

Integratives Selbstregulations- Training

Trainingsleitfaden für Patienten
und zur Gesunderhaltung

Gerhard von der Lehr
Arzt, Psychologe, Trainer

*Wir arbeiten
gegen den Krebs –
trainieren
Sie mit*

Liebe Leserin,
lieber Leser,

Dieses kleine aber intensive Trainingsprogramm wurde entwickelt insbesondere für Menschen, die von der Krebserkrankung betroffen sind oder waren und die die Verantwortung für die Behandlung nicht nur an andere delegieren möchten, sondern selbst aktiv etwas für die Gesundheit für die Gesundheit und tun möchten.

Wenn Sie bei der nicht immer leichten Behandlung oder der Vorbeugung gegen neuen Krebs enthusiastisch selbst mit tätig werden möchten, so haben Sie einen bedeutenden Schritt zur Gesundheit, zu deutlich besserer Lebensqualität und zur nachgewiesenen längeren Überlebenszeit gemacht: Sie werden mit der gezielten Unterstützung Ihres Arztes oder Heilpraktikers auch – und das ist das Wesentliche dabei – Ihr eigener Heiler. Die moderne Wissenschaft hat nachgewiesen, dass Sie damit eine im Wortsinn lebenswichtige Strategie einsetzen wollen, die man heute Selbstregulation nennt.

Erfahren Sie in diesem Programm nicht nur, was Integratives Selbstregulations-Training (IST) ist, sondern lernen Sie einfache aber wirkungsvolle Methoden dazu kennen und sofort einzusetzen. Haben Sie keine Scheu, denn man kann dabei nichts falsch machen.

Der Arzt, Psychologe und Trainer Gerhard von der Lehr hat speziell für Sie die wichtigsten Begriffe, Analysen und Methoden zusammengestellt und liebevoll aufbereitet. Es wird Ihnen keine wesentliche Mühe bereiten, diesen wichtigen Stoff durchzugehen und zu trainieren. Eine gewisse Konsequenz sollten Sie dabei mitbringen – aber das ist auch das einzige, was vielleicht nicht so viel Begeisterung bringen muss.

Besprechen Sie IST auch, wenn Sie mögen, gerne vertrauensvoll mit Ihrem Arzt / Heilpraktiker. Er kennt die einzelnen Behandlungsmöglichkeiten sehr gut. Sie bringen Ihren individuellen Lebensstil, Ihre Stärken, Schwächen, Vorlieben und Vorbehalte mit ein, so dass daraus eine maßgeschneiderte Gesamtbehandlung erfolgen kann, die wir integrative Krebsbehandlung nennen.

„Integrativ“ heißt, alle vernünftigen therapeutischen Maßnahmen gegen die Krebserkrankung zu bündeln, um die Krankheit von möglichst vielen Seiten aus zu behandeln. In der integrativen Krebsbehandlung spielt sowohl die Selbstregulation als auch die Misteltherapie oft eine entscheidende Rolle.

Dieses Programm ist für Tumorpatienten entwickelt worden, aber auch für Menschen mit anderen chronischen, „lebensverändernden“ Erkrankungen geeignet, um Gesundheitsressourcen zu mobilisieren.

Ein ganz besonderes Potenzial aber haben der Fragebogen und das Programm für die Prophylaxe, die Vorbeugung von Krankheiten und die Gesunderhaltung! Es in diesem Bereich einzusetzen, verspricht den größten Nutzen!

Die Medizin der Zukunft ist vor allem eine vorbeugende, letztlich eine Bewusstseinsmedizin, in eine aus Erkenntnis gestaltete Lebensführung im Einklang mit sich selbst und der Welt im Mittelpunkt steht.

Ihr



Stefan von Löwensprung

Arzt

„Die Krankheiten, unter denen wir leiden, sind nicht unheilbar, und uns, die wir zum Rechten geboren, hilft die Natur selbst, wenn wir die Heilung nur wollen.“

LUCIUS ANNAEUS SENECA
römischer Politiker, Philosoph und Dichter
ca. 4 v. Chr. - 65 n. Chr.



Wir arbeiten gegen den Krebs – trainieren Sie mit	2
Einstimmung	6
Zur Motivation und Zielsetzung: Eine Geschichte	7
Die wissenschaftliche Basis der Selbstregulation	11
IST Integratives Selbstregulations-Training	18
Meine Ausgangslage in der Selbstregulation: Der Test	19
Werkzeug 1: Ein O.K.-Modell als Landkarte	36
Werkzeug 2: Wachheit	46
Selbstregulation im Leben	49
Lebensbereich: „Ich und meine Beziehungen“	50
Lebensbereich: „Ich und meine Arbeit“	58
Lebensbereich: „Ich und meine Zukunft und mein Erfolg“	69
Lebensbereich: „Ich und Ich“	74
Lebensbereich: „Ich und meine Freizeit“	82
Lebensbereich: „Ich und Sinn“	88
Werkzeug 3: „Vom Wünschen zum Haben“	91
Ausblick	95

Einstimmung

Liebe Patientin,
lieber Patient,
liebe Angehörige oder Freunde...

was würden Sie sagen, wenn seriöse Wissenschaftler eine wunderbare Methode gefunden hätten, die bei einer lebensbedrohlichen Krankheit in der Lage ist, die Chancen auf Heilung wesentlich zu vergrößern? Was würden Sie tun, wenn diese Methode erlernbar wäre und man Ihnen dies Schritt für Schritt beibringen könnte?

Der Wissenschaftler, der maßgeblich diese Methode entwickelt und aus der Erfahrung mit Krebskranken begründet hat, würde Sie an dieser Stelle bitten, nicht zu schnell mit Ihren Antworten zu sein! Vielleicht antworten Sie auch: „Das glaube ich nicht!“ oder „Das kann doch nicht sein, das wird sicher auch nicht funktionieren!“.

Wenn Sie also diese Antworten geben würden, dann würde er Sie vermutlich bitten, sich zu fragen, wer *in Ihnen* diese Antwort gegeben hat! Es könnte nämlich sein, dass eine zweifelnde Antwort Ihrerseits nicht aus Ihrer gesunden lebensbejahenden Persönlichkeit kommt, sondern aus einem Teil von Ihnen, der schon von den Begleiterscheinungen der Krebskrankheit befallen ist.

Sie merken, dass unsere gezielte Absicht hier die ist, Ihnen zu zeigen, dass die Krebserkrankung sich nicht allein auf den Körper bezieht, sondern auch auf Sie als Subjekt, als Mensch massiv wirkt. Dieses ist natürlich in unterschiedlicher Art und Weise der Fall. Wenn also Krebs so arbeitet, dass er Körperzellen verändert, einen Tumor bildet, Metastasen (ferne Tochtergeschwülste) streut, so ist aus den modernen Studien namhafter Wissenschaftler abzuleiten, dass dieser Prozess der Krankheit eben nicht beim Körper endet, sondern auch in unserem ganzen Denken, Wahrnehmen und Entscheiden eine erhebliche, uns beeinflussende Wirkung entfaltet.

Diesen Einfluss von Krebs zu erkennen, ist das Ziel des folgenden Kompendiums. Es gilt, nichts einfach weiter laufen zu lassen, sondern mit geeigneten Maßnahmen falsche Lethargie zu stoppen. Und in eine innere Haltung zu überführen, die es Ihnen erlaubt, mit voller Kraft in Richtung „*Ich will leben, ich will von Moment zu Moment am eigenen Wohlbefinden aktiv arbeiten*“ zu denken, zu arbeiten und zu leben. Um diese Haltung geht es beim IST-Programm.

Zur Motivation und Zielsetzung: Eine Geschichte

Das IST-Programm zur lebensorientierten Selbstregulation will Ihnen ein Werkzeug an die Hand geben, um verstärkt eigenes Wohlbefinden von Moment zu Moment aufzubauen. Denn Wohlbefinden als Ergebnis eines Trainings ist nach R. Grossarth-Maticek sehr oft der Erfolg von Selbstregulation. Dieses wiederum sieht er als wesentlichen Hebel zur Bewältigung von Krebs. Von R. Grossarth-Maticek, der im wahrsten Sinne auch großartige wissenschaftliche Leistungen vollbracht hat, werden wir später noch mehr hören.

Zur anschaulichen Illustration dieser eher etwas nüchternen Worte eine kleine Geschichte: Vor Jahren fiel mir eine kleine Zeitungsstory in die Hände. Meine Neugierde wurde dadurch ausgelöst, dass ich ein für mich sehr attraktives kleines Bild in einer Zeitung fand. Sie müssen es sich vorstellen: Ich sehe ein großes, etwas älteres Motorrad, im Hintergrund hohe Palmen und das blaue Meer. Der Motorradfahrer lächelt den Betrachter an. Auf dem Motorrad finden Sie hinten einen Stab mit einem Wimpel – ein Gesicht mit stark lächelndem Ausdruck nach dem Motto „Punkt–Punkt–Komma–Strich“, und darüber in Druckbuchstaben der Satz: „Hurra, ich lebe noch!“ Ich war sofort an der dazugehörigen Geschichte interessiert.

Sie ging so: Ein an Leukämie erkrankter junger Erwachsener im Alter von neunzehn Jahren war wegen seiner schlimmen Krankheit in Behandlung und zu den damaligen Zeiten – es war Anfang der 80er Jahre – war die Therapie der Leukämie noch nicht so fortgeschritten wie heute. Als die Möglichkeiten der damaligen Schulmedizin weitgehend erschöpft waren und die Prognose für den jungen Mann außergewöhnlich schlecht stand, eröffnete der behandelnde Arzt ihm diesen schwierigen Sachverhalt. In einem privaten Anhängsel an dieses persönliche Gespräch teilte ihm der Arzt mit: *„Wenn ich an Ihrer Stelle wäre, dann würde ich ab jetzt versuchen, all das zu realisieren, von dem Sie im Moment träumen. und was Sie sich auf dem Boden der normalen Möglichkeiten des alltäglichen Lebens nie getraut haben zu unternehmen.“*

Dieser einfache Satz wirkte bei dem jungen Mann elektrisierend; er erinnerte sich an seinen großen Traum, auf einem Motorrad den Highway No. 1 von Alaska bis Feuerland zu befahren. Natürlich gut ausgerüstet mit viel Zeit, um dabei die Welt vom hohen Norden bis zum Äquator im heißen Süden kennen zu lernen. Dieser intensive Traum war für ihn das große Gefühl von persönlicher Lebendigkeit, von in der Welt sein und die Welt besuchen dürfen.

Also sprach er mit dem behandelnden Arzt über dieses Projekt und der Arzt unterstützte ihn darin. *„Auch wenn Sie während den Reiseplanungen und Realisierungsschritten so schwach sein werden, dass Sie die Reise ab einem*

bestimmten Zeitpunkt nicht mehr fortsetzen können, rate ich Ihnen, diesem inneren Wunsch nachzugehen und mit allen Ihren jetzigen Kräften zu versuchen, ihn zu realisieren. Sammeln Sie bei Ihren Verwandten und Freunden Geld, informieren Sie Zeitungen von Ihrem Projekt, aber lassen Sie diesen schönen Traum in sich nicht sterben. Versuchen Sie, soviel wie möglich davon zu realisieren.“

Der junge Mann fühlte sich durch diese positive Bestärkung seines Traums in irgendwie neuer Art und Weise tief motiviert. Auch wenn es ihn ungeheuer viel Kraft kostete, fing er mit der Planung an, informierte Freunde und Verwandte. Er versuchte, regionale und überregionale Zeitungen von seinem Wunsch in Kenntnis zu setzen und hoffte, über lebendige Berichte oder außergewöhnliche Fotos von seiner ungewöhnlichen Reise etwas Geld für seine Planung und für den Start seines Unterfangens zu erhalten.

Interessanterweise nahm die Umwelt seinen Vorschlag im wesentlichen sehr positiv auf. Es schien so, als ob er mit seinem persönlichen Traum auch Träume anderer Menschen angestoßen hatte, die sozusagen in Teilhabe an seiner enormen Sehnsucht etwas von sich selbst realisieren konnten und ihn darum ganz stark unterstützten. So schaffte er es tatsächlich, die materiellen Voraussetzungen für sein scheinbar sonderbares Projekt sicher zu stellen und an einem heißen Augusttag landete er mit seinem alten Motorrad in Anchorage, Alaska, wo er seine Tour starten wollte. Natürlich wurde er auf der Fahrt, egal wo, angesprochen: Erstens wegen seines exotischen Motorrads und zweitens wegen seines Wimpels und dem Gepäck. Auf Tankstellen, auf Rastplätzen, in Motels oder Herbergen, auf Campingplätzen, also überall, wo er gerade seine Reise unterbrach. Die Reaktion der Menschen auf seine Situation, die er ganz offen und kurz vor ihnen ausbreitete, war enthusiastisch. Er löste Wellen von Hilfsbereitschaft und Unterstützung aus. Radiosendungen berichteten über ihn, Fernsehstationen nahmen sich seiner Geschichten an, so dass er seine Reise zum Teil wie in einer Prozession verbrachte.

Abschnittsweise fuhr er im Konvoi mit zwanzig oder dreißig Motorradfreunden, die ihm auf diese Weise ihre Solidarität und menschliche Verbundenheit mitteilen wollten.

In Zeiten, als er dann doch allein auf einem schönen Berg mit Blick über das



ruhige Meer an seinem Lagerfeuer saß, fing er an darüber nachzudenken, wie er vor diesem Motorradtrip gelebt hatte. Es wurde ihm deutlich, dass sein Leben eigentlich erst durch die Krankheit richtig begonnen hatte, so merkwürdig das auch klingen mag. Erst durch die Krankheit hatte er angefangen, nicht mehr nach außen zu schauen, um herauszufinden, was die Um- und Mitwelt von ihm wollte oder wie er zu sein hätte, um von dieser akzeptiert zu werden. Sondern erst durch die Krankheit hatte er den Mut gefunden zu sagen: „*Ich will dies für mich !*“

Darüber hinaus wurde ihm deutlich, dass er seit Beginn seiner erträumten Tour nur noch relativ wenig von sich als „*Ich bin schwer krank und zwar lebensbedrohlich krank*“ gedacht hatte. Er freute sich daran, wie viele gute Entscheidungen er für sich und sein Leben getroffen hatte und dass er nun in der glücklichen Lage war, völlig anders auf der Welt zu sein, als er sich dies vor der Krankheit gestattet hatte.

Ein Wissenschaftler würde sagen: Er hat entdeckt, dass er lebt. Er hat im Leben auch nicht vergessen, die besondere Chance des individuellen Lebens für sich zu nutzen.

Wer von Ihnen als Leser jetzt glaubt, dass das Foto, das mich damals angeregt hatte, die Geschichte darunter intensiver zu lesen, aus der Gegend zwischen Alaska und Feuerland stammte, der irrt. Dieses Foto ging zurück auf eine Saharadurchquerung, die dieser inzwischen sechszwanzig Jahre alte Mann als eines der folgenden Projekte in Angriff genommen hatte. Seine Überlebenszeit war im medizinischen Sinne längst abgelaufen. Er hätte nach der Prognose seines Arztes unter Berücksichtigung der damaligen medizinischen Möglichkeiten allenfalls noch acht bis vierzehn Monate zu leben gehabt.

Die spannende Frage, wie es zu dieser unerwarteten „Gesundung“ kam, lässt sich heute aus wissenschaftlicher Sicht exakt beantworten. Die außergewöhnliche Wirkung des Krebses auf die Selbstregulation des Menschen besteht darin, dass der Krebs anscheinend noch einmal sehr deutlich sagt: „*Nutze den Tag oder ich fresse Dich!*“

Wer diesen harten Entscheidungsdruck des Krebses nicht versteht, der überlässt seine Behandlung allein dem Arzt und die Heilung allein bestimmten Medikamenten oder medizinischen Methoden. Die moderne, überfachliche, interdisziplinäre Wissenschaft weiß genau, dass man damit einen Teil der Verantwortung abgibt. Dann stellt man sich als Kranker dem Tatbestand der Krankheit nicht, sondern denkt, der Krebs bezieht sich nur auf den Körper. Wir wissen heute sehr genau, dass die subjektive Wirkung des Krebses auf uns

etwas Schleichendes an sich hat. Wir werden uns nicht immer darüber klar, dass tiefe Resignation, lähmende Depression, unendliche Kraftlosigkeit etwas ist, für das wir uns entscheiden, wenn wir die Krankheit nicht genau verstehen und sehen sowie nicht entsprechend aktiv reagieren.

In der Folge dieses kleinen Trainingskompendiums finden Sie Gedanken und Aufgaben, die machtvolles Rüstzeug sein sollen, um zu Ihrer persönlichen Reise gegen die negative Kraft der Krankheit aufzubrechen, auch wenn Sie in einem schwierigen Stadium stecken sollten.

„Mit dem, was du selber tun kannst,
bemühe nie andere.“

THOMAS JEFFERSON
3. Präsident der USA
1743 - 1826

Im Verbund mit der aktuellen Wissenschaft glauben wir fest daran, dass Sie mehr durch Ihre ureigene Selbstregulation gegen den Krebs erreichen, als Sie heute glauben können. Dies wurde in eindrucksvollen Langzeitstudien mit mehr als 10.000 Krebspatienten eindeutig herausgefunden. Dieses „*Ich gehe persönlich gegen die Krankheit an*“ darf und kann nicht die medikamentöse Therapie ersetzen. Es ist heute eindeutig klar, dass die Therapie des Arztes und Selbstregulation des Patienten Hand in Hand gehen müssen, um zu einer Gesundung und einer Lebenszeitverlängerung zu führen.

Womöglich haben Sie beim Lesen unseres kleinen Beispiels vom großartigen Motorradfahrer, der seine bösartige Krebskrankheit überwunden hat, versucht nachzuvollziehen, worauf eventuell dieser Krankheitsrückgang zurückzuführen ist. Auch ohne jahrelang Medizin studiert zu haben, leuchtet es uns unmittelbar ein, dass unser komplizierter Organismus nicht allein von der täglichen Ernährung abhängt. Es müssen weitere Gesichtspunkte dazukommen, dass wir uns lebendig und glücklich fühlen.

Sehr intensiv ist dieser nicht einfachen Frage ein international renommierter Wissenschaftler nachgegangen. Er hat nicht nur in persönlicher Denkarbeit versucht, die elementaren Faktoren zusammenzutragen, die für ein gesundes Leben verantwortlich sind. Sondern er hat sich Menschen im Verlauf Ihres langen Lebens angesehen und vor allen Dingen Krebskranke im Verlauf ihrer Krankheit beobachtet. Sein „wissenschaftliches“ Auge hat dabei über die Zahl und Menge der Beobachtungen folgendes herausgefunden: Er verfolgte circa 35.000 Patienten über Zeiträume bis zu drei Jahrzehnten.

Vor der Beobachtung stellte er Hypothesen auf, die sich nach dem Beobachtungszeitraum von 15, 20 und mehr Jahren entweder bestätigen oder verwerfen ließen. Seinen Hypothesen lagen Theorien zugrunde. Diese Theorien leitete er aus der intensiven Untersuchung tausender Krebskranker ab. Um die Wirksamkeit seiner Hypothesen prüfen zu können, musste er Hochrisikogruppen unterschiedlichen Behandlungen aussetzen. Seine Beobachtungen und Behandlungen brachten folgendes zutage:

Jeder Mensch ist ein aktives System, das Wohlbefinden, Lust und Sicherheit sucht – WLS System. Wenn der Mensch sich sein Erleben von WLS schafft, dann entsteht automatisch Lebenswillen und persönliche sowie soziale Eingliederung. Wenn das System Mensch Situationen erlebt, die Hoffnungslosigkeit, Lustlosigkeit, Unwohlsein oder Unsicherheit hervorrufen, und die als sehr ernst empfunden werden, dann schaltet das Programm auf Desintegration bis hin zur Selbstauflösung.

Aus vielerlei Gründen kann der Mensch sogar lernen, mit Unzufriedenheit umzugehen und überdies in für ihn unbefriedigten Situationen zu bleiben. Das Individuum findet dafür eine Vielzahl von Gründen. Begleitet ist dieses „*bleiben in unzufriedenen Zuständen*“ allerdings von schwächerem Lebenswillen bis hin zu intensiven körperlichen Störungen, Krebs oder anderen chronischen Krankheiten. Die Risikofaktoren, die unser Wohlbefinden bedrohen, sind ausgeprägter: Sie entstehen zum großen Teil durch suchartige Kompensation.



Diese Erkenntnisse forderten entsprechende therapeutische Maßnahmen. Allein die Erforschung und Klärung, wie es zu chronischen Krankheiten – besonders Krebs – kommt, reichten nicht aus. In wissenschaftlichen Untersuchungen wurden entsprechende Prinzipien herausgearbeitet, die es dem Kranken ermöglichen, seinen individuellen Beitrag neben der ärztlichen Führung zur Bewältigung der Krankheit bereit zu stellen.

Als oberstes, wirksames Prinzip fand R. Grossarth-Maticek die Selbstregulation. Unter Selbstregulation ist jede Eigenaktivität des Menschen zu verstehen, die mit dem Ziel unternommen wird, Bedürfnisse zu befriedigen und Wohlbefinden zu erreichen. Es handelt sich um autonome Selbstregulation, also darum, dass die Eigenaktivität nicht aus einer Abhängigkeit von bestimmten Erlebnissen, Mitmenschen oder Zuständen motiviert wird, die dadurch zum permanenten Nachteil für das Individuum wird.

Balsam für die Seele: Psyche und Misteltherapie.

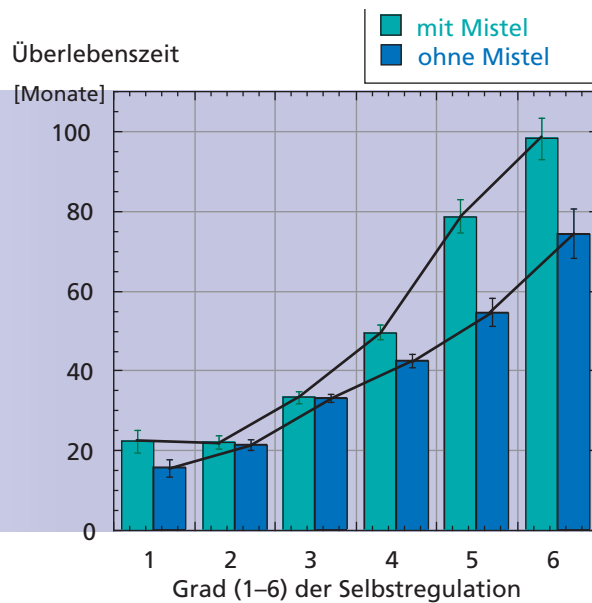
Die Bedeutung der Selbstregulation für Krebspatienten

Die Zusammenhänge zwischen der Seele (oder Psyche) und dem körperlichen Befinden eines Menschen sind zum großen Teil ungeklärt – aber dass sie existieren, weiß jeder. Psychischer Stress wird als ein möglicherweise krebsauslösender Faktor angesehen. Ein drastisches Beispiel für den Zusammenhang zwischen Körper und Seele ist die sogenannte Karzinophobie, die neurotisch-krankhafte Angst, an Krebs zu erkranken. Auch wenn diese Angst nicht dadurch begründet ist, dass beispielsweise Familienmitglieder des Patienten an Krebs erkrankt sind, steht fest, dass eine ausgeprägte Karzinophobie mit hoher Wahrscheinlichkeit tatsächlich irgendwann zu Krebs führt.

Leider gilt der Umkehrschluss nicht: Wer keine Angst vor Krebs hat, kann trotzdem erkranken. Aber die Überlebenszeit von Krebspatienten wird eindeutig verlängert, wenn diese eine gute psychische Selbstregulation haben. Was also ist Selbstregulation?

Selbstregulation ist die Fähigkeit eines Menschen, Wohlbefinden, inneres Gleichgewicht, bedürfnisgerechte Anregung, Kompetenzgefühl und des Gefühl der Fähigkeit zur Kontrolle von Stresssituationen herbeizuführen. Stark vereinfacht könnte man sagen: Wer in der Lage ist, in sich selbst ein „gutes

Gefühl" zu erzeugen und innere Ausgeglichenheit herzustellen, auch und gerade, wenn von außen Stress an ihn herangetragen wird, hat eine gute Selbstregulation.



In einer großen Studie wurden über 10.000 Krebspatienten mit zum großen Teil fortgeschrittenen Krankheitsstadien untersucht und ihre Selbstregulation mit einem umfangreichen Fragebogen getestet und bewertet. Das Ergebnis war eindeutig: Je besser die Selbstregulation der Patienten, um so länger überlebten sie die Erkrankung und zwar unabhängig davon, welcher Krebstherapie sie sich unterzogen.

„Wer eine neue wissenschaftliche Wahrheit entdeckt, musste vorher fast alles, was er gelernt hatte, zerstören.“

JOSÉ ORTEGA Y GASSET
spanischer Kulturphilosoph und Essayist
1883 - 1955

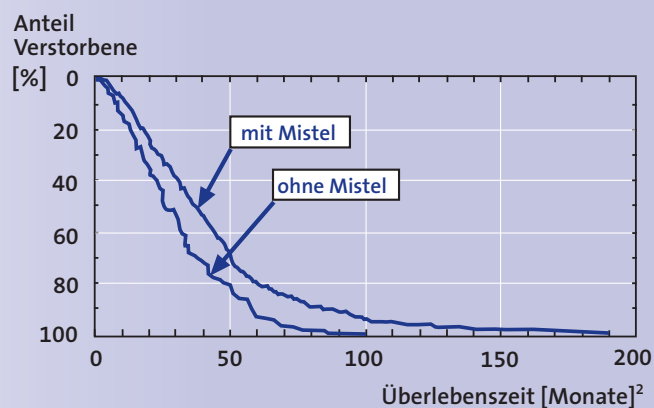
Die Studie untersuchte auch die Frage der Wirksamkeit einer Misteltherapie, mit dem Ergebnis, dass die durchschnittliche Überlebenszeit von Krebspatienten sich von 37 auf 51 Monate statistisch eindeutig verlängerte, wenn diese sich der Misteltherapie unterzogen. Das interessanteste Ergebnis der Studie war jedoch, wie die o.a. Abbildung zeigt, dass Patienten, die an einer Misteltherapie teilnahmen, einen höheren Grad der Selbstregulation aufwiesen als diejenigen, die die Mistel nicht therapeutisch nutzten.

Misteltherapie und Selbstregulation ergänzen sich:

- ▶ Je besser die Selbstregulation, um so länger die Überlebenszeit bei allen Formen der Krebserkrankung.
- ▶ Misteltherapie verlängert ebenfalls deutlich die Überlebenszeit und verbessert die Selbstregulationsfähigkeit.
- ▶ Patienten mit guter Selbstregulation haben bei gleichzeitiger Misteltherapie die besten Chancen, länger und besser zu überleben.

Natürlich gilt auch für diese Studie, dass Statistik nicht auf einen Einzelfall übertragen werden kann. Ein Patient mit schlechter Selbstregulation und ohne Misteltherapie kann unter Umständen trotzdem eine lange Überlebenszeit aufweisen – nur wird man einen solchen Fall nicht so häufig finden.

Eine sehr interessante Frage wurde in der zitierten Studie nicht untersucht: Wie kommt es, dass Misteltherapie-Patienten eine bessere Selbstregulation entwickeln als andere? Dieser Frage wird man sicher in Zukunft nachgehen und vielleicht (natur)wissenschaftlich erklären können, was uns heute noch rätselhaft und geheimnisvoll erscheint. Erfahrungsgemäß ist jedenfalls die subjektiv empfundene Lebensqualität von Krebspatienten unter einer Misteltherapie höher als vor der Mistelbehandlung. Eine weitere Studie soll diese Erfahrung von Ärzten, die die Mistel einsetzen, objektiv fassbar machen. Vielleicht ergeben sich daraus weitere Hinweise auf die Zusammenhänge zwischen Selbstregulation und Mistel.



Mittlere Verlängerung der Überlebenszeit mit Mistel-Therapie: von 37 auf 51 Monate

Sicher wird Sie jetzt eine Frage brennend interessieren: Wie ist meine eigene Selbstregulation? Den Test von R. Grossarth-Maticsek finden Sie ab Seite 19.

Der Wissenschaftler empfiehlt uns also, hier im Leben von morgens bis abends sorgfältig darauf zu achten, ob das, was wir tun, einen positiven Effekt auf unser Wohlbefinden, unsere persönliche Sicherheit und unsere Lebenslust hat. Dies genau ist das Ergebnis jahrzehntelanger Arbeit mit zehntausenden von Untersuchten.

Jeder Kranke sollte, wenn er es sich selbst nicht gestatten kann, aus diesen mühsam zusammengetragenen und sorgfältig untersuchten wissenschaftlichen Ergebnissen die persönliche Erlaubnis ableiten, gut in diesem Sinn für sich selbst zu sorgen. Vielleicht hilft ihm dabei eine psychologische Definition von Erwachsensein: Erwachsen ist man dann, wenn man auch ohne Vater und Mutter in der Welt bestehen, also für sich selbst ein fürsorglicher Vater oder eine fürsorgliche Mutter sein kann. In meinem eigenen Kopf brauche ich immer die positive unterstützende Stimme, die mir sagt: *„Du darfst die Dinge tun, die Dir Vergnügen machen, bei denen Du dich sicher fühlst und die ein Wohlbefinden bei Dir verursachen. Wenn Du dies tust, dann sorgst Du dafür, dass Deine innere Lebenskraft in der Lage ist, auch akute Krankheiten von der internen Abwehrlage her in den Griff zu bekommen.“*



Welchen **generellen Nutzen** zeigt das therapeutische System von Grossarth-Maticek auf?

- ▶ Es stellt sich ein inneres Gleichgewicht her.
- ▶ Mit der Zeit werden unguete Hemmungen oder Übererregungen weniger und seltener.
- ▶ Es gelingt, mehr und mehr Emotionalität und rationales Denken in Einklang und Zusammenhang zu bringen.

Im Laufe der Zeit **steigert sich der Nutzen** immer mehr:

- ▶ Die Fähigkeit, sich selbst zu beobachten und zu beachten, steigt.
- ▶ Auch schwierigere und anspruchsvolle menschliche Tätigkeiten werden gut bewältigt und fördern daher die persönliche Befriedigung und das Wohlbefinden.

Im **sozialen Bereich** schafft das Prinzip aktiver Selbstregulation gute Konsequenzen:

- ▶ Die soziale Kompetenz in Gruppen und gesellschaftlichen Aktivitäten steigt.
- ▶ Man erlebt mehr Anerkennung im Berufsleben und in persönlichen Beziehungen.
- ▶ Es gelingt, auch die innere Unabhängigkeit von Menschengruppen, Meinungen oder Besitztümern stärker zu erleben.

Auch für den **Körper** entsteht über das Prinzip der Selbstregulation viel Positives:

- ▶ Das Normal- oder Idealgewicht wird erreicht. Man konzentriert sich mehr auf eine gesunde Ernährung.
- ▶ Man sucht die tägliche Berührung mit der frischen Luft, der Blutdruck normalisiert sich. Das Gesamtcholesterin erreicht normale Werte.
- ▶ Es braucht keinen regelmäßigen oder hohen Alkoholkonsum mehr und Nikotinkonsum wird abgebaut. Auch die Abhängigkeit von Medikamenten und Drogen verschwindet.
- ▶ Die Fähigkeit, sich gut zu erholen, so dass Erschöpfungszustände ausbleiben, wird gesteigert.

Bei der ungeheuren Vielzahl der wirklich positiven Konsequenzen hier eine übersichtliche drei Punkte-Zusammenfassung der Wirkungsprinzipien der Selbstregulation.

1. Der intelligente Mensch stellt für sich und sein persönliches Leben Positivfaktoren bereit, indem er sagt: „*Ich reguliere mich selbst!*“
2. Seine durchdachte Eigenaktivität hat das geplante Ziel, persönliches Wohlbefinden zu erreichen.
3. Man aktiviert generell die anlernbare Fähigkeit, das eigene Verhalten langfristig in Richtung Wohlbefinden zu steuern.

Mit Hilfe dieses intensives Konzeptes werden die obigen Nutzen und positiven Zustände erreicht. Und das Konzept gilt es zu trainieren.

IST Integratives Selbstregulations- Training

Wie kann ich als Einzelner mir dieses Lebenskraft fördernde Programm zugänglich machen?

Unsere Empfehlung besteht darin, in dem folgenden Abschnitt zunächst das derzeitige Ausmaß Ihrer Selbstregulation festzustellen. Dazu finden Sie auf den folgenden Seiten einen wissenschaftlichen Fachtest zur Erfassung Ihrer persönlichen Einstellungen. Nach dem Bearbeiten des Testes wissen Sie genau, ob Ihre individuelle Fähigkeit zur Selbstregulation optimal ausgeprägt vorliegt, oder ob Sie sich in diesem Prinzip weiterentwickeln sollten. **Am besten, Sie nehmen sich für diesen Test eine bis zwei Stunden Zeit. Achten Sie darauf, von niemandem gestört zu werden und denken Sie über die Fragen nach und lassen Sie dabei auch Ihre spontanen Gefühle sprechen.**

Danach finden Sie ein Förderprogramm Ihrer Selbstregulation. Es ist ein „Schritt für Schritt-Programm“, das Ihnen in verschiedenen Bereichen des Lebens mit Hilfe unterschiedlicher Aufgaben zeigen möchte, wie Sie es schaffen, das persönliche Wohlbefinden und die aktive persönliche Steuerung für dies Wohlbefinden in Ihre eigene Lebensführung aufzunehmen.

Das konsequente Durchdenken und Umsetzen dieses Prinzips wird dafür sorgen, dass Sie Ihre persönliche Lebenskraft durch die Anwendung dieses Verfahrens verstärken und damit Ihren eigenen Beitrag dafür leisten, dass die Krebskrankheit auch vom Mentalen her nachdrücklich aus Ihrem Leben verschwindet.

Also halten wir für Ihre Klarheit folgende Definition fest:

Unsere Lebenskraft hat dann eine Chance, wenn wir im tiefsten Sinne selbstregulativ unser Leben in die Hand nehmen. Dazu gehören vor allen Dingen zwei wesentliche Faktoren:

1. Ich fühle mich verantwortlich in meinem und für meinen Körper und dafür, in meiner Umwelt Bedingungen herzustellen, die zu meinem Wohlbefinden kurz-, mittel- oder langfristig führen.
2. Ich fühle mich dafür verantwortlich und werde meine Fähigkeiten entwickeln, die Steuerung für das eigene Leben als Zielsetzung zu sehen und meine Fähigkeiten, mich selbst aktiv kurz-, mittel- oder langfristig zu steuern, als wesentliche Herausforderung und Aufgabe für mich begreifen.



Meine Ausgangslage in der Selbstregulation: Der Test³

Dieser Fragebogen ermittelt Ihre individuelle Fähigkeit zur Selbstregulation sowie die Voraussetzungen und Folgen einer geglückten Selbstregulation. Konzentrieren Sie sich bitte bei der Beantwortung auf Ihr Gefühl und Ihre Erlebnisse, die bei der gestellten Frage auftauchen. Beantworten Sie die Fragen so ehrlich wie möglich. Einige Fragen wiederholen sich inhaltlich. Dieses ist beabsichtigt, weil sie zentral wichtige Bereiche der Selbstregulation erfassen. Wenn Sie ein bestimmtes Verhalten aus *unterschiedlichen* Blickwinkeln angehen, dann ist das Testergebnis genauer.

Im Fragebogen befinden sich sowohl positiv formulierte als auch problematische Verhaltensweisen. Wenn Sie sich sowohl auf das positive als auch auf das negative Verhalten konzentrieren, dann erweitert sich Ihr intuitives Wissen mit dem schönen Ergebnis, dass sich die Selbstregulation drastisch verbessert.

Der Fragebogen ist in einzelne Bewertungsabschnitte gegliedert. Die Bewertungsnoten finden Sie jeweils am Anfang eines Abschnitts.



Bitte tragen Sie die für Sie zutreffende Bewertung nach jeder Frage des Testes ein.

0 = überhaupt nicht, 1 = sehr schwach, 2 = schwach, 3 = mittelmäßig, eher in Richtung schwach, 4 = mittelmäßig, eher in Richtung stark, 5 = stark, 6 = sehr stark, 7 = absolut

1. Meine körperliche Bewegung erlebe ich als ausreichend und wohltuend.
2. Meine Ernährung erlebe ich als gesund und wohltuend.
3. Ich habe in der Regel einen erholsamen Schlaf.
4. Ich habe in der Regel ein ausgeprägtes Wohlbefinden.
5. Ich erlebe immer wieder Lustgefühle, also gesteigertes Wohlbefinden.
6. Ich bin in der Regel fähig, mich gut zu erholen und auszuruhen.
7. Durch mein Verhalten erreiche ich in der Regel für mich positive und wohltuende Zustände.
8. Ich fühle mich mir wichtigen Personen zugehörig.
9. Ich fühle mich mir wichtigen Gruppen zugehörig, z.B. Sportvereine, Parteien.
10. Ich fühle mich durch meine Mitmenschen positiv angeregt.
11. Ich fühle mich von der Gesellschaft, in der ich lebe, positiv angeregt.
12. Ich fühle mich von meiner physischen Umgebung (Wohnanlage, Natur) positiv angeregt.
13. Ich bin innerlich selbständig, d.h. von keiner Person, keiner Gruppe oder Substanz zu meinen Ungunsten abhängig.
14. Ich habe einen starken Lebenswillen, d.h. mein Bedürfnis zu leben ist sehr ausgeprägt.
15. Ich bete regelmäßig zu Gott für die Erhaltung meiner Gesundheit und meines Wohlbefindens.
16. Ich bete regelmäßig zu Gott für die Verwirklichung meiner beruflichen Ziele.
17. In meinem Verhalten bin ich stark auf die Verbesserung und Aufrechterhaltung meines Wohlbefindens ausgerichtet.
18. In meinem Verhalten bin ich auf meine persönliche Entwicklung konzentriert (z.B. Entwicklung von Erkenntnis, im Gefühlsleben).
19. Ich liebe meine Person und stehe zu mir in allen Situationen.
20. Ich suche immer nach Lust und Wohlbefinden, kann aber auch Grenzen setzen, so dass meine Lust bei Übertreibung nicht in Unlust umschlägt.
21. Ich bin mit mir selbst eins, d.h. das, was ich tue, und das, was ich will, stehen im Einklang.
22. Wenn bei mir persönliche, gesundheitliche oder berufliche Probleme auftauchen, dann bin ich in der Suche nach Lösungen innerlich beweglich und finde in der Regel effektive und originelle Wege zur Überwindung der Probleme.
23. Meine Gefühle, Intuitionen und Vernunft ergänzen sich gut, d.h. widersprechen sich nicht.
24. Ich bin immer wieder in der Lage, meine gefühlsmäßig wichtigsten Bedürfnisse zu befriedigen.
25. Ich bin immer wieder in der Lage, meine wichtigsten Ziele zu erreichen.

Summe

Übertrag

26. Ich habe eine positive Selbstachtung, d.h. ich achte und verteidige meine Person.
27. Wenn ich mit einem bestimmten Verhalten Probleme und Misserfolg habe, dann kann ich mir gut und lebhaft andere Wege und Verhaltensweisen vorstellen.
28. Wenn bei mir körperliche und seelische Erschöpfung auftritt, dann bin ich in der Regel schnell fähig, mich wieder zu erholen.
29. Ich bin in der Regel ein innerlich ausgeglichener Mensch.
30. Wenn bei mir gesundheitliche Probleme auftauchen, dann bin ich in der Regel fähig, diese durch Einsatz erprobter Verhaltensweisen oder bestimmter Mittel zu überwinden.
31. Meine erlernten und angeborenen beruflichen Fähigkeiten und Interessen decken sich gut mit den beruflichen Anforderungen, die an mich gestellt werden.
32. Ich richte mein Verhalten an den eingetretenen Folgen aus, d.h. ich tue das, was mir gut tut und kann leicht Verhaltensweisen aufgeben, die zu Unwohlsein führen.
33. Ich bin stets fähig, unterschiedliche Bereiche meines Lebens (z.B. Bewegung, Ernährung, Arbeit, Sex, Partnerbeziehung, Religion usw.) so zu verbinden, dass daraus ein lang anhaltendes Wohlbefinden entsteht.
34. Durch meine Eigenaktivität gestalte ich Bedingungen und Zustände, die meinen persönlichen Wünschen und Bedürfnissen entsprechen.
35. Durch meine Eigenaktivität gestalte ich Bedingungen und Zustände, die meine geistige Entwicklung ermöglichen.

Bitte tragen Sie bei den folgenden Fragen die für Sie zutreffende Bewertung ein:
7 = überhaupt nicht, 6 = sehr schwach, 5 = schwach, 4 = mittelmäßig, eher in Richtung schwach, 3 = mittelmäßig, eher in Richtung stark, 2 = stark, 1 = sehr stark, 0 = absolut

36. Ich fühle mich in meiner aktiven Gestaltung von positiven Zuständen und Bedingungen von außen derart behindert (z.B. durch unterschiedliche Personengruppen, Zustände in der Umwelt usw.), dass sich bei mir anhaltende Ohnmachtsgefühle einstellen.
37. Ich stehe mir bei der Gestaltung für mich positiver und erstrebenswerter Bedingungen und Zustände selbst im Wege (z.B. durch bestimmte negative Annahmen, Hemmungen, bestimmte Aktivitäten zu unternehmen usw.).
38. Ich erlebe immer wieder lange anhaltende starke und mich erschütternde Angstgefühle, die ich nicht bewältigen und überwinden kann.
39. Ich erlebe immer wieder lang anhaltende und mich beherrschende Depressionen, die ich nicht bewältigen und überwinden kann.
40. Ich erlebe immer wieder äußerst unangenehme und negative Gefühle, z.B. innere Verzweiflung, starke Übererregung, Gefühle der Sinnlosigkeit, der Schwäche, der Überforderung usw., die ich nicht überwinden kann.

Summe

Übertrag

41. Ich leide an starken Schmerzzuständen, die ich nicht bewältigen und überwinden kann.
42. Ich leide an immer wiederkehrender seelisch-körperlicher Erschöpfung, die ich nicht überwinden kann.
43. Negative Gefühle, Unlust und Unwohlsein sind bei mir erheblich stärker ausgeprägt als positive Gefühle, Wohlbefinden und Lust.
44. Ich bin in den wichtigsten Bereichen meines Lebens, z.B. Partnerbeziehung oder Beruf, auf lange Sicht nicht in der Lage, ein eindeutiges Verhalten zu entfalten, weil sich das Dafür und das Dagegen die Waage halten.
45. Ich bin auf lange Sicht nicht in der Lage, durch mein Verhalten solche Bedingungen und Zustände zu erreichen, die für mich positiv und anregend wären.
46. Seit Jahren ertrage ich Zustände, die mir nicht gut tun, ohne in der Lage zu sein, diese positiv zu verändern.
47. Ich bin davon überzeugt, dass die negativen Bedingungen, unter denen ich leide, von außen bestimmt sind, so dass ich diese durch mein persönliches Verhalten absolut nicht verändern kann.
48. Mein Selbstbild ist negativ, d.h. ich erlebe meine eigene Person eher in negativen Zügen (z.B. schwach, unfähig, abgewiesen, nicht geliebt) usw.
49. In Hinblick auf meine Zukunft erlebe ich mich als hoffnungslos und resigniert.
50. Ich möchte lieber sterben als weiterleben, d.h. ich ziehe den Tod dem Leben vor.
51. Ich erlebe negative Zustände, ohne in der Lage zu sein, andere und möglicherweise das Problem lösende Verhaltensweisen zu entwickeln.
52. Ich bin auf Dauer innerlich gehemmt, meine wichtigsten Gefühle und Wünsche zu äußern und Verhaltensweisen in Richtung Befriedigung zu entwickeln.
53. Ich erlebe mich als von meinen wichtigsten Mitmenschen isoliert (abgewiesen, ausgestoßen, ungeliebt).
54. Ich fühle mich in meiner persönlichen und beruflichen Entfaltung durch bestimmte Personen behindert - und zwar derart, dass ich deswegen nicht mehr in die Lage komme, mein Berufsziel noch wunschgemäß zu verwirklichen.
55. Auch wenn ich bestimmte Verhaltensweisen zur Überwindung meiner Probleme erkenne, bin ich unfähig, diese in die Praxis umzusetzen.
56. Ich kann meine Probleme oder negativen Gefühle nicht überwinden, weil mir die Anregung dazu fehlt.
57. Ich fühle mich unfähig, Wohlbefinden und Lust durch eigenes Verhalten zu erreichen, z.B. weil mir die Phantasie, die Erfahrung, die Fertigkeiten dazu fehlen.
58. Ich fühle mich zu keiner Person oder Gruppe zugehörig.
59. Ich fühle mich sozial unsicher (z.B. schlechte finanzielle Lage, keine berufliche Anerkennung usw.).

Summe

Übertrag

60. Ich erlebe meine Umwelt (z.B. Wohnlage, Arbeitsplatz usw.) als sehr unangenehm.
61. Wenn ich die letzten Jahre meines Lebens betrachte, dann muss ich eine große Eintönigkeit feststellen. d.h. mein Alltag verläuft ohne besondere Anregung und ohne gefühlsmäßige Höhen und Tiefen.
62. Wenn ich die letzten Jahre meines Lebens betrachte, dann habe ich das Gefühl, an meinen gefühlsmäßig wichtigsten Wünschen und Bedürfnissen vorbei zu leben.
63. Wenn ich die letzten Jahre meines Lebens betrachte, dann muss ich feststellen, dass ich in der Vergangenheit meine wichtigsten Gefühle und Bedürfnisse besser äußern und befriedigen konnte als das in der letzten Zeit der Fall ist.
64. Wenn ich durch eine Person oder in einem bestimmten Zustand innerlich leide, dann tue ich nach außen meistens so, als wäre alles in Ordnung.

Werten Sie nachfolgende Aussagen mit den Bewertungsnoten:

0 = überhaupt nicht, 1 = sehr schwach, 2 = schwach, 3 = mittelmäßig, eher in Richtung schwach, 4 = mittelmäßig, eher in Richtung stark, 5 = stark, 6 = sehr stark, 7 = absolut

65. Bei zwischenmenschlichen Problemen achte und schütze ich mich selbst.
66. Wenn ich gesundheitliche Problem habe, dann schütze ich mich soweit wie möglich selbst.
67. Ich liebe und schütze meine Person in allen Situationen.
68. Ich erreiche ein ausgeprägtes und anhaltendes Wohlbefinden durch positive (angenehme) Anregung in unterschiedlichen Lebensbereichen, die fließend ineinandergreifen und sich ergänzen (z.B. Bewegung, Ernährung, Ausruhen, Erholen, Aktivität, Arbeit, mitmenschliche Beziehungen, Gefühlsäußerungen, Religion, sexuelle Erlebnisse usw.).
69. Ich erreiche in unterschiedlichen Bereichen meines Lebens immer wieder ausgeprägte Lustgefühle, z.B. durch Erholung, im Sex, Religion, Bewegung, Kontakt mit der Natur, im Kontakt mit bestimmten Mitmenschen usw.

Wie stark treffen diese Aussagen auf Sie zu? Werten Sie ab Frage 70 mit den folgenden Noten:

7 = überhaupt nicht, 6 = sehr schwach, 5 = schwach, 4 = mittelmäßig, eher in Richtung schwach, 3 = mittelmäßig, eher in Richtung stark, 2 = stark, 1 = sehr stark, 0 = absolut

70. Ich leide an anhaltendem Unwohlsein, das in unterschiedlichen Bereichen meines Lebens entsteht und sich gegenseitig verstärkt (z.B. durch falsche Ernährung, unzureichende Bewegung, schmerzhaft Abweisungserlebnisse, seelische Isolation usw.).
71. Ich fühle mich unfähig, die Quelle (die Ursache) für anhaltendes Unwohlsein durch mein eigenes Verhalten zu beseitigen, so dass ich diese zu meinem Nachteil hinnehmen muss.

Summe

Übertrag

72. Ich erlebe so gut wie nie ausgeprägte Lustgefühle (gesteigertes Wohlbefinden) und leide eher an ausgeprägter Unlust (gesteigertes Unwohlsein)
73. Im Gegensatz zu früheren Zeiten bin ich jetzt erheblich geringer positiv angeregt, so dass sich weniger Lust und Wohlbefinden einstellen.
74. Durch ein negatives Erlebnis bedingt (z.B. Trennung, Tod einer wichtigen Bezugsperson, Kündigung usw.) war ich länger als sechs Monate so gut wie gar nicht in der Lage, Wohlbefinden und Lust zu erreichen.
75. Ich spüre, dass mein Wunsch und mein Bedürfnis zu leben mit einer zunehmenden Lustlosigkeit und Verringerung des Wohlbefindens abnimmt.
76. Seit Jahren erlebe ich seelische Belastungen, die ich nicht zum Positiven hin wenden kann, so dass sich anhaltendes Unwohlsein einstellt.

Wie stark treffen diese Aussagen auf Sie zu? Werten Sie jetzt mit folgenden Noten:
0 = überhaupt nicht, 1 = sehr schwach, 2 = schwach, 3 = mittelmäßig, eher in Richtung schwach, 4 = mittelmäßig, eher in Richtung stark, 5 = stark, 6 = sehr stark, 7 = absolut

77. Wenn ich seelischen Belastungen ausgesetzt bin, dann entwickle ich in der Regel Gegenkräfte und neue Verhaltensweisen, die es mir ermöglichen, diese positiv zu überwinden.
78. Ich erreiche auch dann Wohlbefinden und Lust, wenn ich Verzicht übe (z.B. auf Distanz gehe zu bestimmten mir wichtigen Personen, auf übermäßiges Essen oder Trinken verzichte usw.).
79. Gewöhnlich erreiche ich die Anregung, die ich für mein Wesen benötige.

Werten Sie nachfolgende Aussagen mit den Bewertungsnoten:
7 = überhaupt nicht, 6 = sehr schwach, 5 = schwach, 4 = mittelmäßig, eher in Richtung schwach, 3 = mittelmäßig, eher in Richtung stark, 2 = stark, 1 = sehr stark, 0 = absolut

80. Ich kann auf ein bestimmtes Verhalten nicht verzichten, obwohl es meinem Wohlbefinden schadet (z.B. übermäßiges Essen, zuviel arbeiten usw.).

Wie ausgeprägt ist dieses Verhalten bei Ihnen? Bitte werten Sie die kommenden Aussagen:
0 = nie, 1 = sehr selten, 2 = selten, 3 = mittelmäßig, eher in Richtung selten,
4 = mittelmäßig, eher in Richtung oft, 5 = oft, 6 = sehr oft, 7 = immer

81. Ich spreche über meine seelischen und persönlichen Probleme und Wünsche mit anderen.

Summe

82. Ich bin in einer für mich angenehmen Art und Weise aktiv (z.B. sportlich, beruflich, in der Beziehung etc.)

Wie stark treffen diese Aussagen auf Sie zu? Tragen Sie nachfolgend die zutreffende Note ein:
 0 = gar nicht, 1 = sehr schwach, 2 = schwach, 3 = mittelmäßig, eher in Richtung schwach,
 4 = mittelmäßig, eher in Richtung stark, 5 = stark, 6 = sehr stark, 7 = absolut

83. Durch die Art und Weise meines Verhaltens zu gefühlsmäßig wichtigen Personen kann ich meine innere Selbständigkeit erhalten.
84. Im allgemeinen ist die Äußerung und Befriedigung meiner gefühlsmäßig wichtigsten Wünsche und Bedürfnisse wie folgt ausgeprägt:
85. Wenn mein inneres Gleichgewicht gestört ist und mein Wohlbefinden gering, dann entwickle ich Aktivitäten, die mich wieder ins Gleichgewicht bringen und mein Wohlbefinden verbessern.
86. Wenn ich Probleme im zwischenmenschlichen Bereich habe, dann entwickle ich solange Aktivitäten, bis ich die Probleme in den Griff bekommen habe.
87. Ich verändere mein Verhalten solange, bis für mich wünschenswerte Ergebnisse eintreten.
88. Durch mein Verhalten erzeuge ich Bedingungen, die mich in angenehmer Weise anregen (z.B. im zwischenmenschlichen oder körperlichen Bereich).
89. Ich vermeide in der Regel seelisch-körperliche Überforderungen.

Wie ausgeprägt ist dieses Verhalten bei Ihnen? Bitte tragen Sie die zutreffende Note ein:
 0 = nie, 1 = sehr selten, 2 = selten, 3 = mittelmäßig, eher in Richtung selten,
 4 = mittelmäßig, eher in Richtung oft, 5 = oft, 6 = sehr oft, 7 = immer

90. Ich bete zu Gott für die Überwindung meiner Probleme.

Bewerten Sie bitte folgende Aussagen mit den Bewertungsnoten:
 0 = gar nicht, 1 = sehr schwach, 2 = schwach, 3 = mittelmäßig, eher in Richtung schwach,
 4 = mittelmäßig, eher in Richtung stark, 5 = stark, 6 = sehr stark, 7 = absolut

91. Ich nehme Abstand von Personen, die meine gefühlsmäßigen Erwartungen dauerhaft nicht befriedigen.
92. Ich achte mich selbst.
93. Mein Leben ist sinnvoll und steuert auf ein Ziel zu.
94. Ich ernähre mich so, dass ich mich dabei wohl fühle.
95. Ich betätige mich körperlich so, dass ich mich dabei wohl fühle.

Summe

Übertrag

96. Ich distanziere mich von Zuständen und Bedingungen, die mir auf Dauer nicht gut tun.
97. Ich gestalte mein tägliches Leben so, dass ich mich immer wieder entspanne.
98. Wenn ich in einem negativen seelischen Zustand bin, dann resigniere ich nicht, sondern entwickle Aktivitäten mit dem Ziel, diesen zu überwinden.
99. Ich verhalte mich auf eine Art und Weise, die meine Bedürfnisse befriedigt und auch anderen Menschen gut tut.
100. Ich stimme meine Verhaltensweisen in unterschiedlichen Bereichen meines Lebens derart ab, dass sie bei mir zu einem anhaltenden Wohlbefinden führen (Ernährung, Arbeit, Bewegung, Beziehung zum Partner etc.).
101. Ich beobachte mich selbst im Hinblick auf meinen körperlichen Zustand.
102. Ich beobachte mich selbst im Hinblick auf meinen seelischen Zustand.
103. Ich achte auf die Folgen meines Verhaltens für mich und andere.
104. Ich stelle mir in meiner Phantasie unterschiedliche Verhaltensweisen vor, die ich einsetzen kann, wenn mein bisheriges Verhalten zu Misserfolg führt.
105. Ich richte mein Verhalten an den aufgetretenen Folgen aus, d.h. ich gebe Verhaltensweisen auf, die zu negativen Folgen führen und ich halte Verhaltensweisen aufrecht, die zu positiven Folgen führen.
106. Wenn ich einen Misserfolg erlebe, bin ich durch diesen nicht erschüttert, sondern deute ihn als einen Hinweis darauf, dass ich es in Zukunft anders machen muss.
107. Ich übe täglich mehrere verschiedene Aktivitäten aus, die mir gut tun und sich dabei gegenseitig ergänzen.
108. Wenn ich die Nähe zu einer gefühlsmäßig wichtigen Person nicht herstellen kann, dann lasse ich diese Person los.
109. Ich lebe sowohl mit als auch ohne eine Person, die mir gefühlsmäßig wichtig ist, zufrieden und entspannt.
110. Ich bin immer wieder bemüht, neue Gesichtspunkte und Verhaltensweisen zu finden, die eine überraschende und angenehme Problemlösung ermöglichen.
111. Ich bin in meinem Verhalten selbständig, d.h. von niemandem zu meinen Ungunsten auf lange Sicht abhängig.
112. Durch mein Verhalten erreiche ich eine gute gefühlsmäßige Stimmung.
113. Durch mein Verhalten erreiche ich häufig ein sehr angenehmes Körpergefühl.
114. Ich verlasse mich regelmäßig auf meine Intuition.
115. Durch mein Verhalten erreiche ich innere Zufriedenheit
116. Durch mein Verhalten erreiche ich häufig eine gefühlsmäßige Hochstimmung.
117. Wenn mich jemand bedroht oder aufregt, dann kann ich dementsprechend Aggressionen äußern.

Summe

Übertrag

118. Wenn mich bestimmte Personen ungerechtfertigt angreifen, dann verändere ich mein Verhalten so lange, bis ich befähigt bin, mich erfolgreich zu wehren.
119. Wenn mich jemand gerechtfertigt kritisiert, dann versuche ich, mein Verhalten positiv zu verändern.
120. Ich suche regelmäßig nach Personen und Zuständen, die mir gut tun.
121. Ich klebe nicht an Personen und Zuständen, die mir nicht gut tun, ich distanziere mich von diesen früher oder später.
122. Ich gebe Gedanken und Verhaltensweisen, die mich hemmen, auf.
123. Wenn ich persönliche Probleme habe, dann gebe ich diese vor mir selbst und anderen zu.
124. Wenn ich Problem habe, dann zögere ich nicht, andere um Hilfe zu bitten.
125. Mein Verhalten ist immer darauf ausgerichtet, eine Verbesserung und Aufrechterhaltung meines Wohlbefindens zur erreichen.
126. Ich bin nicht nachtragend und verzeihe leicht.
127. Ich beobachte anhaltend die Vorgänge in meinem Körper, um herauszufinden, was mir gut tut.
128. Ich beobachte anhaltend meine Beziehung zu meinen Mitmenschen mit dem Ziel, die bestmögliche Umgangsform zu entwickeln.
129. Wenn ich gehemmt bin, meine Wünsche und Erwartungen zu äußern, dann entfalte ich solange Aktivitäten, bis die Hemmung verschwindet.
130. Wenn ich innerlich aufgeregt oder verärgert bin, dann entfalte ich Aktivitäten mit dem Ziel, Zustände zu erreichen, die die Aufregung auflösen.

Bitte tragen Sie die für Sie zutreffende Bewertung jetzt nach folgendem Schema ein:
7 = überhaupt nicht, 6 = sehr schwach, 5 = schwach, 4 = mittelmäßig, eher in Richtung schwach, 3 = mittelmäßig, eher in Richtung stark, 2 = stark, 1 = sehr stark, 0 = absolut

131. Ich bin äußerst gehemmt, für mich Ansprüche zu stellen.
132. Ich gehe eher auf andere ein, als für mich Forderungen zu stellen.
133. Ich richte mein Verhalten eher an den Erwartungen eines nahestehenden Menschen als an meinen eigenen Wünschen aus.
134. Meine eigenen Wünsche stelle ich für die Aufrechterhaltung eines bestimmten Zustandes zurück (z.B. zwischenmenschliche Harmonie).
135. Ich bin über Jahre hinweg nicht in der Lage, meine wichtigsten Gefühle und Bedürfnisse anderen Personen gegenüber zu äußern.
136. Seit Jahren ertrage ich Zustände, die mir nicht gut tun, ohne dagegen zu protestieren.
137. Ich habe große Hemmungen, negative Gefühle (z.B. Wut, Hass, Aggression) nach außen hin zu zeigen.

Summe

Übertrag

138. Ich neige dazu, seelische Erschütterungen soweit wie möglich nach außen nicht zu zeigen.
139. Wenn meine gefühlsmäßig wichtigsten Erwartungen enttäuscht werden, fühle ich mich innerlich gehemmt und gelähmt.
140. Nach ungünstigen Lebensereignissen (z.B. Tod einer wichtigen Person, Trennung, schockierenden Ereignissen) bin ich nicht in der Lage, meine wichtigsten Gefühle und Wünsche zu äußern.
141. Bestimmte Situationen überfordern mich derart, dass ich keinen Weg sehe / finde, durch mein Verhalten die Situation wunschgemäß / erfolgreich zu meistern, wobei bestimmte Symptome auftreten, z.B. Angst, Verzweiflung, seelisch-körperliche Erschöpfung, Depression, Aufregung, innere Hemmung, übermäßige Aggression, starke Gereiztheit, Überspannung, Unwohlsein usw.

Wie ausgeprägt ist dieses Verhalten bei Ihnen? Bitte tragen Sie die entsprechende Note ein:
0 = gar nicht, 1 = sehr schwach, 2 = schwach, 3 = mittelmäßig, eher in Richtung schwach, 4 = mittelmäßig, eher in Richtung stark, 5 = stark, 6 = sehr stark, 7 = absolut

142. Ich erreiche ein immer wiederkehrendes und lange anhaftendes Wohlbefinden, das ich mit gutem Gewissen (z.B. ohne Schuldgefühle) genießen kann.
143. Ich bin immer wieder fähig (in der Lage), unterschiedliche Quellen von Unwohlsein (z.B. Schmerzgefühle, Enttäuschungen, ungünstige Lebensbedingungen usw.) durch noch stärkere Quellen von Lust und Wohlbefinden auszugleichen (z.B. durch ein Hobby, Liebe zu bestimmten Menschen, aufgrund meiner Gottesbeziehung usw.).
144. Mein ganzes Leben ist auf eher positive und für mich sehr wichtige Ziele ausgerichtet (z.B. Beruf, zwischenmenschliche Beziehungen, Religion usw.).
145. Ich kann immer wieder Wohlbefinden durch Verzicht erreichen (z.B. auf zuviel Essen, eine bestimmte Partnerbeziehung usw.).
146. Ich setze große Hoffnungen in die Zukunft (z.B. im Beruf, in der Partnerbeziehung usw.).
147. Ich habe eine Gottesbeziehung, die bei mir immer wieder Wohlbefinden und lustvolle Begeisterung auslöst.
148. Ich spüre in mir eine starke Liebesenergie, die sich mal auf bestimmte Mitmenschen, mal auf Gott, mal auf mich selbst konzentriert.
149. In der Regel erreiche ich die Bedingungen und Verhältnisse in meinem Körper, zu Mitmenschen und in der Umwelt, die mich optimal anregen.
150. In der Regel bin ich in der Lage, meine Wünsche und Bedürfnisse, die für mich von größter gefühlsmäßiger Bedeutung sind, zu erreichen und zu befriedigen.
151. Wenn ich ein Problem habe, dann entwickle ich solange unterschiedliche Aktivitäten, bis ich mein Ziel erreicht habe.

Summe

Werten Sie nachfolgende Aussagen mit den Bewertungsnoten:

7 = überhaupt nicht, 6 = sehr schwach, 5 = schwach, 4 = mittelmäßig, eher in Richtung schwach, 3 = mittelmäßig, eher in Richtung stark, 2 = stark, 1 = sehr stark, 0 = absolut

152. Ich protestiere seit Jahren gegen Zustände, die mir nicht gut tun, bin aber nicht in der Lage, sie zu ändern.
153. Bestimmte Personen sind dauerhaft die wichtigste Ursache für mein persönliches Unglück.
154. Bestimmte Zustände sind dauerhaft die wichtigste Ursache für mein persönliches Unglück.
155. Ich fühle mich störenden Personen oder Zuständen immer wieder hilflos ausgeliefert (z.B. weil ich weder in der Lage bin, sie zu verändern, noch von ihnen genügend Abstand zu erreichen).
156. Ich komme anhaltend mit den negativen Eigenschaften bestimmter Personen oder Zustände in Berührung.
157. Bestimmte Personen stören und verhindern mich dauerhaft in meiner Entfaltung.
158. Bestimmte Zustände stören und verhindern mich dauerhaft in meiner Entfaltung.
159. Ich kann die Ursache anhaltender Aufregung und Anspannung nicht verändern, weil sie im Verhalten anderer Personen liegt.
160. Ich kann die Ursache anhaltender Aufregung und Anspannung nicht verändern, weil sie in bestimmten Zuständen liegt, die ich nicht beeinflussen kann.
161. Ich äußere meine Absichten und Ziele, fühle mich aber in der Verwirklichung von außen völlig verhindert.
162. Ich kann weder mit noch ohne eine bestimmte Person/en zufrieden und innerlich entspannt leben.
163. Ich kann weder in einem bestimmten Zustand noch ohne diesen innerlich zufrieden und entspannt sein (z.B. weil ich meinen Arbeitsplatz benötige, an ihm aber nicht glücklich bin).
164. Ich werde häufig von negativen und mich erschütternden Gedanken beherrscht.
165. Obwohl meine Beziehung zu bestimmten Personen immer wieder zu negativen Folgen führt, kann ich sie nicht verändern.
166. Obwohl ein bestimmter Zustand (z.B. am Arbeitsplatz) immer wieder zu negativen Folgen führt, bin ich nicht in der Lage, ihn zu verändern.
167. Obwohl ein bestimmter körperlicher Zustand (z.B. Übergewicht) immer wieder zu negativen Folgen führt, bin ich nicht in der Lage, ihn zu verändern.
168. Ich kann mich nur sehr selten seelisch und körperlich entspannen, d.h. ich bin innerlich meistens verspannt.
169. Ich bin nicht fähig, durch mein Verhalten Bedingungen herzustellen, die bei mir Zufriedenheit auslösen.

Summe

Übertrag

170. Ich würde lieber sterben als leben.
171. Ich bin schwer zu ertragenden seelischen Erschütterungen (z.B. Depressionen, Angstgefühlen usw.) völlig hilflos ausgeliefert.
172. Ich bin nur selten begeisterungsfähig.
173. Ich kann Gefühle nur dann äußern, wenn sie rational begründet sind.
174. Es fällt mir sehr schwer, Gefühle zu zeigen, weil jedes Dafür ein ebenso starkes Dagegen hat.
175. Mein Verhalten ist ausschließlich vernunftgeleitet und so gut wie gar nicht von Emotionen bestimmt.
176. Wenn an mich gefühlsmäßig hohe Erwartungen gestellt werden, gehe ich darauf rational, aber nie emotional ein.
177. Ich bin vollkommen unfähig, mein Verhalten durch gefühlsmäßige Regungen leiten zu lassen.
178. Mein Verhalten war nie derart von Gefühlen geleitet, dass es als unvernünftig angesehen werden musste.
179. Ich bin immer bestrebt, das zu tun, was vernünftig und logisch richtig ist.
180. Ich versuche, meine Bedürfnisse ausschließlich durch sachliche und vernunftgeleitete Verhaltensweisen zu äußern und zu befriedigen.
181. Ich versuche, meine Probleme durch ausschließlich sachliches und vernunftgeleitetes Verhalten zu lösen.
182. Ich glaube nur an das, was einwandfrei sachlich und vernunftgeleitet nachzuweisen ist.

Wie stark treffen diese Aussagen auf Sie zu? Bitte werten Sie:

0 = überhaupt nicht, 1 = sehr schwach, 2 = schwach, 3 = mittelmäßig, eher in Richtung schwach, 4 = mittelmäßig, eher in Richtung stark, 5 = stark, 6 = sehr stark, 7 = absolut

183. Durch meine tägliche Aktivität löse ich bei mir immer wieder lustbetonte Zufriedenheit aus.
184. Wenn ich die Nähe zu einer gefühlsmäßig wichtigen Person nicht verwirklichen kann, bin ich fähig, sie innerlich loszulassen.
185. Durch mein Verhalten erreiche ich zu wichtigen Bezugspersonen sowohl die erwünschte Nähe als auch den benötigten Abstand.
186. Wenn mein Verhalten nicht zum Erfolg führt, bin ich fähig, neue Verhaltensweisen zu finden und zu erproben.
187. Ich kann sowohl mit als auch ohne eine Person, die mir gefühlsmäßig wichtig ist, zufrieden und entspannt leben.
188. Ich bin in der Lage, mein Verhalten durch die eingetretenen Folgen zu verändern, d.h. Verhalten abzubauen, das zu anhaltend negativen (unangenehmen) Folgen führt und solches auszubauen, das zu langfristig positiven (angenehmen) Folgen führt.

Summe

Übertrag

189. Ich bin immer wieder fähig, neue Gesichtspunkte und Verhaltensweisen zu finden, die eine überraschende und angenehme Problemlösung ermöglichen.
190. Ich bin in meinem Verhalten selbständig, d.h. von niemandem zu meinen Ungunsten auf lange Zeit abhängig.
191. Wenn mein Verhalten zu einem Misserfolg führt, dann ist dies nie ein Grund zur Resignation, sondern Anlass zur Verhaltensänderung.
192. Wenn mir bestimmte Zustände nicht guttun, dann kann ich sie durch mein Verhalten regelmäßig positiv verändern.
193. Ich habe eine gute Beziehung zu meinem Unbewussten, d.h. ich kann mich im tiefsten Inneren fragen, was ich wirklich will und wie ich mein Ziel erreichen kann, kann aber auch meinem Unbewussten helfen, dass es seine Ziele und Aufgaben noch klarer erkennt und verwirklicht.
194. In bestimmten Situationen, die an mich eine hohe Herausforderung stellen (z.B. im Berufsleben, in den zwischenmenschlichen Beziehungen, bei der Überwindung einer Krankheit, im Sport, in der persönlichen Weiterentwicklung usw.) entwickle ich ein erfolgreiches Verhalten, durch das ich die anstehenden Schwierigkeiten und Hindernisse überwinde und dabei Zufriedenheit, Wohlbefinden und Sicherheit empfinde.
195. Auf lange Sicht steuere ich mein Verhalten in Richtung Aufrechterhaltung der Gesundheit und langes Leben.
196. Mein Verhalten ist von einem langfristigen Bedürfnis leben zu wollen bestimmt.
197. Mein Verhalten ist immer von einem Bedürfnis nach Wohlbefinden gesteuert.
198. Mein Verhalten ist stets von einem Wunsch nach beruflichem Erfolg beeinflusst.
199. Mein Verhalten ist stets von dem Wunsch nach guter zwischenmenschlicher Beziehung beeinflusst.
200. Ich bin stets von einem Bedürfnis nach einer positiven Gottesbeziehung geleitet.
201. Mein Verhalten ist stets von einem Bedürfnis nach innerem Gleichgewicht geleitet.
202. Ich erstrebe regelmäßig innere Zufriedenheit.

Summe

Wie stark treffen diese Aussagen auf Sie zu? Werten Sie jetzt mit den folgenden Noten:
 7 = überhaupt nicht, 6 = sehr schwach, 5 = schwach, 4 = mittelmäßig, eher in Richtung schwach, 3 = mittelmäßig, eher in Richtung stark, 2 = stark, 1 = sehr stark, 0 = absolut

- 203. Mein Leben ist häufig von einer Todessehnsucht begleitet.
- 204. Ich fühle häufig eine starke mich beherrschende Resignation.
- 205. Ich bin anhaltend hoffnungslos und innerlich verzweifelt.
- 206. Mein Verhalten ist häufig von starkem Pessimismus begleitet.
- 207. Häufig fühle ich mich innerlich ratlos und ausweglos.
- 208. Häufig leide ich unter starken Schuldgefühlen und Selbstvorwürfen.
- 209. Mein Verhalten ist häufig von einem Selbstzerstörungsdrang beherrscht.
- 210. Mein Verhalten ist häufig durch mangelnde Selbstanerkennung gekennzeichnet

Wie ausgeprägt ist dieses Verhalten bei Ihnen? Bitte tragen Sie die zutreffende Note ein:
 0 = überhaupt nicht, 1 = sehr schwach, 2 = schwach, 3 = mittelmäßig, eher in Richtung schwach, 4 = mittelmäßig, eher in Richtung stark, 5 = stark, 6 = sehr stark, 7 = absolut

- 211. Meine körperliche Bewegung ist für mich angenehm.
- 212. Mein Schlaf ist für mich wohltuend und angenehm.
- 213. Ich fühle mich am Morgen ausgeruht und erholt.
- 214. Meine Ernährung tut mir gut.
- 215. Meine Trinkgewohnheiten sind für mich wohltuend.
- 216. Meine Hobbys sind für mich angenehm.
- 217. Meine berufliche Tätigkeit ist für mich anregend und wohltuend.
- 218. Ich fühle mich in meiner Wohnanlage und -umgebung wohl.
- 219. Ich fühle mich in meiner Wohnstätte, meinem Zimmer, meinem Haus wohl.
- 220. Mein Körpergefühl ist für mich angenehm.
- 221. Ich spüre, dass ich den Personen, die für mich von Bedeutung sind, wichtig bin.
- 222. Ich spüre, dass ich von den Personen, die für mich von Bedeutung sind, gebraucht werde.
- 223. Ich fühle mich den Personen, die für mich von Bedeutung sind, zugehörig.
- 224. Ich spüre, dass ich von den Personen, die für mich von Bedeutung sind, anerkannt werde.
- 225. Ich spüre, dass ich von Personen, die für mich von Bedeutung sind, geliebt werde.
- 226. Ich fühle mich sozial sicher (z.B. im Beruf, in Bezug auf Einkommen, zwischenmenschliche Beziehungen etc.).
- 227. Ich habe das Gefühl, dass ich sozial etwas bewirken kann.

Gesamtsumme

Werten Sie nachfolgende Aussagen mit den Bewertungsnoten:

7 = überhaupt nicht, 6 = sehr schwach, 5 = schwach, 4 = mittelmäßig, eher in Richtung schwach, 3 = mittelmäßig, eher in Richtung stark, 2 = stark, 1 = sehr stark, 0 = absolut

228. Ich fühle mich als jemand, der dauerhaft im Schatten anderer steht, sich selbst aber nicht entfalten kann.

Werten Sie nachfolgende Aussagen mit den Bewertungsnoten:

0 = überhaupt nicht, 1 = sehr schwach, 2 = schwach, 3 = mittelmäßig, eher in Richtung schwach, 4 = mittelmäßig, eher in Richtung stark, 5 = stark, 6 = sehr stark, 7 = absolut

229. Ich bin durch andere Menschen positiv angeregt.

230. Ich fühle mich durch andere Menschen wohlthuend unterstützt.

231. Ich fühle mich der Gesellschaft, in der ich lebe, zugehörig.

232. Ich fühle mich von der Gesellschaft, in der ich lebe, gebraucht.

Werten Sie nachfolgende Aussagen mit den Bewertungsnoten:

7 = überhaupt nicht, 6 = sehr schwach, 5 = schwach, 4 = mittelmäßig, eher in Richtung schwach, 3 = mittelmäßig, eher in Richtung stark, 2 = stark, 1 = sehr stark, 0 = absolut

233. Ich fühle mich von anderen immer wieder ausgestoßen und abgewiesen.

234. Ich fühle mich durch bestimmte Menschen zu stark gebunden, so dass die eigene Entfaltung behindert wird.

Werten Sie nachfolgende Aussagen mit den Bewertungsnoten:

0 = überhaupt nicht, 1 = sehr schwach, 2 = schwach, 3 = mittelmäßig, eher in Richtung schwach, 4 = mittelmäßig, eher in Richtung stark, 5 = stark, 6 = sehr stark, 7 = absolut

235. Mein Bedürfnis zu leben ist stark ausgeprägt.

236. Ich lebe gerne.

237. Es macht mir viel Freude zu leben.

238. Mein Leben ist für mich wohlthuend.

Bitte tragen Sie die für Sie zutreffende Bewertung ein:

7 = überhaupt nicht, 6 = sehr schwach, 5 = schwach, 4 = mittelmäßig, eher in Richtung schwach, 3 = mittelmäßig, eher in Richtung stark, 2 = stark, 1 = sehr stark, 0 = absolut

239. Ich würde lieber sterben als leben.

240. Ich verspüre keinen großen Drang, leben zu wollen.

241. Mein Wunsch zu sterben ist stärker ausgeprägt, als mein Wunsch zu leben.

242. Das Gefühl, bald zu sterben, tröstet mich.

243. Ich habe meinen eigenen Tod innerlich akzeptiert und sehne ihn herbei.

Wie stark trifft diese Aussage auf Sie zu? Bitte werten Sie:

0 = überhaupt nicht, 1 = sehr schwach, 2 = schwach, 3 = mittelmäßig, eher in Richtung schwach, 4 = mittelmäßig, eher in Richtung stark, 5 = stark, 6 = sehr stark, 7 = absolut

244. Ich lebe so gerne, dass ich mir den eigenen Tod nicht vorstellen kann.

Auswertung:

Die Punktzahlen aller Fragen werden addiert und durch 244 dividiert.

Je höher die Punktzahl, desto ausgeprägter ist die Selbstregulation.

Gesamtsumme

: 244 = Ihr Ergebniss

- 7 bis 6 Punkte: ausgezeichnete Selbstregulation
- 5 bis 6 Punkte: sehr gute Selbstregulation
- 4 bis 5 Punkte: gute Selbstregulation
- 3,5 bis 4 Punkte: befriedigende Selbstregulation
- 2 bis 3,5 Punkte: eher schlechte Selbstregulation
- 0 bis 2 Punkte: sehr schlechte Selbstregulation

Wenn Sie jetzt den Test ausgefüllt haben, dann hat Ihnen die Auswertung Ihr persönliches Ergebnis gezeigt. Unsere Empfehlung ist, wenn dieses Ergebnis suboptimal, das heißt so ausgefallen ist, dass eine Verbesserung möglich ist, dann nehmen Sie dieses Ergebnis als eine Art von „Jetzt und Ist-Zustand“. Prüfen Sie sich, wie Sie die Selbstregulation ab jetzt verbessern können. Wir möchten Ihnen, bevor wir in die konkreten Arbeitsfelder für Selbstregulation eintreten, die in den nächsten Zeilen auf Sie zukommen, zunächst zwei Werkzeuge anbieten.



Werkzeug 1: Ein O.K.-Modell als Landkarte

Das Werkzeug 1 betrachten wir als ein Modell. Modelle helfen uns, die Plausibilität von Gedanken nachzuvollziehen. Modelle helfen uns, uns zu orientieren, ob wir richtig liegen und geben uns durch den roten Faden auch mehr Sicherheit. Wenn Sie jemand sind, der sich selbst als eine doch relativ schwierige Konstruktion sieht, der kann vielleicht mit dem folgenden Modell ein kleines bisschen mehr von sich selbst verstehen. Dieses neue Verständnis wiederum hilft Ihnen, die tiefe Bedeutung der Definition, die Bedeutung der helfenden Werkzeuge und auch die Bedeutung der hilfreichen Arbeit in ausgewählten Lebensfeldern mit mehr innerer Sicherheit und vollem Engagement durchzuführen.

Wenn Sie aber jemand sind, der sich eher von Modellen verwirren lässt oder der denkt, sie überfordern ihn, dann überschlagen Sie dies und gehen vielleicht später noch einmal zu diesem Modell zurück. Das Modell 1 versucht so ähnlich wie der Bauplan eines Autos, Ihnen zu zeigen, wo Sie die Selbstregulation in Ihrer eigenen Person von der Bedeutung her ansehen können. Und: wie beispielsweise Verhaltensweisen, Gefühle oder auch Fähigkeiten in Zusammenhang mit der Fähigkeit zur Selbstregulation stehen.

„Die Karte ist nicht identisch mit dem Territorium, da sie in diesem Fall von keinerlei Nutzen wäre. Der Wert der Landkarte hängt nicht von der Genauigkeit ab, mit der sie das Gebiet veranschaulicht, sondern liegt vielmehr in der Auswahl der Einzelheiten, die dargestellt werden, und derjenigen, die weggelassen wurde...

Demnach gibt es also von demselben Gebiet mehrere Karten, die sich je nach Gebrauch unterscheiden. Das Ziel eines Modells ist also nicht eine möglichst genaue Übereinstimmung mit der Realität, sondern eine möglichst gut überlegte Abweichung. Ein Modell stellt gezwungenermaßen nur eine Seite der Wirklichkeit dar, und die Hauptaufgabe des wissenschaftlichen Forschers besteht nicht darin, das beste Modell zu bestimmen, wie man oft zu Unrecht denkt, sondern vielmehr darin, zwischen verschiedenen Modellen zu wählen.

Das Modell kann die Realität nicht ausschöpfen – und zwar aus folgendem Grund nicht: Es ist sinnlos, ein Modell herzustellen, das ebenso kompliziert ist wie die Wirklichkeit. Es wäre nicht praktikabel.

„Es gibt nur ein Modell, das die gesamte Realität umfaßt: eben die Wirklichkeit selbst.“

J. Neiryneck⁴

Ich möchte bei dem Erklären des Modells mit einem Begriff anfangen, den Sie sicher gut kennen und auch oft verwenden. Den Begriff Gefühl.



Gefühl

Was sind Gefühle? Meine Gefühle sind so eine Art von Filter oder von Färbung, die mich bei der Wahrnehmung von mir selbst oder meiner Umwelt begleiten.

Als Beispiel: Wenn ich gut gelaunt bin und in die Gegend schaue, dann sehe ich vieles was mir gefällt, was schön ist, was interessant ist, was mich erfreut. Wenn ich schlecht gelaunt bin, dann sehe ich eher die Löcher in der Straße oder das Papier, das auf den Plätzen herumliegt, oder das noch nicht zu Ende renovierte Zimmer in dem ein loses Kabel von der kahlen Decke hängt. Dies meine ich mit Begleitung. Gefühle sind so etwas wie wechselnde Stimmungen, die mich selbst dazu bringen, mich oder die Welt so oder so, bunt oder grau wahrzunehmen. Damit haben die Gefühle doch eine große Wirkung auf uns, und es lohnt sich, sich etwas mit diesen Gefühlen auseinanderzusetzen. Ganz interessant ist es, wenn wir uns fragen, wie denn diese Gefühle wirken: Diese Stimmungen, diese Färbungen in Richtung Begleitung unseres Tuns auf unsere Kompetenzen oder Fähigkeiten.

Wenn jemand beispielsweise eine Prüfung abzulegen hat, dann ist es für viele Menschen schon sehr wichtig, in welcher Stimmung, mit welchem Gefühl sie in diese Prüfung gehen. Denn wir wissen, wenn jemand mit großer Zuversicht in einen wichtigen Test geht und mit starker Selbstsicherheit, die auch von innen her stimmt, dann gelingt es ihm ohne Probleme, an seine tiefen Gedächtnisinhalte zu kommen. Im Gegensatz dazu stehen Menschen, die mit sehr starker Prüfungsangst in eine Prüfung gehen. Auch wenn Sie vorher sehr gut gelernt und sich den komplizierten Prüfungsstoff eingeprägt haben, ist das Gefühl der Angst (Prüfungsangst) in der Lage zu verhindern, dass Sie an den gelernten Stoff in ihrem eigenen Kopf herankommen.

Unsere Gefühle sind also in der Lage, unsere Kompetenzen, unsere Fähigkeiten zu nutzen, zu halten oder sogar uns davon abzusperren.

Ein gutes Beispiel dazu aus meinem eigenen Leben: Wenn ich von einem anstrengenden Seminar nach Hause komme, sehr müde von der Reise, abgespannt, auch etwas ausgelaugt und finde zu Hause meinen Sohn in meinem Zimmer, wo er mit einem Hammer versucht den Knopf meiner Stereoanlage abzubauen – ihn interessiert, was hinter dem Frontblech ist – dann entsteht bei mir ein Gefühl von Zorn und Ärger. Dieses Gefühl ist nicht in der Lage, meine Kompetenz psychologisch richtig darzustellen und höflich oder auch verständnisvoll mit meinem Sohn zu sprechen. Durch dieses negative Gefühl wird komplett der Zugang zu dieser Fähigkeit blockiert.

Es ist für uns sehr sinnvoll, uns auf unsere Gefühle zu besinnen, da es anscheinend sehr oft im Leben von den Gefühlen her bestimmt wird, ob wir an unsere eigenen Fähigkeiten in bestimmten Situationen herankommen oder auch nicht.

„Ein Sieg über die Angst, das ist auch ein Glücksgefühl, in dem ich mir nahe bin.“

Reinhold Messner
italienischer Bergsteiger
geb. 1944

Fähigkeiten/ Kompetenz

Gehen wir noch einen kleinen Schritt weiter und fragen uns, wie unser Verhalten entsteht. Also der Teil von unserem Leben, der auch für andere beobachtbar ist. Unsere Kompetenzen, wie sie ganz genau aussehen, können andere nicht erkennen und wir können ihnen diese auch nicht vermitteln – außer durch unser Verhalten und unsere Ergebnisse.

Allerdings: Die Verknüpfung von bestimmten Kompetenzen führt zu Verhalten, das auch für die anderen beobachtbar ist. Aber dieses Verhalten wird interessanterweise immer auch von den Gefühlen mit gesteuert.

Verhalten

Sie werden sich sicherlich schon fragen, was diese abstrakten Erklärungen sollen und wo der Zusammenhang zu unserem wichtigen Thema Selbstregulation ist. Die Antwort kommt gleich. Ich möchte mich vorher mit Ihnen ganz kurz enorm wichtigen, weiterführenden Fragen widmen, wie eigentlich Gefühle entstehen. Sie sollen ja in der Lage sein – wie wir eben festgestellt haben – unsere Kompetenzen und Fähigkeiten entweder einzuschränken oder zugänglich zu machen.

Denken Sie an mein Beispiel, in dem ich erschöpft nach Hause komme und meinen Sohn als forschenden Techniker an meiner geliebten Stereoanlage vorfinde. Es entsteht ein Gefühl von Zorn und Ärger. Wie konnte ein solches Gefühl entstehen, was ist dafür verantwortlich? Wenn ich bestimmte

Vorstellungen davon habe, was ich zu Hause erledigen will – beispielsweise mal ganz in Ruhe in einem friedlichen, schön eingerichteten Zimmer zu sitzen und Musik hören – und etwas ganz anderes tritt ein, dann gibt es Probleme. **Besonders schwerwiegende Gefühle kommen hoch, wenn eigene Erwartungen, Einstellungen oder Wünsche die man hat, enttäuscht werden.** Dies ist ein sehr wichtiger Satz in Richtung unserer Selbstregulation. Sagen wir es nochmal generell: **Gute Gefühle entstehen dann, wenn die Dinge ablaufen, wie ich sie erwarte. Unproduktive und auch für mich und die Mitwelt problematische Gefühle entstehen dann, wenn meine Erwartungen oder Einstellungen von der Mit- und Umwelt enttäuscht werden.**

Grund- einstellungen

Wer ist dafür verantwortlich, dass wir bestimmte Einstellungen, Wünsche und Erwartungen haben? Die Antwort ist auf dem Papier relativ leicht. **Verantwortlich für meine eigenen Einstellungen, Wünsche und Vorstellungen bin ich selbst.** Das klingt schon eher so, als ob es zu unserem System von Selbstregulation passen würde. Denn: Wenn ich mich jetzt frage, wer denn diese Einstellungen, Wünsche, Vorstellungen und so weiter einsetzt, die zu Gefühlen führen, die dann wieder auf unsere Fähigkeiten und bis in unser Verhalten hinunter wirken, dann bin ich das zweifellos selbst.

Der Mensch, der sich bewusst selbst reguliert und dafür sorgen möchte, dass es ihm in seiner Welt möglichst gut geht und er viel Wohlbefinden spürt, der muss sich natürlich die Frage stellen: „Stimmen meine Einstellungen, stimmen meine Wünsche, stimmen meine Erwartungen an mich und an meine Welt? Stimmen sie so, dass es relativ wenig negative oder unproduktive Gefühle gibt, die mich dann ja wieder zu einem eher Wohlbefinden hin steuern?“

Hier hat sich im Laufe von vielen Seminaren und Befragungen gezeigt, dass es vielleicht ganz grob **drei Einstellungen** sein können, die uns helfen, zu mehr positiven Gefühlen zu finden oder zumindest nicht in negativen Gefühlen zu versacken!

Auch wenn es für sie jetzt etwas amerikanisch klingt und damit eventuell auch etwas oberflächlich: Die erste Grundeinstellung, die wir grundsätzlich immer brauchen, um uns positiv selbst zu regulieren, heißt: „Ich bin o.k.! Ich bin erwünscht auf dieser Welt. Ich gehöre dazu, und bin der, der ich bin.“ Das im Sinn von: *„Ich bin o.k. und ich kann mich, solange ich lebe, so weiterentwickeln, dass ich die schönen Seiten dieser Welt in ihr genießen kann.“*

Wenn ich diese grundsätzliche Haltung von „Ich bin o.k.“ habe, dann glaube ich, habe ich auch die Voraussetzung, um ein Programm wie dieses, nämlich Förderung der persönlichen Selbstregulation, zu lernen und in den Griff zu kriegen.

Wenn Sie beim Lesen dieses Kompendiums schon Gedanken hatten, wie *„Oh je, oh je, das hört sich wieder kompliziert an. Ob ich das wohl kapiere, ob ich das wohl schaffe?“* dann sind genau diese Selbstzweifel an sich auch Einschränkungen der eigenen Selbstregulationsfähigkeit. Aus der Erfahrung mit vielen Patienten empfehle ich an dieser Stelle, sich zu sagen, *„Aha, ein interessantes Buch. Ich bin gespannt, welchen Beitrag diese Schrift enthält, der mir erlaubt, mein eigenes Leben noch mehr in Richtung Wohlbefinden zu steuern und auch mich selbst besser kennen zu lernen. Auch wenn vielleicht das ein oder andere Wort für mich etwas fremd klingt, so bin ich ganz sicher, ich beiße mich da durch und mit der Zeit verstehe ich alles, was der Autor mir sagen will.“* Dieser Satz ist eine Reaktion auf den gleichen Sachverhalt. Er ist aber ganz stark von der Grundeinstellung gesteuert: *„Ich bin o.k.“*

Das gleiche könnte sich auf Computer beziehen, wenn Ihnen beispielsweise ein Computerkurs angeboten wird. Dann kann es sein, dass Ihre mangelnde Selbstregulationsfähigkeit sich darin wiederfindet, dass sie sich innerlich sagen: *„Was soll ich mit Computern, ich werde das sowieso nicht kapieren.“* Alle diese Sätze mögen auch logisch sein, aber sie beinhalten auch *„Ich schaffe das nicht, ich werde mich damit wahrscheinlich nicht so auseinandersetzen, dass es zu einem guten Ergebnis führt.“*

Was brauchen wir noch, um eine gute Basis zu haben, die eine positive Selbstregulation ermöglicht? Ein zweiter Kernsatz hilft weiter. Er lautet: **„Andere Menschen sind o.k., bis sie mir das Gegenteil bewiesen haben!“**

Darin steckt eine ganz wichtige Bedeutung. Denn meine Erfahrung ist, dass andere Menschen sich manchmal so verhalten, dass ich auf den ersten Blick meine, sie wären nicht o.k. Sie hätten sich gegen mich verschworen, sie wollten mir das Leben schwer oder sogar unerträglich machen. Sie alle kennen den rücksichtslosen Busfahrer, der kurz bevor Sie den Bus betreten wollen, die Tür

verschließt und losfährt. Sie kennen den unfreundlichen Bahnbeamten, der Ihnen eine selbstverständliche Auskunft nicht gibt. Sie kennen den neuen Lehrer, der ihr Kind dadurch quält, dass er alles anders macht und der Ihr Kind in Angst und Schrecken versetzt. All diese Beispiele könnten ja dafür sorgen, dass wir den Glauben an die Menschheit verlieren und diesen Glauben natürlich damit auch auf alle anderen Menschen übertragen. Dies führt uns nicht unbedingt zu viel Wohlbefinden, da wir ja, wenn dieser Glaubenssatz stimmen würde, bei anderen Menschen kein Wohlbefinden finden könnten.

Das führt zu dem falschen Glaubenssatz: „Andere Menschen sind schwierig, kriminell und aggressiv!“ Mit diesem Satz im Kopf erlebe ich im Kontakt kein Wohlbefinden!

Denken Sie darum hier als Empfehlung über den Satz nach: Die Menschen sind o.k., solange sie mir nicht direkt das Gegenteil bewiesen haben. **Einen ganz, ganz großen Teil von persönlichem Wohlbefinden finden wir in Bezug und in Beziehung zu anderen.** Überlegen Sie nur, was Menschen anstellen, um von anderen Menschen Anerkennung zu finden. Sie kennen alle die Beispiele von Persönlichkeiten, die hohe Ämter anstreben, in denen sie fotografiert, interviewt werden und in denen sie sogar ins Radio und Fernsehen kommen. Dies zeigt, wie stark das Bedürfnis sein muss, von anderen Menschen wahrgenommen und anerkannt zu werden sowie Beachtung zu finden. Manche überziehen dabei: Sie kennen vielleicht Mitmenschen, die sich falsche Dokortitel kaufen, einen Porsche wegen der vermeintlichen Anerkennung fahren oder überdimensionierte Segeljachten mieten, nur um in den Geruch einer trügerischen Vornehmheit, Sportlichkeit oder einer gewissen Potenz zu kommen. All dies zeigt, wie wichtig es ist, von anderen in einer ganz bestimmten, von einem selbst gewünschten Form wahrgenommen zu werden. Generell ist das Bedürfnis zu anderen hin ungeheuer stark. Wir schneiden uns sehr viele positive Erfahrungen dann ab, wenn wir andere im Wesen für schwierig oder unerträglich halten.

Einen **dritten Leitsatz** als Grundeinstellung empfehle ich Ihnen:

“Die Welt ist in Ordnung!” Im Kern ist die Welt so angelegt, dass wir gut zu ihr passen. Wir vertragen die Nahrungsmittel, die die Erde uns schenkt, wir vertragen die Luft und ersticken nicht. Wir vertragen die Sonne, die Nacht und überschlafen diese Zeit. Vieles spricht dafür, dass wir wirklich für genau diese Welt geschaffen sind und auch hierher gehören. Wir können uns an vielem, was in dieser Welt von uns vorgefunden wird, außerordentlich freuen. Alle, die die Natur lieben, wissen, wovon ich im Moment spreche. Es gibt Menschen, die wirklich Glücksmomente erleben, wenn sie die Sonne aufgehen sehen, die Brandung hören, im Wasser schwimmen oder an ihrem Gleitschirm in der Luft hängen. Es



gibt Menschen, die Glücksgefühle haben, wenn sie einen selbstgezogenen Pflanzenableger betrachten oder Früchte vom mit eigener Hand veredelten Baum essen. Vieles spricht also dafür, dass unsere Welt in Ordnung ist und wir diese Momente intensiv wahrnehmen sollten, da sie ja auch wieder selbstregulativ unser Wohlbefinden fördern.

Was dagegen passiert, wenn wir die Welt für nicht o.k. halten, ist auch völlig klar. Der erste Blick des Tages, wenn die Augen sich öffnen, wird mürrisch sein. Und wir werden etwas entdecken, das uns nicht passt, was uns Anlass gibt, unser mürrisches Gefühl aufrecht zu erhalten. Dieses setzt sich fort von dem nächsten Menschen, dem wir begegnen, bis hin zu den Objekten, die wir mit unserer Wahrnehmung auswählen. Letztendlich können wir uns selbst nicht leiden.

Also fassen wir noch einmal zusammen:

Drei Kerneinstellungen sind für uns ganz wichtig:

- ▶ erstens „Ich bin o.k.“
- ▶ zweitens „andere Menschen sind o.k., bis sie uns das Gegenteil bewiesen haben“ und
- ▶ drittens „die Welt ist o.k.“

Mit diesen drei Leitsätzen, wenn ich sie mir auch meditativ in der Tiefe verdeutliche, sollte es mir gelingen, meinen eigenen Gefühlszustand zu beeinflussen, der eine Ebene darunter von diesen Einstellungen justiert wird.

Es müsste danach möglich sein, das Geschenk des Lebens, das wirklich nicht selbstverständlich ist und das schon – durch welche Umstände auch immer – in der nächsten Sekunde zu Ende sein kann, als Geschenk anzunehmen; und zwar unbedingt anzunehmen. Ohne dass wir großes, anderes fordern, liegt eines der Geheimnisse, eigenes Wohlbefinden zu erzeugen darin, sich schon allein an dem Faktum des Lebens zu erfreuen.

Wenn Sie jetzt fragen, was dann Selbstregulationsfähigkeit bedeutet, dann lautet die Antwort: Selbstregulationsfähigkeit liegt ganz stark und ganz konkret darin begründet, dass Sie selbst in der Lage sind zu steuern. Definieren Sie ab heute: „*Ich bin im wesentlichen o.k.*“ **Genau dieser Akt, genau diese Steuerungstat ist es, die kein anderer für Sie übernehmen kann.** Sie steuern sich selbst in Richtung „*Ich bin o.k.*“ Und im Rahmen menschlicher Freiheit haben Sie natürlich genauso gut die Möglichkeit, sich zu sagen „*Ich bin nicht o.k.*“ Ich bin sicher, Ihre Intelligenz ist in der Lage, auch eine ganze Reihe Gründe dafür zu finden, warum sie nicht o.k. sein sollten, was aber dann wieder mit den bereits oben besprochenen

Konsequenzen einhergeht. Immer wenn ich mich nicht für o.k. halte, habe ich ein bestimmtes Gefühl von Unsicherheit und Wertlosigkeit. Dieses Gefühl von Unsicherheit führt dazu, dass ich viele mir zugängliche Kompetenzen für belanglos halte und mir diese in bestimmten Situationen nicht zugänglich sind. Das wiederum zeige ich in meinem Verhalten, was auch wieder zu Konsequenzen in der Mitwelt führt: Meine Kinder, mein Partner, Freunde und Kollegen oder die Welt um mich herum hält mich nicht für o.k. und behandelt mich danach. Ein Kreislauf schließt sich.

Ich hoffe, diese Konkretisierung des Prozesses der Selbstregulation zeigt, dass unsere wundervolle Fähigkeit, uns selbst zu bestimmen, in der Lage ist, uns in Richtung „*Ich sehe die Welt mit ihren Schönheiten*“ oder „*Ich sehe die Welt mit ihren schwierigen und unschönen Teilen*“ zu steuern! Das ist eine ganz konkrete Entscheidung von uns selbst. Sie treffen die Auswahl und das ist damit Sache Ihrer Selbstregulation.

Identität

Sie finden in der nächsten Abbildung die ganze Pyramide im Überblick: In der Spitze der Pyramide ist die Selbstregulation als Ausdruck der Identität.

Dies bedeutet, unsere Einstellungen zu uns selbst und unsere Umwelt aktiv zu beeinflussen, und viele von uns müssen eben darin ein bisschen Ordnung schaffen, das ein oder andere entstauben, vielleicht sogar aussondern. Völlig unrealistische Vorstellungen und Einstellungen gegenüber der Welt und unserem Leben sind zu korrigieren. Diese Einstellungen beeinflussen in starker Weise unsere Gefühle, die Gefühle wiederum unsere Fähigkeiten, und die Mischung unserer Fähigkeiten führt zu Verhalten, was dann auch wieder auf die Umwelt wirkt, die uns dafür natürlich auch Rückmeldungen gibt - oft und nicht immer im Sinne des Wohlbefindens. Dann müssen wir uns fragen, wie wir an unseren Einstellungen so arbeiten, dass dann ganz unten bei den Verhaltensweisen Dinge herauskommen, die dazu führen, dass uns die Welt und die Mitwelt anders wahrnimmt.

Ebenen-Modell der Persönlichkeit



Werkzeug 2: Wachheit

Das zweite Werkzeug, das Sie im Alltag sicher immer wieder anwenden, ist die „Wachheit“.

Unter Wachheit verstehe ich nicht die Tatsache, dass man nach dem Ausschlafen wach ist. Sondern Wachheit bedeutet das aktive Wahrnehmen dessen, was man gerade tut und man es innerlich begleitet!

Wenn ich beispielsweise eine Tür öffnen möchte und ich ziehe mit aller Kraft an der Klinke, dann könnte meine Wahrnehmung mich begleiten und mir relativ schnell sagen *„Du ziehst, die Tür öffnet sich nicht, also ist sie vermutlich verschlossen oder sie geht in eine andere als die erwartete Richtung auf“*.

Diese innere Begleitung dessen, was man tut, ist nicht jedem Menschen zugänglich. Sicherlich kennen Sie auch Zeitgenossen, die bei dem eben erwähnten Beispiel der geschlossenen Tür anfangen zu schimpfen, die Tür zu beleidigen und in Wut zu geraten. Hätte dieser Mensch so etwas wie eine interne Wachheit, also eine Art innere Begleitung, käme es viel seltener zu solchen „Anfällen“.

Nun werden Sie sich fragen *„Ich kriege eigentlich all das mit, was ich so mache, brauche ich überhaupt dieses Werkzeug Wachheit in besonderer Art und Weise?“* Sich seiner selbst bewusster zu sein heißt, sich selbst zu kennen und auch in bessere Harmonie mit dem zu geraten, was jeden Augenblick im eigenen Inneren passiert. **Dies wird uns von niemandem beigebracht.** Wenn wir selbst Eltern oder Lehrer haben, die wenig am Hut mit solchen Dingen haben, dann kann es sein, dass unsere Selbst-Bewusstheit sich nicht so stark entwickelt, wie es möglich wäre. **Wenn wir uns aber von innen her regulieren wollen, dann müssen wir natürlich auch stärker werden im Wahrnehmen dessen, was mit uns passiert und was wir selbst mit uns machen.**

Der Nutzen dieser Selbst-Bewusstheit liegt darin, dass jeder Einzelne mehr in die Lage kommt, sich seiner natürlichen, gesunden Anlagen bewusst zu werden. Er kann seine Bedürfnisse und Wünsche besser voneinander unterscheiden, besser unterscheiden, wodurch er sich froh und wodurch er sich niedergeschlagen fühlt. Er wird des weiteren – und das ist der Bezug zu unserem Werkzeug 1 – erkennen, welche überkommenen Haltungen und Gewohnheiten nicht mehr zu ihm passen, wo er etwas hinzu – oder sogar was er verlernen muss.

Erst diese innere Wachheit gibt mir die Möglichkeit zu erkennen, dass ich selbst die Wahl habe, dies oder das zu tun oder so oder so zu sein. Wenn ich diese Bewusstheit stärker entwickle, vergrößere ich meine Möglichkeiten. Ich lerne Entscheidungen zu treffen, die meinen Handlungsspielraum erweitern und nicht verengen.

Was viele Menschen oft machen ist, dass sie Objekte, andere Menschen, andere Lebenssituationen oder eben zuallerletzt das Schicksal für alles verantwortlich machen, was ihnen passiert. Und dies bedeutet, die Verantwortung für das eigene Leben nicht übernehmen zu wollen.

Hier ist eine kleine Übung, die Ihnen helfen könnte, dieses Werkzeug etwas deutlicher kennen zu lernen. Stellen Sie sich vor, Ihre Wahrnehmung wäre so etwas wie ein Scheinwerfer, der die ganze Konzentration auf einen Punkt fokussiert. Der Rest bleibt im Dunkeln und wird nicht aktiv wahrgenommen. Wenn ich Sie jetzt bitte, Ihre Aufmerksamkeit auf das Gehör zu richten, dann nehmen Sie wahrscheinlich ein paar, voneinander verschiedene, Töne und Geräusche wahr ...

Das Interessante ist, wenn Sie sich auf Ihr Gehör konzentrieren, dann werden Sie gleichzeitig weniger die Empfindungen Ihrer Hände wahrnehmen, die beispielsweise entweder dieses Büchlein halten, das Sie vor sich haben; oder Ihre Ellenbogen, die eventuell aufgestützt sind. Wenn ich aber jetzt Ihre Ellenbogen oder Hände erwähne, dann wandert Ihre Aufmerksamkeit wahrscheinlich zu diesen hin und Sie hören die Töne nicht mehr so genau. Die Töne könnten verblassen.

Ihre Wahrnehmung wechselt sehr rasch von einem Gegenstand zum andern. Sie können aber immer nur das sehr intensiv erfassen, worauf Sie im entsprechenden Augenblick Ihre Aufmerksamkeit richten. Mir wäre an dieser Stelle wichtig, dass Sie sich bei einer solchen Übung viel Zeit lassen und sich dabei bewusst werden, wie Sie Ihre eigene Wahrnehmung eingrenzen und worauf sich Ihre eigene Wahrnehmung richtet.

Experimentieren Sie im Folgenden bitte damit: Was sehen Sie im Moment? Sehen Sie in die Weite oder sehen Sie auf ein Objekt und was sehen Sie dabei genau? Sie können sogar anfangen, sich zu überlegen, wie es kommt, dass das Sehen im Moment für Sie attraktiv ist.



Sie können aber auch einen anderen Gegenstand Ihrer inneren Wahrnehmung wählen und sich vielleicht dabei beobachten, wie Sie plötzlich nachdenken. Und Sie stellen fest „*Aha, jetzt denke ich darüber nach, was soll diese Übung, was will er mir damit sagen?*“ Sie kriegen ganz intensiv mit, dass Sie sich im Moment in einer Nachdenkaktivität befinden. Diese innere Begleitung dessen, was Sie gerade ausführen, ist der Prozess der Wahrnehmung oder Bewusstheit, um den es uns geht.

Je mehr Sie davon mitbekommen, um so eher werden Sie konstatieren „*Wollte ich das eigentlich? Wie geht es mir hier?*“ Sie können sich natürlich immer, gemäß unserem Grundkonzept, fragen: „*Stimmt mich das froh, tut mir das gut oder tut mir das nicht gut?*“ So haben Sie jetzt ein Werkzeug für den Alltag, das Sie immer wieder, wenn Sie wollen, dahin bringt, sich darüber klar zu werden, wie Sie sich in der Umgebung fühlen, in der Sie gerade unterwegs sind. Das Resultat davon kann sehr gut sein, dass Sie auf dem Boden Ihrer Wahrnehmung viel öfter entscheiden, als dass in der Vergangenheit passiert ist.

Wenn Sie früher beispielsweise in einem Wirtshaus sitzen geblieben sind, weil Sie gedacht haben „*Ich habe schon bestellt, jetzt sollte ich auch hier bleiben*“, wenn Sie also früher brav sitzen geblieben sind, dann kann es sein, dass Sie heute intensiv wahrnehmen „*Es ist sehr laut hier, mich stört der intensive Zigarettengeruch, mich stört auch das ungepflegte Auftreten des Kellners und auch seine Unfreundlichkeit.*“ Sie bekommen das mit Wachheit intensiv mit. Statt sich selbst zu besänftigen und zu sagen „*Ach, das ist halt nicht so schlimm, und guck doch mal, und warte doch mal auf das Essen*“, erkennen Sie, dass diese innere Wahrnehmung Ihnen deutlich macht: „*Viel von dem was ich hier sehe, signalisiert mir, hier will ich nicht sein*“. Sie werden konsequent sein und daraus eine Folgerung ableiten, beispielsweise indem Sie sagen „*Entschuldigen Sie, ich muss weg. Auf Wiedersehen!*“

Dieses intensive „*Ich bekomme mit, wie es mir gerade geht, und ich verhalte mich entsprechend*“ ist etwas, was Ihnen im Alltag ganz stark dabei hilft, Wohlbefinden herzustellen oder Stätten von Nichtwohlbefinden zu verlassen!

Nach Kennenlernen der für uns wichtigen Werkzeuge zur Alleinarbeit, können Sie diese Werkzeuge jetzt mitnehmen in verschiedene Bereiche Ihres Lebens.

Für dies vorliegende Selbstregulationsprogramm haben wir unser normales Leben in sechs Bereiche aufgeteilt. Diese sechs Bereiche sehen wir als Felder, in denen Sie **einzel**n anfangen können, mehr für Ihr Wohlbefinden zu sorgen.

Selbstregulation im Leben

Übersicht

Sich auf einen Lebensbereich im ersten Schritt zu konzentrieren, bündelt Ihre Kräfte und führt dazu, dass Sie sich nicht „verzetteln“! So ergibt sich daraus eine nach innen orientierte Aufräumarbeit. Die sechs Lebensbereiche sind

1. „Ich und meine Beziehungen“
2. „Ich und meine Arbeit“. Dieser Lebensbereich ist dann besonders interessant, wenn Sie abschnittsweise oder voll berufstätig sind oder Berufstätigkeit in Ihrer Umgebung unterstützen
3. „Ich und meine Zukunft und mein Erfolg“
4. „Ich und Ich“, das heißt der Umgang, den Sie mit sich selbst pflegen, das innere Zwiegespräch und auch die Akzeptanz von sich selbst
5. „Ich und meine Freizeit“ und was ich damit tue
6. „Ich und Sinn“, die Frage nach der Bedeutung meiner Existenz und auch die Bedeutung der Dinge und Herausforderungen, die mir im Leben begegnen - unter anderem auch der Krankheit Krebs.

„Kleinigkeiten im Leben ersetzen uns die ‚großen Ereignisse‘. Das ist ihr Wert, wenn man ihn begreift.“

Peter Altenberg
österreichischer Schriftsteller
1859 – 1919

Am besten wählen Sie sich nacheinander einen der angegebenen Lebensbereiche aus! Arbeiten Sie sich durch den Bereich, wenden Sie die Werkzeuge an und steigern Sie damit Selbstregulation und in der Folge Ihr Wohlbefinden!

*Lebensbereich:
„Ich und meine
Beziehungen“*

**Einleitung
und Definition**

Auch wenn andere Menschen uns zeitweise auf die Nerven gehen, so kann kein normales Individuum auf das Gegenüber verzichten! Wir drehen durch, wenn wir von anderen über lange Zeit isoliert werden. **Wir Menschen brauchen andere Menschen, um uns wohlfühlen!** Nicht immer klappt das sehr gut. Es wäre wahrscheinlich auch für Sie möglich, dass Sie sich in Beziehungen noch wohler fühlen, als Sie es bisher tun.

Vielleicht sollten Sie zum Beispiel konsequenter sein und Beziehungen lösen, die für Sie sehr unangenehm sind. Vielleicht fehlen auch in Ihrem Leben bestimmte Menschen, die Sie brauchen würden, um glücklicher oder zufriedener zu sein. In diesem Abschnitt wollen wir diesen Fragen nachgehen und mit einigen spannenden Aufgaben versuchen, eine sinnvolle Basis dafür zu schaffen.

„Ich und meine Beziehungen“

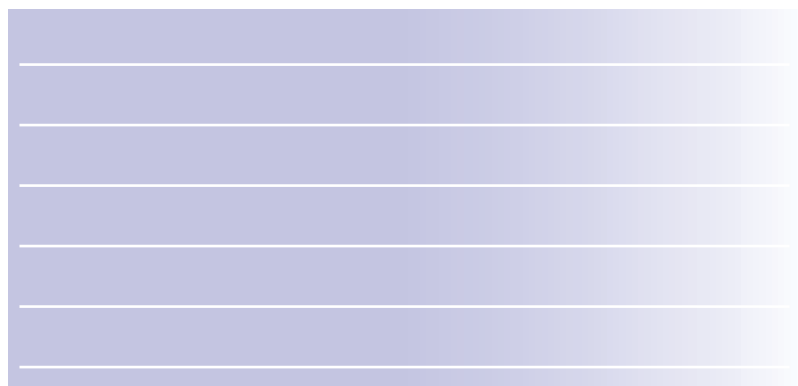
Arbeitsteil / Check
Meine Mitwelt im Überblick



Auf dem vorherigen Blatt finden Sie viel Platz und sich selbst als „Ich“ in einem Kreis. Dieser Kreis soll zeigen, dass Sie in der Mitte all Ihrer Beziehungen stehen.

Ich bitte Sie jetzt, alle Menschen in Ihrem Leben, mit denen Sie ab und zu Informationen austauschen (= neutrale Menschen), denen Sie begegnen, mit denen Sie aber keine besonders intensive positive oder intensive negative Beziehung pflegen, in nachstehende Liste einzutragen. Sie sollten also die Menschen eintragen, die Ihnen häufiger begegnen, ohne dass Sie emotional allzuviel mit Ihnen zu tun hätten.

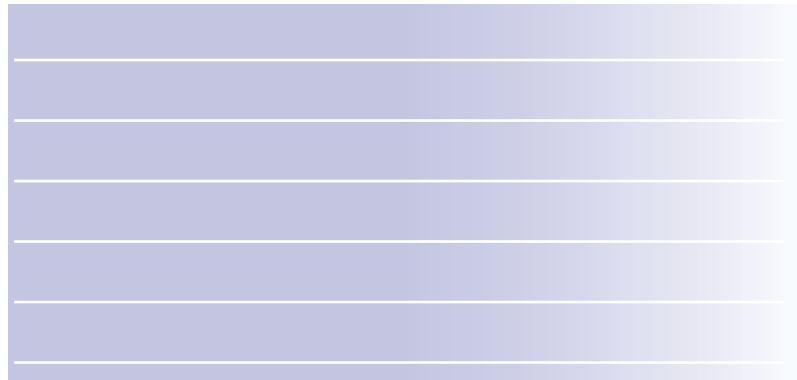
Liste der „neutralen Menschen“



Nun zeichnen Sie bitte mit blauer Farbe alle Namen rund um Ihr „Ich“. **Ganz wichtig für diesen Arbeitsabschnitt ist es, dass Sie durch den gezeichneten Abstand auch ausdrücken, wie nahe sie Ihnen innerlich sind.** Also: Jemand, der relativ weit weg von Ihnen ist, den malen Sie bitte auch weit weg von diesem Mittelpunkt des „Ich's“. Jemand, mit dem Sie nicht viel zu tun haben, der Ihnen aber sympathischer ist als der Erstgenannte, dessen Namen platzieren Sie etwas näher zu sich hin.

Wir kommen nun zu einer weiteren Gruppe von Menschen: Den Menschen, mit denen Sie eventuell nicht so leicht auskommen. Nehmen Sie sich Zeit, denken Sie an Ihre Freizeit, an Ihre Arbeit. Listen Sie die Menschen, über die Sie sich vielleicht in der letzten Zeit gründlich oder auch nur oberflächlich geärgert haben. Menschen, die Sie aus irgendwelchen Gründen beschäftigen, über die Sie nachdenken, bei denen Sie sich fragen: *„Wie kann ich ihm/ihr begegnen, was kann ich tun, um auf eine bessere Ebene zu kommen oder wie kann ich diesen oder jenen Menschen sogar aus meinem Lebensgebiet entfernen?“*

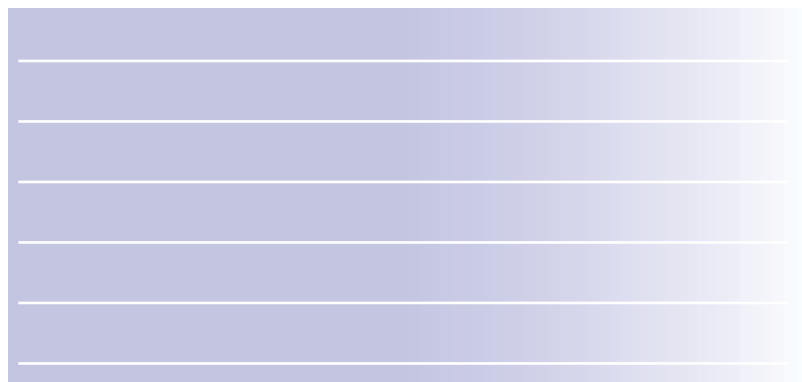
Liste der „schwierigen Menschen“



Nehmen Sie nun die Farbe rot und fügen Sie diese Menschen wieder mit dem entsprechenden Abstand, der Nähe charakterisiert, in Ihr Papier ein.

Nun zur dritten Gruppe von Menschen: Bitte notieren Sie in der Liste alle die Menschen, die Ihnen sehr viel wert sind. An die Sie gerne denken, die gut zu Ihnen waren, mit denen Sie gerne zusammen sind.

Liste der „wertvollen Menschen“



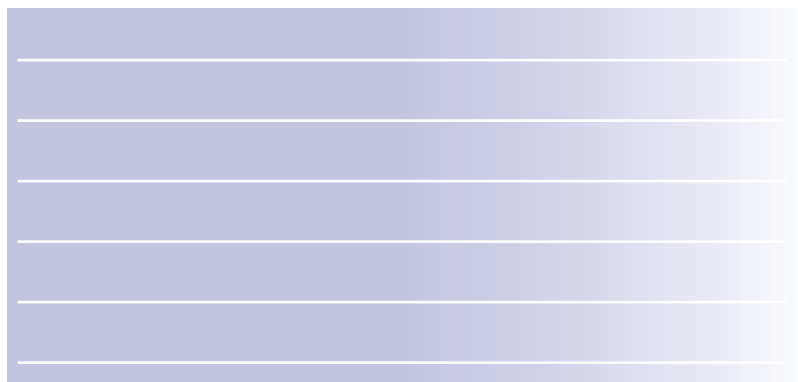
Nun platzieren Sie auch diese Menschen mit der Farbe grün rund um Ihr „Ich“ herum und zwar so, dass sie alle Platz finden und dass der Abstand zu dem in der Mitte stehenden „Ich“ wieder die Nähe ausdrückt, die Sie zu dem Betreffenden empfinden.

Und eine vierte Gruppe: Listen Sie wieder die Menschen, die für Sie **mal gut und mal schlecht** sind. Bei denen Sie sich sehr schwer entscheiden können, ob Sie

sie im Prinzip positiv oder negativ einschätzen. Also Menschen, bei denen so eine Art Mischungsverhältnis zwischen gut und böse vorliegt. Vermutlich werden das nicht so viele sein, aber auch an diese Menschen sollten wir denken.

Wenn Sie jemanden aus der bisher vergebenen Gruppierung rausnehmen möchten, dann streichen Sie ihn vielleicht bei rot oder grün und nehmen Sie ihn/sie in diese Gruppe der „problematischen Menschen in meinen Beziehungen“.

Liste der „problematischen Menschen“

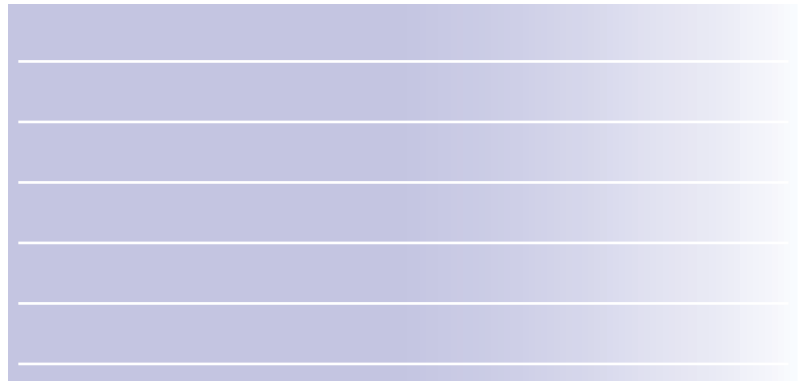


Nehmen Sie für diese Gruppe die Farbe orange und fügen Sie diese wieder entsprechend der Nähe zu Ihnen ein und vermerken Sie hinter diesem Orange auch einen kleinen Pfeil.

Nun kommen wir zur letzten Gruppe von Menschen, eine merkwürdige Gruppe, denn das sind die **Menschen, die eventuell in Ihrem Leben fehlen**. Haben Sie schon einmal darüber nachgedacht, ob es Menschen für Sie gibt, die Ihnen fehlen? Freunde/ Freundinnen, Partner/Partnerinnen, jemand, der gut zu Ihnen ist, jemand, der Sie unterstützt... Diese Gruppe kommt sicherlich nicht für alle Anwender dieses Systems in Frage, aber wenn es für Sie zutrifft, dann überlegen Sie sich doch einen Moment: *„Wer könnte mir fehlen, wer könnte mein Leben bereichern?“*

Wir möchten Sie nicht anregen, hier „Prinzen oder Prinzessinen“ zu schaffen, denen Sie nie in Ihrem Leben begegnen werden, aber vielleicht fehlt Ihnen doch ein guter Freund oder es hat Sie jemand verlassen, der Ihnen immer wieder nachgeht. Halten Sie dies nun auf Ihrer Liste fest.

Liste der „fehlenden Menschen“



Jetzt gehen Sie Ihr Soziogramm, so nennt man diese Anordnung, mit den verschiedenen Farben noch einmal durch und denken ganz logisch darüber nach: *„Was sagt mir dieses Soziogramm? Kommen mir – wenn ich das so lese – Gedanken, ich sollte dieses oder jenes verändern?“* Wenn ja, tragen Sie dies auf dem Formblatt „Veränderungswünsche“ ein.

Versuchen Sie in einem zweiten Schritt, das Soziogramm mehr mit dem Gefühl durchzugehen. Denken Sie noch einmal an die Menschen, die Sie gelistet haben, und spüren Sie dabei Ihr Herz oder Ihren Bauch oder Ihr Gefühl und horchen Sie genau in sich hinein, ob es dort „Ausschläge“ gibt. Es gibt vielleicht Signale Ihrer Gefühlsebene, die sagen: *„Hier sollte ich etwas tun, bei diesen Menschen ist Veränderung angesagt.“* Wenn Sie so etwas merken, dann halten Sie auch diese Punkte auf dem Formblatt „Veränderungswünsche“ fest (Seite 57).

„Für die Entwicklung eines Menschen zu
einem reichen und freien Leben
sind viele Kontakte nötig.“

August Strindberg
schwedischer Dichter
1849 – 1912

Kommen wir nun zu unserem Bereich „Soziale Fähigkeiten“. Sie finden dort vierzehn Fragen. Nehmen Sie sich die Zeit, diese zu bearbeiten und gehen Sie sie dann noch einmal durch. Sie sehen ja dann Ihre Kreuze. Fragen Sie sich bitte auch wieder emotional: *„Sollte ich das eine oder andere lernen, gibt es da für mich aktive Veränderungswünsche?“* Wenn dem so ist, dann tragen Sie ihre Wünsche auf dem Formblatt „Veränderungswünsche“ für den Lebensbereich „Ich und meine Beziehungen“ ein.

Soziale Fähigkeiten

Wie Sie bei der Erarbeitung Ihres Soziogramms wahrscheinlich bereits vermutet haben, will Sie das Programm auch in diesem Bereich stärken! Das bedeutet, die Voraussetzungen für eine aktive autonome Steuerung zu schaffen! Für den Lebensabschnitt „Ich und meine Beziehungen“ benötigen Sie aktive Fähigkeiten, um diese werden wir uns im Folgenden bemühen. Bis jetzt haben Sie sich Ihre Mitwelt angesehen und daraus Wünsche abgeleitet und sie eingetragen. Jetzt kommen wir zu Ihren Fähigkeiten, mit anderen Menschen Kontakt aufzunehmen, eine Beziehung aufzubauen und diese zu regeln.

Wir haben diesen Abschnitt „Vierzehn Fragen zur Gestaltung von Beziehungen“ genannt. Bitte lesen Sie ihn in aller Ruhe durch. Übertragen Sie dann die Fragen, zu denen Ihre Antworten „weniger gut“ oder „gar nicht“ lauten in das Formblatt „Veränderungswünsche“ ein.



Fragen zur Gestaltung von Beziehungen

	Kann ich:	sehr gut	gut	weniger gut	gar nicht
• Neue neutrale Kontakte herstellen z.B. Telefonnummer / Auskunft erfragen / im Kino nach Anfangszeiten fragen.					
• Sich vorteilhaft und gepflegt kleiden.					
• Andere Menschen grüßen.					
• Gespräche mit Nebenstehenden anfangen z.B. in einem Geschäft in der Kassenschlange, im Wartezimmer eines Arztes, in einer Bücherei.					
• Geben und annehmen von Komplimenten.					
• Dafür sorgen, dass ich etwas zu zeigen / erzählen habe und es tun (Zeitung lesen, Bücher lesen, Kino, TV, Kultur ...)!					
• Ein Gespräch mit jemand Fremden beginnen (Vorstellen, Kompliment machen, um Info bitten, sich erklären, Konversation machen).					
• Einzelgespräch am laufen halten (Fragen stellen, etwas Persönliches erzählen und um Meinung bitten, eigene Gedanken / Gefühle mitteilen).					
• Aktives Zuhören (Bemerkungen machen, Fragen, Stellungnahmen abgeben, sich erklären).					
• Gespräch beenden (drei Dinge sind wichtig: 1. Sie müssen jetzt abrechen 2. Sie haben das Gespräch gerne / nicht genossen 3. Sie wünschen einen / keinen Kontakt in der Zukunft).					
• Wünsche äußern, die Sie an Ihr Gegenüber haben.					
• Sich abgrenzen, also auch noch ein „Nein, so will ich das nicht!“ aussprechen und konsequent dabeibleiben.					
• Kritik äußern und annehmen.					
• Konflikte im Gespräch lösen oder die Lösung vorbereiten.					

Veränderungswünsche für diesen Lebensbereich

A grid for writing change wishes, consisting of 8 horizontal rows and a vertical line on the right side.

Sie haben jetzt einen Lebensbereich durchgearbeitet. Der nächste Schritt besteht darin, das Erarbeitete umzusetzen. So finden Sie ab Seite 91 unser drittes Werkzeug, das Ihnen helfen soll, bei der Umsetzung wichtige Schritte zu beachten. Zugegebenermaßen ist dieses Werkzeug sehr logisch angelegt.

*Lebensbereich:
„Ich und
meine Arbeit“*

**Einleitung
und Definition**

Die Arbeit gehört zu den zentralen Bereichen des menschlichen Lebens. Falls Sie aber durch den Stand Ihrer Krankheit nicht arbeiten, dann überspringen Sie diesen Abschnitt!

Arbeit bietet uns die Möglichkeit, unseren Wert zu erkennen, uns weiterzuentwickeln, in Kontakt zu sein mit anderen Menschen, etwas Sinnvolles zu tun und dafür auch etwas zurückzubekommen, was unser Leben bereichert und gegebenenfalls sichert. Daher gibt es eine natürliche Freude an der Arbeit, und wer bereits einmal arbeitslos gewesen ist, der weiß, wie schmerzlich es ist, vergeblich nach einer solchen Möglichkeit zu suchen.

Es gibt aber auch einen großen Arbeitsbereich, der eintönig, freud- und sinnlos erscheint. Dies passiert besonders dann, wenn wir uns nicht mehr richtig als tätigen Menschen wahrnehmen, sondern uns eher als Maschinen oder Roboter vorkommen. Eine vielseitige, das Ganze umfassende Arbeit entspricht dem Bedürfnis des Menschen am meisten. Vielseitigkeit fördert uns mit all unseren Möglichkeiten und Kräften. Leider wird diese Art von Arbeit immer weniger und die Spezialisierung immer größer. Daher kann man auch bei Kindern vielfach Berufswünsche finden, die im Zusammenhang mit der Natur stehen: Tierarzt, Förster, Umweltschützer etc.

Aber je weniger Arbeit zur Verfügung steht, desto eher nimmt man auch Angebote an, die man innerlich fast ablehnt, nur um überhaupt berufstätig sein zu können. Dieser Druck bestimmt auch die Beziehungen zwischen Menschen, die miteinander zu tun haben. Wenn unsere Sicherheit abnimmt, entsteht eine stärkere Konkurrenz unter den Mitarbeitern, dann spielt die Angst, den Arbeitsplatz zu verlieren, eine größere Rolle. Der Kollege/die Kollegin wird nicht mehr als nützlich und notwendig erlebt, sondern als feindlich gesinnter Konkurrent. Dies muss ich erkennen, um wieder eine geregelte Sichtweise zu entwickeln.

„Wir arbeiten nicht nur, um etwas zu produzieren, sondern auch, um der Zeit einen Wert zu geben.“

Eugène Delacroix
französischer Maler
1798 – 1863

Je weniger davon zur Wirkung kommt, desto größer sind die Möglichkeiten, dass die Arbeit Selbstvertrauen und Kommunikationsfähigkeit fördert. Es gibt Hinweise, die zeigen, dass die Arbeit der beste Gradmesser für die autonome selbstgesteuerte Persönlichkeit ist.

Unsere schwachen und starken Seiten werden deutlich. Wer arbeitet demonstriert, dass er leistungsfähig ist, dass er für sich und andere sorgen kann.

Dennoch kommt es auch gerade im Bereich Arbeit immer wieder zu Störungen. Dieser Abschnitt hier geht der Frage nach, wie ich es mir angenehmer gestalten kann: Meinen Arbeitsplatz oder auch die Entwicklung meiner Arbeitskompetenz.

Addieren Sie bitte fortlaufend ihre Punkte. Am Ende des Fragebogens finden Sie dann eine auf den Punkten aufbauende Aussage, die Sie als Start für eine Optimierung nehmen sollten!



*Arbeitsteil:
„Arbeitsplatz
Stress-Test“*

Stress-Produzenten – Teil 1

1. Meine Position erfordert Rufbereitschaft oder Verfügbarkeit, um Krisen am Wochenende zu beheben oder 24 Stunden pro Tag (3 Punkte).
2. Ich muss einen „Pieper“ tragen, so dass mich die Kollegen am Arbeitsplatz jederzeit erreichen können (3 Punkte).
3. Von mir wird erwartet, dass ich Telefonate, Faxe usw. überprüfe, wenn ich auf der Straße, zu Hause oder im Urlaub bin, so dass die Menschen am Arbeitsplatz mit mir in Verbindung stehen (3 Punkte).
4. Wegen Krisen am Arbeitsplatz bekomme ich nicht den gesamten Urlaub (3 Punkte).
5. Meine Gewinne / Vorteile sind deutlich gekürzt oder eingestellt worden (3 Punkte).
6. Obligatorische Überstunden sind regelmäßig notwendig (3 Punkte).
7. Ich habe wenig Kontrolle darüber, wie ich meine Arbeit mache (3 Punkte).
8. Meine Arbeiter sind reduziert worden, bzw. ich habe keine Arbeiter, an die ich einen Teil meiner Arbeit delegieren kann (3 Punkte).
9. Ich habe keinen Einfluss auf die Entscheidung, wie meine Arbeit / meine Abteilung erledigt / gemanaged wird (3 Punkte).
10. Die Konsequenzen eines Fehlers am Arbeitsplatz sind unerbittlich (3 Punkte).
12. Die meiste Arbeit erfolgt in schnellen Schritten (3 Punkte).
13. Ich muss schnell und akkurat arbeiten bei schnellen Konditionsänderungen in der Industrie, Klientenanzahl oder Arbeitsumfang (3 Punkte).
14. Menschliche Konflikte am Arbeitsplatz sind alltäglich (3 Punkte).
15. Es gibt viele politische Kämpfe und Verleumdungen, so dass man nicht weiß, wem man vertrauen kann (3 Punkte).

Summe

	Übertrag	<input type="text"/>
16.	Ich habe keinen (oder nur wenig) Arbeitsplatz, den ich mein eigen nennen und organisieren kann, um meine Arbeitsweise zu erleichtern (3 Punkte).	<input type="text"/>
17.	Meine Firma / Organisation hat eine andere Firma gekauft (3 Punkte).	<input type="text"/>
18.	Kurzarbeit bzw. Entlassungen sind in meiner Abteilung in starkem Ausmaß vorgekommen (3 Punkte).	<input type="text"/>
19.	Meine Abteilung wurde reorganisiert (3 Punkte).	<input type="text"/>
20.	Ich erwarte, dass meine Firma / Organisation verkauft wird bzw. sich woanders niederlässt (3 Punkte).	<input type="text"/>
21.	Freie Stellen wurden nicht wieder besetzt (2 Punkte).	<input type="text"/>
22.	Wenige Möglichkeiten für Beförderung sind für mich vorhanden (2 Punkte).	<input type="text"/>
23.	Ich habe viele unnötige Formalitäten zu erledigen, um meine Arbeit zu tun (2 Punkte).	<input type="text"/>
24.	An meinem Arbeitsplatz sind Arbeitskräfte, Geld oder Technologie unpassend (2 Punkte).	<input type="text"/>
25.	Meine Bezahlung ist unter dem Durchschnitt (2 Punkte).	<input type="text"/>
26.	Krankheits- und Urlaubsgeld sind unter der Norm (2 Punkte).	<input type="text"/>
27.	Wir arbeiten in Wechselschicht (2 Punkte).	<input type="text"/>
28.	Neue Arbeitsweisen, Computer oder Maschinen sind eingeführt worden (2 Punkte).	<input type="text"/>
29.	Hoher Lärmpegel, Raumtemperaturen wechseln mit dem Arbeitsplatz oder Konstruktion / Gebäude bringen ein Durcheinander am Arbeitsplatz (2 Punkte).	<input type="text"/>
30.	Im Allgemeinen bin ich von den Arbeitskollegen isoliert (2 Punkte).	<input type="text"/>
31.	Im allgemeinen sind unsere Arbeitsplätze überbevölkert / zu viele Menschen (2 Punkte).	<input type="text"/>
	Summe	<input type="text"/>

Übertrag

32. Die Ausführung meiner Arbeitseinheit ist im Allgemeinen unter dem Durchschnitt (2 Punkte).

33. Es gibt nur wenige / keine Fenster und natürliches Licht (1 Punkt).

34. Ich habe wenig / keine Privatsphäre (1 Punkt).

35. Ich bekomme selten eine wirkliche Mittagspause und Kaffeepausen existieren nicht (1 Punkt).

36. Meine Arbeit ist entweder sitzend oder körperlich anstrengend (1 Punkt).

Gesamtpunktzahl der Stress-Produzenten _____

Stress-reduzierende Faktoren – Teil 2

- | | | |
|-----|--|--------------------------|
| 1. | Management versucht, Stress zu reduzieren (3 Punkte). | <input type="checkbox"/> |
| 2. | Anerkennungen für psychische Stabilität und Gesundheit werden gegeben (3 Punkte). | <input type="checkbox"/> |
| 3. | Mein Arbeitgeber hat formale Arbeiter-Kommunikationsprogramme (3 Punkte). | <input type="checkbox"/> |
| 4. | Mir werden regelmäßige Informationen gegeben, wie ich mit Stress umzugehen habe (3 Punkte). | <input type="checkbox"/> |
| 5. | Ich habe eine klare Arbeits-Job-Beschreibung (3 Punkte). | <input type="checkbox"/> |
| 6. | Management und Arbeiter sprechen offen miteinander (3 Punkte). | <input type="checkbox"/> |
| 7. | Ich kann mich am Arbeitsplatz frei mit anderen unterhalten (3 Punkte). | <input type="checkbox"/> |
| 8. | Mein Arbeitgeber bietet Übungen und andere stressreduzierende Veranstaltungen an (3 Punkte). | <input type="checkbox"/> |
| 9. | Meine Beiträge werden beachtet und belohnt (3 Punkte). | <input type="checkbox"/> |
| 10. | Arbeitsregeln sind veröffentlicht und für jeden gleich (2 Punkte). | <input type="checkbox"/> |
| 11. | Programme für Kinder sind für mich verfügbar (2 Punkte). | <input type="checkbox"/> |
| 12. | Es gibt flexible Arbeitszeiten (2 Punkte). | <input type="checkbox"/> |
| 13. | Nebenleistungen werden fair, je nach Level in der Organisation, bezahlt (2 Punkte). | <input type="checkbox"/> |
| 14. | Ich habe Zugang zu der Technologie, die ich für meine Arbeit benötige (2 Punkte). | <input type="checkbox"/> |
| 15. | Ich werde trainiert , wie ich Konflikte mit dem Management zu lösen habe (2 Punkte). | <input type="checkbox"/> |
| 16. | Ich erhalte Training, wenn neue Aufgaben und Verantwortungen gestellt werden (2 Punkte). | <input type="checkbox"/> |
| | Summe | <input type="checkbox"/> |

- | | | |
|-----|--|----------------------|
| | Übertrag | <input type="text"/> |
| 17. | Mein Arbeitgeber unterstützt die Arbeit (2 Punkte). | <input type="text"/> |
| 18. | Ich habe Platz und Zeit, während der Arbeit zu relaxen (2 Punkte). | <input type="text"/> |
| 19. | Ein „Arbeiter-Hilfs-Programm“ ist vorhanden (1 Punkt). | <input type="text"/> |
| 20. | Mein Arbeitsplatz ist nicht überbevölkert (1 Punkt). | <input type="text"/> |
| 21. | Ich kann persönliche Dinge an meinen Arbeitsplatz stellen (1 Punkt). | <input type="text"/> |
| 22. | Management hat Verständnis für Humor am Arbeitsplatz (1 Punkt). | <input type="text"/> |
| 23. | Altersfürsorgeprogramme sind für mich zugänglich (1 Punkt). | <input type="text"/> |

Gesamtpunktzahl für stressreduzierende Faktoren _____

Ergebnis insgesamt

	Summe Stressfaktoren	_____
abzüglich	stressreduzierende Faktoren	_____
	Gesamtsumme	_____

Was Ihre Punktzahl (sie kann ein Minus oder ein Plus-Vorzeichen haben) über den Arbeitsplatz-Stresstest aussagt:

Punktzahl zwischen 0 bis minus 50 Punkte: Herzlichen Glückwunsch! Ihre derzeitigen Bedingungen am Arbeitsplatz wirken sich nicht nachteilig auf Ihren Stress-Pegel aus. Achten Sie auch weiterhin auf Ihren Arbeitsplatz-Stress-Pegel, denn, die heutige berufliche Umgebung kann sich schnell verändern.

Punktzahl zwischen 0 bis plus 20 Punkte: Ihr Arbeitsplatz wirkt sich nur unwesentlich auf Ihren allgemeinen Stress-Pegel aus. Unser Ziel ist: Halten Sie Ihren Stress-Pegel so niedrig wie möglich, vielleicht können Sie einiges in solchen Situationen ändern, die bei Ihnen Stress auslösen, um das ganze positiver für Sie zu gestalten.

Punktzahl plus 21 bis plus 35 Punkte: Stressige Situationen an Ihrem Arbeitsplatz tragen bedeutend zu Ihrem allgemeinen Stress-Pegel bei. Versuchen Sie, Stresssituationen zu verändern, damit Sie weniger darunter zu leiden haben.

Punktzahl über plus 35 Punkte: Der extrem starke Stress, dem Sie auf Ihrem Arbeitsplatz ausgesetzt sind, wird sich sehr negativ auf Ihre Gesundheit auswirken, wenn Sie ihm über noch längere Zeit hin ausgesetzt sind. Es wäre vielleicht wichtig, Sie würden einmal über Ihre Wertvorstellungen, Ihre Ziele und Prioritäten nachdenken, um zu prüfen, ob Ihre spezielle Job-Situation noch mit Ihren Lebens-Bedürfnissen übereinstimmt. Es wäre vielleicht Zeit darüber nachzudenken, ob das Ausharren an Ihrem Arbeitsplatz auf lange Sicht hin gesehen noch Vorteile bringt. Im Moment riskieren Sie dabei ihre Gesundheit.



Arbeitsteil: „Arbeitspanorama“

Suchen Sie sich einen Platz, an dem Sie für etwa eine Stunde ungestört sind.

Besorgen Sie sich ein großes Blatt Papier, möglichst DIN A2 oder DIN A1 und eine Menge von Farbstiften.

Arrangieren Sie dies auf einem Tisch so, dass Sie Platz haben.

Wenn Sie mögen, dann legen Sie vielleicht eine meditative Musik auf.

Schließen Sie nun die Augen und erinnern Sie sich daran, wie Sie vorgestern oder gestern gearbeitet haben. Stellen Sie sich noch einmal Ihren Arbeitsplatz vor. Lassen Sie alle Ihre Gefühle zu, versuchen Sie diese wahrzunehmen. Ihre Gedanken, aber auch Ihre Erwartungen oder Befürchtungen, die Sie haben, wenn Sie an einem bestimmten Morgen Ihre Wohnung verlassen und sich z.B. Richtung Büro oder Werkhalle aufmachen. Sie öffnen die Tür, betreten das Gebäude und Sie begegnen den Menschen, mit denen Sie zu tun haben.

Versuchen Sie die Atmosphäre im Raum zu spüren, versuchen Sie mitzubekommen, wie Sie sich fühlen zusammen mit diesen Menschen, mit den Aufgaben, die Sie haben. Wie es Ihnen geht, wenn das Telefon läutet ... Wenn Sie ein klares Bild vor Ihrem inneren Auge haben, dann gehen Sie den Weg Ihres Berufes oder Ihrer Arbeit Jahr für Jahr zurück.

Die letzte Arbeitsstelle oder die vorletzte. Achten Sie dabei immer auf die Menschen, denen Sie begegnen und die Orte, an denen Sie tätig geworden sind.

Welche Erlebnisse und Ereignisse fallen Ihnen ein, welche Hoffnungen haben Sie mit bestimmten Arbeitsplätzen verbunden, welche Misserfolge und Erfolge haben sich ereignet?

Gehen Sie den Weg Jahr um Jahr zurück und versuchen Sie, keinen Arbeitsabschnitt auszulassen. Gehen Sie sogar noch weiter zurück bis in die Schule, bis in die Familie hinein und versuchen auch mitzubekommen, wie Ihre Eltern oder andere über ihre Arbeit geredet haben. Wenn Sie sie auf der Arbeit begleitet haben, finden Sie heraus, was sie Ihnen vermittelt haben, was sie Ihnen gesagt haben.

Gehen Sie zurück bis in Ihre Kindheit, bis zu dem Augenblick, wo Sie zum ersten Mal erkannt haben, das ist Arbeit. Wenn Sie dort angekommen sind, öffnen Sie die Augen, nehmen Sie eine Farbe, die Ihnen gefällt. Malen Sie jetzt diesen Weg von dem Kind, das zum ersten Mal darüber nachgedacht hat: Was will ich werden? Oder auch mal gehört hat, was die Eltern unter Arbeit verstehen, über den Jugendlichen bis zum Erwachsenen. Mit allen Höhen und Tiefen, mit allen

Plänen und Hoffnungen, mit allen guten oder auch schwierigen Menschen unterwegs.

Versuchen Sie, das alles in einer Art Panorama in den Blick zu bekommen. Benutzen Sie die Möglichkeiten der Farben, und malen Sie die Szenen, die Ihre Einstellung zur Arbeit und natürlich Ihre berufliche Entwicklung stark geprägt haben.

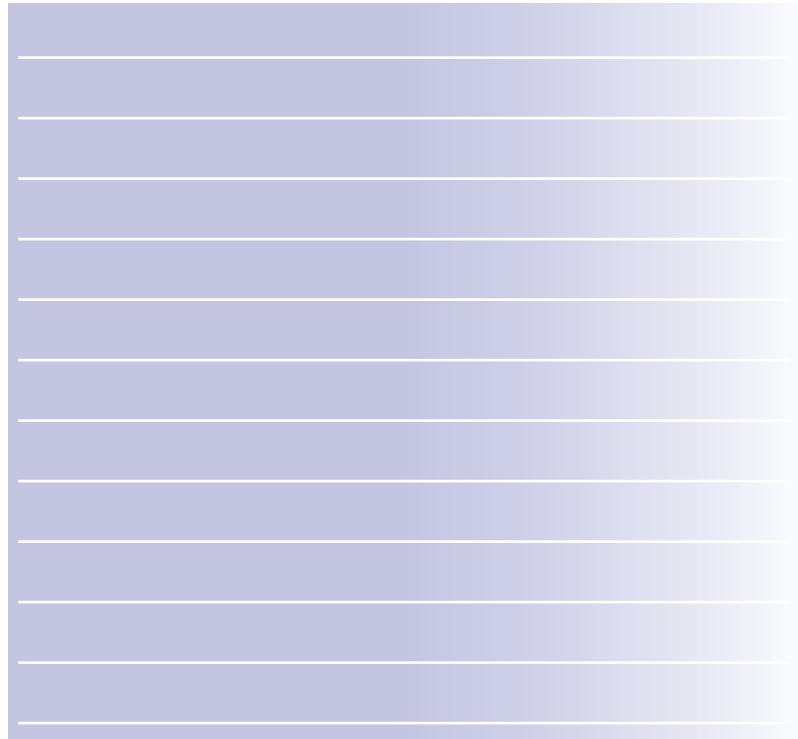
Nehmen Sie sich dazu Zeit und lassen Sie sich auch noch ein bisschen Platz auf dem Papier: **Wenn Sie beim heutigen Tage angekommen sind, dann möchte ich Sie bitten, in die Zukunft zu gehen und zu gucken, was Sie von Ihrem Arbeitsweg weiter noch erwarten.** Sie haben soviel Zeit, wie Sie brauchen. Sie können dieses Bild auch unterbrechen und bei geeigneter Stimmung an einem anderen Tag weiterführen und vertiefen. Wichtig ist, dass viel von dem, was in Ihnen zur Arbeit, zu Ihren Wünschen und Zielen schlummert, in diesem Bild lebendig wird.

Auswertung:

Wenn Sie dies Bild gemalt haben, dann gehen Sie es nochmal durch und legen das Formblatt Veränderungswünsche für den Lebensbereich „Ich und meine Arbeit“ dazu. Versuchen Sie, sich mit sich selbst, als Sie noch Kind waren, wieder in Einklang zu bringen. **Halten Sie fest, was Sie an Veränderungswünschen an Ihre jetzige Arbeit hätten, wenn Sie noch der kleine Junge oder das kleine Mädchen von damals wären.**

Aber vergleichen Sie die heutige Arbeit auch mit anderen Arbeitsstellen. Was hat sich verbessert, was hat sich verschlechtert? Wenn sich etwas verschlechtert hat, welche Wünsche haben Sie an Ihre Arbeit? Schreiben Sie die Wünsche auf, die sich an Menschen richten, an Verantwortungen, an Möglichkeiten und halten Sie sie schriftlich fest. Nutzen Sie das Formblatt „Veränderungswünsche“.

Formblatt: Veränderungswünsche zur Befindlichkeit am Arbeitsplatz und nur für diesen Lebensbereich



Sie haben jetzt einen weiteren Lebensbereich durchgearbeitet. Der nächste Schritt besteht darin, das Erarbeitete umzusetzen, so finden Sie ab Seite 91 unser drittes Werkzeug, das Ihnen helfen soll bei der Umsetzung wichtige Schritte zu beachten. Zugegebenermaßen ist dieses Werkzeug sehr logisch angelegt.

Stellen Sie sich vor, Sie hätten nur begrenzt zu leben. Was würden Sie am ehesten in Angriff nehmen, um Ihr Leben als erfüllt zu betrachten? Stellen Sie sich vor, Sie hätten vier Millionen DM im Lotto gewonnen. Was würden Sie am ehesten damit anfangen? Was würden Sie verändern? Oder stellen Sie sich vor, es ging Ihnen so wie im Märchen: Sie gehen durch die Stadt, geben einem Bettler – weil Sie gerade mal gut gelaunt sind – 5 Mark und gehen weiter. Plötzlich hören Sie hinter sich Schritte. Der „Bettler“ läuft hinter Ihnen her, tippt Sie an die Schulter, Sie drehen sich um, er schaut Sie an, lächelt, sagt: „Ich bin ein Zauberer und Sie haben mir durch Ihre 5 Mark bewiesen, dass Sie ein guter Mensch sind. Daher haben Sie jetzt drei Wünsche frei.“ Was würden Sie mit all diesen Möglichkeiten anfangen, um aus Ihrem Leben das zu machen, was Sie sich wirklich wünschen? Auch wenn Sie Motorradfahren nicht so interessiert: Denken Sie an unseren Fahrer aus der Einleitungsgeschichte: „Welche Wünsche, die Ihnen Kraft geben könnten, haben Sie?“

Wussten Sie, dass bei der Zeugung, bei der Sie zustande gekommen sind, eine Konkurrenz von etwa 140 bis 170 Millionen Spermien um eine einzige Eizelle konkurrieren?

Also, es sieht so aus, als hätte ein Teil von Ihnen bereits eine ungeheure Konkurrenzleistung hinter sich gebracht. Die Wahrscheinlichkeit, in Deutschland im Lotto zu gewinnen, beträgt etwa eins zu 17 Millionen. Das Stück Leben, aus dem Sie entstanden sind, hat aber den Wettbewerb eins zu 170 Millionen gewonnen!

All diese Gedanken leiten eigentlich auf eine Grundfrage hin:
„Was will ich mit meinem Leben und mit meiner Zukunft, egal wie lang oder kurz sie ist, anfangen?“

Wir unterscheiden in diesem Programm immer wieder zwischen Menschen, die vor allen Dingen auf das reagieren, was ihnen passiert. **Fremdgesteuerte Menschen!** Es gibt aber auch Persönlichkeiten, die sich sagen: „*Ich sollte mir schon einmal Gedanken darüber machen, was ich vom Leben möchte, und meine Zukunft aktiv steuern, soweit ich das kann*“: **Selbstgesteuerte Menschen!**

Um alle Ihre Zukunfts- und Erfolgsideen zu sammeln, finden Sie in der Folge ein Papier mit dem Titel „**Mein Zukunfts- und Erfolgswand**“.

Eine Reihe von Feldern sind für Sie offen, um dort Ideen, Wünsche, Ziele oder auch Elemente Ihrer Zukunft festzuhalten, die Sie für sich realisieren möchten. Auch wenn manches davon in Gänze unerfüllt bleiben könnte, so gibt doch das

Lebensbereich: „Ich und meine Zukunft und mein Erfolg“

Einleitung und Definition

daran denken, dann planen, dann erste Schritte dahin anzugehen, Hoffnung und vermittelt das Gefühl: „Wir nehmen unser Leben in die Hand und nutzen diese einzigartige Chance“.

In diesem Sinne bitte ich Sie, sich noch einmal die eingangs gestellten Situationen deutlich zu machen.

- ▶ „Sie haben ab heute noch eine begrenzte Zeit zu leben, was möchten Sie anfangen?“
- ▶ „Sie haben im Lotto 4 Millionen DM gewonnen, was tun Sie damit?“
- ▶ „Sie haben, wodurch auch immer, die Gunst eines Zauberers erworben, der Ihnen drei Wünsche freistellt. Was tun Sie damit?“

Nehmen Sie sich Zeit und greifen Sie alle Impulse und Ideen auf, die Ihnen kommen. Schreiben Sie diese in Ihre Zukunftswand. Bremsen Sie sich selbst nicht aus, sondern versuchen in starkem Einklang mit sich selbst, mit Ihren Gefühlen, mit Ihrer Freude, auch mit Ihrer Gier und Ihren Machtbedürfnissen all das festzuhalten, was unter diesen Bedingungen für Sie Sinn und Lust macht.

Wenn Sie Ihre Zukunftswand nicht voll ausgefüllt haben, dann ist das gut so. Bitte lesen Sie Ihre Notizen auch eine Zeitlang später noch einmal durch und komplettieren Sie sie: Nach einer schwierigen Situation beispielsweise, wenn Sie traurig oder ärgerlich sind, oder dann, wenn es Ihnen ganz besonders gut geht.

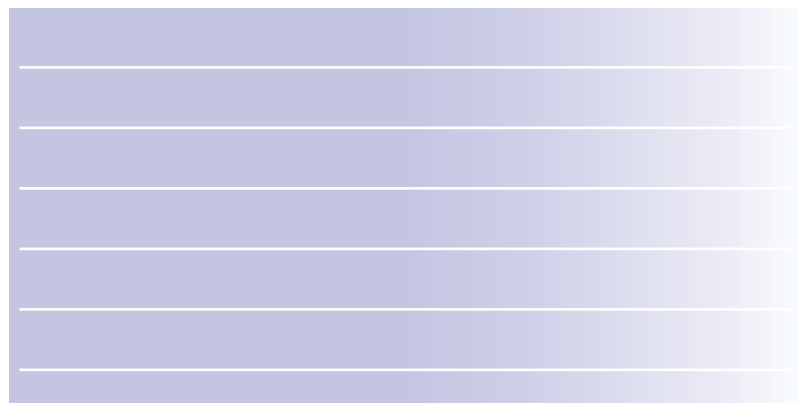
Lassen Sie durchaus auch Widersprüchliches in den Feldern stehen. Was heute mein Wunsch ist, ist vielleicht morgen etwas, was ich mir überhaupt nicht für meine Zukunft vorstellen kann. Geben Sie sich selbst und Ihren inneren Impulsen eine Chance, geboren zu werden. Damit bauen Sie sich in Gedanken selbst eine persönlichkeitsgemäße Zukunft auf. Dies ist eine Basissammlung Ihrer ureigenen Wünsche. **Der Weihnachtsmann, der diese Wünsche erfüllt, sind Sie selbst: Ihr Wille, Ihre Zielstrebigkeit, aber auch Ihr gesunder Egoismus.**

Wenn Sie Ihre Zukunftswand soweit wie möglich vervollständigt haben – Sie können auch in die freien Felder irgend etwas hinein zeichnen, was Ihnen einfällt (Blumen, Berge oder vielleicht Symbole, die für Sie „Kraft“ und „Durchhalten“ bedeuten) – dann haben Sie jetzt die Aufgabe, die fünf Wurzelwünsche herauszufinden.

Mit Wurzelwünschen meinen wir die, die wirklich ganz unten an der Basis sind, die Wünsche und Ziele, die das Zentrum – die Essenz – das Tiefste – die Basis Ihrer selbst begründen. Gehen Sie mit Ihren Beratern die Wünsche durch. Spüren Sie sich ganz dabei, achten Sie auf Ihre Gefühle und versuchen Sie auch immer den Unterschied zu merken: Was ist eher etwas, was aus einem anderen hervorgeht, und was ist dagegen ein ganz ursprünglicher, fundamentaler Wunsch? Was stellt die Basis eines Hauses dar, worauf wird gebaut und was ist dann die Parterre-Wohnung, der 1. Stock oder das Dachgeschoss?

In dieser ersten Stufe geht es uns darum, die Basis zu legen, das Fundament festzuhalten: Gehen Sie also Ihre Zukunftswand durch, machen Sie sich Gedanken um die einzelnen Momente und finden Sie heraus, welches die fünf Wurzelfaktoren für Ihre Zukunft sind! Halten Sie diese fest und lassen Sie uns dann einsteigen in die Veränderungsmethodik, die uns helfen soll, aus diesen Wünschen ein Wollen, daraus ein Planen, daraus ein Tun, einen Check, einen Fortschritts-Gesichtspunkt zu finden.

Veränderungswünsche für diesen Lebensbereich

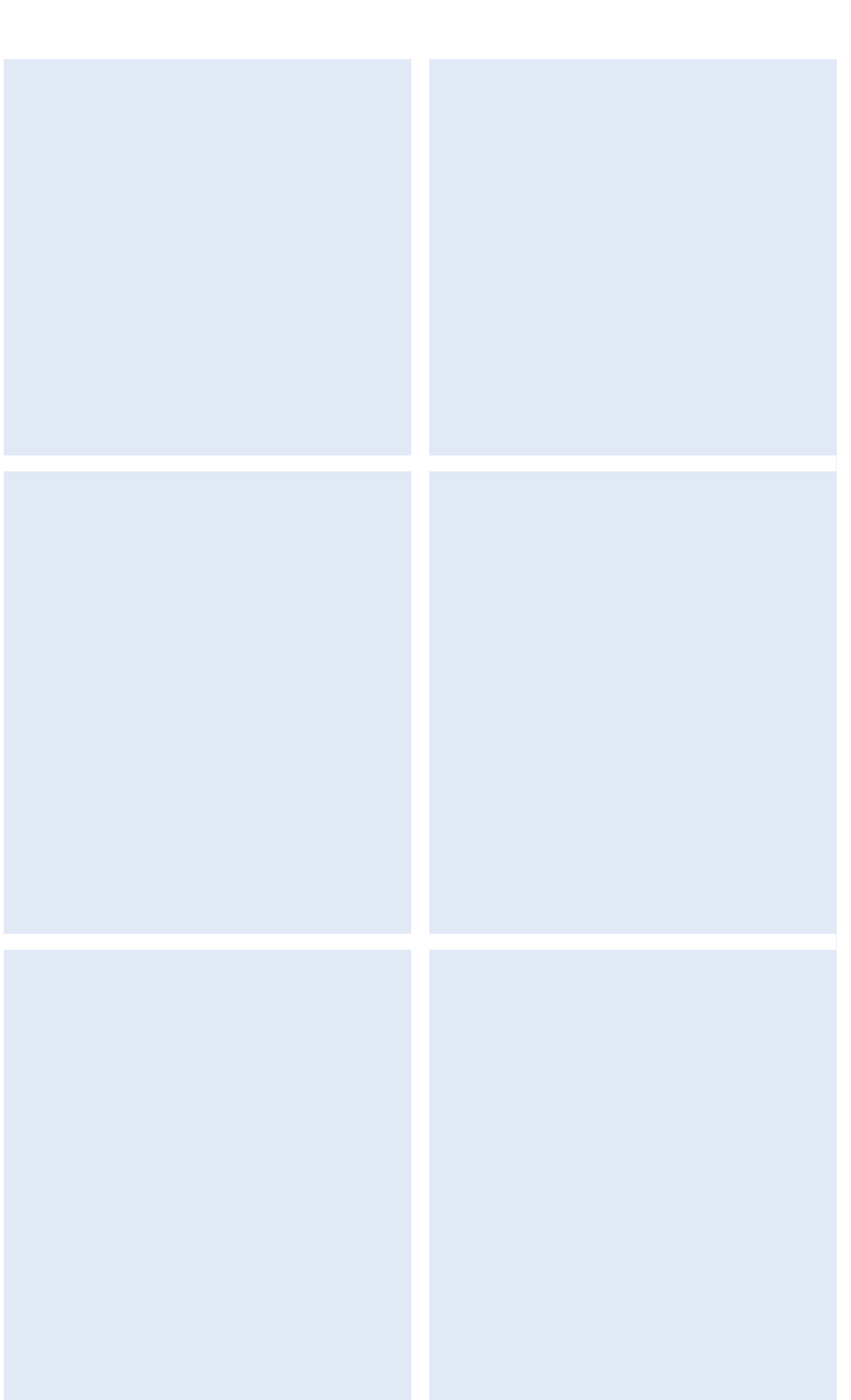


Sie haben jetzt einen weiteren Lebensbereich durchgearbeitet. Der nächste Schritt besteht darin, das Erarbeitete umzusetzen, so finden Sie ab Seite 91 unser drittes Werkzeug, das Ihnen helfen soll bei der Umsetzung wichtige Schritte zu beachten. Zugegebenermaßen ist dieses Werkzeug sehr logisch angelegt.

„Bereit sein ist alles.“

William Shakespeare
englischer Dramatiker
1564 – 1616

*Meine Zukunfts-
bzw. Erfolgswand*



Füllen Sie in einer Zeit von ungefähr 5 bis 10 Minuten die obenstehenden Tabellen aus und halten Sie dort, auf der linken Seite, all das fest, was Sie in Ihrem Leben müssen. Dinge, die nicht von Ihnen zu verändern sind, die so sind, wie sie sind, Dinge, von denen Sie sich abhängig fühlen, in denen Sie eher auf andere hören müssen, in denen Sie keine freien Entscheidungen treffen können. Auch Dinge, die Ihnen im Moment unangenehm sind, die Sie ärgern oder wütend machen.

Auf der rechten Seite, der des „Wählens“ und „Entscheidens“, nehmen Sie all die Dinge herein, die Sie wirklich frei wählen können, die Sie im Griff haben, wo Sie der Träger und Entscheider sind.

Wenn Sie jetzt die Inhalte der beiden Spalten miteinander vergleichen, dann können Sie erkennen, was im Moment in Ihrem Leben einen gewissen Schwerpunkt bildet: Ist es die Möglichkeit, das Leben aktiv und frei zu gestalten, oder ist es eine Situation, in der Sie das Gefühl haben, Sie sind von vielen Zwängen umgeben ?

Jeder Mensch hat durch seinen freien Willen einen sehr großen Teil von freien Entscheidungen. Aber jeder Mensch geht auch Verpflichtungen ein, durch die er bestimmte Dinge tun muss. Es kommt hier auf das Verhältnis zwischen beiden an. Wenn es einigermaßen ausbalanciert ist, dann kommen wir sowohl mit der Freiheit wie auch mit der Einordnung gut zurecht. Das Verhältnis zwischen Selbst- und Fremdsteuerung stimmt. Wenn einer dieser beiden Teile zu stark ausgeprägt ist, dann kommt der andere Teil zu kurz. Dies muss nicht so sein! Wenn Sie jemand sind, der sich beispielsweise zu stark in Zwängen, in Fremdbestimmung fühlt, dann können Sie das ändern! Auch das Gefühl, Sie haben zuviel Freiheit und Sie kommen mit all Ihren Möglichkeiten nicht zurande, Sie brauchen mehr Einordnung, muss nicht sein. Sie können mehr Gleichgewicht herbeiführen. Als Ergebnis dieser Arbeit mit der Tabelle sollte für Sie die Frage beantwortbar sein: *„Fühle ich mich frei genug in meinem Leben, fühle ich mich zu frei oder überwiegen die Zwänge?“*

„Niemand ist frei, der nicht über sich selbst
Herr ist“

Matthias Claudius
deutscher Dichter
1740 – 1815

Im nächsten Schritt geht es darum, wie wir unsere eigenen Möglichkeiten überhaupt erkennen und in welchen Bereichen wir Chancen positiver Veränderung sehen: Der erste und wichtigste Bereich ist sicherlich unsere Kreativität und unsere Intelligenz. Dies ist ein Lebensbereich, der uns hilft, unsere Situation zu erfassen, klar zu denken und Ziele zu setzen, Entscheidungen zu treffen und auch originelle Lösungen für bestimmte Lebenssituationen zu finden. Wie bewerten Sie diesen Bereich für sich selbst?

Versuchen Sie, auf einem großen Blatt Papier die Umrisse eines Menschen zu zeichnen. Jedem Körperteil ist ein bestimmter Bereich zugeordnet. In den Kopfbereich haben wir **Intelligenz und Kreativität** gelegt. Schreiben Sie doch dort in zwei, drei Sätzen nieder, was Sie über Ihre eigene Intelligenz und Kreativität im Moment denken. Wenn Sie den Eindruck haben, Sie sollten in diesem Bereich etwas verändern oder wenn Sie eine große Selbstakzeptanz für diesen Bereich haben, dann notieren Sie es dort. Nutzen Sie zum Beispiel den Satz: *„Ich bin mit meiner Intelligenz und meiner Kreativität hoch zufrieden.“* Sollte aber etwas anderes zutreffen, dann schreiben Sie es hin, damit wir eine Art Momentaufnahme dieses Bereiches von Ihnen haben.

Der nächste Bereich, auch im Kopfbereich angesiedelt, ist der Bereich für unsere **Selbstgespräche**. Wir erkennen nicht immer, was in uns vorgeht. Deswegen geht es hier darum, dieses Erkennen zu schärfen und damit Dinge ans Licht zu befördern, die uns oft Grenzen zeigen oder auch kleiner machen können, ohne das dies nötig wäre. Selbstgespräche finden in unserem Kopf statt. Da liegt, zum Beispiel, eine schwierige Situation vor Ihnen. Sie sollen etwas unangenehmes für Ihren Partner erledigen: *„Du gehst doch sowieso in die Stadt. Kannst Du bitte für mich den Pullover umtauschen? Da ist eine laufende Masche drin, das habe ich beim Kauf übersehen. Lass Dir bitte das Geld zurückgeben.“*

Sie merken, dass Sie dazu keine so rechte Lust haben und da beginnt ein inneres Selbstgespräch nach dem Motto: *„Ob das wohl gut geht? Die nehmen den Pullover doch bestimmt nicht zurück. Warum soll ich das machen? Das wird doch bestimmt nichts.“*

Fragen Sie sich, wie Ihre inneren Dialoge klingen. Laufen Gespräche in Ihrem Kopf meistens so, dass Sie eher an Möglichkeiten zweifeln, dass Sie eventuelle Erfolge in Frage stellen? Sagen Sie sich, dass Sie dies nicht können oder machen Sie sich Druck im Sinne von *„Mach jetzt nur keinen Fehler.“* *„Sei jetzt bloß perfekt und schnell“* ?





Versuchen Sie in der nächsten Zeit, diesen eigenen Selbstgesprächen auf die Spur zu kommen. Hören Sie genauer hin, wenn „draußen“ etwas passiert. Wenn Sie etwas machen sollen und dann eine innere Stimme hören: Unterstützt, ermutigt, lockert die Stimme Sie auf? Oder treibt, blockiert, überfordert sie Sie? Auch wenn Sie diese Aufgabe zunächst ein wenig merkwürdig finden, nehmen Sie sich doch in den nächsten Tagen Zeit, genauer hinzuhören, um die Qualität dieses inneren Selbstgesprächs festzustellen.

Ganz genau sollten Sie hinhören, wenn Sie merken, dass eine solche innere Stimme eher antreibend, blockierend oder überfordernd ist. Dann wäre es gut, wenn Sie sie erkennen und sich dann selbst sagen: „*Das möchte ich nicht!*“ Sie werden mit der Zeit merken, dass diese negativen Sätze schwächer werden und Sie positive und unterstützende Stimmen hören. Wenn Sie dieses Experiment gemacht haben, dann komplettieren Sie, im Bereich des Kopfes der Zeichnung, auch den Teil, der für die inneren Selbstgespräche vorgesehen ist!

Auf unserem Körperbild gehen wir gegen den Uhrzeigersinn einen Schritt weiter und kommen in den Bereich des Armes. Dort geht es darum, unsere Gefühle, unsere **Emotionalität** etwas klarer zu erkennen.

Stellen Sie sich die Frage, wie Sie mit Ihren Gefühlen zufrieden sind. Ja, das ist möglich! Unsere Gefühle können so sein, dass wir zufrieden damit sind! Sie können aber auch so sein, dass wir unzufrieden damit sind!

Ein Beispiel für Gefühle, die uns unzufrieden machen: Sie sind sehr gereizt, Sie reagieren heftiger als Sie wollen. Oder: Sie machen sich sehr viel Sorgen um die Zukunft, Sie denken öfter daran, was alles schief gehen könnte. Also: Sie haben eher eine sorgenvolle Grundeinstellung. Das sind Gefühle, die Sie unzufrieden machen und die so nicht sein müssen! Schauen Sie nicht vielleicht sogar manchmal neidisch zu Menschen hinüber, die eher locker und freudig den Tag oder bestimmte Situationen erleben? Dies muss nicht so sein!

Gefühle, die die Welt eher in hellerem oder dunklerem Licht erscheinen lassen, sind etwas, was so nicht akzeptiert werden muss, was veränderbar ist! Also nehmen Sie sich etwas Zeit, sich rückblickend mit diesem Thema auseinanderzusetzen, und schreiben Sie in diesen Bereich all das hin, was Sie zu Ihren Gefühlen zu sagen haben. Was gefällt Ihnen daran, was nicht? Machen Sie eine Momentaufnahme Ihrer Gefühle.

Jetzt gehen Sie wieder einen Schritt weiter und kommen in den Bereich des Fußes. Der Fuß symbolisiert einen Körperteil, auf dem wir „fest stehen“. Wie sind

Sie mit Ihrem **Körper** zufrieden ? Wir meinen hier auch rein äußerlich. Wie gefällt Ihnen Ihre Figur, Ihr Gesicht, Ihre Hände, Ihre Haut? Wie gefallen Ihnen Ihre Augen, Ihre Haare, Ihre Proportionen, Ihr Gewicht, Ihre Größe? Gehen Sie in Gedanken Ihren Körper durch. Stellen Sie sich vor einen Spiegel und checken Sie in Richtung „zufrieden“ oder „unzufrieden“.

Was wir wissen ist, dass ein geringes Selbstwertgefühl, ein negatives Selbstgespräch oder „allgemeine Unzufriedenheit“ ganz oft mit dem Bild einhergeht, das ich von meinem Körper habe. Sie kennen Stars, die sich mehrmals operieren lassen, weil Sie etwas an Ihrem Körper verändern wollen. Daran können Sie erkennen, wie entscheidend wichtig für uns unser Körper ist. Unsere Empfehlung hier ist: Halten Sie auf der Zeichnung all das fest, was Ihnen zu Ihrem Körper gefällt oder nicht gefällt. Machen Sie eine offene und korrekte Bestandsaufnahme ohne Kompromisse. Schreiben Sie nieder, wie es aus Ihrer Sicht aussieht.

Gehen Sie dann noch einen Schritt weiter zum anderen Bein: Welche Werte bestimmen Ihr Leben? Dies ist eine schwierige Frage, die sich sicher nicht so leicht beantworten lässt wie die Frage: „Was ergibt $2 + 2$?“

Aber es macht Sinn, sich mit den eigenen Werten zu beschäftigen. Wir haben nicht umsonst die Werte im Bereich der Beine angesiedelt. Denn unsere Werte sind auch Dinge, die uns leiten, die uns helfen, Krisen zu ertragen, die uns aber auch helfen, Ziele nachdrücklich zu verfolgen. Wenn wir z.B. viel Wert auf „Entwicklung“ legen, dann werden wir auch unter schwierigen Bedingungen einen Workshop als Teilnehmer ganz aktiv besuchen und werden versuchen, all das mitzunehmen, was für unsere Entwicklung dort drin steckt. Legen wir keinen Wert auf „Entwicklung“, dann wird uns ein Seminar eventuell sehr langweilig und sehr uninteressant vorkommen.

Das gleiche gilt natürlich auch hier für diesen Entwicklungsprozess. Wenn Sie in Ihren Werten beispielsweise eher Reichtum als Entwicklung sehen, dann werden Sie sich permanent die Frage stellen: „Ist das, was ich hier mache, das Geld wert, das es kostet?“ Denn Geld und Reichtum hängen eng miteinander zusammen.

Die Frage nach den Werten können Sie leichter beantworten, wenn Sie sich fragen: „Was treibt mich eigentlich? Was ist es, was mein Verhalten verursacht?“ Werte sind Sicherheit, Fairness, Entwicklung. Werte sind Güte, aber auch die Gebote der Kirche.

Welche Dinge sind es, die ich wirklich beachte? Die mich leiten, die die Basis und die Triebkraft für mein Verhalten angeben?

Nehmen Sie sich Zeit und sammeln Sie die Werte, die Ihr Leben bestimmen. Manchmal sind es auch Werte, die man ohne großes Nachdenken von seinen Eltern übernommen hat. Ich kenne einen Mann, dessen Eltern ihm seit seiner Kindheit eingeflößt haben, das Wichtigste im Leben sei Unabhängigkeit. Sein ganzes Leben ist getragen von diesem Wert. Er hat keine Familie gegründet. Er hat drei Berufe erlernt. Er hat eine ganze Menge an Versicherungen abgeschlossen. Er hat für alle möglichen Eventualitäten vorgebaut. Aber was auf der Strecke geblieben ist, ist ein freies und offenes Leben. Der Wert der „Unabhängigkeit“ hat ihn so in den Griff bekommen, dass er eher Ängste entwickelt hat und alles in den Griff bekommen möchte.

„Das Ziel der Bildung ist nicht die Kenntnis von Fakten, sondern von Werten.“

William Ralph Inge
englischer Theologe
1860 – 1954

Lassen Sie sich von diesem Beispiel nicht in die negative Wertebetrachtung ziehen, aber seien Sie offen genug, die eigenen Werte im positiven wie im negativen Bereich herauszufinden. Dies ist keine einfache Arbeit, aber sie ist leichter, wenn Sie sich immer wieder die Fragen stellen: „*Was leitet mich? Was ist der Grund dafür, dass ich bestimmte Handlungen und Entscheidungen treffe? Was liegt dahinter?*“

Tragen Sie diese Werte in dem Bereich, der auf dem Bild mit dem Körper frei ist, ein. Gehen Sie die Werte ruhig noch einmal durch, ergänzen Sie sie. Bearbeiten Sie dieses Kapitel möglichst gründlich.

Listen Sie dann auch alle möglichen Gewohnheiten, die Sie haben, auf. Gewohnheiten, die auch verhindern, dass sich Neues einstellen kann. Einer der Gründe, warum Sie diesen Prozess hier mitmachen, ist sicher der, dass Sie etwas in Ihrem Leben verändern wollen. Verändern geht aber nur, wenn Platz dafür da ist. Platz heißt auch Zeit und Gelegenheit. Gewohnheiten fressen beides auf. Gewohnheiten sind Abläufe die Zeit kosten, die so ablaufen, wie Sie schon einmal abgelaufen sind! Also listen Sie auch eine Reihe von Gewohnheiten wie Fernsehen, feste Termine, feste Zeiten für andere Menschen auf. „*Inwieweit sind*

diese Gewohnheiten für mich wirklich nötig, nützlich und geben mir Lebenskraft, Lebensfreude? Inwieweit ziehen sie auch solches ab?"

Wenn wir gegen den Uhrzeigersinn weitersehen, kommen wir jetzt zum rechten Arm und hier steht: „**Verhalten und mein Tun**". Hier geht es darum, dass Sie Ihre eigenen Aktionen einmal beurteilen. Wie entschieden führen Sie wichtige Entschlüsse durch? Wie tatkräftig sind Sie? Wie entschlossen zeigen Sie sich in der Auseinandersetzung?

Es geht hier also darum, für das eigene Verhalten herauszufinden, ob im Ansatz schon etwas lauert wie: Das wird doch nichts!

Die Art wie Sie die Dinge angehen, ob mit halber Kraft oder mit vollem Einsatz, bestimmt schon den wahrscheinlichen Erfolg und das Ziel.

Schauen Sie bei der Frage nach Aktionen besonders darauf, wie Sie Vorsätze, die Sie beschlossen haben, umsetzen, und charakterisieren Sie dann Ihre Tatkraft. Halten Sie dieses in einigen Sätzen fest, um das Bild zu komplettieren.

Was am Schluss bleibt, ist der Bereich des Herzens. Das Herz ist, über die Pumpleistung, sozusagen der Energielieferant für den ganzen Körper. Hier haben wir den Bereich „Energie“ lokalisiert. Es geht uns hier darum festzustellen, ob Sie jemand sind, der eher verhalten lebt, oder mit viel Energie seine Ziele und Interessen vertritt. Viel Energie kann auch heißen, dass die Dinge zwar verhalten aussehen, aber durch einen langen Atem, durch Beständigkeit, Zähigkeit doch ein hohes Energieniveau verraten. Es sind nicht immer die „Lauten“, die mit viel Getöse leben und dann doch irgendwann merken, dass Ihnen die Luft ausgeht.

Versuchen Sie mit Hilfe dieser Bilder herauszufinden, wie Ihr Energieniveau aussieht, und stellen Sie sich auch die Frage: „*Woher beziehen ich eigentlich in meinem Leben die Energie und meine Kraft?*“ Charakterisieren Sie in kurzen Sätzen oder Stichworten, wie Sie Ihr eigenes Energieniveau einschätzen.

Wenn Sie mit allen sechs Stationen fertig sind, gehen Sie sie noch einmal einzeln durch. Nehmen Sie sich einen Farbstift zur Hand und kreisen Sie die Sätze ein, die Ihnen am meisten Freude oder auch am meisten zu schaffen machen.

Finden Sie daraus wieder Ansätze für Ihre Veränderung und charakterisieren Sie Ihre entsprechenden Wünsche oder Richtungen durch den Buchstaben „V“, den Sie neben einen solchen Satz schreiben. Prüfen Sie, ob Sie vielleicht zwei oder drei solcher Ansätze finden. Dies sind dann Punkte, die Sie mit Ihrem Berater aktiv angehen und in einen Veränderungsprozess übernehmen!

Veränderungswünsche für diesen Lebensbereich

Sie haben jetzt einen Lebensbereich durchgearbeitet. Der nächste Schritt besteht darin, daß Erarbeitete umzusetzen, so finden Sie ab Seite 91 unser drittes Werkzeug, das Ihnen helfen soll bei der Umsetzung wichtige Schritte zu beachten. Zugegebenermaßen ist dieses Werkzeug sehr logisch angelegt.



Lebensbereich: „Ich und meine Freizeit“

Wenn man sich das eigene Leben ansieht, dann spielt unsere Freizeit eine immer größere Rolle: Immer mehr Möglichkeiten, die eigene Freizeit zu verbringen, werden geschaffen. Es entstehen neue Sportarten. Es entstehen neue Hobbies. Die Kunst hält Einzug in unser Leben. Wir können uns in unserer Freizeit in alle Richtungen entwickeln. Es kann gehen in Richtung Sport, Handwerk, Garten oder wir können auf der Abendschule studieren. Die ganze Welt steht uns offen.

Trotzdem kann es sein, dass unsere Freizeit uns nicht zu einem erfüllten Leben verhilft. Je größer das Angebot, desto länger die Suche.

Wer Impulse für sein eigenes Leben will, hat sicher einen Nutzen davon, wenn er sein derzeitiges Freizeitverhalten einmal etwas genauer unter die Lupe nimmt und es, ohne dabei Noten zu vergeben, einfach ansieht. *„Wie gehe ich mit dem Kostbarsten – was nicht beliebig vermehrbar ist – um, nämlich mit meiner (Frei)Zeit?“*

Um hier nicht von den vielen Details erschlagen zu werden, macht es auch wieder Sinn, sich eine gewisse Übersicht zu verschaffen. Finden Sie dann heraus, in welchen Bereichen Sie sich einfach gefühlsmäßig oder auch aus Einsicht Verbesserungen wünschen. Nehmen Sie sich ein großes Blatt Papier. Malen Sie einen großen Kreis darauf und in den Kreis einen etwas kleineren. In diesen zeichnen Sie einen dritten Kreis ein, und in den dritten einen vierten, kleinsten Kreis.

Im kleinsten Kreis steht „Zuhause“. Wenn Sie Ihr Zuhause analysieren, dann fragen Sie sich als erstes: „Wo ist mein Lieblingsplatz? Wo fühle ich mich am gemütlichsten, am geborgensten?“ Vielleicht machen Sie eine kleine Zeichnung in diesen Kreis, Ihr Zuhause, und halten dort Ihren gemütlichen Lieblingsplatz fest. Demgegenüber ordnen Sie all die Teile ein, die bei Ihnen, ebenfalls Zuhause, mit Arbeit verbunden sind: Dinge, die Sie mit Disziplin machen müssen wie putzen, aufräumen, waschen usw. Gibt es außerdem vielleicht noch „unfertige Teile“ in Ihrem Zuhause, die Sie einfach durch Ihr Anschauen immer wieder daran erinnern: *„Noch nicht fertig. Noch nicht fertig. Noch nicht fertig...?“*

Dann schauen Sie auf die Plätze in Ihrem Hause, wo Sie Ihr Hobby, Ihre Freizeitbeschäftigung realisieren können.

Die Stereoanlage, Ihre Hobbyecke, der gemütliche Platz, in dem Sie Ihre Briefmarken ordnen oder lesen oder am Computer spielen. Skizzieren Sie dies auch in den kleinen Kreis. Gehen Sie dann noch einmal in Gedanken durch Ihre Wohnung und gucken sich die einzelnen Einrichtungsgegenstände vom Fußboden

bis zur Decke an. Bemerken Sie Gegenstände in Ihrem Haus, die Ihnen nicht gefallen? Gibt es Gegenstände, die Ihnen fehlen wie z.B. ein bequemer Fernsehsessel, eine gemütliche Liege, um einmal die Beine hochzunehmen, vielleicht Blumen? Oder ist Ihre Wohnung überfüllt? Sehnen Sie sich insgeheim nach mehr Raum, nach mehr Platz und nach Schlichtheit und Einfachheit?

Versuchen Sie anschließend auch wieder Wünsche um den Kreis herum festzuhalten. Fragen, die Sie sich stellen, Dinge, die Sie entfernen oder verändern wollen, so dass Sie wirklich für Ihre Freizeit zu Hause ein optimales persönliches Umfeld haben.

Gehen Sie dann in den nächst größeren Kreis. Dieser soll Ihr **engeres Umfeld** darstellen. Halten Sie hier all die Orte fest, zu denen Sie gerne zu Fuß gehen, fahren oder mit dem Rad unterwegs sind. Es kann sein, dass Sie einen Garten haben, dass Sie in der Nähe gerne in einem Park spazieren gehen. Es kann der wöchentliche Markt sein, zu dem Sie zu Fuß gehen oder auch ein Lieblingsgeschäft. Es kann Ihre Jogging-Strecke sein, die Sie von zu Hause aus starten. Versuchen Sie auch hier herauszufinden: *„Wie sieht meine engere Umgebung aus? Was gefällt mir daran, was nicht? Was vermisse ich? Was verlangt mir zuviel Arbeit ab? Was sollte fest verändert werden? Was sollte fertiggestellt werden?“* Notieren Sie hier Ihre entsprechenden Impulse in diesem zweiten Kreis um Ihr Zuhause herum. Sammeln Sie alles, was Ihnen dazu in den Sinn kommt.

„Das Vergnügen ist so nötig als die Arbeit.“

Gotthold Ephraim Lessing
deutscher Schriftsteller und Philosoph
1729 – 1781

Der dritte, nächstgrößere Kreis, soll Ihre **weitere Umgebung** beschreiben. Fragen Sie sich, in welche Lieblingsgeschäfte Sie gehen, welche kulturellen Situationen/Orte Sie aufsuchen? In welche Bereiche Sie sportlich vordringen? Wohin machen Sie Ausflüge, wo gibt es Ecken in der Natur, die Sie sehr gerne besuchen? Machen Sie eine möglichst umfassende Bestandsaufnahme Ihrer weiteren Umgebung, indem Sie all die Orte aufzählen, die Sie doch mehrmals im Jahr besuchen. Dann gehen Sie diese Plätze erneut durch und machen sich klar, was Sie dort tun und was die Orte Ihnen geben.

Wenn Sie dies auch getan haben, dann überlegen Sie sich noch einmal - wenn Sie an Ihre Freizeit denken - was Ihnen in dieser weiteren Umgebung fehlt? Gibt es Dinge, zu denen Sie insgeheim Lust hätten, die bisher keinen Umsetzungsraum haben?

Dann gehen Sie in den größten, letzten Kreis und halten Sie darin all das fest, was Sie freizeitmäßig im Urlaub oder an freien Tagen noch in Ihrem Land, in Europa oder auf der ganzen Welt erreichen wollen. Halten Sie die Orte fest, die Sie schon besucht haben. Denken Sie nochmal darüber nach, welche Einsichten Sie dort gewonnen haben. Welche Gefühle, welche Momente von Glück / Erfüllung Sie dort erleben durften, was Ihnen dieses über Ihre Freizeit oder die damit verbundenen Bedürfnisse sagt.

Was kommt Ihnen da in den Sinn?

Welche Momente sind verblasst, haben aber eine Spur in Ihnen hinterlassen? Was haben Sie sich vielleicht bei bestimmten Urlauben vorgenommen, um es im Alltag zu realisieren?

Versuchen Sie in diesem vierten Umkreis all die Impulse, die Gedanken und auch die verlorenen Ziele wieder hochzuholen, um sie gegebenenfalls auf Ihre passende Wunschliste zu setzen.

Dieser Doppelbogen wird für Sie noch emotionaler, wenn Sie versuchen könnten, bestimmte Punkte mit verschiedenen Farben zu unterstreichen oder auch mit Figuren oder Symbolen, vielleicht einer Praline oder einem stilisierten Boot darzustellen. Ziehen Sie dann Bilanz: **„Was sind die fünf wichtigsten Wünsche, die ich jetzt in meine Liste eintragen kann?“**

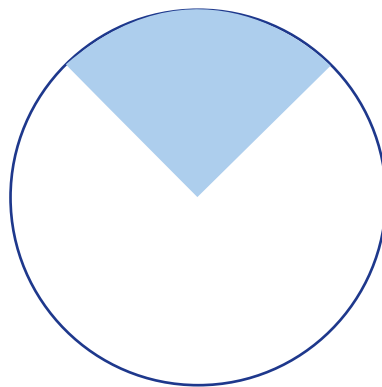
Sie haben sich jetzt Ihr Freizeitverhalten nach den Orten, an denen es stattfindet, angeschaut. Lassen Sie uns jetzt einen weiteren Blickwinkel ausprobieren: Und zwar mit Hilfe eines „Tortendiagramms“.

In diesem „Tortendiagramm“ sollten drei Fragen erfasst werden:

- Bin ich in meiner Freizeit eher aktiv oder passiv?
- Welche Rolle spielt mein Körper und
- will ich Aktionen oder Muße?

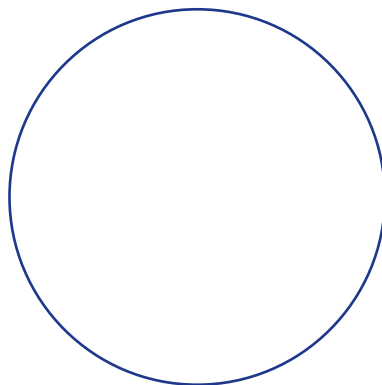
Gerne können Sie auch jeweils zwei Torten malen, eine für die Arbeitswoche und eine für das Wochenende.

Hier ein Beispiel bezogen auf die erste Frage:



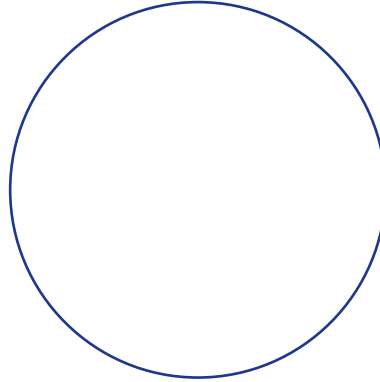
„Wieviel tun Sie in Ihrer Freizeit aktiv oder eher passiv?“ Versuchen Sie abzuschätzen, wieviel Ihrer Freizeit eher konsumorientiert ist, also jemand anderer Sie bedient und Sie einfach nur aufnehmen wie zum Beispiel beim Fernsehen. Oder wieviel Sie auch aktiv machen, beispielsweise beim Kunsthandwerk, Basteln oder Kochen....

Diagramm:



„Wie stark ist Ihr Körper bei dieser Freizeitbeschäftigung einbezogen?“ Versuchen Sie einzuteilen, wieviel Ihrer Zeit Sie liegen oder sitzen, wieviel Ihrer Zeit Sie stehen, gehen, rennen oder körperlich arbeiten.

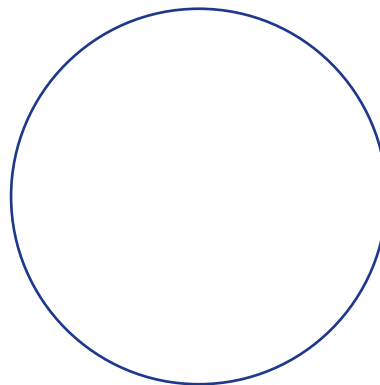
Diagramm:



„Wie und in welchem Ausmaß gehen Sie einer aktiven Freizeit nach, die eigentlich ähnlichen Leistungs-Kriterien wie auch das Arbeitsleben folgt?“

In wie weit können Sie sich das amerikanische „hang loose“, das Kärntnerische „die-Seele-baumeln-lassen“, auf gut deutsch: Muße / Entspannung / Nichtstun zu eigen machen?“

Diagramm:



Veränderungswünsche für diesen Lebensbereich

Sie haben jetzt einen Lebensbereich durchgearbeitet. Der nächste Schritt besteht darin, dass Erarbeitete umzusetzen, so finden Sie ab Seite 91 unser drittes Werkzeug, das Ihnen helfen soll bei der Umsetzung wichtige Schritte zu beachten. Zugegebenermaßen ist dieses Werkzeug sehr logisch angelegt.



Lebensbereich: „Ich und Sinn“

Dieser Bereich setzt auf einer tieferen Ebene an als die anderen Punkte. Vieles in unserem Leben können wir erklären und herausfinden. Es gibt auch ganz große Bereiche, wo es uns möglich wäre, besser, schneller und effizienter zu werden. Aber es ist falsch zu glauben, dass dies unser Leben komplett erklärbar machen würde. Es bleiben viele offene Fragen. Die Frage: „*Woher kommen wir und wohin gehen wir?*“ hat schon Philosophen, Religionswissenschaftler und Laien intensiv beschäftigt. Jeder, der von uns irgendwann einmal in einer existentiellen Krise steckte, – Krankheit, Verlust eines geliebten Menschen, Unfall oder Katastrophe – wollte wahrscheinlich wissen: „Warum der?“ „Warum das?“ „Warum jetzt?“

Jeder hat nach einer Antwort gesucht. Die Religion bietet uns Lösungen an. Aber es gibt auch Menschen, denen religiöse Quellen nichts sagen. Die versuchen, ihren eigenen Weg zu gehen, den persönlichen Sinn im Leben zu entdecken, um sich ein Fundament zu schaffen. Ein sehr reflektierter und gut im Leben stehender amerikanischer Psychologe hat als Antwort auf die Frage nach dem Sinn in etwa so geantwortet:

„Dies ist eine sehr wichtige Frage, und die Antwort darauf ist die: Es gibt keinen! Der einzige Sinn, der im Leben von Bedeutung ist, ist der, den Sie Ihrem Leben geben.“

Das klingt auf den ersten Blick egoistisch. Aber wir als „gesunde Egoisten“, denn das sind letztlich selbstgesteuerte Menschen, sind uns über eines klar: Dass ich mich als Einzelwesen nur dann wohlfühlen kann, wenn die Menschen um mich herum sich wohlfühlen, die Dinge um mich herum geordnet sind und auch die größere Umwelt in einem vitalen Zustand ist. Dies spornt mich vielleicht mehr als tröstende Worte dazu an, meinen Teil zur Optimierung beizutragen, der mir ja auch wieder zufließt! Ich werde aktiv statt passiv sein.

„Alle Lebewesen außer den Menschen wissen,
dass der Hauptzweck des Lebens darin besteht,
es zu genießen.“

Samuel Butler
englischer Schriftsteller
1612 – 1680

Noch einmal zurück zur Sinn-Frage. Man kann sie natürlich sehr tief, philosophisch und religiös erörtern. Vielleicht liegt ja auch eine gewisse Bedeutung darin, dass wir leben. Dies klang schon an anderer Stelle an. Wir leben, und die Wahrscheinlichkeit, dass wir leben, ist sehr unwahrscheinlich was die Menschen betrifft, man braucht ja nur in den Weltraum hineinzuschauen. Es gibt bisher relativ wenig wissenschaftliche Hinweise darüber, dass es noch andere Menschen gibt.

Oder schauen wir uns die medizinische Tatsache an. Wie unwahrscheinlich ist es, dass wir überhaupt existieren? Wie schon vorher erwähnt, kommt ja die körperlich oder physische Identität durch die Verschmelzung von Eizelle und Spermium zustande. Wir wissen nun, dass dabei hundertsiebzigmillionen Spermien um die eine Eizelle konkurrieren und letztlich das individuelle Spermium gewonnen hat, das „uns“ dann mit kreiert.

Die Wahrscheinlichkeit unserer Existenz ist schon so hoch unwahrscheinlich, dass wir daraus ja auch etwas ableiten können: Unser Sein ist gewünscht!

Vielleicht liegt auch darin wirklich der einzige Sinn: „Zu existieren“ und sein eigenes Leben zu leben. Daraus ergeben sich Konsequenzen. Nämlich auch im kritischsten Fall nur zu allerletzt an so etwas zu denken wie Selbstmord. Oder vielleicht tiefer einmal nachzudenken: *„Wer bin ich?“* *„Was ist meine Eigenart?“* *„Was ist das, was ich auf der Erde will?“* *„Was ist mein persönlicher Stil?“* *„Was sind die Schwerpunkte, die ich hier setzen will?“* *„Wenn ich schon denke, wenn ich jemand mit Einfluss bin, wenn ich reden kann, wenn ich ein Gehirn habe, was fange ich eigentlich damit an?“*

Daraus entwickelt sich wirklich auch die Frage: *„Was macht es für einen Unterschied, ob ich lebe oder nicht?“* Wenn ich davon ausgehe, dass ich den Sinn meines Lebens selbst finden muss, bekommt meine Existenz tatsächlich eine Bedeutung. Wir sind fest davon überzeugt, dass jeder einzelne Mensch durch seine Individualität auch einen ganz individuellen Beitrag für sich und diese Welt zu leisten imstande ist. Das muss kein gigantischer Beitrag sein, so wie von einem Nietzsche, Goethe, Beethoven oder Bach. Es kann genauso gut ein Betrag sein, der manchmal im ganz Kleinen liegt.

Wenn wir uns fragen, was hat ein Kind, das früh stirbt, für einen Beitrag für die Welt geleistet, dann bleibt vielleicht das Lächeln, das den Eltern das Herz erwärmt hat, als etwas unendlich Wichtiges. Und zwischen diesen Polen – den Menschen, die ein ehrliches Lächeln schenken und dem gigantischen Beitrag, den die Großen unter uns Menschen zu leisten imstande waren – ist irgendwo unser individueller Beitrag angesiedelt.

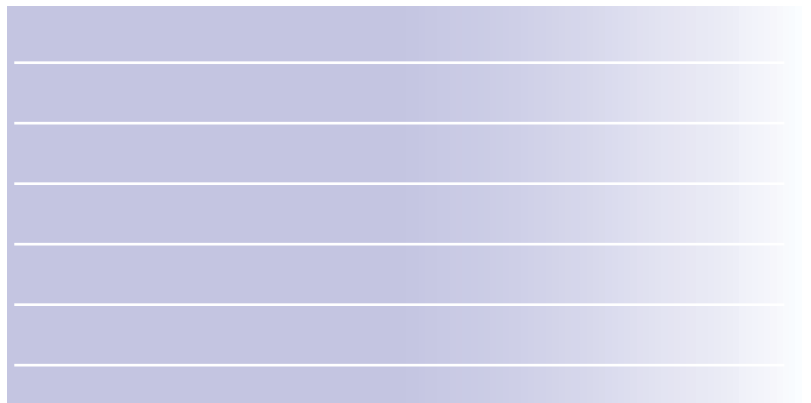
Ich denke, in dieser Bandbreite ist auch etwas, das Sie, die Sie dieses Programm hier durchlaufen, und nur Sie, in Ihrer Lebensumwelt, in Ihrem Wirkungsbereich realisieren können. Etwas, das in der Konstellation, in der Sie leben, kein anderer machen kann außer Ihnen.

Falls diese Anregungen Sie inspiriert haben, sich Ihren Beitrag für die Welt ab und zu etwas genauer anzusehen und ihn auch nicht gering zu schätzen, dann notieren Sie sich die Impulse, worin Ihr Beitrag bestehen soll.

Lassen Sie nichts aus. Von einer bestimmten Perspektive aus gesehen, gibt es nichts geringes, es gibt auch nichts richtig großes.

Halten Sie diese Impulse auf Ihrer Wunschliste fest. Wenn Sie innerlich spüren, da ist Bewegung, dann gehen Sie diesen Wünschen ganz konkret mit dem Veränderungsinstrument nach.

Veränderungswünsche für diesen Lebensbereich



Sie haben jetzt einen Lebensbereich durchgearbeitet. Der nächste Schritt besteht darin, das Erarbeitete umzusetzen, so finden Sie im Anschluss unser drittes Werkzeug, das Ihnen helfen soll bei der Umsetzung wichtige Schritte zu beachten. Zugegebenermaßen ist dieses Werkzeug sehr logisch angelegt.



*Werkzeug Nr. 3:
„Vom Wünschen
zum Haben“*

Wünschen: Unser drittes Werkzeug möchte Ihnen helfen, nicht bei Ihrer Sammlung von Veränderungswünschen stehenzubleiben. Sie finden vorstehend so etwas wie eine Leiter. Eine Leiter, die Ihnen helfen will, von hier und heute mit bestimmten Wünschen und Zielen genau dort anzukommen! Gehen Sie die Erklärungen für unser drittes Werkzeug genau durch, dann haben Sie die Voraussetzungen geschaffen, Ihre Umsetzung zu erklettern!

Wir haben ständig Wünsche. Was wir psychologisch von Wünschen wissen, ist, dass sie nicht unbedingt Verhalten auslösen. Sie geben uns in der Vorstellung etwas, weil sie uns in unserer Phantasie meistens in die Lage versetzen, die Dinge, die wir wünschen, als zum Teil gegeben zu betrachten. Wir fühlen vor, wie es uns geht, wenn wir uns diesen Wunsch erfüllt haben. Denken wir daran, was wir tun müssen, um diese Wünsche in die Tat umzusetzen, lassen wir von vielen Wünschen ab.

**Dies ist psychologisch das Interessante an Wünschen,
sie bleiben oft Wünsche!**

Wollen: Den nächsten Schritt, den viele Menschen nicht gehen, ist das Wollen. Das Wollen ist wesentlich aktiver als das Wünschen. Hier wird der Wille angesprochen, um etwas zu realisieren. Wir brauchen diese Kraft. Dinge, die wir wollen, sollten wir dennoch gewissen Normen unterziehen, damit wir nicht scheitern, sondern Erfolg haben.

- Die erste Frage: „Ist es möglich, das zu haben, zu tun, zu sein oder zu erfahren, was ich will?“
- Zweite Frage: „Ist es sinnvoll, das zu wollen, zu tun, zu sein oder zu erfahren?“
- Dritte Frage: „Wird es mir das geben, was ich wirklich will?“
- Vierte Frage: „Lohnt sich der Aufwand?“

Die Frage: „Ist es möglich?“ sollte natürlich mit einem „ja“ beantwortet werden. Es ist dabei jedoch nicht nötig, an die Wahrscheinlichkeit der Realisierbarkeit des Wunsches zu glauben. Wahrscheinlichkeit ist etwas anderes als Möglichkeit. Die Frage „Ist es sinnvoll?“ führt Sie dazu, die Folgen der Verwirklichung Ihres Wunsches zu berücksichtigen.

Viel, was wir wollen, kann wundervoll sein, doch einige dieser Dinge, die darauf folgen, sollten berücksichtigt werden. Z.B. bei der Anschaffung eines Segelboots: Folgen wie kostspielige Wartung, Ärger, Verlust an Freizeiten, zusätzliche Verantwortung, das „Nützen – Müssen – können das Wollen ganz stark einschränken. Um gesund zu leben, ist es klug, sich vorher zu überlegen, ob dieser Wunsch ein angemessener Ausdruck persönlicher Werte ist. Um der Frage nachzugehen: „Wird es mir das geben, was ich wirklich will?“ sollten Sie sich die Zeit nehmen, die emotionalen Bedürfnisse und Sehnsüchte zu bestimmen, deren Erfüllung für Sie am wichtigsten sind. Daran können Sie messen, ob der künftige Wert des eigenen Wollens, nüchtern betrachtet, immer noch stimmt.

Die vierte Frage: „Lohnt sich der Aufwand?“ hilft wieder vorauszudenken. Sie bedenken Fragen wie Zeit, Energie und Geld, um Ihr Wollen zu überprüfen. Wenn man bereits vorher um die Herausforderung, Schwierigkeiten, Hindernisse weiß, die zu bewältigen sind, aber immer noch davon überzeugt ist, dass sich der Aufwand lohnt, dann fällt es einem leichter, auch die schweren Momente durchzustehen, weil man dann mit ihnen rechnet! Wenn Sie in Ihrem Entscheidungsprozess, in der „Wollen“ – Phase sind, dann brauchen Ihre Überlegungen noch nicht so detailliert zu sein.

Planen: Um als nächstes die vielen Details zu berücksichtigen, brauchen Sie einen Plan. Dies ist der nächste Schritt: Das Planen. **Pläne sollten getestet werden**, indem man sie mit früheren Lebenserfahrungen vergleicht. Wenn ich keine eigenen Beispiele habe, dann muss ich mich anhand von Büchern, Sachverständigen oder persönlichen Beratern schlau machen. Pläne sollten auch von anderen Menschen, die mich kennen, überprüft werden. Diese werden sicher

nötige Verbesserungen einbringen. Pläne lassen die Zukunft nicht 1:1 vorhersagen. Daher sollten in den Plänen auch flexible Momente, „Gabelstellen“ eingebaut werden, die helfen, Hindernisse, Blockaden oder Veränderungen zu berücksichtigen.

Testen: Bei bestimmten Vorhaben ergeben sich mehrere Pläne. Wenn möglich, sollte man versuchen die Pläne abzutesten. Testen spart Geld, Zeit und eröffnet wertvolle Informationen für das Handeln unter vollem Einsatz.

Handeln: Jetzt, wenn die Pläne getestet und formuliert worden sind, ist es Zeit zum Handeln. Diesen Schritt gehen doch recht wenige.

Wenn Sie an Ihre eigenen Freunde oder Bekannten denken, werden sie feststellen, dass Menschen doch sehr viele Pläne, Wünsche oder sogar Ziele haben. Doch relativ wenige nutzen die Zeit, um sie zu verwirklichen. Von daher ist der Abschnitt des Handelns ein sehr wichtiger.

Angemessenes Handeln heißt: Das Ausführen eines Planes setzt Konsequenz voraus. Jetzt merken Sie den Unterschied zwischen Denken und Tun. Konsequenz und Wille sind wichtige Instrumente, die Ihnen dabei helfen werden, Ihre Ziele zu erreichen. Die Psychologie empfiehlt hier, kleine Schritte zu belohnen, sich die Annäherung an das Ziel immer klar zu machen und sich dafür auch anzuerkennen. Von einem großen Psychologen der Jahrhundertwende stammt der Satz: *„Handlungen haben zwei Engpässe, so ähnlich wie die Oktave an einem Klavier. Vom dritten zum vierten und vom siebten zum achten Ton ist ein größerer Abstand. Das heißt, dass es mindestens zweimal bei der Realisierung von Handlungen zu größeren Engpässen kommt, die mich dazu bringen können, mein ganzes Ziel in Frage zu stellen.“*

Ich selber habe als bereits Berufstätiger Medizin studiert und hatte mehr als zwei Engpässe, in denen ich, aus meiner Sicht, sehr gute Gründe hatte, mein Studium der Medizin abzubrechen. Ein Engpass bestand in einem Kurs „Anatomie des Menschen“. Dieser Kurs hat das Ziel, den Medizinstudenten mit dem Inneren des Menschen vertraut zu machen, in dem der Student Leichen öffnet, Organe präpariert und Gewebe analysiert. Dieser Kurs hat mich so stark mitgenommen, dass ich an einem Punkte war, Medizin abzubrechen. Bei der genauen Analyse wurde mir aber klar, dass hinter dieser konkreten Begründung auch innere Schwäche war.

Ein weiteres großes Hindernis war der zweite Abschnitt des Staatsexamens, in dem man über 16 medizinische Fächer Bescheid wissen musste. Ein Fach ist beispielsweise Augenheilkunde, Psychiatrie, Neurologie, Kinderheilkunde, Hals,

Nasen- Ohren usw. Also ein riesiges Gebiet von Wissen, das in meterlangen Fachbüchern enthalten ist. Dies war der zweite große Engpass im Studium, und ich habe sehr gute Gründe gehabt, auch an dieser Stelle das große Ziel aus den Augen zu verlieren. In Kenntnis dieser „Phänomene der Engpässe“ war es aber dann auch leicht, eigenes Vermeidungsverhalten zu erkennen und mich wieder neu zu motivieren!

Vielleicht kennen Sie ähnliche Engpässe bei Vorsätzen, die Sie sich selbst gegeben haben! Wichtig ist hier eine gewisse innere Disziplin, das, was ich angefangen habe, doch auch zu Ende zu bringen. Der persönliche Gewinn liegt dann darin, dass man persönliches Standvermögen entwickelt! Und dies ist die Basis auch für erfolgreiches Handeln. Was wir heute wissen, ist, dass wenn Wünschen, Wollen, Planen und Handeln zusammenkommen, es dann auf jeden Fall zu irgendeinem Ergebnis kommt. Es ist vielleicht nicht immer das, was man ursprünglich gewollt hat. Doch etwas anderes als bei Nichtstun wird immer passieren.



Unsere Ausgangsfrage war, was Menschen tun sollten, die an Krebs erkrankt sind, um besser und länger zu leben.

Dazu ist es notwendig, sich vertrauensvoll an Ärzte zu wenden und über eine Primärtherapie nachzudenken. Hierunter verstehen wir nach einer gesicherten Diagnostik die Operation, die Chemo-, Hormon- und die Strahlentherapie.

Schon alleine, um diese Therapien besser zu vertragen, aber auch weit darüber hinaus, sind komplementäre Arzneimittel hilfreich. Die Mistel gehört seit Jahrzehnten anerkanntermaßen dazu.

Wissenschaftler haben uns gezeigt, dass die Misteltherapie Leben verlängern kann. Dieser erhoffte Effekt zeigt sich jedoch besonders in Kombination mit der Fähigkeit zur Selbstregulation. R. Grossarth-Maticsek hat hier bahnbrechende Arbeiten geleistet, diese Erkenntnisse zu entdecken und für uns aufzubereiten.

Damit Sie Ihre persönliche Selbstregulation weiter entwickeln können, um dieses fundamentale Ergebnis der positiven Beeinflussung Ihrer Erkrankung voll auszuschöpfen, haben wir Ihnen hier IST, das Integrative Selbstregulations-Training, angeboten.

Ich bin sicher, wenn Sie dieses konzentriert durcharbeiten und aktiv mitmachen, so wird der Erfolg, der dann Ihr ureigenster Erfolg ist, erreicht.

Ich wünsche Ihnen von ganzem Herzen ein aktives, produktives und schlussendlich gelebtes Leben.

Ihr



Gerhard von der Lehr

Gerhard von der Lehr: Arzt und Psychologe



Der Autor dieses Kompendiums ist 1949 geboren und hat sein Diplom in Psychologie 1974 an der Universität Hamburg erworben. 1997 bekam er die Anerkennung zum Klinischen Fachpsychologen BDP und 1986 seine Approbation zum Praktischen Arzt.

Er hat sich einerseits als Arzt und Psychologe besonders auf die Bereiche „psychologisch zu begleitender Erkrankungen“ andererseits auch als Unternehmensberater auf Personalentwicklung mit einem Schwerpunkt für Ärzte, Praxis- und Krankenhauspersonal spezialisiert.

Ein Auszug aus seinen Buchpublikationen weist ihn als anerkannten Fachmann aus:

Der Weg zur sicheren Menschenkenntnis. Weka Verlag, Kissing 1982 (3. Auflage)
Arbeitshandbuch Psycho-Rhetorik. Eine persönliche Reise durch 75 Übungen.
Stamm Schriftenreihe (Hrsg. Malte W. Wilkes + Helma Richter-Sjöö), Essen 1987
Praktische Psychologie. Ein Leitfaden zum Umgang mit sich selbst. Fried. Vieweg
Et Sohn, Braunschweig/Wiesbaden, 1988
Gesundheitsentwicklung. Trainingsmanual, Herbstein, 1992

*Verweise,
Quellen,
Literatur*

¹ Auszug aus „Eine Chance mehr bei Krebs. Krebsbehandlung und ergänzende Misteltherapie. Ein Leitfaden für Patienten und Angehörige“. Eine Patientenbroschüre der WELEDA AG in Schwäbisch Gmünd.

² Abbildungen aus: Grossarth-Maticek R, Kiene H, Baumgartner SM, Ziegler R: Use of Iscador, an Extract of European Misteltoe (*Viscum Album*), in Cancer Treatment: Prospective Nonrandomized and Randomized Matched-Pairs Studies Nested Within a Cohort Study. In: *Alternative Therapies*. May/June 2001, Vol. 7, No. 3, P. 57-78

³ Fragebogen zur Selbstregulation mit freundlicher Genehmigung des Autors. Grossarth-Maticek, Ronald: *Autonomietraining. Gesundheit und Problemlösung durch Anregung der Selbstregulation*, Walter de Gruyter, Berlin, New York, 2000

⁴ zitiert nach Wilkes, Malte W.: *Nichts ist schneller als LIVE*, FAZ-Buch, Frankfurt, 1999

Bopp, Annette: *Die Mistel – Heilpflanze in der Krebstherapie*, Rowohlt, Reinbek, 1999

Glöckler, Michaela + Schürholz, Jürgen (Hrsg.): *Krebsbehandlung in der anthroposophischen Medizin*. Verlag Freies Geistesleben, Stuttgart, 1996

Grossarth-Maticek, Ronald: *Systemische Epidemiologie und präventive Verhaltensmedizin chronischer Erkrankungen*, Walter de Gruyter Berlin/New York, 1999

Bopp Anette, Nagel Delia, Nagel Gerd: *Was kann ich selbst für mich tun?* Rüffler & Rub, Zürich, ISBN 3-907 625-23-4

Für Ihre Notizen

