu machen oder sich den Traum vom eigenen, selbst gebauten Haus zu erfüllen. Das hat mit der Zeit Auswirkungen auf Ihr Selbstbild: Sie haben den Eindruck, tatsächlich benach-

teiltigt zu sein – zumindest aber ein Mensch, der in vielerlei Hinsicht schwerer am Leben zu tragen hat als die anderen.

Vielen geht es so. Im Kleinen wie im Großen. Denn kaum, dass Sie denken, „das Tablett mit den Gläsern wird mir bestimmt aus der Hand rutschen“, ist es auch schon passiert. In dem Augenblick, in dem Sie Skepsis entwickeln, ob die Partygäste überhaupt kommen werden, rufen die ersten an und sagen ab.

Sobald einen vor dem ersten Rendezvous die Zweifel überfallen, ob der andere einen wohl attraktiv findet, stolpert man unglücklich und reißt sich mit dem Absatz eine riesige Laufmasche.

Die Reihe ließe sich unendlich fortsetzen. Und jeder – ob Frau oder Mann – hat sofort eine Erfahrung parat, die dazu passt. Ich denke, auch Sie: Ob es das wichtige Vorstellungsgespräch war, bei dem man sich dachte: „O Gott, du wirst bestimmt krank“, und tags drauf lag man mit Fieber im Bett. Oder die erste Begegnung mit den künftigen Schwiegereltern, von denen man sich zuvor schon dachte, dass sie an allem etwas auszusetzen haben. Und dann kommt es tatsächlich so: Die Schwiegermutter bemerkt nebenbei, dass die Topfpflanzen wohl dringend Wasser bräuchten, während sie gleichzeitig mit der Hand die nur flüchtig gebügelte Tischdecke glatt streicht. Denn ob erste Begegnung mit Menschen, wichtige berufliche Termine, Prüfungen, Vorstellungsgespräche oder Lebensveränderungen – programmieren wir uns vorher auf negative Erwartungen, ergeben sich sogleich negative Effekte – zumindest nehmen wir sie als negativ wahr.

Aber gewiss kennen Sie auch genau die gegenteilige Situation: Sie haben sich gedacht: „Das gelingt mir“ – und es gelang! Sie waren voll des guten Willens, eine schwierige Aufgabe zu bewältigen, und haben es allen

Unkenrufen zum Trotz geschafft. Sie haben nicht darauf gehört, was andere Ihnen an „klugen“ Ratschlägen mit auf den Weg gegeben haben, und sind genau den richtigen gegangen. Sie haben also positive Erwartungen für sich entwickelt und positive Effekte erzielt.

Nur leider ist uns Letzteres weniger vertraut. Verbreiteter ist es, dass wir negative Erwartungen hegen und sie dann auch bestätigt bekommen. Das nachstehende Beispiel stammt von dem bekannten amerikanischen Psychotherapeuten Paul Watzlawick. Der geschilderte Fall wird Ihnen bestimmt übertrieben vorkommen, aber im Grunde genommen tun wir alle zuweilen genau das Gleiche: Wir beschwören das eigene Desaster meisterlich herauf.

Ein Mann will ein Bild aufhängen. Den Nagel hat er, nicht aber den Hammer. Der Nachbar hat einen. Also beschließt unser Mann, hinüberzugehen und ihn auszuborgen. Doch da kommt ihm ein Zweifel: Was, wenn der Nachbar mir den Hammer nicht leihen will? Gestern schon grüßte er mich nur so flüchtig. Vielleicht war er in Eile. Aber vielleicht war die Eile nur vorgeschützt, und er hat etwas gegen mich. Und was? Ich habe ihm nichts angetan; der bildet sich da etwas ein. Wenn jemand von mir ein Werkzeug borgen wollte, ich gäbe es ihm sofort.

Und warum er nicht? Wie kann man einem Mitmenschen einen so einfachen Gefallen abschlagen? Leute wie dieser Kerl vergiften einem das Leben. Und dann bildet er sich noch ein, ich sei auf ihn angewiesen. Bloß weil er einen Hammer hat. Jetzt reicht's mir wirklich. – Und so stürmt er hinüber, läutet, der Nachbar öffnet, doch noch bevor er „Guten Tag“ sagen kann, schreit ihn unser Mann an: „Behalten Sie Ihren Hammer, Sie Rüpel.“

Die Geschichte mit dem Hammer ist mittlerweile ein Klassiker. Und jeder, der sich mit dem Thema „Positives Denken“ befasst, kommt nicht an ihr vorbei. Sie beschreibt ein Phänomen, das wir teilweise auch in diesem

Buch behandeln werden: die sich selbst erfüllende Prophezeiung.

Nun fragen Sie vielleicht: Was hat das mit Prophezeiung zu tun? Dem Mann, der ein Bild aufhängen will, wird doch nichts prophezeit, er manövriert sich mit seinen negativen Erwartungen doch selbst in die Sackgasse hinein. Deshalb soll hier kurz erklärt werden, was eine sich selbst erfüllende Prophezeiung ist – der englische Fachausdruck dafür lautet „self-fulfilling prophecy“.

### **Sich selbst erfüllende Prophezeiungen im Alltag**

Es erscheint uns manchmal wie Hexerei. Wir sagen: „Das wird sowieso nichts“, und schon entwickelt sich alles so, dass es am Ende wahrhaftig nichts wird. Doch mit Hokusfokus hat das nicht das Geringste zu tun. Dahinter steckt ein nachgewiesener Zusammenhang, auf den die Wissenschaft schon Ende des 19. Jahrhunderts aufmerksam wurde. Der Amerikaner Joseph Jastrow beschrieb erstmalig entsprechende Beobachtungen, ohne dass er schon den Begriff der sich selbst erfüllenden Prophezeiung dafür prägte. Jastrow bemerkte zum Beispiel, dass bei einem Athleten, der kurz vor dem Wettkampf fürchtete zu versagen, plötzlich das Zusammenspiel körperlicher und geistiger Kräfte nicht mehr optimal funktionierte. Der Sportler zeigte dann tatsächlich eine schwache Leistung und verlor den Wettkampf. Wörtlich schreibt Jastrow schon im Jahr 1900: „Die ständige Vorstellung eines möglichen Versagens im Erreichen des Zieles schwächt die Intensität der Anstrengung und verhindert die Realisierung der bestmöglichen Leistung.“

„Wenn das so einfach ist, warum sagen wir dann nicht jedes Mal ‚Ich werde gewinnen‘ – und schon haben wir unseren persönlichen Wettkampf gewonnen?“, werden Sie sich jetzt fragen.

Deshalb eines schon jetzt in aller Deutlichkeit: Das Prinzip ist richtig und doch reicht „sagen“ allein nicht. Denn die Aussage „Ich werde gewinnen“ muss auch durch den Glauben „Ich werde gewinnen“ unterstützt werden. Erst wenn Menschen wirklich glauben „Ich schaffe das“, dann gelingt es auch. Sie setzen sich gegen Widerstände durch, sie lassen sich nichts einreden und Zweifler sind für sie lediglich ein Anlass, umso energischer am guten Ausgang ihrer Sache zu arbeiten. Und tatsächlich, es gelingt: Der Schritt in die Selbstständigkeit, die Liebe über hunderte von Kilometern hinweg, die Verwirklichung eines Traums – was auch immer. Was geschieht, wird zu einer Kette von Positiverlebnissen, die sich für das scheinbare Glückskind wie Perlen auf einer endlosen Schnur aneinander reihen.

Aber bevor Sie jetzt resigniert den Kopf einziehen, weil Sie sich selbst eher für einen Pechvogel denn für ein Glückskind halten, noch zwei Nachrichten hinterher:

1. Auch Sie können es schaffen: Sie können aus der Kette von Negativerlebnissen aussteigen.
2. Sie müssen nur lernen, diesen Glauben zu entwickeln.

Doch bis dahin ist noch ein Stück Weg zurückzulegen.

Schauen wir uns unterdessen noch einige andere Beispiele dafür an, wie unterschiedlich sich selbst erfüllende Prophezeiungen auftreten können. Eine weitere Jastrow-Untersuchung aus der Arbeitswelt ist nicht minder interessant:

1890 wurde die Hollerith-Tabelliermaschine erstmals in einem Amt aufgestellt und die Mitarbeiter erhielten für die neu entwickelte Maschine eine intensive Schulung. Sie erfuhren vom Erfinder Hollerith persönlich, dass die neue Arbeit besondere Geschicklichkeit und Anstrengung erforderte und dass er davon ausginge, dass am Tag damit ungefähr 550 Karten zu bearbeiten seien.

Nach zwei Wochen Einarbeitungszeit waren die Angestellten entsprechend trainiert und erledigten 550 Karten am Tag. Nach einiger Zeit überschritten sie sogar die erwartete Menge, schafften bis zu 700 Karten am Tag, allerdings nur unter großer Anstrengung. Die Angestellten zeigten so starke Erschöpfungssymptome, dass der Innenminister sogar verbot, künftig Mindestleistungen vorzuschreiben.

Es wurden 200 weitere Mitarbeiter für die neuen Maschinen angestellt, die keine Mindestzahl vorgegeben bekamen und auch nicht intensiv vom Erfinder geschult wurden. Man zeigte ihnen lediglich, was sie ganz konkret zu tun hatten. Innerhalb von drei Tagen erreichten die neuen Mitarbeiter eine Leistung von 700 Karten und steigerten sich in der Folgezeit auf einen Ausstoß von über 2 000 Karten pro Tag, ohne besonders erschöpft zu wirken.

Der Kernpunkt dieser Untersuchung ist: Nur weil den Arbeitern gesagt worden war, dass kaum mehr als 550 Karten zu schaffen seien, schafften sie auch nur wenig mehr. Und weil ihnen vorhergesagt worden war, dass besondere Geschicklichkeit und Anstrengung für die neue Arbeit vonnöten sein werde, waren sie dann auch tatsächlich total erschöpft. Die uninformierte, „schlechter vorbereitete“ Gruppe war nicht auf eine bestimmte Grenze und auf besondere Probleme eingestellt und erreichte ganz locker viel mehr. Die Vorhersage hatte bei der ersten Gruppe dafür gesorgt, dass das Ergebnis auch tatsächlich eintrat.

*Vorsicht: mentale Panikmache*

Das nächste Beispiel stammt aus der Welt der Finanzen. Der amerikanische Soziologe Robert K. Merton schrieb 1948 in der Zeitschrift „Antioch Review“ einen Artikel mit dem Titel „The Self-Fulfilling Prophecy“. Darin berichtet er von einer sich selbst erfüllenden Prophezeiung im Bankwesen: dem Zusammenbruch der „Last National Bank“. Das Geldinstitut war zuerst absolut solide und hatte keinerlei Probleme, bis eines Tages das Gerücht von einem bevorstehenden Bankenzusammenbruch verbreitet wurde. Viele glaubten dem Gerücht, ängstigten sich plötzlich um ihr Geld und liefen in Panik zur Bank, um ihr Erspartes rasch abzuheben. Da dies keine Bank verkräftet, war die „Last National Bank“ am Abend wirklich zahlungsunfähig.

Das Typische an einer sich selbst erfüllenden Prophezeiung ist: Eine Äußerung wird zum Schneeball, der eine Lawine auslöst. Die mentale Panikmache wird zum Selbstläufer. Aus lauter Hysterie in der Art: „Das wird sowieso nichts“, „Das wird bestimmt schlimm enden“ oder: „Ich weiß, es geht schief“, steuern wir zielsicher auf das Missgeschick zu. Das funktioniert, wie wir inzwischen gesehen haben, nicht nur im Privatleben so, sondern auch in Industrie und Wirtschaft. Einschlägig bekannt sind sich selbst erfüllende Prophezeiungen auch an der Börse. Jeder Aktienbesitzer weiß davon ein Lied zu singen. Allein die Vermutung, eine Aktiengesellschaft könne einen großen Auftrag bekommen, kann die Kurse in die Höhe schnellen lassen, was wiederum das Unternehmen rasch gut aussehen lässt und womöglich dazu führt, dass es den Auftrag tatsächlich bekommt. Das tagtägliche Auf und Ab an der Börse lebt von solchen