

Ein nettes Hallo erstmal,

ich glaube, es ist eine prima Idee, dass Sie dieses Buch lesen möchten, denn das ist sicherlich der erste Schritt aus einer, wie ich mit einer an Wahrscheinlichkeit grenzenden Sicherheit vermute, belastenden Lebensphase heraus zu kommen.

Gerade in verkorksten Lebenssituationen schiebt man es oft vor sich her, daran zu arbeiten wie man da herauskommt. Man weiß, dass man sich irgendwo total im Labyrinth des Lebens verirrt hat, man fühlt sich machtlos, handlungsunfähig oder sogar versteinert und oft fehlen ganz einfach Kraft und Motivation damit anzufangen, das eigene Leben zu verändern. Die Lektüre dieses Buches ist ein guter Anfang. Die hier enthaltenen Übungen und Tipps wurden in den letzten 30 Jahren zusammen mit Patienten entwickelt und immer weiter ausgebaut und jeder, der mit den Aufgaben gearbeitet hat, hat davon profitiert.



Nicht alle Übungen sind für jeden geeignet, dazu gibt es zu viele verschiedene Gründe, unzufrieden mit seinem Leben zu sein. Ihr Job ist es herausfinden, welche Methoden Ihnen am besten helfen.

Und: Lassen Sie sich Zeit! Dies ist kein Buch, das man mal so eben flink von vorne nach hinten einfach nur durchliest. Wichtig ist, die einzelnen Methoden, Tipps und Tricks in Ruhe auszuprobieren, regelmäßig anzuwenden und den Erfolg abzuwarten.

Um es gleich ganz ehrlich zu sagen: Es gibt kein „Hexhex“, um schlechte Laune von heute auf Morgen verschwinden zu lassen. Um ein glücklicher Mensch zu werden, muss man bereit sein, an sich selbst und an seiner eigenen Persönlichkeit zu arbeiten. Das Buch umfasst viele Übungen, z. T. sollen Fragen beantwortet werden, Sie müssen Tagebuch führen, um Auslöser für gute und schlechte Tage zu finden oder Aufgaben lösen. Das Durcharbeiten dieses Buches ist nur

sinnvoll, wenn Sie diese Übungen wirklich machen und nicht einfach nur durchlesen und gleich wieder in alte Muster verfallen. Wollen Sie an sich arbeiten?

## WO LIEGEN MEINE PROBLEME ?

In dieser ersten Übung wollen wir zunächst einmal eingrenzen, wo Ihre Probleme und wo die Ressourcen liegen. Bitte beantworten Sie mal ganz ehrlich die folgenden Fragen:

[Leider ist es nicht möglich, hier Fragen zu allen Lebensbereichen zu stellen, die Sie vielleicht belasten, daher sind am Ende dieses Fragebogens noch einige Zeilen frei, in denen Sie selbst etwas eintragen können. Einige Dinge werden auf Ihr Leben nicht zutreffen, die können Sie einfach frei lassen.]

FRAGE	... und damit geht es mir:
Ich habe einen Partner ...	<input type="radio"/> mies <input type="radio"/> weder/noch <input type="radio"/> prima
Ich habe <b>keinen</b> Partner ...	<input type="radio"/> mies <input type="radio"/> weder/noch <input type="radio"/> prima
Ich habe einen Job ...	<input type="radio"/> mies <input type="radio"/> weder/noch <input type="radio"/> prima
Ich habe <b>keinen</b> Job ...	<input type="radio"/> mies <input type="radio"/> weder/noch <input type="radio"/> prima
Ich habe Kinder ...	<input type="radio"/> mies <input type="radio"/> weder/noch <input type="radio"/> prima
Ich habe <b>keine</b> Kinder ...	<input type="radio"/> mies <input type="radio"/> weder/noch <input type="radio"/> prima
Ich habe Freunde ...	<input type="radio"/> mies <input type="radio"/> weder/noch <input type="radio"/> prima
Ich habe <b>keine</b> Freunde ...	<input type="radio"/> mies <input type="radio"/> weder/noch <input type="radio"/> prima
Kontakt zur Verwandtschaft ...	<input type="radio"/> mies <input type="radio"/> weder/noch <input type="radio"/> prima
<b>kein</b> Kontakt zur Verwandtschaft ...	<input type="radio"/> mies <input type="radio"/> weder/noch <input type="radio"/> prima
Ich habe ein Hobby ...	<input type="radio"/> mies <input type="radio"/> weder/noch <input type="radio"/> prima
Ich habe <b>kein</b> Hobby ...	<input type="radio"/> mies <input type="radio"/> weder/noch <input type="radio"/> prima
Ich habe ein Haustier ...	<input type="radio"/> mies <input type="radio"/> weder/noch <input type="radio"/> prima
Ich habe <b>kein</b> Haustier ...	<input type="radio"/> mies <input type="radio"/> weder/noch <input type="radio"/> prima
Ich treibe viel Sport ...	<input type="radio"/> mies <input type="radio"/> weder/noch <input type="radio"/> prima
Ich treibe <b>keinen</b> Sport ...	<input type="radio"/> mies <input type="radio"/> weder/noch <input type="radio"/> prima
Ich bin weitgehend gesund ...	<input type="radio"/> mies <input type="radio"/> weder/noch <input type="radio"/> prima
Ich bin oft krank ...	<input type="radio"/> mies <input type="radio"/> weder/noch <input type="radio"/> prima
Ich habe oft Schmerzen ...	<input type="radio"/> mies <input type="radio"/> weder/noch <input type="radio"/> prima
Ich habe ein finanzielles Polster ...	<input type="radio"/> mies <input type="radio"/> weder/noch <input type="radio"/> prima
Ich habe Schulden ...	<input type="radio"/> mies <input type="radio"/> weder/noch <input type="radio"/> prima

FRAGE	... und damit geht es mir:
Ich habe ein Haus / Wohnung ...	<input checked="" type="radio"/> mies <input type="radio"/> weder/noch <input type="radio"/> prima
In meinem Ort/ Ortsteil fühle ich mich	<input checked="" type="radio"/> mies <input type="radio"/> weder/noch <input type="radio"/> prima
Ich habe ein attraktives Gesicht ...	<input checked="" type="radio"/> mies <input type="radio"/> weder/noch <input type="radio"/> prima
Ich habe <b>kein</b> attraktives Gesicht ...	<input checked="" type="radio"/> mies <input type="radio"/> weder/noch <input type="radio"/> prima
Ich habe eine gute Figur ...	<input checked="" type="radio"/> mies <input type="radio"/> weder/noch <input type="radio"/> prima
Ich bin zu schlank oder zu dick ...	<input checked="" type="radio"/> mies <input type="radio"/> weder/noch <input type="radio"/> prima
Ich bin recht intelligent ...	<input checked="" type="radio"/> mies <input type="radio"/> weder/noch <input type="radio"/> prima
Ich bin <b>nicht</b> besonders intelligent ...	<input checked="" type="radio"/> mies <input type="radio"/> weder/noch <input type="radio"/> prima
Ich bin ruhig und ausgeglichen ...	<input checked="" type="radio"/> mies <input type="radio"/> weder/noch <input type="radio"/> prima
Ich bin oft reizbar, aggressiv ...	<input checked="" type="radio"/> mies <input type="radio"/> weder/noch <input type="radio"/> prima
Ich bin selbstbewusst, mutig ...	<input checked="" type="radio"/> mies <input type="radio"/> weder/noch <input type="radio"/> prima
Ich fühle mich eher minderwertig ...	<input checked="" type="radio"/> mies <input type="radio"/> weder/noch <input type="radio"/> prima
Ich bin eher ein offener Mensch ...	<input checked="" type="radio"/> mies <input type="radio"/> weder/noch <input type="radio"/> prima
Ich bin eher verschlossen ...	<input checked="" type="radio"/> mies <input type="radio"/> weder/noch <input type="radio"/> prima
Ich bin eher dominant ...	<input checked="" type="radio"/> mies <input type="radio"/> weder/noch <input type="radio"/> prima
Ich ordne mich lieber unter ...	<input checked="" type="radio"/> mies <input type="radio"/> weder/noch <input type="radio"/> prima
Ich bin ein fleißiger Mensch ...	<input checked="" type="radio"/> mies <input type="radio"/> weder/noch <input type="radio"/> prima
Ich bin eher faul und träge ...	<input checked="" type="radio"/> mies <input type="radio"/> weder/noch <input type="radio"/> prima
Veränderungen finde ich toll ...	<input checked="" type="radio"/> mies <input type="radio"/> weder/noch <input type="radio"/> prima
Veränderungen mag ich gar <b>nicht</b> ...	<input checked="" type="radio"/> mies <input type="radio"/> weder/noch <input type="radio"/> prima
Kritik lasse ich mir gefallen ...	<input checked="" type="radio"/> mies <input type="radio"/> weder/noch <input type="radio"/> prima
Bei Kritik flippe ich aus ...	<input checked="" type="radio"/> mies <input type="radio"/> weder/noch <input type="radio"/> prima
In meiner Freizeit faulenze ich ...	<input checked="" type="radio"/> mies <input type="radio"/> weder/noch <input type="radio"/> prima
In meiner Freizeit arbeite ich meist ...	<input checked="" type="radio"/> mies <input type="radio"/> weder/noch <input type="radio"/> prima
Sexuell bin ich offen, aktiv ...	<input checked="" type="radio"/> mies <input type="radio"/> weder/noch <input type="radio"/> prima
Sexuell bin ich verklemmt, passiv ...	<input checked="" type="radio"/> mies <input type="radio"/> weder/noch <input type="radio"/> prima
Ich nehme <b>keine</b> Drogen/Alkohol ...	<input checked="" type="radio"/> mies <input type="radio"/> weder/noch <input type="radio"/> prima
Ich nehme Drogen / Alkohol ...	<input checked="" type="radio"/> mies <input type="radio"/> weder/noch <input type="radio"/> prima
Ich ...	<input checked="" type="radio"/> mies <input type="radio"/> weder/noch <input type="radio"/> prima
Ich ...	<input checked="" type="radio"/> mies <input type="radio"/> weder/noch <input type="radio"/> prima
Ich ...	<input checked="" type="radio"/> mies <input type="radio"/> weder/noch <input type="radio"/> prima

Wenn Sie diesen Fragebogen nun ausgefüllt haben, dann schreiben Sie hier die wesentlichsten Problembereiche noch einmal heraus. Das sind die, wo Sie das „ mies“ ganz fett angekreuzt haben. So ist es übersichtlicher und Sie können

später ab und zu nachlesen, auf welche Bereiche Sie sich zukünftig fokussieren sollten, um Ihre Lebensqualität zu erhöhen. Versuchen Sie nun die Probleme hierarchisch zu ordnen, d. h. an oberster Stelle kommt das Problem, das Sie am meisten belastet. Die Nummer 2. ist dann das zweitrangige Problem usw. Die zweite Spalte bleibt zunächst leer, die brauchen wir erst später:

PROBLEM	
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	

Das sind nun also die fünf wichtigsten Lebensbereiche, die Sie jetzt zunächst einmal angehen müssen, um eine Basis zu schaffen. OK, wahrscheinlich waren diese Problembereiche Ihnen sowieso schon vorher bewusst, aber etwas Systematik hilft hier. Sein Leben zu verändern ist wie ein Hausbau, ein Plan schadet dabei definitiv nicht. Die Kunst besteht ab jetzt darin, diese einzelnen Bereiche systematisch abzuarbeiten.

„Wer nicht will, findet Gründe; wer will, findet Wege“ sagt ein Sprichwort. Mein früh an Krebs verstorbener Kumpel Ringo (er hieß nur mit Spitznamen so, aber das spielt jetzt keine Rolle, ich möchte ihn hier nur zitieren und ihm zeigen, dass ich ihn nicht vergessen habe) sagte oft: „Du hast immer zwei Möglichkeiten im Leben.“ Das habe ich im Gedächtnis behalten und es hat mir oft geholfen. Sobald man ein Problem in seinem Leben erst einmal klar erkannt hat, gibt es wirklich immer zwei Möglichkeiten:

(1) Zum einen kann man sich damit abfinden. Das sieht sich auf den ersten Blick doof aus, aber manche Sachen kann man nicht ändern. Wenn zum Beispiel Ihre genetische Ausstattung dazu geführt hat, dass Sie sehr groß oder sehr klein geraten sind und Sie glauben, deswegen keine Partnerin oder keinen Partner zu finden, dann ist es verschwendete Zeit, jahrelang darunter zu leiden, den falschen Körperbau zu besitzen. Wenn Sie sympathisch sind und einen netten, offenen und verständnisvollen Charakter haben, werden Sie auch dann einen Partner finden, wenn nicht alles an Ihnen perfekt ist.

(2) Die zweite Möglichkeit besteht logischerweise darin, an der Sache zu arbeiten, die Sie belastet. Fast immer gibt es Möglichkeiten, sein Leben zu verändern. Oft sind wir nur blind gegen die Chancen, die diese Welt uns bietet. Wenn z. B. ganz oben in der Liste steht, dass Sie sich zu dick finden, dann lässt sich daran etwas ändern. Schieben Sie die Lösung dieses Problems nicht ewig vor sich her, in der Hoffnung, dass das Schicksal oder der Zufall das von alleine lösen wird. Wenn Ihr Selbstbewusstsein davon untergraben wird, dass Sie sich zu dick fühlen, dann gehen Sie zur Ernährungsberatung und zu einer Selbsthilfegruppe und beginnen Sie abzunehmen. Wenn Sie sich nicht attraktiv finden, dann lassen Sie sich beraten, was Sie an Ihrem Äußeren verändern können. Vielleicht ist es besser, zwei Jahre sein Geld zu sparen und sich dann eine Schönheitsoperation zu gönnen als sich sein Leben davon kaputt zu machen, dass man immer glaubt, mit einer hässlichen Nase herumlaufen zu müssen. Wenn Sie sich selbst als „nicht intelligent“ eingestuft haben, dann besuchen Sie Aus- oder Fortbildungen und lernen etwas dazu. Wenn Sie Probleme mit Alkohol oder Drogen angekreuzt haben, dann rafften Sie sich auf, gehen Sie zu einer Selbsthilfegruppe und lassen sich dort helfen, mit dem Konsum dieser Stoffe aufzuhören. Wenn Sie keinen Partner haben, dann überlegen Sie, wo und wie man einen Partner finden kann.

Jetzt gehen wir nochmal zurück zu der Tabelle auf der letzten Seite mit den wichtigsten Problemen. Vielleicht fällt Ihnen jetzt schon ein, was man da unternehmen könnte? Schreiben Sie erste Ideen in die zweite Spalte.

Eigentlich sollten wir hier Ihre Probleme gar nicht so breit trampeln. Viel wichtiger ist es zu erfahren, wo Ihre Stärken liegen, welche Ressourcen haben Sie?

Kein Mensch ist nur schlecht, nur unfähig; wir alle haben auch positive Seiten. Gehen Sie den Fragebogen nochmals durch und schreiben Sie hier die 5 wichtigsten Punkte auf, bei denen Sie ein „☺ prima“ angekreuzt haben. Das sind die Lebensbereiche, die Sie stützen.

[Sollten Sie zu der Spezies von Mensch gehören, die hinsichtlich ihrer eigenen Vorzüge zwei dicke Scheuklappen aufhaben und die gar nichts mit „prima“ angekreuzt haben, dann gehen Sie noch einmal die Fragen durch, bei denen weder/noch angekreuzt wurde. Was davon ist vielleicht doch eine Stärke? Was könnte man als Ressource ausbauen?]

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_

OK, Danke. Ich bin ja (mehr oder weniger aus Versehen) Professor von Beruf geworden und diese Berufsgruppe leidet unter einer Erkrankung, die man gemeinhin „Logorrhoe“ nennt, auch „krankhafte Geschwätzigkeit“ oder „Sprechdurchfall“ genannt. Ich werde nun auf den nächsten Seiten eine Vorlesung über die Psychopathologie der Depressionen halten, sowie über medikamentöse und andere Therapieformen. Diese Informationen sind wichtig zum Verständnis, aber möglicherweise ist Ihnen das im Moment einfach zu trocken, zu theoretisch und zu kompliziert. Es ist völlig OK, wenn Sie diese Seiten zunächst einmal überschlagen und mit der ersten Übung („Ich bin der Boss“) weitermachen. Ganz weglassen sollten Sie diese Infos aber bitte nicht; sie sind wirklich wichtig: Den Feind „schlechte Laune“ kann man umso besser bekämpfen, je mehr man über ihn weiß!

