

Alice Romanus-Ludewig

# WORKOUT

*für die Seele*

Wie wir unseren Gute-Laune-Muskel trainieren können  
und was Ängste mit Triathlon zu tun haben

Alice Romanus-Ludewig

**Workout für die Seele**

Wie wir unseren Gute-Laune-Muskel trainieren können  
und was Ängste mit Triathlon zu tun haben



[www.junfermann.de](http://www.junfermann.de)



[blogweise.junfermann.de](http://blogweise.junfermann.de)



[www.facebook.com/junfermann](http://www.facebook.com/junfermann)



[twitter.com/junfermann](https://twitter.com/junfermann)



[www.youtube.com/user/Junfermann](http://www.youtube.com/user/Junfermann)



[www.instagram.com/junfermannverlag](http://www.instagram.com/junfermannverlag)

ALICE ROMANUS-LUDEWIG

# WORKOUT FÜR DIE SEELE

WIE WIR UNSEREN GUTE-LAUNE-MUSKEL TRAINIEREN KÖNNEN  
UND WAS ÄNGSTE MIT TRIATHLON ZU TUN HABEN

Junfermann Verlag  
Paderborn  
2020



Copyright © Junfermann Verlag, Paderborn 2020

Coverfoto © D-Keine ([www.istockphoto.com](http://www.istockphoto.com))

Illustrationen Katja Wehner (<http://www.katjawehner.de/>)

Covergestaltung/Reihenentwurf JUNFERMANN Druck & Service GmbH & Co. KG,  
Paderborn

Satz & Layout JUNFERMANN Druck & Service GmbH & Co. KG,  
Paderborn

Alle Rechte vorbehalten.

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist  
urheberrechtlich geschützt.

Jede Verwendung außerhalb der engen Grenzen  
des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung  
des Verlages unzulässig und strafbar. Dies gilt  
insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen,  
Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und  
Verarbeitung in elektronischen Systemen.

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.

ISBN 978-3-7495-0162-5

*Dieses Buch erscheint parallel in diesen Formaten:*

ISBN 978-3-7495-0160-1 (EPUB), 978-3-7495-0159-5 (Print),

978-3-7495-0161-8 (MOBI).

Dieses Buch dient Menschen, deren Interesse primär ihrem persönlichen Wachstum und ihrer psychischen Gesundheit gewidmet ist. Was die Leserinnen und Leser damit in der Praxis anfangen, unterliegt ihrer eigenen Verantwortung. Insbesondere ist der Inhalt nicht als Ersatz für ärztliche oder psychotherapeutische Behandlungen zu verstehen.



# Inhalt

Einleitung.....	9
<b>1. Nachhaltige Veränderungen: Warum Ratgeber allein nur wenig helfen .....</b>	<b>13</b>
1.1 Umsetzen und dranbleiben – leichter gesagt als getan.....	13
1.2 Zum Modebegriff Resilienz und was wir von ihm lernen können.....	15
1.3 Neuroplastizität: die Formbarkeit des Gehirns .....	19
<b>2. Psycho-GPS: Wo stehe ich?.....</b>	<b>23</b>
2.1 Der innere Stressregler .....	23
2.2 Brauchen Sie Hilfe? Chancen und Grenzen von Coaching und Psychotherapie.....	32
2.3 Die nötigen Vorbereitungen treffen.....	36
2.4 Skills – Werkzeuge für den besseren Umgang mit Stress .....	44
<b>3. Ziele setzen und erreichen: Gestalten Sie Ihren eigenen „Zielfilm“! .....</b>	<b>53</b>
3.1 Ziele müssen emotional aufgeladen sein .....	54
3.2 Ressourcen- und Problemnetzwerke.....	56
3.3 Wie wir uns selbst boykottieren: zwei Beispiele für blockierende Netzwerke .....	59
<b>4. Was wirkt wirklich? .....</b>	<b>65</b>
4.1 Das AMOS-Prinzip: vier Buchstaben – vier Säulen unserer seelischen Gesundheit .....	65
4.2 Die zentrale Bedeutung des Selbstwertgefühls.....	68
4.3 Leichtigkeit und Humor.....	69
<b>5. Gehirnkompetenz.....</b>	<b>73</b>
5.1 Das „Schiffsmodell“ des Gehirns.....	74
5.2 Das Ja- / Nein-Gehirn .....	79
5.3 Noch ein Wort zum Thema Glück.....	85

<b>6. Menschenkompetenz .....</b>	<b>87</b>
6.1 Der Empathiediamant.....	88
6.2 Kränkbarkeit und der Hunger nach Anerkennung.....	93
6.3 Selbstempathie – die innere Vielfalt entdecken und schätzen lernen .....	95
<b>7. Mindset – was uns (ver-)stimmt.....</b>	<b>103</b>
7.1 Denkgewohnheiten – das Geheimnis unserer Stimmung.....	103
7.2 Glaubenssätze entdecken und verändern.....	107
7.3 Das Gesetz der Anziehung – richtig verstanden.....	111
7.4 Das Gute erinnern – von der Kraft positiver Erlebnisse.....	113
<b>8. Ängste sind (k)eine Krankheit .....</b>	<b>123</b>
8.1 Der „innere Wächter“ als Alarmsystem der Seele.....	123
8.2 Ängste überwinden.....	127
8.3 Der Triathlon – drei Trainingsdisziplinen gegen die Angst.....	132
8.4 Imaginationen – wie innere Bilder unsere Selbstheilungskräfte aktivieren.....	141
<b>Über das Workout hinausgeblickt.....</b>	<b>153</b>
Literatur.....	155
Index .....	157
Über die Autorin.....	159

# Einleitung

## Für wen ist dieses Buch?

*Workout für die Seele* richtet sich an alle<sup>1</sup>, die etwas für ihre „seelische Fitness“ tun möchten. Während uns in der Regel bewusst ist, dass wir aktiv etwas für unsere körperliche Gesundheit tun müssen, um Krankheiten vorzubeugen, wird die Gesundheit unserer Psyche noch viel zu oft als selbstverständlich angesehen.

Wir achten auf unsere Ernährung oder wissen zumindest, worauf es ankommt, damit unser Körper alle wichtigen Nährstoffe erhält. Wir treiben Sport oder beabsichtigen, uns zukünftig mehr zu bewegen, wenn wir längere Zeit inaktiv waren. Beschwerden machen uns darauf aufmerksam, dass wir unseren Körper vernachlässigt haben: Rückenschmerzen erinnern uns zum Beispiel daran, dass regelmäßige Bewegung in der letzten Zeit zu kurz kam, ein Blick auf die Waage ermahnt uns, den Süßigkeitskonsum dringend zu reduzieren.

Doch wie steht es um unsere seelische Gesundheit? Die Möglichkeiten, positiven Einfluss auf unsere Psyche auszuüben, scheinen weniger eindeutig und wesentlich komplexer zu sein. Wie kann man denn seelischen Beschwerden vorbeugen? Kleinere Einschränkungen unseres seelischen Wohlbefindens werden meist eher übergangen oder nur unzureichend wahrgenommen. So können sich Beschwerden, die anfangs unbedeutend sind, im Laufe der Zeit zu massiven psychischen Störungen auswachsen. Dann wird es schwierig zurückzuverfolgen, wie sich zum Beispiel aus einer anfangs öfter auftretenden schlechten Laune eine krankheitswertige Depression mit tieftauriger Stimmung, Verzweiflungs- und Sinnlosigkeitsgefühlen entwickelt hat. Ebenso kann sich Unsicherheit in bestimmten Situationen so zuspitzen, dass Betroffene ihre Wohnung praktisch nicht mehr verlassen.

In diesen Beobachtungen steckt aber eine große Chance: Wenn wir unser Innenleben und auch schon geringfügige seelische Beschwerden achtsamer wahrnehmen, haben wir die Möglichkeit, früher vorbeugend einzugreifen. Und wenn wir dann auch noch wissen, was wir für unsere seelische Fitness aktiv tun können, finden wir schnell zur inneren Balance zurück.

Dieses Buch richtet sich an die vielen Menschen, die mit einer diffusen Unzufriedenheit und/oder anderen seelischen Beschwerden kämpfen, an Menschen, die sich

---

1 „An alle“ ist ein gutes Stichwort: Ich werde im Folgenden zwischen der männlichen (Klient, Psychotherapeut etc.) und der weiblichen Form (Klientin, Psychotherapeutin etc.) wechseln. In allen Fällen sind alle Geschlechter inbegriffen.

zwar nicht so seelisch krank fühlen, dass sie zwingend eine psychotherapeutische Behandlung brauchen, die aber dennoch merken: Irgendwas stimmt (noch) nicht!

Vielleicht gehören auch Sie zu den Menschen, die nach dem richtigen Input suchen, der ihnen hilft, wieder ausgeglichener, energiegeladener und zufriedener zu werden.

- Manchmal befinden sich wichtige Erkenntnisse ganz dicht unter der Oberfläche und warten nur darauf, durch neue Gedanken und Perspektiven ins Bewusstsein geholt zu werden.
- Manchmal hat man bereits wichtige Erkenntnisse gewonnen, aber es fehlt die zündende Idee, wie sie im Alltag umgesetzt werden können.
- Manchmal ist schon ein Stück Umsetzung gelungen, aber es fehlt die Motivation dranzubleiben, um zum Ziel zu kommen.
- Und manchmal müssen wir uns gar nicht noch mehr anstrengen, um etwas zu erreichen, sondern unser Ziel einfach wieder mit mehr Leichtigkeit angehen und aus der Verkrampfung herauskommen.

Wenn Sie sich von diesen Beschreibungen angesprochen fühlen, wird Ihnen dieses Buch viele Anstöße geben für die nächsten Schritte in Richtung seelische Gesundheit.

### **Worum geht es genau?**

Kennen Sie das Gefühl, getrieben zu sein? Gelebt zu werden, statt selbst zu leben? Kennen Sie das Gefühl, ständig auf Ansprüche Ihrer Mitmenschen zu reagieren? Oder den Drang, ständig etwas zu kaufen, zu konsumieren und anderen zu gefallen? Und kennen Sie auch den starken Wunsch, endlich innere Ruhe und Ausgeglichenheit zu verspüren? Sehnen Sie sich danach, das Leben endlich wieder selbst in die Hand zu nehmen?

Die Redewendung „das Ruder in die Hand nehmen“ passt hier sehr gut. Stellen Sie sich vor, Sie sitzen in einem Boot ohne Ruder und werden mal hierhin und mal dorthin getrieben. Das mag eine Weile reizvoll sein, aber auf Dauer führt es zu Gefühlen von Ohnmacht, Ausgeliefertsein und Hilflosigkeit. Wenn Sie das Ruder in die Hand nehmen, können Sie selbst entscheiden, in welche Richtung es gehen soll. Doch nur einmal kurz zu rudern reicht nicht. Um sich in die Richtung eines Zieles zu bewegen, müssen wir beständig rudern, wir müssen aktiv bleiben.

Und so ist es auch in unserem Leben, wenn wir etwas erreichen wollen, zufrieden sein und Erfüllung finden wollen. Das bedeutet eine beständige Weiterentwicklung. So wie jemand, der im Rudern besser werden will, trainieren muss, so sind auch wir herausgefordert, unsere „seelischen Muskeln“ zu trainieren.

Was ist wichtig, damit ein solches Training erfolgreich sein kann? Zum einen ist ein „Trainingsprogramm“ mit unterschiedlichen Einheiten sinnvoll. Diese sollten abwechslungsreich und anregend sein. Sie sollten gut durchdacht sein und vielfältige Fähigkeiten trainieren.

Mindestens genauso wichtig für den Erfolg eines Trainings ist die Motivation. Ohne Motivation wird das Training zur „Eintagsfliege“: Man fängt mit Elan an und hat (zu) hohe Ansprüche, doch schon kurz darauf ist die Motivation verschwunden. Die Folge: Wir erreichen nicht nur unsere Ziele *nicht*, sondern dieses Misserfolgserlebnis verpasst unserem Selbstwertgefühl auch noch einen gehörigen „Dämpfer“.



Wenn wir etwas in unserem Leben verändern und verbessern möchten, ist es also unabdingbar, dass wir engagiert und motiviert dranbleiben. Und wenn ich von „verändern und verbessern“ spreche, meine ich in erster Linie die Alltagsdinge, auf die wir den meisten Einfluss haben: gelassener und mit einer optimistischen Grundhaltung den Herausforderungen des Lebens begegnen, „toxische“ Beziehungen beenden und gesunde Freundschaften aufbauen, endlich den Job, der nicht zu uns und unseren Werten passt, wechseln ...

Zum Thema Veränderung habe ich einmal folgenden Satz gehört (leider weiß ich nicht mehr, von wem er stammt): „Menschen verändern sich nur aus zwei Gründen: große Schmerzen oder große Ziele.“ Nach fast zwei Jahrzehnten psychotherapeutischer Tätigkeit kann ich das nur bestätigen. Wir Menschen hängen sehr am Gewohnten. Manchmal sogar so stark, dass wir lieber am „vertrauten Elend“ festhalten,

als uns auf das „ungewohnte Glück“ einzulassen. Deshalb funktioniert Veränderung nur mithilfe einer starken Veränderungsmotivation: großer Leidensdruck oder hohe Ziele.

*Workout für die Seele* ist also eine Art „Trainingsprogramm für Veränderung und Weiterentwicklung“. Es soll ein Grundverständnis dafür vermitteln, wie persönliches Wachstum und die dazugehörigen Veränderungsschritte nachhaltig gelingen können. Beispiele aus meiner Arbeit als Psychotherapeutin und Coach machen die Ansätze für Sie greifbarer und besser übertragbar auf das eigene Leben.

Ich wünsche Ihnen viel Erfolg, Spaß und Gesundheit – physisch wie psychisch!

A handwritten signature in black ink, reading "Alice Romanus-Ludewig". The signature is written in a cursive, flowing style with a large, decorative flourish at the end.

Ihre Alice Romanus-Ludewig

# 1. | Nachhaltige Veränderungen: Warum Ratgeber allein nur wenig helfen

Der „Psychorater“-Markt boomt! Ein Blick auf die Bestsellerlisten macht deutlich, dass es einen großen Bedarf an psychologischer Unterstützung gibt. Das ist einerseits bedenklich, andererseits finde ich es aber auch erfreulich, denn es zeigt, dass Menschen sich mit ihrem Innenleben beschäftigen, dass sie versuchen, sich selbst besser zu verstehen, und sich aktiv Rat für ihre Lebensprobleme einholen. Doch ein Buch allein macht noch keinen (Gesundheits-)Meister!

Das Leben stellt uns ständig vor neue Herausforderungen, die wir nur bewältigen können, wenn wir uns weiterentwickeln, Neues dazulernen. Stellen wir uns diesen Herausforderungen nicht, verharren wir in altbekannten Positionen und weigern uns, Veränderung aktiv anzugehen, dann bedroht das unsere seelische Gesundheit. Wir können nicht mehr flexibel auf die sich wandelnden Anforderungen des Lebens reagieren, erstarren und entwickeln vielleicht Krankheitssymptome. Aus diesem Grund bedeutet seelische Stabilität und Gesundheit immer auch: Veränderungsbereitschaft.

## 1.1 Umsetzen und dranbleiben – leichter gesagt als getan

Ob jemand wirklich nachhaltig von einem Ratgeber (oder anderen Gesundheitstipps und -vorsätzen) profitiert, hängt sehr stark davon ab, ob er nur einen weiteren „Informationsinput“ konsumiert oder ob eine wirkliche Umsetzung (der hoffentlich gewonnenen Erkenntnisse und Einsichten) erfolgt. Eine Umsetzung besteht – vereinfacht ausgedrückt – aus zwei Schritten:

- In einem ersten Schritt werden Erkenntnisse und Einsichten in Form eines konkreten Verhaltens im Alltag *ausprobiert*.
- Der viel weniger beachtete zweite Schritt besteht darin, etwas zu tun, was dazu führt, dass das veränderte Verhalten im Alltag „verankert“ wird.

Meiner Beobachtung – und natürlich auch meiner persönlichen Erfahrung – nach bleiben wir oft beim ersten Schritt stehen. Das führt dazu, dass das neue Verhalten, die neue Erkenntnis, der gute Rat ... zwar in der Praxis ausprobiert wird, sich möglicherweise sogar als erfolgreich herausstellt, aber schnell wieder in Vergessenheit gerät.

Was wir dringend brauchen, um Neues nachhaltig zu etablieren, sind sogenannte Anker. Ohne diese Anker „verpufft“ der Veränderungswille und im Sinne des „Eintagsfliegenphänomens“ erleben wir einen Misserfolg mit einer Verletzung unseres Selbstwertgefühls. Ich will es noch etwas überspitzen: Wenn wir nicht bereit sind, uns mit dem zweiten Schritt der Umsetzung zu befassen, können wir uns auch gleich fragen, wie ernst uns der Veränderungswunsch überhaupt ist.

## **Das Alarmsystem der Seele**

Zum Glück haben wir eine Art „Alarmsystem der Seele“, das uns darauf hinweist, dass etwas nicht stimmt, dass etwas verändert werden will. Wir merken es an unserer Stimmung und an unserer Angstbereitschaft. Ich spreche hier bewusst nicht von Depressionen oder Angststörungen, weil es mir darum geht, genau diese leisen Veränderungen wahrzunehmen, die im Vorfeld, als Vorboten einer möglicherweise krankhaften und behandlungsbedürftigen Störung auftauchen. Genau darin steckt die große Chance: dass wir uns vorbeugend um leichtere Störungen unserer seelischen Befindlichkeit kümmern, ihre Botschaft entschlüsseln und entsprechend reagieren. Und ich gehe noch einen Schritt weiter: dass wir gar nicht erst auf diese Veränderungen „warten“, sondern uns durch persönliche Weiterentwicklung seelisch so fit halten, dass Beeinträchtigungen unserer Stimmung seltener auftauchen.

Dabei geht es nicht um Optimierungswahn! Ich möchte Ihnen hier keine Anleitung zur Selbstperfektionierung vorstellen. Ein Leben ganz ohne zeitweise Missstimmung oder verstärkte Ängstlichkeit wird es wohl nicht geben. Es geht mir vielmehr um das (Wieder-)Finden einer inneren Balance, um das Immer-wieder-Zentrieren.

Klingt das für Sie kompliziert? Das ist es nicht. Alles, was wir dazu brauchen, ist ein Grundverständnis von der Funktionsweise unseres Gehirns und den in ihm ablaufenden Lernprozessen. Denn Veränderung heißt Lernen und Lernen findet im Gehirn statt. Dies gilt für alle Lebensbereiche. Deshalb beschäftigt sich dieses Buch nicht mit einem einzelnen Ausschnitt, sondern es geht um Veränderungs- und Lernprozesse im Allgemeinen.

Erfreulicherweise hat es auch in der Psychologie einen Paradigmenwechsel gegeben: von der anfänglich intensiven Beschäftigung mit seelischen Krankheitssymptomen hin zu der Beleuchtung jener Faktoren, die Menschen seelisch stabil und gesund machen. Ein wichtiger Begriff ist in diesem Zusammenhang Resilienz. Wenn Sie die Ausführungen zum Resilienzbegriff aufmerksam lesen, werden Sie verstehen, dass es sich nicht um festgelegte Eigenschaften handelt, sondern um Merkmale, die sich beständig weiterentwickeln und Veränderungsbereitschaft erfordern.

## 1.2 Zum Modebegriff Resilienz und was wir von ihm lernen können

Wenn wir uns mit seelischer Gesundheit oder, wie ich es ausdrücke, mit seelischer Fitness beschäftigen, taucht unweigerlich der Begriff Resilienz auf. Resilienz ist in aller Munde und Thema vieler Fachbücher und Ratgeber. Die Resilienzforschung beschäftigt sich damit, welche nachweisbaren Faktoren Menschen befähigen, den Widrigkeiten des Lebens zu trotzen, gesund zu bleiben und sich weiterzuentwickeln. Doch was genau bedeutet Resilienz? Am eingängigsten, um diese Frage zu beantworten, erscheint mir der Vergleich eines resilienten Menschen mit einem Material, welches biegsam und widerstandsfähig zugleich ist. Es bricht selbst bei großem Druck nicht, sondern kehrt nach der Belastung wieder in seine ursprüngliche Form zurück. Ähnlich ist es bei resilienten Menschen: Sie lassen sich von Schicksalsschlägen nicht unterkriegen, sie brechen nicht unter der Last, die einem das Leben manchmal auferlegt. Immer wieder richten sie sich auf, um ihren Weg fortzusetzen. An einer Stelle hinkt der Vergleich allerdings etwas, denn ein resilienter Mensch findet nach einer starken Belastung nicht nur in seine „ursprüngliche Form“ zurück, sondern wächst sogar noch an ihr.

### Die Säulen der Resilienz

Es gibt eine ganze Reihe von Studien zum Thema Resilienz. Sie dienen als Basis bei der Beantwortung der spannenden Frage, welche Resilienzfaktoren es gibt und welche gewissermaßen universell gelten. Die wichtigste und meines Erachtens beeindruckendste Resilienzstudie ist die Kauai-Studie:

#### **Die Pionierstudie zur Resilienzentwicklung: die Kauai-Studie**

Unter den Ureinwohnern auf der hawaiianischen Insel Kauai herrschten in den 1950er-Jahren sehr widrige Umstände. Inmitten der paradiesischen Landschaften gab es auf der Insel bei den Ureinwohnern massive Probleme. Das Leben vieler Familien war von Armut, Alkoholismus und Gewalt geprägt. Die Kinder vieler Familien wuchsen somit unter ungünstigen Bedingungen auf, wurden oft misshandelt oder vernachlässigt, hatten aber in der Regel eine positive Bindung zu einzelnen Bezugspersonen. Lernen und Schulbildung spielten nur eine untergeordnete Rolle.

In diesem Kontext fand eine der größten psychologischen Längsschnittstudien statt: 40 Jahre lang befragte und beobachtete die amerikanische Entwicklungspsychologin Emmy Werner gemeinsam mit ihrem Team von der University of California Jungen und Mädchen von Kauai. Es handelte sich um exakt 698 Kinder, alle Kinder, die dort im Jahre 1955 geboren