

XXL-Leseprobe

SACHA BACHIM



# THERAPIE TO GO

100 PSYCHOTHERAPIE TOOLS  
FÜR MEHR LEICHTIGKEIT IM ALLTAG



**Haftungsausschluss:**

Die Ratschläge im Buch sind sorgfältig erwogen und geprüft. Alle Angaben in diesem Buch erfolgen ohne jegliche Gewährleistung oder Garantie seitens des Autors und des Verlags. Die Umsetzung erfolgt ausdrücklich auf eigenes Risiko. Eine Haftung des Autors bzw. des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden oder sonstige Schäden, die durch die Nutzung oder Nichtnutzung der Informationen bzw. durch die Nutzung fehlerhafter und/oder unvollständiger Informationen verursacht wurden, sind ausgeschlossen. Verlag und Autor übernehmen keine Haftung für die Aktualität, Richtigkeit und Vollständigkeit der Inhalte, ebenso nicht für Druckfehler. Es kann keine juristische Verantwortung sowie Haftung in irgendeiner Form für fehlerhafte Angaben und daraus entstehende Folgen von Verlag bzw. Autor übernommen werden.

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.

**Bibliografische Informationen der Deutschen Nationalbibliothek**

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

1. Auflage 2022

© 2022 by Remote Verlag, ein Imprint der Remote Life LLC, Oakland Park, US  
Alle Rechte vorbehalten. Vervielfältigung, auch auszugsweise, nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages.

Redaktion: Isabelle Müller

Lektorat und Korrektorat: Lara Voelter, Annika Hülshoff

Umschlaggestaltung: Wolkenart Media Design

Satz und Layout: Zarka Ghaffar

Illustrationen und Grafiken: Julia Kleene, Zarka Ghaffar

Abbildungen im Innenteil: © Sacha Bachim

ISBN Print: 978-1-955655-34-7

ISBN E-Book: 978-1-955655-35-4

ISBN XXL-Leseprobe E-Book: 978-1-955655-91-0

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

Sacha Bachim

# THERAPIE „TO GO“

100 Psychotherapie-Tools für  
mehr Leichtigkeit im Alltag

## XXL-Leseprobe







<b>Vorwort</b>	8
<b>1. Der Geist aus der Lampe.</b> Ziele formulieren	10
<b>2. Wer mag schon Dill?</b> Neues ausprobieren	22
<b>3. Vamos a la playa!</b> Entscheidungen treffen	38
<b>4. Das tauchende Klassenzimmer.</b> Veränderung begünstigen	54
<b>5. Der Sturm im Cocktailglas.</b> Gefühle verstehen	69
<b>6. Schluss mit Pingpong!</b> Konstruktives Denken	79
<b>7. Die Macht der «Musturbation».</b> Muss-Gedanken infrage stellen	95
<b>8. Raus aus der Kiste, rauf auf den Tisch.</b> Perspektivenwechsel	107
<b>9. Schlimmer geht immer!</b> Relativieren	117
<b>10. Das letzte Stück Torte.</b> Ursachen zuschreiben	131

<b>11. Das Rosa-Elefanten-Karussell.</b>	
Mit Grübeleien umgehen	141
<b>12. Ich denke, also bin ich, also denke ich, dass ich bin.</b>	
Festgefahrene Gedanken auflockern	152
<b>13. Headbängen auf Rezept.</b>	
Ressourcen aktivieren	160
<b>14. Zehn Euro sind zehn Euro!</b>	
Positives wertschätzen	175
<b>15. Superman auf Testosteron.</b>	
Körper und Geist miteinander vereinbaren	189
<b>16. Der Säbelzähntiger im Nacken.</b>	
Angst verstehen	198
<b>17. Immer locker durch die Hose.</b>	
Systematisch entspannen	211
<b>18. Augen auf und durch!</b>	
Sich mit der Angst konfrontieren	224
<b>19. Ja klar, äh nein, ich mein' jein!</b>	
Selbstsicherheit trainieren	237
<b>20. Und täglich grüßt das Murmeltier!</b>	
Ihr Verhalten in Beziehungen verändern	250
<b>Nachwort</b>	271
<b>Danksagung</b>	272
<b>Literatur</b>	273

**Für  
J & M**





# Vorwort

«Schon wieder so ein Selbsthilfe-Schmu», würde ich denken, wenn mir dieses Buch in die Hand fallen würde (und wenn ich nicht der Autor wäre). «Wie oft muss ich denn noch hören (oder lesen), dass ich doch verdammt noch mal gechillter sein und endlich mit dem positiven Denken anfangen soll? Wurden die immer gleichen Buddha-Weisheiten und Glückskekssprüche denn nicht schon oft genug recycelt? Wenn diese Welt eines nun wirklich nicht mehr braucht, dann ist es ein weiteres Selbsthilfebuch!»

Und trotzdem habe ich jetzt eins geschrieben.

Als Psychotherapeut<sup>1</sup> verfügt man über diesen riesigen Werkzeugkoffer. Darin befinden sich ganz viele Zangen, Schrauben- und Sechskantdreher, die für alle Lebenslagen passen können. In der Therapie kann man Patienten dabei helfen, den einen passenden Ventilschlüssel zu finden, um den erwünschten Druckausgleich zu ermöglichen.

Wissenschaftlich fundierte, psychotherapeutische Methoden sind selbstverständlich nicht nur Tipps und Tricks, sondern müssen immer in den Kontext eines klinischen Behandlungsplans gesetzt werden. Und trotzdem sind viele therapeutische Denkanstöße und Techniken nun mal auch ganz praktisch nutzbar. Sie können zum Umdenken anregen und dazu beitragen, die allgemeine Lebensqualität zu verbessern. Auch schadet es wahrscheinlich nicht, präventiv etwas dafür zu tun, psychisch gesund zu bleiben, oder?





Bei meiner Arbeit mit Patienten habe ich regelmäßig Momente, in denen ich denke: «Wow, das hat dieser Person jetzt tatsächlich geholfen (zum Glück, sonst müsste ich mir wohl einen anderen Job suchen)!» Gleichzeitig denke ich dann aber auch oft: «Eigentlich könnte das doch uns allen helfen!»

Irgendwie fühlt man sich als Therapeut in diesem Sinne manchmal wie ein Zauberer. Natürlich hat Psychotherapie weder etwas mit einem abgekarteten Hütchenspiel noch mit Magie zu tun. Zauberer haben aber diese ganzen Tricks in petto, die sie nicht verraten dürfen (Zauberer-Ehrenkodex und so!). Mit therapeutischen Ansätzen und Techniken verhält es sich ähnlich. Im Endeffekt ist die Therapeuteshow einem elitären Publikum vorbehalten. Als Eintrittskarte wird eine Diagnose abverlangt. Die Geheimrezepte für ein glücklicheres Leben werden so hinter geschlossenen Praxistüren gehütet und immer nur einem Patienten nach dem anderen häppchenweise verraten. Eigentlich ziemlich dämlich, oder?

Aus diesem Grund habe ich jetzt ein Selbsthilfebuch geschrieben. Lassen Sie uns zusammen auf den Zauberer-Ehrenkodex pfeifen und einen Blick in den Werkzeugkoffer werfen.

Mindestens eine Schraube haben wir schließlich alle locker!

---

<sup>1</sup>Zur besseren Lesbarkeit wird in diesem Buch für Bezeichnungen, die sich auf alle Geschlechter beziehen, nur die männliche Form verwendet. Gemeint sind selbstverständlich alle Menschen und niemand soll dadurch diskriminiert werden.

# 01 | Der Geist aus der Lampe.

## Ziele formulieren

**«Du hast drei Wünsche frei, wähle weise.  
Käsetorte. Dreimal bitte!»**

*– (Internet-Meme, Quelle unbekannt)*

Am Anfang war das Ziel.

Ohne den Wunsch nach Verbesserung hätten wir Menschen uns nicht weiterentwickelt und säßen immer noch planlos in feuchten Steinzeithöhlen herum. Ziele und Vorsätze geben uns Halt und Orientierung und dienen als wichtige Wegweiser zur Selbstverwirklichung.

Dabei bestimmen die Ziele, die wir uns bewusst oder unbewusst setzen, unsere Fahrtrichtung und können unser ganzes Leben maßgeblich beeinflussen. Wir täten also wahrscheinlich gut daran, bei der Festlegung unserer Lebensziele etwas reflektierter vorzugehen als bei der Entscheidung nach der Farbe der Socken, die wir heute tragen möchten.

Es wäre doch einfach zu schade, sich erst am Sterbebett zu fragen, wieso man Kindergärtner geworden ist, obwohl man Kinder überhaupt nicht leiden kann. Oder wieso man das ganze Geld angehäuft hat, nur um einen Haufen Geld zu haben.

Bevor Sie sich Hals über Kopf in die Formulierung des nächsten guten Vorsatzes stürzen, kann es sich lohnen, erst einmal eine Bestandsaufnahme vom Istzustand zu machen. Woran können Sie festmachen, ob Sie aktuell etwas an Ihrem Leben verbessern wollen? Dafür müssten Sie erst einmal wissen, wie glücklich, erfüllt oder frei Sie im Moment bereits sind, oder?





## Technik 1: Die fünf Freiheiten

Die Vorreiterin der Familientherapie Virginia Satir beschrieb die sogenannten fünf Freiheiten, die dem Menschen dazu verhelfen können, sein Grundpotenzial zu erreichen (Satir et al., 1991):

- Die Freiheit zu sehen und zu hören, was im Moment wirklich da ist, anstatt das, was sein sollte, gewesen ist oder erst sein wird.
- Die Freiheit, das auszusprechen, was ich wirklich fühle und denke, und nicht das, was von mir erwartet wird.
- Die Freiheit, zu meinen Gefühlen zu stehen, und nicht etwas anderes vorzutäuschen.
- Die Freiheit, um das zu bitten, was ich brauche, anstatt immer erst auf Erlaubnis zu warten.
- Die Freiheit, in eigener Verantwortung Risiken einzugehen, anstatt immer nur auf Nummer sicher zu gehen und nichts Neues zu wagen.

Versuchen Sie, die fünf Freiheiten als Kriterien zur Einschätzung Ihrer eigenen Freiheit anzuwenden.

Sollten Sie zu der Schlussfolgerung gelangen, dass Sie vielleicht doch noch etwas freier leben könnten, dann lassen Sie diese Erkenntnis in Ihre Zielsetzungen fließen.

Formulieren Sie also am besten Ziele, die Ihnen helfen, authentischer zu sein und im Hier und Jetzt zu leben, Ihr Erleben ausdrücken und annehmen zu können, selbstsicherer für sich zu sorgen und Ängste und Unsicherheiten zu überwinden.

Natürlich gibt es gute und schlechte, konkrete und vage, gut durchdachte und total bescheuerte Ziele.

Vor allem gibt es viele Ziele, die unerreicht bleiben.

Ich möchte gelassener werden!

Ich möchte meine Beziehung verbessern!



Ich möchte meine Ängste loswerden!

Ich möchte selbstsicher werden!

Ich möchte ausgeglichener und zufriedener sein!

Das sind alles super Beispiele für Ziele, die wir uns setzen können. Nur fangen die Schwierigkeiten bei ihrer Umsetzung oft schon bei der Formulierung an.

Wenn ich mir zum Beispiel vornehme, Griechisch zu lernen, kann ich mich jeden Tag zwei Stunden an den Schreibtisch setzen und genau das tun. Wenn ich währenddessen die Motivation nicht verliere, werde ich mit großer Wahrscheinlichkeit irgendwann tatsächlich etwas Griechisch können. Das werde ich beispielsweise daran merken, dass ich auf einmal entgegen allen Erwartungen das lautstarke Gezanke meiner griechischen Nachbarn als Austausch von Zärtlichkeiten entziffern kann.

Mit dem Vorsatz, glücklich zu werden, ist die Sache aber schon etwas komplizierter. Setze ich mich jeden Tag an den Schreibtisch und trainiere das Glücklichein? Wann weiß ich, dass ich das Ziel erreicht habe?

Zur erfolgreichen Zielsetzung werden in der Zielpsychologie verschiedene «smarte» Kriterien vorgeschlagen.



## Technik 2: SMARTe Ziele

Das Akronym SMART (angelehnt an Doran, 1981) steht für Ziele, die die folgenden Eigenschaften aufweisen sollen:

- spezifisch
- messbar
- attraktiv
- realistisch
- terminiert

Unsere Vorsätze sollten demzufolge also so konkret wie möglich formuliert sein, ihr Erfolg sollte leicht überprüfbar sein, die Ziele sollten erstrebenswert und an unsere Realität angepasst sowie innerhalb einer bestimmten Zeit erreichbar sein.

Versuchen Sie doch einmal, diese «smarten» Kriterien in Zukunft auf Ihre Zielformulierung anzuwenden!

Anstelle des Wunschdenkens, sich weniger einsam zu fühlen, nehmen Sie sich zum Beispiel vor, innerhalb des nächsten Monats wenigstens eine neue Bekanntschaft zu machen.

Statt dem Ziel, die ideale Bikini-Figur zu erreichen, planen Sie vielleicht besser, über die nächsten zehn Wochen fünf Kilogramm abzunehmen.

Wenn Sie sich mehr Pepp in Ihrer Beziehung wünschen, dann nehmen Sie sich Zeit für regelmäßige Qualitätsmomente und evaluieren, welche Aktivitäten besonders angenehm waren.

Statt sich immer wieder diffuse, unrealistische oder unüberprüfbare Ziele zu setzen, seien Sie also einfach mal etwas smarter!



### Technik 3: Das Erwartung-mal-Wert-Modell

In der Motivationspsychologie wurden bereits seit den 50er Jahren sogenannte Erwartung-mal-Wert-Modelle beschrieben, die erklären sollen, wie Menschen sich Ziele setzen (Atkinson, 1957). Die Leistungsmotivation (also die Tendenz, Aufgaben, die uns wichtig sind, bis zum Abschluss mit Ausdauer nachzugehen) wird dabei durch eine mathematische Formel bestimmt. Diese setzt sich aus folgenden Parametern zusammen: der Erwartung auf Erfolg (die Einschätzung von der Wahrscheinlichkeit, ein Ziel erreichen zu können) und dem Wert des Erfolgs (die Vorstellung von Freude und Stolz darüber, wenn das Ziel erreicht wurde):

$$\begin{array}{ccccccc} M & = & E & \times & W \\ \text{Motivation} & = & \text{Erwartung} & \times & \text{Wert} \end{array}$$

Stellen Sie sich zur vereinfachten Darstellung Folgendes vor: Sie spielen ein Ringwurfspiel mit zehn Stäben, die in unterschiedlichen Entfernungen (0-10 Meter) aufgestellt sind. Sie haben die Möglichkeit, selbst auszuwählen, welchen Stab Sie mit Ihrem Ring anvisieren. Die Wahrscheinlichkeit, zu treffen, nimmt natürlich mit zunehmender Entfernung ab. Der Wert eines erfolgreichen Wurfs nimmt allerdings mit jedem zusätzlichen Meter zu.

Den Stab direkt vor Ihnen würden Sie wohl mit hoher Wahrscheinlichkeit treffen, es würde Ihnen aber wahrscheinlich nicht besonders viel bedeuten, da auch der untalentierteste Bewegungsgastheniker das hinkriegen könnte.

Der Stab, der zehn Meter weit weg steht, ist dagegen fast unmöglich zu treffen. Allerdings wäre das doch schon ziemlich cool, oder? Ein Youtube-Video davon würde ganz schnell viral gehen und Sie zum Internethelden machen!

Forscher fanden heraus, dass leistungsmotivierte Personen eher Ziele mit mittlerer Erfolgswahrscheinlichkeit anvisieren, während Menschen mit weniger Leistungsmotivation eher die sehr wahrscheinlichen oder die sehr unwahrscheinlichen Ziele wählen (Atkinson u. Litwin, 1960). Ein Zahlenbeispiel könnte beim Ringwurfbeispiel in etwa so aussehen:

Entfernung:										
0 M	1 M	2 M	3 M	4 M	5 M	6 M	7 M	8 M	9 M	10 M
Erwartung (dass ich treffe):										
100 %	90 %	80 %	70 %	60 %	50 %	40 %	30 %	20 %	10 %	0 %
Wert (wenn ich treffe):										
0 %	10 %	20 %	30 %	40 %	50 %	60 %	70 %	80 %	90 %	100 %
Motivation (Erwartung X Wert):										
0	900	1600	2100	2400	2500	2400	2100	1600	900	0

Die maximale Motivation würde hier also erreicht werden, wenn der Stab in Fünf-Meter-Distanz anvisiert wird.

Es ist klar, dass die Formel  $M = E \times W$  keine exakte mathematische Gleichung darstellt. Trotzdem deckt sie auf, dass es sich anbietet, bewusst ein Ziel mit mittlerer Schwierigkeit und mittlerem Anreiz zu wählen, um die Leistungsmotivation zu stärken.

Versuchen Sie, mögliche Lebensziele in Zukunft doch mal durch die Lupe des Erwartung-mal-Wert-Modells zu betrachten. Können Sie selbst dazu beitragen, Ihre Leistungsmotivation zu stärken? Versuchen Sie bei der Formulierung Ihrer Ziele, Ihre eigene Balance zwischen Erfolgswahrscheinlichkeit und persönlichem Erfolgswert zu suchen.



#### Technik 4: Die Wunderfrage

Eine einfache und doch sehr wirksame Methode, um die eigenen Ziele und Wunschvorstellungen aus einem anderen Blickwinkel zu betrachten und greifbarer zu machen, ist die sogenannte Wunderfrage. Diese therapeutische Technik wurde von den Begründern der lösungsorientierten Kurzzeittherapie, Steve de Shazer und Insoo Kim Berg, entwickelt (de Shazer, 1988):

Stellen Sie sich bitte vor, wie Ihnen jetzt gleich eine Fee vor der Nase herumschwirrt. Gerne kann es auch ein Zauberer mit langem Bart oder ein Dschinn aus der Lampe sein. Auf jeden Fall möchte Ihnen dieses magische Wesen einen Wunsch erfüllen.

Natürlich fallen Ihnen sofort ganz viele wunderbare Dinge ein, die Sie sich wünschen könnten: Unsterblichkeit, ein zehnstelliger Lottegewinn, die Fähigkeit zu fliegen oder eine Luxusjacht, die so groß ist, dass im integrierten Pool eine kleinere Yacht Platz hat.

Ehe Sie Ihr Pulver jetzt schon verschießen, schlage ich Ihnen vor, Ihren Wunsch für ein Ziel aufzubewahren, das etwas mehr in Ihrem realistischen Handlungsspielraum liegt. Bestimmt haben Sie eine Vorstellung davon, was Sie in Ihrem Leben schon seit langem verbessern wollen.

Können Sie ein solches Ziel für sich formulieren? Gut! Dann stellen Sie sich jetzt weiter vor, dass Sie Ihrem magischen Wesen genau dieses Ziel nennen, auch wenn es eventuell noch sehr vage ist. Die Fee bestäubt Sie mit Feenstaub, der Zauberer murmelt eine mystische Formel in seinen Bart, der Flaschengeist macht eben das, was ein Flaschengeist macht. Auf jeden Fall wird Ihr Wunsch in dieser Nacht während Sie schlafen in Erfüllung gehen!

Wenn Sie sich zum Beispiel gewünscht haben, glücklich zu werden, dann stellen Sie sich vor, dass Sie morgen, wenn Sie aufwachen, glücklich sind. Wenn Sie sich gewünscht haben, Ihre ständigen Ängste loszuwerden, dann stellen Sie sich vor, dass diese morgen weg sind. Wenn Sie entschlossener werden wollen, dann... Ich glaube, Sie haben verstanden, worauf es hinausläuft. Natürlich werden Ihre Probleme nicht nur dadurch verschwinden, dass Sie sich vorstellen, Ihr Ziel bereits erreicht zu haben. Imaginationsübungen können uns aber ganz erstaunliche Perspektiven offenlegen.

Ich weiß, das klingt zu schön, um wahr zu sein, aber probieren Sie es doch mal aus. Versuchen Sie, sich im Detail vorzustellen, wie Sie morgen in den Tag starten werden. Woran würden Sie als allererstes merken, dass sich etwas verändert hat? Hätten Sie besser geschlafen? Würden Sie sofort unter die Dusche springen, anstatt



Ihr Handy immer wieder auf Snooze zu schalten? Würden Sie sich mehr Zeit zum Frühstück nehmen? Würden Sie sich vielleicht einen Smoothie, Pfannkuchen oder Rührei zubereiten? Würden Sie eventuell sogar mit Ihrer Tasse Kaffee raus auf den Balkon gehen? Oder würden Sie angenehme Musik anmachen?

Gehen Sie jetzt in Gedanken den Tag Moment für Moment durch und schreiben Sie alles, was Ihnen einfällt, detailliert auf.

Orientieren Sie sich dabei an den folgenden Fragen:

- Was wäre anders, wenn sich Ihr Ziel morgen auf wundersame Weise erfüllt hätte?
- Was würden Sie konkret alles anders machen? Würden Sie sich anders im Kontakt mit anderen Menschen verhalten? Würden Sie Aktivitäten planen, die Sie im Moment nicht ausführen? Würden Sie Dinge wagen, die Sie sich im Moment nicht trauen? Was genau? Wie oft? Mit wem?
- Was würden Sie anders denken? Wenn Sie sich beispielsweise gewünscht haben, weniger zu grübeln, woran würden Sie dann stattdessen denken? Wie würden Sie sich selbst sehen? Wie würden Sie über andere Menschen denken? Wie würden Sie sich Ihre Zukunft vorstellen?
- Wie würden sich Ihre Gefühle verändern, wenn Ihr Ziel sich erfüllt hat? Würden unangenehme Gefühle verschwinden? Oder wenigstens in Ihrer Intensität abnehmen? Wenn ja, um wie viel genau, wenn Sie Ihre Gefühle auf einer Skala von 0 bis 10 evaluieren sollen? Würden andere Gefühle an diese Stelle rücken? Welche genau?
- Wie würden Sie sich körperlich fühlen? Wären Sie weniger angespannt? Wie viel weniger, wenn Sie Ihre körperliche Anspannung



auf einer Skala von 0 bis 10 evaluieren sollen? Würden unangenehme Körperempfindungen wie Schmerzen eventuell weniger stark wahrgenommen werden? Oder gar nicht mehr?

- Wem würde denn überhaupt auffallen, dass sich etwas an Ihnen verändert hat? Ihrem Lebenspartner? Ihrer Familie? Ihren Freunden? Ihren Arbeitskollegen? Ihren Nachbarn? Woran würden diese Menschen genau merken, dass sich etwas verändert hat? An Ihrem Auftreten? An Ihrem Handeln? An Ihren Worten? An Ihrer Körpersprache? Wie würden diese Menschen auf die beobachteten Veränderungen reagieren?

Haben Sie jetzt eine mehr oder weniger konkrete Vorstellung davon, wie es wäre, wenn Sie Ihre Ziele bereits erreicht hätten? Gut! Die Wunderfrageübung kann aus drei Gründen interessant sein.

Erstens ist es so, dass wir aus Therapieansätzen, die mit Imaginationsübungen, hypnotherapeutischen Methoden oder virtueller Realität arbeiten, wissen, dass allein die Vorstellung einer Situation oft schon ähnliche Gefühlsreaktionen auslösen kann wie die reale Situation selbst.

Wenn ich mir die positiven Konsequenzen einer geleisteten Anstrengung so deutlich wie möglich vorstelle, dann kann allein dies bereits mein Belohnungssystem im Gehirn stimulieren. Dadurch, dass ich mir die Zufriedenheit, die ich verspüre, wenn ich mein Ziel erreicht habe, bewusst vorstelle, kann ich meine Motivation und meine Ausdauer bei der Zielumsetzung schon im Voraus stärken. Es kann sich also zum Beispiel wirklich lohnen, wenn ich mir eine Minute lang bildlich vorstelle, wie ich mir in meinem Garten zum Geruch von frisch gemähtem Gras ein kühles Bier gönne, bevor ich bei 35 Grad den verhassten Rasenmäher anschmeiße.

Zweitens fungieren alle Wunderfragepunkte, die Sie aufgeschrieben haben, als Kriterien, die Ihnen später helfen können, einzuschätzen, ob Sie sich Ihrem Ziel bereits angenähert haben. Sollten Sie sich dazu entschließen, Ihr Ziel anzugehen, dann haben Sie

jetzt einen Maßstab, an dem Sie sich zu einem späteren Zeitpunkt orientieren können. Je konkreter Ihre Vorstellung des «Wunders» ist, desto messbarer wird der Zielerfolg. Wenn Sie beispielsweise gerne daran arbeiten wollen, entspannter zu werden und sich in sechs Monaten fragen, ob sich wohl schon etwas verändert hat, können Sie in Ihren Notizen zur Wunderfrage nach konkreten Indikatoren suchen. Zum Beispiel können Sie überprüfen, ob Ihre Spannungskopfschmerzen abgeklungen sind, Ihr erster Gedanke am Morgen ein schöner ist (und nicht bereits aus einer Sorge besteht) oder ob Sie im Straßenverkehr nicht mehr fluchen wie ein Bierkutscher. Auch wenn es merkwürdig und willkürlich erscheinen kann, seinem Befinden eine Zahl zuzuordnen, können gerade skalierte Zielformulierungen sehr hilfreich sein. In der Medizin und in der Schmerzforschung wird aus diesem Grund beispielsweise die sogenannte Schmerzskala eingesetzt, bei der man Patienten immer wieder darum bittet, ihr subjektives Schmerzerleben auf einer Skala einzustufen. Dadurch können sie eine differenziertere Körperwahrnehmung stärken, wodurch Veränderungen präziser festgestellt werden, als wenn die Patienten lediglich angeben sollten, ob der Schmerz abgenommen hat. Wenn Sie beispielsweise Ihre aktuelle durchschnittliche Grundanspannung über den Tag hinweg auf 6 von 10 einstufen und sich bei der Wunderfrage einen Wunschzustand von 4 von 10 vorstellen, dann wird Ihr Ziel auf einmal messbarer und greifbarer als die vage Zielformulierung «Ich will entspannter werden».

Ein dritter Vorteil der Wunderfrage besteht darin, dass diese Kriterien, die Sie jetzt für das Erreichen Ihres Zieles definiert haben, ganz oft auch schon richtungsweisend für die konkrete Umsetzung des Sollzustandes sein können.

Nehmen wir einmal an, Sie haben jetzt durch die Wunderfrage Folgendes herausgefunden: Wenn sich Ihr Wunsch erfüllt und es Ihnen über Nacht besser ginge, dann würden Sie morgen früher aufstehen, um Yoga zu machen, sich auf der Arbeit mehr für die kleinen Erfolge loben, dem Nachbarn endlich mal sagen, dass er

seine Hecke zurückschneiden soll, wieder mal tanzen gehen und öfter lachen.

Stellen Sie sich jetzt aber vor, Sie würden Ihren Wecker für morgen einfach 30 Minuten früher stellen, auch wenn Sie sich überwinden müssen, sofort aufzustehen, wenn er klingelt und – ohne lange nachzudenken – tatsächlich Yoga machen. Auf der Arbeit würden Sie sich morgen ganz bewusst vornehmen, sich für einen Teilerfolg, und sei er noch so klein, selbst auf die Schulter zu klopfen. Nach Feierabend würden Sie kurz zum Nachbarn rübergehen, um freundlich aber bestimmt Ihren Heckenwunsch auszudrücken. Abends würden Sie dann noch mit Freunden telefonieren, um sich zum Tanzengehen am Wochenende zu verabreden. Bei der Auswahl des abendlichen Fernsehprogramms würden Sie sich bewusst eine Komödie herausuchen, anstatt schon wieder einen deprimierenden Dokumentarfilm (ob Sie es glauben oder nicht, die Wahrscheinlichkeit, dass Sie sich beim Lachen ertappen, ist bei der Komödie tatsächlich höher!).

Können Sie sich vorstellen, wie Sie sich morgen Abend fühlen würden, wenn Sie all das umsetzen könnten? Würden Sie etwa sagen, dass es Ihnen dann sogar besser gehen würde?

Der Zusammenhang zwischen den vorgestellten Konsequenzen einer Zielerreichung und der Zielerfüllung selbst kann also in beide Richtungen wirken. Wenn es mir besser ginge, dann würde ich vieles anders machen. Wenn ich aber vieles anders machen würde, würde es mir auch besser gehen!

Schauen Sie sich Ihre Notizen zur Wunderfrage noch einmal genauer an. Erkennen Sie Kriterien, auf die Sie selbst Einfluss haben könnten?

Wenn nein, dann versuchen Sie, noch einmal etwas konkreter zu werden. Wenn ja, können Sie sich vorstellen, das ein oder andere davon morgen schon umzusetzen?

Wenn Sie also freier im Leben werden wollen, dann gehen Sie bei der Formulierung Ihrer Ziele etwas smarter vor. Steigern Sie Ihre



Leistungsmotivation, indem Sie sich Ziele heraussuchen, die erreichbar und trotzdem reizvoll sind.

Sollten Sie bei der Lösungssuche für ein Problem nicht vorankommen, satteln Sie das Pferd von hinten auf und stellen Sie sich vor, wie es wäre, wenn das Problem schon gelöst wäre. Auch wenn eine Reise von tausend Meilen laut einem alten chinesischen Sprichwort immer mit dem ersten Schritt beginnt, kann es dennoch sinnvoll sein, gelegentlich mit dem Fernglas nach dem Ziel Ausschau zu halten.

## 02 | Wer mag schon Dill?

### Neues ausprobieren

**«Die Definition von Wahnsinn ist,  
immer wieder das Gleiche zu tun und  
andere Ergebnisse zu erwarten.»**

*– (Albert Einstein, angeblich)*

Kennen Sie das auch: Sie greifen aus Gründen, über die Sie vielleicht noch nie bewusst nachgedacht haben, immer wieder auf die gleichen Strategien zurück, auch wenn sich diese bislang noch nie als erfolgreich herausgestellt haben?

Wieso steht bei Jahresbeginn bei vielen Menschen schon wieder eine radikale No-Carb-Diät auf der Vorsatzliste, wenn sie dank Jo-Jo-Effekt auch die letzten zwanzig Mal nicht zur langfristigen Gewichtsabnahme geführt hat?

Wieso zücke ich jeden Abend im Bett mein Smartphone, um «nur noch schnell» E-Mails zu checken, wenn ich mich jeden Morgen über den Schlafmangel ärgere, weil ich wieder einmal bis spät in die Nacht am Bildschirm kleben geblieben bin?

Wieso rechne ich meinem Partner jedes Mal genervt vor, wie viel mehr ich im Haushalt mache, wenn er nach dem Essen nicht die Initiative ergreift, um die Teller abzuräumen? Ich weiß doch, dass er dann wieder auf stur schaltet und ich aus Wut letztendlich doch selbst abräume.

Wenn ein gewisses Verhaltens- oder Denkmuster bereits neunhundertneundneunzig Mal nicht zum gewünschten Erfolg geführt hat, und wir auch keinen Anlass zur Vermutung hätten, dass es beim tausendsten Mal anders sein wird, wieso greifen wir trotzdem so hartnäckig darauf zurück?



In der Acceptance Commitment Therapy (ACT), einem akzeptanzbasierten Therapieansatz, der von dem Psychologen Steven C. Hayes begründet wurde und sehr viel mit Metaphern arbeitet, spricht man vom sogenannten Schaufel-Paradoxon (Hayes et al., 1999).

Stellen Sie sich vor, Sie sind in eine Grube gefallen. Sie sollen sich jetzt des Werkzeugs bedienen, das Ihnen zur Verfügung steht, um sich aus dieser misslichen Lage zu befreien. In Ihrem Rucksack befindet sich aber leider nur eine Schaufel – in Ihrer Situation nicht gerade das ideale Werkzeug. Da Sie aber nur dieses eine Werkzeug haben, legen Sie los. Sie haben sich fest vorgenommen: Ich muss mich freischaufeln! Also schaufeln Sie und schaufeln und schaufeln und schaufeln...

Irgendwann dämmert es Ihnen, dass Ihr Verhalten nicht zur Rettung beitragen wird. Sie sagen sich also: Vielleicht habe ich noch nicht genug geschaufelt. Ich muss vielleicht einfach noch mehr schaufeln! Also schaufeln Sie weiter und graben Ihr Loch immer tiefer.

Dass oben aber jemand vorbeikommen könnte, der eventuell ein anderes Werkzeug, zum Beispiel eine Leiter, bei sich führt, ist nicht in Ihrer Programmierung vorgesehen. Selbst wenn man Ihnen die Leiter herunterreichen würde, würden Sie fragen: «Was soll ich denn damit? Damit kann ich doch gar nicht schaufeln! Haben Sie nicht vielleicht eine größere Schaufel für mich?»

Der Mensch ist ein Gewohnheitstier, so viel steht fest. Liegt die Erklärung, wieso wir so stur an den immer gleichen Strategien festhalten, aber wirklich allein in unserem Bedürfnis, Altbekanntes immer wieder zu replizieren? Oder gibt es vielleicht auch etwas, das uns zurückhält, uns zu trauen, ein neues Verhalten auszuprobieren?

Eine Erklärung könnte man in der Evolutionsbiologie suchen. Reisen Sie in Ihrer Vorstellung doch kurz einmal zwei Millionen Jahre zurück und stellen Sie sich eine Steinzeitfamilie vor, die in einem kleinen idyllischen Tal lebt. Obwohl es nur wenige Nahrungsquellen in dem Tal gibt, bleibt die Familie dort. Jeder Tag gestaltet sich gleich. Die Männer gehen im Tal jagen, die Frauen machen

den Höhlenhaushalt und kümmern sich um die Steinzeitbabys (die Emanzipation lässt noch etwas auf sich warten). Das Essen reicht gerade so aus, um zu überleben. Im Nachbartal könnte eventuell mehr zu holen sein. Dort könnte aber natürlich auch ein Säbelzahn-tiger lauern.

Wenn die aktuellen Strategien reichen, um zu überleben, dann kann uns der Überlebenstrieb (der noch immer in uns allen schlum-mert) das Altbekannte, Vertraute, «Sichere» immer wieder dem Neuen, Unvertrauten, «Gefährlichen» vorziehen lassen.

Auch heute gibt es Menschen, die noch nie ihren Kontinent, ihr Land, ihre Region, vielleicht noch nicht einmal ihr Tal verlassen haben. Nicht unbedingt, weil sie es nicht könnten, vielleicht auch nicht einfach nur aus Gewohnheit, sondern weil das Unvertraute Angst machen kann. Urlaub auf Gran Canaria? Was, wenn das Flugzeug abstürzt? Oder wenn ich krank werde und der Arzt kein Deutsch kann? Oder wenn es im Hotel nur spanisches Essen gibt?

Bestimmt denken Sie jetzt an jemanden aus Ihrem Bekannten-kreis oder vielleicht ticken Sie ja auch selbst ein bisschen so? Herz-lichen Glückwunsch, das macht Sie zu einem Menschen!

In seinem Buch *Anleitung zum Unglücklichsein* erzählt der Psychothe-rapeut Paul Watzlawick die Geschichte von einem Betrunkenen, der abends unter einer Straßenlaterne etwas zu suchen scheint. Als ein Polizist vorbeikommt und ihn fragt, was er denn suche, antwortet der Betrunkene: «Meine Schlüssel!» Der Polizist hilft dem Mann bei seiner Suche, aber ohne Erfolg. Nach einiger Zeit fragt der Polizist nach, ob der Mann wirklich sicher sei, dass er die Schlüssel hier ver-loren habe, worauf dieser erwidert: «Nein, nicht hier, sondern dort hinten – aber dort ist es viel zu finster.» (Watzlawick, 2009, S. 27).



## Technik 5: Weniger desselben

Wenn wir unsere Lebensqualität nachhaltig verbessern wollen, dann sollten wir uns mit der Lupe in der Hand auf die Suche nach Strategien in unserem Verhaltens- und Denkrepertoire begeben, von denen wir aus Erfahrung ganz genau wissen, dass sie nicht zum gewünschten Erfolg führen. Dies ist aber leichter gesagt als getan, weil wir nicht die Gewohnheit haben, bewusst über automatisierte Reaktionen nachzudenken.

Stellen Sie sich bei einem «Misserfolg» oder einem generellen Gefühl der Unzufriedenheit in Zukunft also bewusst die folgenden drei Fragen:

- Was war meine Strategie?
- Ist das eine alte Strategie?
- Hat diese Strategie schon einmal funktioniert?

Wenn die Antwort «Ja, das war schon wieder die gleiche Geschichte wie immer und nein, dieses Verhalten hat mir noch nie geholfen» lautet, dann gibt es eine einfache Lösung, die so banal wie genial ist: Probieren Sie etwas anderes! Watzlawick nennt dies: «weniger desselben».

Jetzt sagen Sie vielleicht: «Na super! Habe ich jetzt echt Geld für ein Selbsthilfebuch ausgegeben, damit man mir sagt, dass ich einfach etwas anders machen soll?»

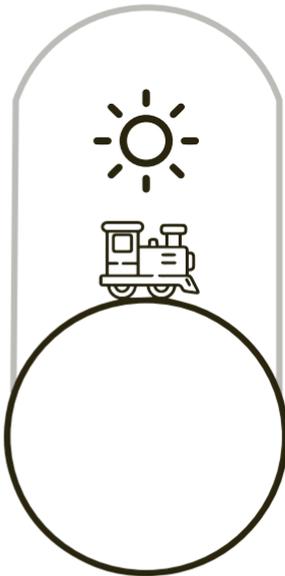
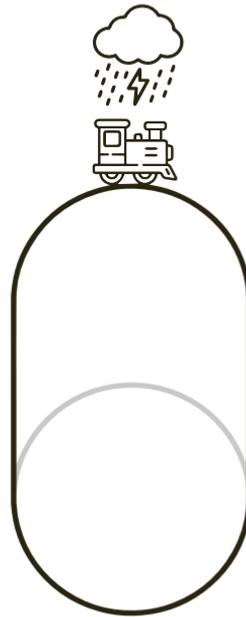
Ja, das haben Sie! Und ehe Sie jetzt schon überlegen, welchem nervigen Verwandten Sie das Buch zu Weihnachten weiterver-schenken können, denken Sie noch einmal kurz darüber nach.

Natürlich ist es keine bahnbrechende Erkenntnis, dass ein Verhalten, das nicht ans gewünschte Ziel führt, besser geändert werden sollte! Und doch tun wir uns alle unheimlich schwer damit. Im Alltag fällt uns eventuell gar nicht bewusst auf, dass wir immer wieder auf die gleichen automatisierten Reaktionsmuster zurückgreifen.

Stellen Sie sich vor, Ihr Leben ist eine Zugstrecke, die als Kreis angeordnet ist. Immer wieder kommen Sie an dieser öden Industriezone vorbei, wo es nach verdorbenen Eiern stinkt und in Strömen regnet.

Eines Tages wird Ihnen bewusst, dass Sie eine Abkürzung nehmen könnten. Die neue Strecke führt durch wunderschöne Landschaften, wo es nach Blumen duftet und jeden Tag die Sonne scheint.

Diese Strecke wurde allerdings seit Ewigkeiten nicht mehr befahren. Die Schienen sind zugewachsen und der Zug kommt nur mühsam voran.



Obwohl Sie diese neue Strecke viel schöner finden, ist alles aber auch ein Stück anstrengender. Der Zug ruckelt und tuckert vor sich hin und Sie werden ordentlich durchgeschüttelt. Da die Gleise im Kreis verlaufen, kommen Sie irgendwann wieder auf der alten Strecke raus.

Wenn Sie jetzt wieder vor der Weiche stehen, haben Sie die Wahl: Fahren Sie erneut auf der alten, hässlichen, aber vertrauten Strecke oder entscheiden Sie sich wieder für die neue, schöne, aber noch ungewohnte Strecke?

Wenn Sie erneut die Abkürzung

nehmen, wird der Zug bereits etwas besser vorankommen. Mit jedem Mal werden die Gleise besser eingefahren, bis Sie schließlich auch auf der neuen Strecke ohne Mühe vorankommen. Die alten Gleise hingegen werden mit der Zeit zuwachsen.

Eine Verhaltensänderung ist ein Lernprozess. So wie die Zugstrecke bei jedem Befahren geschmeidiger wird, werden auch Gehirnareale mit jeder neuen Lernerfahrung weiter vernetzt und ausgebaut, sodass die elektrochemischen Signale immer besser weitergeleitet werden.

Wenn Sie einen Führerschein haben, erinnern Sie sich noch an Ihre erste Fahrstunde? Hat es sich nicht auch so angefühlt, als ob Sie das nie hinkriegen würden, auch wenn Sie es unbedingt wollten? Und ist das Autofahren dann nicht doch auf einmal etwas automatisiertes geworden? Ähnlich ist es, wenn Sie eine neue Sprache oder ein Musikinstrument lernen.

Auch psychische und psychotherapeutische Strategien sind Lernprozesse. Manchmal reicht eine einzelne neue Lernerfahrung, um uns auf eine neue Strecke zu katapultieren. In den meisten Fällen bedarf es aber eines gewissen Trainings, um auch auf der neuen Strecke zu bleiben.

Die alten Gleise werden nämlich nie ganz verschwinden. Es kann also auch viele Jahre später noch sein, dass Sie durch Müdigkeit, Ablenkung oder negative Gefühle den Moment verpassen, an dem Sie die Weiche umlegen müssten, und plötzlich wieder kurzzeitig auf der alten Strecke unterwegs sind.

In dem Moment kommt es Ihnen zugute, dass die Zugstrecke als Kreis angeordnet ist. Lassen Sie sich nicht verunsichern und achten Sie bei der nächsten Runde einfach wieder etwas bewusster auf die Signalampel, die Ihnen die Weiche ankündigt.

In der kognitiven Verhaltenstherapie werden sogenannte Verhaltensexperimente vorgeschlagen, bei denen bestimmte Denk- und Verhaltensmuster überprüft und alternative Reaktionen in einer Testphase erprobt werden können.

Es geht also nicht darum, sein Verhalten von heute auf morgen um 180 Grad zu drehen. Stattdessen kann man sich vorstellen, in die Rolle eines Wissenschaftlers zu schlüpfen, der eine Variable in seinem Experiment verändert, um zu testen, inwiefern das Resultat dadurch beeinflusst wird.

Die Ergebnisse des Experiments sollen dabei detailliert dokumentiert und evaluiert werden. Neue Verhaltensweisen, die uns dem gewünschten Resultat näherbringen, werden zurückbehalten und als neue Gewohnheiten aufgebaut.

Wenn Sie etwas mit Kochmetaphern anfangen können, dann stellen Sie sich vor, Sie haben ein Dill-Lachs-Rezept, das Sie regelmäßig zubereiten. Aus Gewohnheit kaufen Sie also auch Dill, wenn Sie Lachs kaufen. Einfach, weil Sie das immer so gemacht haben; vielleicht sogar, weil Ihre Mutter das immer schon so gemacht hat. Aber haben Sie sich schon einmal bewusst gefragt, ob Sie Dill überhaupt mögen? Vielleicht macht Ihnen die Vorstellung, den Dill wegzulassen ja einfach nur Angst? Beruhigen Sie sich erst einmal, es sagt ja niemand, dass Sie von heute auf morgen dem Dill abschwören müssen!

Die Idee des Experiments wäre es, zu einem Zeitpunkt, den Sie selbst im Voraus festlegen, ganz einfach mal ein anderes Lachs-Rezept zu testen. Schreiben Sie genau auf, welche Zutaten Sie statt des Dills benutzt haben. Wenn Ihnen das Resultat schmeckt, kochen Sie es einfach öfter. Falls nicht, tauschen Sie beim nächsten Experiment einfach noch einmal die ein oder andere Zutat aus. Notfalls können Sie immer noch auf das Dill-Rezept zurückkommen. Aber jetzt mal im Ernst: Wer mag schon Dill?

Oft kann die Hemmschwelle zu einer nachhaltigen Verhaltensänderung durch diesen einfachen, empirischen Ansatz deutlich gesenkt werden.

Jemand, der eher schüchtern ist und sich mehr sozialen Kontakt wünscht, wird vielleicht mehr Erfolg haben, wenn er sich beispielsweise vornimmt, als einmaliges Experiment am folgenden Tag mit einer Person im Bus Small Talk zu halten, anstatt sich als Ziel zu

setzen, von heute auf morgen eine extrovertierte Rampensau zu werden.

Wenn ich jeden Tag gehetzt zur Arbeit komme und meinen Tag dann schon mit Bauchschmerzen beginne, kann ich mir als Experiment vornehmen, eine Woche lang täglich eine halbe Stunde früher aufzustehen, um Zeit zum Frühstück zu haben, anstatt es bei dem pauschalen Vorsatz «Ich muss entspannter werden!» zu belassen.

Das alljährliche Problem mit den Neujahrsvorsätzen, die wir uns nach den Feiertagen gerne machen, ist, dass sie in den allermeisten Fällen am Druck scheitern, den wir uns selbst auferlegen.

Am 31. Dezember nehme ich mir zum Beispiel felsenfest vor: «Nächstes Jahr darf ich nur noch an Wochenenden ein Glas Alkohol trinken!» Am ersten Januar lasse ich mich dann aber ohne großen Widerstand dazu überreden, mit den Schwiegereltern aufs neue Jahr anzustoßen. Damit ist mein guter Vorsatz schon futsch. Jetzt würde es schon ein enormes Maß an Motivation und Disziplin brauchen, um diese gewünschte Verhaltensänderung noch einmal anzukurbeln.

Ein Experiment ist etwas anderes. Es bindet mich nämlich zunächst einmal an nichts. Ich teste lediglich probeweise eine Verhaltensänderung.

Ich nehme mir beispielsweise vor, beim nächsten sozialen Anlass bewusst keinen Alkohol zu trinken, auch wenn alle um mich herum es tun. Danach evaluiere ich diese Erfahrung und stelle mir bewusst die Frage, ob ich dieses neue Verhalten öfter anwenden möchte oder nicht.

Ein Verhaltensexperiment soll also eine alternative Strategie zu dem üblichen Reaktionsverhalten testen. Dabei können auch paradoxe Strategien erprobt werden.





## Technik 6: Die Symptomverschreibung

Bei der sogenannten Symptomverschreibung wird beispielsweise vorgeschlagen, ein lästiges Symptom, das man normalerweise vermeiden möchte, bewusst herbeizuführen.

Wenn Sie einer dieser Perfektionisten sind, die ständig fürchten, einen Fehler zu machen, könnten Sie sich zum Beispiel das Gegenteil vornehmen: Machen Sie doch einfach mal bewusst einen Fehler! Nehmen Sie sich zum Beispiel als Verhaltensexperiment vor, in der nächsten E-Mail, die Sie schreiben, absichtlich einen Rechtschreibfehler einzubauen. Stoßen Sie im Restaurant doch mal ein Glas Wasser um oder lassen Sie die Schnürsenkel eines Schuhs ungebunden.

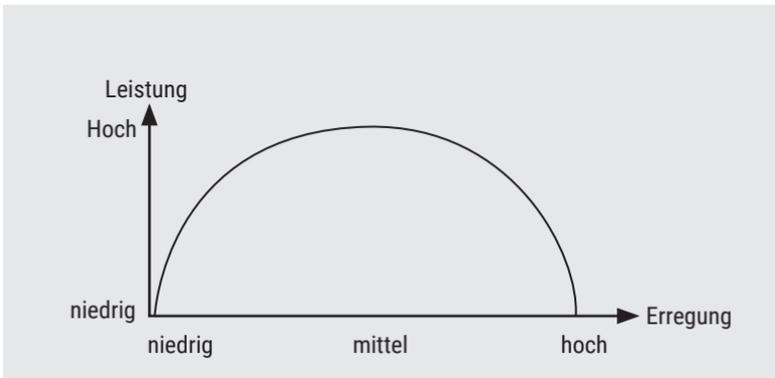
Ja, Sie haben richtig gehört! Genau das, was Sie sonst krampfhaft vermeiden wollen, sollen Sie jetzt einmal ganz bewusst selbst herbeiführen. Nur als Experiment natürlich. Und testen Sie bitte auch nur ein kleines Fehlverhalten, bei dem kein realer Schaden für Sie oder andere entsteht! Sagen Sie der Polizei nicht, ich hätte Sie dazu angestiftet, wenn Sie beim Falsch-herum-im-Kreisverkehr-Fahren erwischt werden!

Wenn Sie sich getraut haben, einmal bewusst nicht perfekt zu sein, und die Welt höchstwahrscheinlich nicht wie befürchtet untergegangen ist, evaluieren Sie die Konsequenzen:

- Hat dieses «Fehlverhalten» eine nachweislich negative Konsequenz für Ihr Leben gehabt?
- Haben Ihre Mitmenschen Sie durch dieses «Fehlverhalten» tatsächlich abgewertet und weniger respektvoll behandelt?
- Ist überhaupt jemandem aufgefallen, dass etwas anders war?
- Kommen Sie zu der Schlussfolgerung, dass sich der Energieaufwand, den Ihr Perfektionismus Ihnen abverlangt, angesichts dieser eventuell nichtexistierenden Konsequenzen bei nichtperfektem Verhalten wirklich lohnt?

Manchmal eignet sich die Symptomverschreibung auch dazu, ganz unerwartete Erkenntnisse zu gewinnen. So kann es sein, dass sich eine Strategie, die wir uns zur Unterdrückung eines Symptoms angewöhnt haben, nicht nur als unwirksam, sondern eventuell sogar als kontraproduktiv herausstellt.

Das sogenannte Yerkes-Dodson-Gesetz (Yerkes u. Dodson, 1908), das bereits vor über hundert Jahren bei Ratten untersucht und später auch auf den Menschen übertragen wurde, beschreibt den Zusammenhang zwischen Erregung (Anspannung, Angst, Stress) und Leistung (Produktivität, Wirksamkeit) als umgekehrte U-Kurve:



Mit zunehmender Erregung steigt zunächst auch die Leistung. Wenn die Anspannung aber einen gewissen Pegel überschreitet, nimmt die Leistung auch schnell wieder ab. Druck ist also nur bis zu einem bestimmten Grad leistungsförderlich.

Stellen Sie sich einmal vor, wie Sie auf dem Weg vom Kaffeeautomaten zurück in Ihr Büro gehen und daran denken, dass Sie sich neue Schuhe kaufen wollen. Wie hoch ist die Wahrscheinlichkeit, dass Sie Ihren Kaffee unterwegs verschütten? Nicht sehr hoch, oder?

Jetzt stellen Sie sich das Gleiche noch mal vor, nur denken Sie dieses Mal: «Ich darf jetzt auf gar keinen Fall meinen Kaffee verschütten!» Und was passiert? Dadurch, dass die Aufmerksamkeit auf ein automatisiertes Handeln gelenkt und durch den

zwanghaften Vorsatz viel Druck aufgebaut wird, spannt sich der Körper an und fängt an zu zittern. Der Gang ins Büro wird auf einmal viel länger, als Sie ihn in Erinnerung hatten.

Viele Menschen haben unbewusst solche «Ich-darf-keine-Fehler-machen!»-Strategien abgespeichert. Ein übertriebener Perfektionismus ist nicht sehr sinnvoll, denn er kann sogar dafür sorgen, dass wir noch mehr Fehler machen. Manchmal kann das Symptomverschreibungsexperiment in diesem Sinne also sogar zu der Erkenntnis führen, dass weniger perfektionistische Strategien nicht nur weniger Druck auslösen, sondern oft einfach auch erfolgreicher sind.

Einer meiner Patienten litt unter der sozialphobischen Angst, nicht lachen zu können, wenn ein Arbeitskollege einen Witz machte. Der Mann hatte sich in solchen Situationen die «Ich-muss-unbedingt-angemessen-reagieren!»-Strategie angewöhnt, was zu dem Resultat führte, dass er sofort verkrampfte, wenn jemand einen Witz machte. Die Prophezeiung erfüllte sich selbst und er konnte dann vor lauter Angst einfach nicht lachen.

Ich schlug ihm dann eine Symptomverschreibung vor: Beim nächsten Witz, den ein Arbeitskollege macht, darf er auf gar keinen Fall lachen! Der Mann wehrte sich empört gegen diesen Vorschlag, der seinem Verständnis nach seine Symptomatik nur noch verstärken würde. In der nächsten Sitzung berichtete er dann aber stolz, dass er sich doch getraut habe. Das Resultat war verblüffend: Der Mann hatte in seinem Leben noch nie so ausgelassen gelacht! Seitdem war seine Blockade verschwunden.

Manchmal kann man also doch etwas erreichen, wenn man in der Grube einfach noch mehr schaufelt. Nämlich, dass die Schaufel irgendwann abbricht.



## Technik 7: Urlaub vom Symptom

Eine andere Version eines Verhaltensexperiments wäre das Urlaub-vom-Symptom-Experiment.

Stellen Sie sich vor, Sie könnten einen Tag lang Urlaub machen von einer Sache, die Sie in Ihrem Leben stört. Sie könnten morgens aufstehen und sich vorstellen, der Stress mit Ihrem Chef könnte heute einfach mal auf Pause gesetzt werden. Natürlich kann es sein, dass Ihr Chef Ihnen dazwischenfunken möchte, indem er versucht, Sie auch an Ihrem «Urlaubstag» zu provozieren. Lassen Sie das aber gar nicht an sich heran – nicht heute. Morgen können Sie sich gerne wieder über den Idioten aufregen, bis Ihnen die Galle hochkocht. Aber heute haben Sie Urlaub. Das klingt zu schön, um wahr zu sein?

Natürlich können wir uns das Leben nicht schönreden. Der Chef geht nicht einfach weg, nur weil ich mir das vorstelle.

Aber sich diese Einstellung, in befristeter Form, beispielsweise nur einen Tag lang als Experiment vorzunehmen, könnte hinzubekommen sein.

Und eventuell können Sie dadurch ganz interessante Erkenntnisse gewinnen, die Ihnen auch längerfristig helfen können.

Wenn Ihnen der Vorschlag, «einfach mal etwas anders» zu machen, jetzt eventuell doch nicht mehr so bescheuert vorkommt, gibt es verschiedene Möglichkeiten, wie Sie ein Verhaltensexperiment umsetzen können.



## Technik 8: Den Zufall entscheiden lassen

In verschiedenen systemischen Therapieansätzen kann vorgeschlagen werden, probeweise den Zufall entscheiden zu lassen (de Shazer u. Molnar, 1984).

- Zum Beispiel, indem eine Münze geworfen wird: Bei Zahl werde ich meiner Freundin, wie sonst auch immer, den ganzen Tag hinterher telefonieren, bis sie mir wieder vorwirft, dass ich sie ausspionieren möchte und zu anhänglich sei. Bei Kopf teste ich eine alternative Strategie. Zum Beispiel nehme ich mir dann vor, mich nur zweimal pro Tag kurz per SMS zu melden, auch wenn es mir schwerfällt.
- Oder ich teile die zwei Handlungsalternativen (altes und neues Verhalten) auf die Wochentage auf: Montags, mittwochs und freitags wird in der Familie, wie immer, vor dem Fernseher zu Abend gegessen. Dienstags, donnerstags und samstags wird die Glotze ausgeschaltet.

Durch diese Experimente wird der direkte Vergleich möglich:

- An welchen Tagen war die Kommunikation mit meiner Freundin angenehmer? An den Kopf- oder Zahltagen?
- Wann hat die Familie mehr Qualitätszeit beim Abendessen verbracht? An den geraden oder ungeraden Tagen?

Verhaltensstrategien, die zu einem besseren Resultat geführt haben, sollten logischerweise öfter wiederholt werden.

Auch bei wichtigen Fragen, bei denen man einfach zu keiner Entscheidung kommt, kann es interessant sein, den Zufall zu befragen. Keine Angst, wenn die Münze Ihnen bei Kopf sagt, dass Sie Ihren Liebsten aufs Boot schicken sollen, dann heißt das ja noch nicht, dass Sie das tun müssen. Dieses Experiment kann uns aber unserem Bauchgefühl näherbringen. Vielleicht fühlt sich Kopf ja irgendwie falsch an. Werfen Sie die Münze dann noch mal, bis Zahl rauskommt. Wie fühlt sich das jetzt an? Richtiger?



## Technik 9: Das Verhaltensexperiment-Protokoll

In der kognitiven Verhaltenstherapie wird vorgeschlagen, Verhaltensexperimente zur Überprüfung von festgefahrenen Annahmen schriftlich vor- und nachzubereiten (Beck et al., 1979). Dazu könnten Sie zum Beispiel folgendes Protokoll benutzen:

### Vor dem Experiment:

- Beschreiben Sie eine Annahme, die Sie in einem Verhaltensexperiment überprüfen wollen.

Beispiel: *Wenn ich vor anderen Menschen sprechen soll, werde ich mich blamieren.*

- Beschreiben Sie das Experiment, mit dem Sie Ihre Annahme testen wollen (seien Sie dabei so konkret wie möglich).

Beispiel: *Ich melde mich bewusst freiwillig, um die Quartalsergebnisse im nächsten Teammeeting vorzustellen.*

- Auf welches bisherige Verhalten wollen Sie dabei verzichten?

Beispiel: *Doch noch einen Rückzieher machen und mich krankmelden, Augenkontakt vermeiden, starr Notizen ablesen, durchhechten, um es schnell hinter mich zu bekommen.*

- Was wird Ihrer Annahme nach passieren, wenn Sie das Experiment umsetzen?

Beispiel: *Ich werde mich verhaspeln, zittern, schwitzen und mich total blamieren!*

- Woran würden Sie erkennen, dass Ihre Annahme wirklich eingetreten ist?

Beispiel: *Meine Präsentation wäre ein einziger Reifall. Meine Kollegen würden mich auslachen, der Chef würde mir danach eine Standpauke halten.*

- Wie sicher sind Sie, dass Ihre Annahme sich bewahrheitet? (0-100 %)

Beispiel: 75 %

### **Nach dem Experiment:**

- Was haben Sie erlebt?

Beispiel: *Ich war anfangs nervös und habe etwas zu viel in meine Notizen geschaut, dann habe ich versucht, mehr Augenkontakt einzusetzen und habe die Präsentation ohne größere Fehler halten können.*

- Hat sich Ihre Annahme bewahrheitet?

Beispiel: *Nein. Meine Arbeitskollegen haben mich nicht ausgelacht, sie schienen sich mehr für die Zahlen auf der Leinwand oder den Social-Media-Feed auf ihrem Smartphone zu interessieren als für mich.  
Der Chef hat mir nach der Präsentation kurz gedankt und ging dann zur Tagesordnung über.*

- Wie wahrscheinlich ist es, dass Ihre Annahme in der Zukunft eintritt? (0-100 %)

Beispiel: 10 %



- Wie könnte eventuell eine neue, realistischere Annahme lauten?

Beispiel: *Wenn ich vor Menschen sprechen soll, kann es sein, dass ich anfangs nervös bin. Das heißt aber nicht, dass ich mich blamieren werde!*

Wenn Sie jetzt schon keine Lust mehr haben, weil das für Sie alles zu sehr nach Schulhausaufgaben anmutet, dann erinnern Sie sich daran, dass es hierbei nicht nur um einen Smiley in Ihrem Hausaufgabenheftchen geht, sondern um Ihre Lebensqualität! Okay, das klingt dann doch wieder zu schulmeisterhaft, oder? Sagen wir mal so: Schriftliche Hausaufgaben haben sich in der Verhaltenstherapie immer wieder als sehr erfolgreich herausgestellt.

Wenn Sie aber jetzt schon wissen, dass es wieder so wie mit den Neujahrsvorsätzen abläuft, dann nehmen Sie aus dem Kapitel einfach den Grundsatz mit, dass es sich lohnt, Verhaltensgewohnheiten von Zeit zu Zeit auf ihre Funktionalität hin zu überprüfen. Und ja, wenn ein Verhalten nicht funktional ist, dann machen Sie um Gottes Willen endlich etwas anders!

# Dir hat das Buch gefallen?

Hier findest du die Vollversion des Buches:

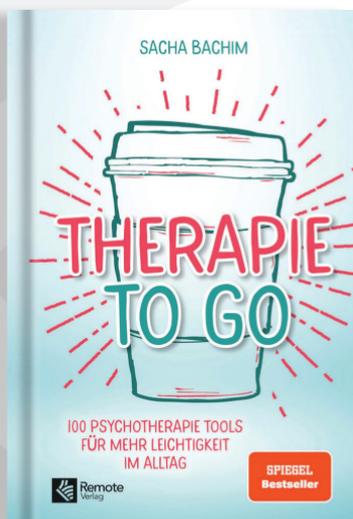
## Therapie to Go

von Sacha Bachim

Du fühlst dich gestresst und überfordert? Dich belasten unangenehme Gefühle und deine Gedanken drehen sich oft im Kreis? Du möchtest stattdessen lieber gelassener mit Ängsten und Unsicherheiten umgehen und selbstbewusster handeln?

Mit „Therapie to Go“ gehst du deinen Gefühlen und Bedürfnissen auf den Grund und integrierst mehr Gelassenheit und Leichtigkeit in deinen Alltag. Denn dieser wissenschaftlich fundierte Psychologie-Ratgeber stellt 100 hilfreiche Methoden aus der Psychotherapie vor, die du ganz leicht umsetzen kannst. Sacha Bachim schöpft aus seiner jahrelangen Erfahrung als Psychotherapeut, wobei er die von ihm erprobten Methoden auf eine lockere Art leicht verständlich macht. Humorvolle Metaphern, einleuchtende Modelle, hilfreiche Gedankenexperimente und lebensnahe Anekdoten motivieren zur Umsetzung der Übungen und führen dich garantiert zu deinem persönlichen Aha-Moment.

Auf dem Weg zu mehr Lebensqualität besitzt du mit diesem Buch einen gut gefüllten Werkzeugkoffer, der für jede Lebenslage das passende Tool aus der Psychotherapie bereithält!



**Direkt im Shop ansehen!**

Hier findest du weitere Bücher, welche dir ebenfalls gefallen werden:

## Glücklichsein selbstgemacht

von Pierre Alexander Hilbig

Leidet man an dem Gefühl diffuser Unzufriedenheit, stellt sich als Folge oft eine Orientierungslosigkeit ein, die wiederum für noch mehr Schwere und Unsicherheit sorgt: Wie soll ich aus diesem Teufelskreis herauskommen? Wo überhaupt anfangen, um meine Lebensqualität zu verbessern? Die Bandbreite an Themen in der Persönlichkeitsentwicklung ist groß, welches Thema ist denn nun für mich und meine Situation relevant?

„Glücklichsein selbstgemacht“ gibt dir die Orientierung, nach der du schon so lange suchst.

Der Ratgeber verschafft dir einen Überblick über mögliche Faktoren, welche die persönlichen Probleme und Krisen in deinem Leben verursachen.

Autor und Coach Pierre A. Hilbig greift nicht nur auf theoretische Grundlagen, sondern besonders auf seine persönlichen Erfahrungen sowie die Arbeit mit unterschiedlichsten Klienten zurück. Daher geht es hier nicht um ein Schema F – vielmehr liefert dieser Ratgeber dir mit 50 Lifehacks jede Menge anregende Impulse, die dich motivieren, dich mit deinen persönlichen Themenschwerpunkten und insbesondere mit dir selbst intensiver zu beschäftigen.

Entdecke jetzt die Möglichkeiten, ein besseres Leben zu führen, und nimm deine persönliche Entwicklung selbst in die Hand!



**Direkt im Shop ansehen!**

# Meine Reise zu mir selbst

von Sabrina Fleisch

Stell dir vor, du hättest alles, was du dir wünschst: eine authentische Partnerschaft, einen erfüllenden Beruf, viel Geld und ein körperliches Wohlbefinden. Warum scheint die Erfüllung dieser Träume außer Reichweite zu sein? Die Antwort darauf ist erschreckend einfach: Die meisten Menschen sind es sich selbst nicht wert. Sie glauben tief in sich drinnen nicht, dass sie all das verdient haben. Und damit sind sie innerlich nicht dazu bereit, die so sehnsüchtig erwünschten Dinge in ihr Leben zu ziehen und ihre Träume Realität werden zu lassen.

Mit „Meine Reise zu mir selbst“ wirst du deine Gefühle und Gedanken, die deine bisherige Selbstwahrnehmung bestimmt haben, besser verstehen können. Du wirst herausfinden, wer du wirklich bist und wie du deine Vorstellungen von einem erfüllten Leben in die Realität umsetzen kannst. Mithilfe von spannenden Übungen, aufschlussreichen Tests und theoretischem Hintergrundwissen leitet dich die ausgebildete Angst- und Stressbewältigungstrainerin Sabrina Fleisch auf deinem Weg zu mehr Erkenntnis und Selbstliebe an. Am Ende der Lektüre wirst du keine Zweifel mehr daran haben, dass du es wert bist!



**Direkt im Shop ansehen!**

# Mindful Men

von Daniel Scheffer & Ulli Russler

Hast du dich auch schon gefragt, warum es so viele Bücher für Frauen gibt, die dabei helfen sollen, stressfreier und bewusster zu leben, aber keines für Männer? Das hat sich geändert!

„Mindful Men“ ist ein Buch von Männern für Männer, in dem es darum geht, den hohen alltäglichen Erwartungen mehr Achtsamkeit und Bewusstsein entgegenzusetzen. Denn bei dem Anspruch, Geld zu verdienen, im Job aufzusteigen, ein guter Partner, Freund und Vater zu sein und dabei immer schön sportlich zu bleiben, kommen Zeit und Energie für mehr Ausgeglichenheit zu kurz. Doch wie bringt Mann diese Ebenen zusammen? Mit dem speziell auf Männer ausgerichteten Zugang zu Achtsamkeitsthemen wirst du lernen, wie du mehr auf dich achten kannst, ohne beruflich zwangsläufig kürzerzutreten. Du wirst ebenso lernen, wie du die Momente, die du ganz für dich hast, auch wirklich genießen kannst. Dank einer ausgewogenen Mischung aus Theorie, Praxis, digitalem Content und der Möglichkeit, Teil einer wachsenden Community zu sein, stehen dir mit diesem Ratgeber hilfreiche Anker für den stressigen Alltag zur Verfügung. Willkommen bei den Mindful Men!



**Direkt im Shop ansehen!**

# Der Schattenwolf in dir

von Marius Zerbst

„Hilfe, ich verpasse gerade mein Leben!“, ruft dir deine innere Stimme zu? Du solltest sie nicht ignorieren. Denn die eigenen Träume immer weiter auf die lange Bank zu schieben, sorgt nur für Unbehagen und das Gefühl, etwas Wesentliches zu verpassen. War das jetzt wirklich schon alles? Während uns in unserer Jugend das Leben endlos erscheint stellen wir meist mit um die 30 fest, dass wir noch unendlich viele Träume, aber immer weniger Zeit haben, um ihnen nachzugehen. Natürlich kannst du dir einreden, dass das in einem Erwachsenenleben nun mal so ist. Denn alle um dich herum scheinen super klarzukommen, sie haben sich irgendwie eingerichtet. Oder sie tun zumindest so, als ob. Dir reicht das aber nicht. Du willst nicht nur so tun, als ob – du willst wirklich leben! Und besonders: dich endlich angekommen und zufrieden fühlen. Das ist kein überhöhter Anspruch oder Optimierungswahn, sondern ein ganz natürlicher Antrieb aus deinem Inneren, dem du folgen solltest. Also: Zeit, den Blick nach innen zu wenden! Denn so sehr du auch versuchst, das Außen zu verändern, du wirst immer wieder zum Ausgangspunkt – deiner Unzufriedenheit und Angst, dein Leben zu verpassen – zurückkommen. Mit deiner inneren Haltung und Ausrichtung kannst du vieles beeinflussen und dein Leben nachhaltig verändern. Und genau darum geht es in diesem Buch. Der Autor Marius Zerbst hilft dir mit gezielten Übungen dabei, die Veränderung deiner emotionalen und mentalen Prozesse zu verstehen und zu verändern, sodass der äußere Wandel bald folgt. Denn das war noch lange nicht alles!



**Direkt im Shop ansehen!**