

Alte Fallstricke durchschneiden

Sie verlieben sich immer in den Falschen? Ausgerechnet bei Ihnen bedeutet das Wort Wochenende prinzipiell den gleichen ermüdenden Kampf um die Frage "Was machen wir am Samstag - Kino oder Fußballplatz?" Und wenn Sie den Arbeitsplatz wechseln, können Sie Gift darauf nehmen, dass Ihr Chef eine ignorante Nervensäge ist und Sie nie, gar niemals lobt? Klarer Fall - Sie leiden. Und nicht zu knapp. Ihre Erfahrung könnte man so zusammenfassen: "Anscheinend klebt das Pech an mir. Immer ich!"

So oft Sie auch versuchen, den Partner, den Chef oder den Wohnort zu wechseln, können Sie sicher sein, dass das Spiel wie bei Hase und Igel geht: Bis Sie sich so richtig eingewöhnt haben, ist es erneut und frisch wie eh und je da, Ihr ganz persönliches Problem (und manchmal sogar mehr als eines). Ist Ihnen da noch nie durch den Kopf gegangen, dass Ihr hartes Los erst dann "umgepolt" werden kann, wenn Sie sich endlich mal der Mühe unterziehen, Ursachenforschung zu betreiben? Natürlich ist es entschieden einfacher, immer wieder vor einer Sache davon zu laufen als einmal stehen zu bleiben, sich umzudrehen und das Problem mit einem "Hu!" in die Flucht zu schlagen. So einfach geht es bei Ihnen nicht? Gut, stimmt. Aber es ist auch nicht wesentlich schwerer. Sind Sie es sich nicht wert, dass es Ihnen gut geht? Dass Sie glücklich sind, für eine spannende und geliebte Arbeit angemessen bezahlt werden und Ihre Kinder beste Aussichten haben, ebenfalls positiv in die Welt hinaus zu gehen? Wenn Sie natürlich lieber leiden und Ihre Umwelt mit Ihrer Opfermentalität terrorisieren, brauchen Sie selbstverständlich kein Buch wie das von Gabriele Stöger und Wilfried Reiter.

Für alle anderen, die bereits zur Erkenntnis gelangt sind, dass sie immer wieder in die gleichen Fallen tappen, ist das Buch ein Augenöffner. Unsere Verdrängungsmechanismen, in denen wir im Allgemeinen Topspezialisten sind, helfen immer nur begrenzt, im dümmsten Moment erwischen uns unsere alten Kernüberzeugungen, die wir zu Hause gelernt haben, beispielsweise: "Du bist nur etwas wert, wenn deine Arbeit zu 100 % gelungen ist. Du wirst nur anerkannt, wenn du gute Noten hast" ? Alternativen gibt es en masse. Damit wären wir schon bei der Nusschale angelangt, die es zu knacken gilt. Schalten Sie Ihre zerstörerischen Kernüberzeugungen aus. Ersetzen Sie sie durch bessere Ansichten. Das ist übrigens alles, was Sie tun müssen.

Wenn es denn so einfach wäre, denken Sie? Sie wären maßlos überrascht, wenn Sie wüssten, wie einfach es ist. Und weil es einfach ist, wird es nicht gemacht, denn wir müssen uns (Ehrlichkeit vorausgesetzt) schon den Spiegel vorhalten und uns klar darüber werden, welchen Nutzen wir aus unserem "Problem" ziehen. Wer immer das "Opfer" ist, wird wenigstens bemitleidet. Wer sich nicht genug geliebt fühlt, neigt zur Freude anderer zum Helfersyndrom, im Extremfall entwickelt er sich zum Klammeraffen, der jede Beziehung abwürgt. Die Mechanismen sind immer gleich: Dauernd führt einen das Leben in Situationen, in denen uns eigentlich irgendwann einmal klar werden müsste, dass da immer und ewig ein falscher Film mit uns in der Hauptrolle abläuft und was passiert? Nichts. Wir gehen heim und heulen ins Kissen. Weil alle Welt gemein zu uns ist, der Chef ein mieser Schinder. Und das, wo wir doch eigentlich Kleinode sind!

Kleinode? Genau hier ist die Wende! Sie sind einzigartig, wissen Sie das eigentlich? Nein, bisher nicht aufgefallen? Dann weg mit der alten Platte, Sie seien zu dumm, zu dick, zu untalentiert, könnten dies und jenes nicht ? warum? Wollen Sie ewig dumm, dick, untalentiert und unfähig sein? Eine kleine Anmerkung muss schon sein: Der alte Spruch "Jeder ist seines Glückes Schmied" gilt auch umgedreht: Den Strick um unseren Hals drehen wir uns selbst. Und damit wären wir auch beim "Verursacher" ? wir selbst sind es. ?brigens, ehe Sie nun gleich einen dicken Hals bekommen: In aller Regel können wir dafür gar nichts. Wir haben etwas irgendwann falsch gelernt, als wir noch viel zu jung waren, um das differenziert zu sehen, was andere Menschen zu uns sagen. Und weil wir als Kind so brav unsere Kernüberzeugungen geschluckt haben, würgen wir im Erwachsenenalter kräftig daran herum, ohne zu wissen, weshalb uns das passiert und ? schlimmstenfalls übertragen wir das alles einfach in die nächste Generation.

Wie geht es nun weiter nach dieser Erkenntnis? Wir müssen die "alten Geschichten" erkennen, bearbeiten und loslassen. Gabriele Stöger und Wilfried Reiter legen mit diesem Buch eine hervorragend geschriebene "Anleitung" vor,

wie Sie Ihr Problem erkennen und auflösen können. Vielleicht hat der eine oder andere so viele "Einzelprobleme", dass er alleine nicht weiterkommt an irgendeinem Punkt. Aber wer das Buch intensiv als Hilfe nutzt, hat allein schon bei der Lektüre eine ganze Menge "alten Müll" entsorgt und weiß, wenn er wirklich an einen Punkt kommt, an dem alles eine Nummer zu groß wird, wie er Hilfe bekommt. Die Autoren führen den Leser zurück in die Zeit, "als alles begann" mit praktischen Anleitungen, Übungen, Hilfestellungen. Das Buch ist sehr übersichtlich gegliedert, man kann direkt damit und darin arbeiten.

Niemand kann Ihnen Ihre Altlasten abnehmen, das können nur Sie ganz allein. Und anstatt stundenlang über Ihr hartes Los zu lamentieren, könnten Sie diese Zeit für sich effektiv nutzen und sich Ihres Seelenschrotts entledigen, der Ihnen das Leben, ohne dass Sie es merken, total vergiftet. Es ist nicht das Ziel unseres Menschenlebens, zu leiden (und andere mit unserer Leichenbittermiene zu strafen oder sie Opfer unserer Wutankfälle werden zu lassen). Unsere Aufgabe heißt: Erkenne dich selbst! Und das stand schon über dem Tempel von Delphi, Sie wandeln also auf gut erforschten Pfaden. Und niemand kennt Ihre Verletzungen besser als Sie selbst! Sich dem Problem stellen, bedeutet wirklich, anstatt nachts unter die Bettdecke zu kriechen und vor Angst dem Infarkt nahe zu sein, einfach das Licht anzuschalten und die meisten Gespenster stellen sich als übertrieben groß heraus und mit dem kleinen Rest wird man fertig. Nach der Lektüre wissen Sie, wie.

Gabriele Stöger betreibt seit Jahren große Unternehmen und trainiert in einer Personalentwicklungsgesellschaft ihre Kunden, Wilfried Reiter ist Coach und Trainer von Führungskräften und die Autoren wissen genau und aus Erfahrung, wovon sie schreiben. Wäre es nun nicht auch für Sie an der Zeit, gründlich auszumisten und gewaltige Energiemengen frei zu setzen, die Sie im Moment binden, damit Ihre alten Gedankenmaschinen ihr Zerstörungswerk fortsetzen können? Wer wagt, gewinnt. Und bedenken Sie den Satz von Raymond Chandler: "Zu den aussichtslosesten Unterfangen gehört der Versuch, vor sich selbst davonzulaufen."

csc03.05.2002

Quelle: www.literaturmarkt.info