

Anatolij Körner

UPDATE  
FÜR DEINE  
PERSÖNLICHKEIT

Meinem Großvater  
Theodor Körner  
16.08.1925 – 10.06.2010

Deutsche Erstauflage  
Vollständige deutsche Taschenbuchauflage 7/2020  
Copyright © 2020 by Anatolij Körner  
ISBN 9798666972083  
Umschlaggestaltung: Alona Titiakova  
Fotos: Alex Maßhold  
Lüneburger Lektorat Klaus Schröder  
Alle Abbildungen vom Verfasser

## INHALT

Vorwort und Anleitung

1. Wie fühlt sich das an?
  2. Prokrastinierst du noch oder willst du schon?
  3. „Ich lass los, lass jetzt los, die Kraft, sie ist grenzenlos“
  4. Sei bitte so frech!
  5. Erfolg ist dein Ziel
  6. Wer Lesen kann, ist klar im Vorteil (Gedanke 1)
    7. Früh aufstehen (Gedanke 2)
    8. Etwas langsamer bitte (Gedanke 3)
  9. Gesunder Körper, gesunder Geist (Gedanke 4)
    10. Das richtige Umfeld (Gedanke 5)
    11. Keep it simple! (Gedanke 6)
  12. Klare Ziele und Hartnäckigkeit (Gedanke 7)
    13. Realität gibt es nicht
    14. Sinn des Lebens
- Schlusswort
- Danksagung

## VORWORT UND ANLEITUNG

**W**as ist der Unterschied zwischen Kennen und Können? Meiner Meinung nach ist diese Unterscheidung äußerst wichtig und deshalb möchte ich das Thema bereits in meinem Vorwort beleuchten.

Hast du bis jetzt noch kein Buch dieses Genres gelesen, dann kann ich dir nur sagen, dass es mit dem Lesen nicht getan ist. Hast du bereits ähnliche Motivationsbücher gelesen, dann lass dieses *das* Buch sein, welches dich voranbringen wird. Setze also bitte das Wissen, das ich hier mit dir teile, um. Denn allein mittels Durchlesen wird dein Leben nicht besser. Es ist wie mit einem Update auf dem Computer oder Smartphone. Es reicht nicht aus, ein Programm zu aktualisieren und sich über die neuen tollen Funktionen einer Software zu freuen. Der richtige Spaß kommt erst, wenn du diese auch einsetzt. Und genau so funktioniert deine Persönlichkeit. Erst wenn du das neue Wissen täglich nutzt, wird sich dein Leben verbessern. Lediglich das *Kennen* ist wenig Wert. Was hast du beispielsweise davon, einen Dokortitel in Chemie zu tragen, wenn du, statt im Labor tolle neue Sachen zu entdecken und das Leben von Millionen und Abermillionen von Menschen zu retten, in der Systemgastronomie an der Kasse stehst? Ich vermute, dass es dann auch egal ist, ob du Chemiker, Psychologe, Elektriker oder etwas anderes bist. Sofern du dein Wissen nicht in *Taten* umsetzt, werden weder du noch andere davon profitieren können.

Ich behaupte, dass nicht genutztes Wissen sogar frustrierend sein kann. Insbesondere wenn du etwas kennst, es dann erneut liest und dabei feststellst: „Das kenne ich, funktioniert aber bei mir nicht.“ Bist du dir

wirklich sicher, dass es nicht funktioniert? Hast du es wirklich an dein Leben angepasst? Hast du es umgesetzt? Hast du dir schon mal erlaubt, diejenigen Dinge zu tun, die dich in der einen oder anderen Hinsicht zum Erfolg führen?

Ich möchte hier niemandem auf die Füße treten, und trotzdem erlebe ich es viel zu oft, dass nach einem Buch oder Seminar die Begeisterung nur wenige Tage vorhält. Menschen lassen sich gerne Sachen beibringen, finden diese auch gut, und ... setzen sie sie um? Machen sie etwas aus ihrem Leben? Nein, denn es bleibt viel zu häufig nur beim Gutfinden.

Damit dir das Gleiche nicht mit diesem Buch passiert, lege ich großen Wert auf deine Mitarbeit. Und die wichtigste Erkenntnis, welche ich auch selbst gemacht habe, *Kennen* und *Können* sind wie der rechte und der linke Schuh. Ohne das Paar wirst du vermutlich nicht weit kommen. Aus diesem Grund habe ich das Buch so geschrieben und inhaltlich aufgebaut, dass die Umsetzung der vorgestellten Methoden problemlos funktionieren wird, – vorausgesetzt, du möchtest dein Leben wirklich verbessern und bist bereit, deine Persönlichkeit auf ein neues Level zu bringen.

Suche bitte weder nach Ausreden noch nach Hindernissen, achte ausschließlich auf die Wirkung deiner Taten und konzentriere dich auf das, was du auch beeinflussen kannst. Damit hast du die besten Chancen, dass die Inhalte aus meinem Buch zu deinem persönlichen Update werden. Und erst dann wirst du es vollumfänglich nutzen können. Du wirst zu einer Pro-Edition deiner Selbst. Um das Update erfolgreich auszuführen, lies die Bedienungsanleitung bitte sorgfältig durch.

Ich bedanke mich bei dir recht herzlich dafür, dass du

dich für dieses Buch entschieden hast. Damit gehst du eines der wichtigsten Projekte deines Lebens an. Nämlich dich selbst. Du nimmst die Entwicklung deiner Persönlichkeit in die Hand, so wie du dieses Buch in den Händen hältst. Einfacher gesagt, du hast alles richtig gemacht. Du hast eine Entscheidung getroffen.

Entscheidungen zu treffen ist eine der wichtigsten Fähigkeiten des Menschen. Das Leben kann nur gelingen, wenn du imstande bist, Verantwortung für die eigenen Handlungen, Ziele und Vorhaben zu übernehmen und dahinterzustehen. Sofern du dies kannst und tust, wirst du auch mit 85 Jahren auf dein Leben zurückblicken und sagen können: „Ich habe alles erreicht, was ich wollte!“

Deshalb erwarten dich auf den nächsten Seiten viele spannende Themen und Aufgaben, die dir ein besseres Verständnis von sämtlichen Vorgängen in deinem Kopf ermöglichen werden. Dieses Buch wird dich dabei unterstützen, im Leben erfolgreich zu sein, und dir das Vorankommen erleichtern. Du wirst mehr über deine Persönlichkeit erfahren und erkennen, wie viel Spaß das machen kann. Außerdem wirst du verstehen lernen, warum und weshalb in deinem Leben genau das passiert, was passiert. Dabei unterstütze ich dich vollumfänglich, denn mit diesem Buch habe ich mir ein klares Ziel gesetzt, nämlich *dich bei deinem persönlichen Wachstum auf dem Weg zu einem erfolgreichen und erfüllten Leben zu begleiten.*

Es kann dich zu einem echten Profi hinsichtlich *Ich, Selbstdisziplin, Entscheidungsfindung* und *Zielsetzung* machen. Deshalb ist es keine Gute-Nacht-Lektüre, sondern ein Arbeitsbuch. Mit diesem fängt für dich ein Prozess der Persönlichkeitsentwicklung an, dem du ruhig etwas Zeit und Raum geben kannst. Kein professioneller Coach oder Therapeut dieser Welt würde seinen Klienten hetzen oder erwarten, dass sich bei ihm innerhalb weniger Tage etwas

bessert. Es kann also gerne etwas länger dauern, und du solltest dich weder unter Druck setzen noch versuchen, das Buch schnellstmöglich „abzuarbeiten“.

Denke dabei an die 1%-Regel, welche ich dir an dieser Stelle erklären möchte: Die Entwicklung deiner Persönlichkeit darf Zeit in Anspruch nehmen. Du kannst deine Gewohnheiten, Verhaltensweisen und Glaubenssätze nicht innerhalb eines Tages oder Monats transformieren. Denke einfach daran, dass du mehrere Jahre dafür gebraucht hast, um zu dem Menschen zu werden, der du heute bist.

An dieser Stelle ist deine Geduld gefragt. Sei nett zu dir und gib dir Zeit. Wenn dir jemand verspricht, du könntest dich mit seiner Methode umgehend und sofort verändern, dann ist dies eine Lüge – vermutlich um dir Geld aus der Tasche zu ziehen. Nur viele kleine Schritte bringen dich sicher voran. Es ist ein langwieriger, aber dafür ein faszinierender Prozess, denn: *Wenn du dich jeden Tag um nur 1 % in die gewünschte Richtung veränderst, dann hast du dich innerhalb eines Jahres um 365 % optimiert.*

Auch wenn etwas nicht gleich beim ersten Mal funktioniert, bleib bitte dran und versuche es so lange, bis es dir gelingt. Damit ich mir sicher bin, dass du mit diesem Buch auch weiterkommst, bitte ich dich darum, diese Bedienungsanleitung sehr genau zu studieren. Schließlich willst du mindestens 365 % aus diesem Buch für dich hinzugewinnen.

Ich kann aus eigener Erfahrung berichten, dass es etwas Wunderbares ist, den Weg der eigenen Entwicklung ganz bewusst anzusteuern, diesen zu beschreiten und im Endeffekt das begehrte Ziel zu erreichen, welches du dir gesetzt hast oder im Laufe der Zeit setzen wirst.

Wenn du es bis hierhin geschafft hast, gehe ich davon

aus, dass du fest entschlossen bist, dein Leben zu verbessern. Meinerseits stelle ich dir alles Notwendige dafür zur Verfügung. Und wenn du bereit bist, es einzusetzen, wird dein Vorhaben auch Realität. Sehr wahrscheinlich wirst du dir darüber hinaus noch weitere Ziele setzen und noch bessere Ergebnisse erzielen, als du bis jetzt vermutest.

Gleichwohl sage ich dir, dass es keine entscheidende Rolle spielt, ob du schon eine klare Vorstellung von deinen Zielen hast oder nicht. Dieses Buch wird definitiv eine Auswirkung auf dein Leben haben. Hier möchte ich dir eine kleine Auswahl an Ergebnissen vorstellen, welche du erzielen kannst, wenn du es gelesen und alle Aufgaben erledigt hast:

1. Du wirst dich selbst besser kennenlernen und verstehen, auf welche Art und Weise du handelst und warum das so ist.

2. Vielleicht findest du heraus, dass es ganz viele tolle Ziele gibt, die du noch erreichen möchtest, und wie du an diese Ziele kommen kannst. Du lernst also, wie du richtig und konkret Ziele setzen und diese auch verwirklichen kannst.

3. Sehr wahrscheinlich gelingt es dir, herauszufinden, nach welchen Prinzipien du lebst. Schon allein dank dieser Erkenntnis wirst du bemerken, dass auch du in der Lage bist, ein gesundes, wohlhabendes und glückliches Leben zu führen.

4. Vielleicht stellst du fest, dass es dir an etwas fehlt, das dich am Glücklichen hindert. Dann lernst du, wie genau du bekommst, was du brauchst und wie du Hindernisse aus dem Weg räumst, um vorwärtszukommen.

5. Du kannst stressresistenter werden, indem du lernst, flexibler mit Problemen und Rückschlägen im Leben umzugehen. Denn Selbstbestimmung und



Unabhängigkeit spielen in jedem Leben eine bedeutende Rolle.

6. Mit diesem Buch wirst du auch deine sozialen Kompetenzen weiterentwickeln können. Es wird dir leichter fallen, mit deiner Umgebung zu interagieren und zu verstehen, was andere Menschen vorhaben und was sie antreibt. Auch deine Partnerschaft und freundschaftlichen Beziehungen können davon profitieren und erfüllt werden.

7. Persönlichkeitsentwicklung macht Spaß. Setze dich gründlich damit auseinander, und du wirst es selbst erleben.

Natürlich kann ich von hier aus, versteckt hinter den Buchseiten, nicht wie in einer traditionellen Therapie oder im Coaching unmittelbar auf deine Persönlichkeit eingehen und dich von Angesicht zur Angesicht dabei unterstützen, auf diejenigen Antworten zu kommen, derer du gerade bedarfst, aber ich habe sorgfältig Übungen zusammengestellt, die du alleine durchführen kannst. Mit ein bisschen Zeit und Entschlossenheit kommst auch du damit zurecht – vorausgesetzt, dass du dich diesem Buch gegenüber öffnest, um genau das zu entnehmen, was zu dir und zu deinem Leben passt. Und wenn etwas doch nicht ganz zutreffend sein sollte oder du das Gefühl hast, dass es keine richtige Lösung für dich bietet, dann ist es eben so. Dein Inneres wird die Inhalte einfach nicht aufnehmen, so dass du keine Bedenken zu haben brauchst.

Jeder Mensch hat ein sehr stark ausgeprägtes und mächtiges Instrument in seiner Psyche: das Unbewusste. Es ist ein Bereich der menschlichen Psyche, der dem rationalen Verstand, also dem Bewusstsein, nicht unmittelbar zugänglich ist und dabei die Grundlage dessen bildet. In der Tiefenpsychologie wird davon ausgegangen, dass das

menschliche Handeln, Denken und Fühlen vom Unbewussten beeinflusst werden – auch wenn der Mensch es nicht bemerkt. Daher werden Bewusstmachung und Anerkennung unbewusster Vorgänge im Rahmen der Persönlichkeitsentwicklung großgeschrieben.

So geht es übrigens auch in der Therapie und im Coaching zu. Dein Therapeut berät dich nicht direkt, er gibt dir lediglich Anstöße. Was du aber damit machst, ist dir und deinem Unbewussten überlassen. Nur wenn du die beiden Komponenten vereinst, das heißt dir die unbewussten Vorgänge bewusst machst, wirst du dich weiterentwickeln. Du wirst erkennen, warum manche Ereignisse verdrängt werden, warum du die eine Lösung gegenüber der anderen bevorzugst und letzten Endes, warum ein Weg für dich besser ist als der andere. Deshalb werde ich im ersten Kapitel auch auf deine Gefühle eingehen, damit du von Anfang an daran arbeiten kannst, zu erkennen, was das Unbewusste dir sagen möchte und wie du dies bewusst verarbeitest.

Aber eins nach dem anderen. Zunächst möchte ich darauf eingehen, wie du das Buch nutzen kannst und worauf du beim Lesen und Durcharbeiten zu achten hast:

1. Verstehe, dass kein Buch auf dieser Welt dir einen Therapeuten oder Coach ersetzen kann.

2. Nutze nur das, was auf dich und deine aktuelle Lebenssituation zutrifft, und achte darauf, dass du dabei ein gutes Gefühl hast.

3. Wenn dies der Fall ist, dann setze das Gelesene am besten *sofort* um. Bei diesem Buch reicht es nicht aus, es einfach zu lesen und zu hoffen, dass sich fortan alles wie von Zauberhand bessert. Hier zähle ich auf deine aktive Mitarbeit.

4. Mache dir Notizen. Schreibe deine Gedanken zu

den Themen auf. Denn nur dann, wenn du dich mit einem Thema intensiv auseinandergesetzt hast, wird es zu einem Teil von dir.

5. Ich empfehle dir ausdrücklich, extra für dieses Buch ein Notizbuch oder eine Art Tagebuch anzulegen, um die Ergebnisse zu notieren. Dann klappt es mit der Umsetzung noch besser.

6. Bearbeite die Aufgaben, die im Buch beschrieben sind, und – falls vorhanden – werte diese mit einer Person deines Vertrauens aus. Es ist äußerst wichtig, Dinge auch mal auszusprechen. Außerdem fällt demjenigen vielleicht etwas auf, das du sonst übersehen würdest.

7. Habe Spaß dabei und lass dir für das Buch Zeit. Druck sorgt in der Regel nur dafür, dass die Aufgaben, die du eigentlich gerne hast, zu einer lästigen Pflicht werden. Deshalb vermeide ich in diesem Buch weitestgehend Ausdrücke wie „du musst“, „du sollst“ oder „Ratschlag“ und „Regel“. Der Mensch ist von Natur aus freiheitsliebend, niemand mag das, was mit „Pflicht“ zu tun hat. Für dich heißt es: Du musst dieses Buch nicht lesen. *Du willst dieses Buch lesen!*

8. Solltest du Fragen zu den kommenden Aufgaben haben, stehe ich dir persönlich per E-Mail zur Verfügung. Schreibe mir ggf. eine E-Mail an die folgende Adresse: [update@ak-psy.de](mailto:update@ak-psy.de)

## 1. WIE FÜHLT SICH DAS AN?

**H**erzlich willkommen zu deiner ersten Selfcoaching-Sitzung. Ich gehe davon aus, dass du dank der Bedienungsanleitung mehr oder weniger weißt, was dich erwartet, und dementsprechend vorbereitet bist. Wie in jeder herkömmlichen Therapie oder im Coaching kann es hilfreich sein, sich vorerst mit der eigenen Ausgangslage vertraut zu machen, um einen Prozess der Veränderung anzustoßen.

In meiner Praxis erhebe ich eine Anamnese, um mir ein Bild von meinem Patienten zu verschaffen und zu sehen, was ihn ausmacht, wie er lebt, was ihn antreibt und abbremst. Gleichermaßen kannst auch du dir (vorerst) ein Bild von dir selbst machen, indem du eine Art *Selbstanamnese* vornimmst.

Möglicherweise schaust du diese Seite jetzt mit großen Augen an und verstehst noch nicht, was genau ich von dir möchte. Vielleicht denkst du gerade etwas, wie „Ich bin schließlich ich, ich weiß mehr über mich selbst als jeder andere.“ Und das stimmt natürlich auch, aber es betrifft nur den *bewussten* Teil von dir. Du kannst mir zum Beispiel relativ schnell sagen, was deine Lieblingsfarbe ist, welche Technik du bevorzugst, wie du dich gerne kleidest. Dies sind aber nur Oberflächlichkeiten. Deine Psyche ist mit einem Eisberg zu vergleichen. Die Spitze, die du sehen kannst, ist das Bewusstsein. Doch schaust du etwas genauer hin, wirst du erkennen, dass sich unter der (Wasser-)Oberfläche viel mehr verbirgt. Den größten Teil des Eisbergs bildet das Fundament. So verhält es sich auch mit deiner Psyche, deren Ecken und Kanten, Ängsten, Trieben und Instinkten. Es ist das Unbewusste, das in der Regel nie direkt an die Oberfläche tritt und doch in der

Gesamtheit deiner Persönlichkeit eine entscheidende Rolle einnimmt. Auch die Informationen, welche wir gemeinsam herausfinden möchten, sind tief in deinem Unbewussten vergraben – beispielsweise deine Glaubenssätze, Verhaltensschemata und individuelle Prägungen, die zwar nicht sichtbar sind, aber die Grundlage für dein Weltbild darstellen.

Um besser nachvollziehen zu können, wie stark sich das Bewusste vom Unbewussten unterscheidet, befasse dich kurz mit dem nachstehenden Gedankenexperiment. Um dieses auch praktisch zu erleben, kannst du es gerne ausprobieren: Wenn du dich an eine beliebige Geschichte aus deinem Leben erinnerst, die zum Zeitpunkt X (also in der Vergangenheit) stattgefunden hat, dann ist diese Geschichte ein Produkt deines Gedächtnisses, deiner Erfahrungen, Einstellungen und Vorstellungen zum Zeitpunkt Y (in der Gegenwart, d. h. dann, wenn du dich an diese Geschichte erinnerst). Es hat also im Nachhinein nicht viel mit der objektiven Realität zum Zeitpunkt X zu tun, aber das weißt du noch nicht. Gibst du dir jedoch Mühe und schreibst diese Situation aus einer neutralen Perspektive auf oder erzählst sie jemandem, dann kann es durchaus passieren, dass diese Geschichte einen ganz anderen Charakter erhält, als du im Kopf hattest.

Die Unterschiede zwischen Erinnerungen und objektiven Ereignissen sind für unsere mentale Gesundheit nicht unwichtig. Alle Menschen passen ihre Realität den eigenen Vorstellungen an. Das heißt, dass die Erinnerungen in deinem Kopf lediglich subjektive Gedanken sind, die von deinem Unbewussten verändert wurden. Dieser Filter verfolgt meistens den Zweck, dich zu schützen oder besser bzw. wohler fühlen zu lassen. Interessanterweise findet dieser Vorgang aber auch dann statt, wenn es absolut nicht notwendig ist. Es passiert einfach.

Das heißt, wenn du es darauf ankommen lässt, zuverlässige Informationen aus deinem Inneren hervorzuholen, so musst du darüber sprechen oder es aufschreiben. Alleiniges Nachdenken bringt hier leider nicht viel.

Ist es dir nicht auch schon mal passiert, dass du einer guten Freundin oder einem guten Freund etwas erzählst, und dann ganz unerwartet ein Aha-Erlebnis hast? Und das, was du gerade gesagt hast, für dich plötzlich einen anderen Sinn ergibt? Das heißt, dass es durchaus lohnenswert sein kann, sich auch mit vermeintlich bekannten Dingen auseinanderzusetzen. Reflektiere dabei die Ereignisse aus deinem Leben, wertvolle Erfahrungen aus und achte insbesondere auf die Emotionen und Gefühle, welche dabei entstehen. So wirst du in der Lage sein, dein Leben wesentlich bewusster und sinnvoller zu organisieren. Und spätestens jetzt, da wir gemeinsam deine Persönlichkeit angehen, lohnt es sich, diese Informationen auch zu nutzen und praktisch anzuwenden. Beantworte dir daher bewusst die Frage, was dich zu mir führt, d. h. warum du beschlossen hast, dieses Buch zu lesen?

Vielleicht warst du neugierig? Möglicherweise warst du verzweifelt und wolltest in deinem Leben etwas verändern? Schreibe deine Antworten auf und sieh genau hin. Du wirst vermutlich erkennen, dass es unsere Gefühle sind, die uns zu bestimmten Handlungen bewegen. Mehr noch, Gefühle machen den Menschen aus. Niemand, selbst ein schwer depressiver Mensch, lebt und handelt ohne Gefühle, obwohl es in der Definition von Depression häufig heißt, dass sie sich über das Gefühl der Gefühllosigkeit äußert. Aber es bleibt ein Gefühl. Gefühle in ihrer Gesamtheit bilden das Grundgerüst des menschlichen Seins. Denn es sind deine Gefühle, die im Unbewussten deine Erinnerungen anpassen, es sind deine Gefühle, die dazu führen, dass du Ereignisse um dich herum

so siehst und bewertest, wie du es eben tust. All deine Entscheidungen hängen von Gefühlen ab und werden unbewusst getroffen. Im Bewusstsein werden diese schließlich nur begründet. Und genau deshalb habe ich oben geschrieben, dass es sich unbedingt lohnt zu reflektieren und sich mit den eigenen Gefühlen auseinanderzusetzen.

Die stärksten Gefühle, die ein Mensch empfinden kann, sind Angst und Glück. Und abhängig davon, in welcher Gefühlslage du die überwiegende Zeit deines Lebens verbringst, gestaltet sich auch dein Leben. Vielleicht kennst du Menschen, die ständig mit einem gelassenen Lächeln im Gesicht durch die Weltgeschichte stolzieren? Ungeachtet dessen, ob sie im Leben erfolgreich sind oder nicht, es ist immer eine Freude, so einem Menschen zu begegnen. Sie sehen alles entspannt, nörgeln nicht, auch wenn etwas nicht funktioniert, sie sind eben Optimisten. Und ob ein Optimist in einem Plattenbau oder in einer Villa lebt, ist nicht entscheidend. Er würde sich fast überall wohlfühlen, in schwierigen Situationen Chancen sehen und einfach das genießen, was ihm zur Verfügung steht. Das liegt daran, dass Glück sich bei allen Menschen relativ gleich anfühlt – „ein vollkommener Zustand intensivster Zufriedenheit“<sup>1</sup>.

Natürlich ist es unmöglich, ausschließlich in diesem Zustand zu leben, denn auch ein optimistischer Mensch wird sich mal unwohl fühlen, traurig sein oder Schuldgefühle empfinden. Doch seine Lebensphilosophie ist auf Glücklichkeit ausgerichtet, er hat es für sich beschlossen. Und das ist das Entscheidende dabei.

---

<sup>1</sup> Philipp Mayring: Psychologie des Glücks (1991)

In ständiger Angst zu leben ist dagegen schon eine Herausforderung. Und an dieser Stelle frage ich dich dasselbe wie oben. Spielt es eine Rolle, ob du dich aus einer Einzimmerwohnung oder aus einem Einfamilienhaus nicht nach draußen traust? Die Angst blendet, die Angst verzerrt die Wahrnehmung. So ist es egal, von welchem Luxus du umgeben bist, du wirst dich nicht daran erfreuen können. Wenn du ängstlich bist oder gar an einer Angststörung leidest, ist es gefühlt ein unaufhörlicher Kampf ums Überleben. Dabei müssen die Ängste nicht einmal existenzieller Natur sein. Es reicht beispielsweise aus, regelmäßig Angst davor zu haben, sich zu blamieren, zu versagen, etwas nicht zu schaffen. Diese eine regelmäßige Angst sorgt dafür, dass du andere Gefühle wie Scham, Verzweiflung und Trauer entwickelst. Umgekehrt können Schuldgefühle oder mangelndes Selbstwertgefühl verbunden mit Scham zu Depressionen und Angststörungen führen. Da es sich hier also um einen Teufelskreis handelt, verstärken sich die negativen Gefühle wechselseitig. Daraus resultieren Einschränkungen, die ein erfolgreiches Leben nahezu unmöglich machen. Diesen Teufelskreis kannst du aber durchbrechen, und zum Glück gibt es dafür reichlich Möglichkeiten, angefangen von der Hypnose beziehungsweise Verhaltenstherapie bis zur eigenständigen Persönlichkeitsentwicklung. Letztere gehst du mit diesem Buch bereits an, du bist also schon einen Schritt weiter als die meisten Menschen. Wie bereits erwähnt, kann kein Buch auf dieser Welt einen Therapeuten ersetzen. Trotzdem wirst du viele wertvolle Informationen, Angebote und Übungen finden, die dich auf deinem Weg zu einem glücklicheren und erfolgreicherem Leben weiterbringen werden.

Merke dir zunächst, dass neben den angenehmen Gefühlen auch die unangenehmen zum Leben dazugehören,



und diese sind daher nicht weniger wichtig. Somit würde es Sinn ergeben nachzuvollziehen, wofür diese Gefühle gut sind und welchen Zweck sie erfüllen. Erst wenn du mit absoluter Gewissheit sagen kannst, wozu dich ein Gefühl treibt, und umgekehrt, welche Gedanken bestimmte Gefühle auslösen, wirst du im Einklang mit dir selbst leben können.

Unsere Gefühle bestimmen unser Leben von Anfang an. Sie sind für all unsere Überzeugungen zuständig. Besonders im Kindesalter lernt ein Mensch ausschließlich über seine Emotionen. Ein Kind ist noch nicht in der Lage, komplexe rationale Vorgänge zu verarbeiten, deshalb verlässt es sich auf das Gefühl. Fühlt sich etwas angenehm an, will das Kind es wiederholen. Fühlt sich etwas unangenehm an, so merkt es sich die Situation und versucht sie in Zukunft zu vermeiden. Jedes Verhalten wird also unbewusst als gut und zweckmäßig eingestuft – und zwar nur aus dem Grund, weil wir überlebt haben. So werden kindliche Verhaltensweisen abgespeichert, und es können irrationale Ängste entstehen.

Auch du hast bestimmt etwas, wovor du unbegründet Angst, Scham oder Ekel empfindest. Bei mir sind es eine Zeit lang Insekten gewesen. Ich habe mich grundlos geeckelt und muss zugeben, dass es noch nicht gänzlich ausgestanden ist. Doch es gibt weitaus schlimmere Beispiele von Neurosen, die in der Kindheit angelegt werden und sich im frühen Erwachsenenalter manifestieren.

Dazu möchte ich dir eine Geschichte erzählen, bei der es sich um einen ehemaligen Patienten von mir handelt. Herr Schmidt<sup>2</sup> hat sein Leben von Ängsten und unangenehmen Gefühlen bestimmen lassen. Alles drehte

---

<sup>2</sup> Name geändert

sich nur um seine Einschränkungen, Sorgen und Probleme, die er im Laufe seiner Lebenszeit von 33 Jahren angesammelt hat.

Er hatte mich Anfang April angerufen und mich dringend um einen Termin gebeten. Er verreise schon sehr bald und müsse insgesamt sechs Mal fliegen. Er habe aber Flugangst, weshalb er, statt Vorfreude zu empfinden, eher panisch sei und sich schon Ausreden überlege, um den Urlaub zu stornieren.

Ich hatte ihn so verstanden, dass es schon in den nächsten Wochen losgehen solle, weshalb ich einige Termine verschob, um ihm noch rechtzeitig helfen zu können.

Als Herr Schmidt mir einige Tage danach gegenüber saß, stellte ich fest, dass der Urlaub erst Mitte August stattfinden sollte und mein neuer Patient wirklich an extremen Ängsten litt. Es war nicht nur Flugangst. Einfacher wäre es, aufzuzählen, was ihm *keine* Angst machte. So startete die Therapie. Obwohl sein Hauptanliegen bereits nach den ersten zwei bis drei Sitzungen beseitigt war und die Panik der Vorfreude gewichen war, setzten wir die Therapie fort. Er wollte ein angstfreies Leben führen, und für mich war es eine echte Herausforderung.

In jeder Sitzung gab es neue Erkenntnisse, es kamen immer wieder neue Hintergründe an die Oberfläche, aber die eigentliche Ursache für die Angst blieb verborgen.

In der Regel nehme ich Arbeit nicht mit nach Hause, doch an diesen Fall musste ich ständig denken. Auch nach Feierabend ließ mich die Geschichte von Herrn Schmidt nicht in Ruhe. Ja, dachte ich mir, dass seine Schwester an multipler Sklerose erkrankte, war sicher ein traumatischer Wendepunkt in seiner Familie. Er war ihr kleiner Bruder, und natürlich machte ihn ihre schwere Erkrankung

[Hole dir das Buch hier kostenlos!](#)

Nur noch wenige Gratis-Exemplare verfügbar