

Dr. Ulrike Bossmann



PEOPLE PLEASING

Raus aus der
Harmoniefalle
und
weg mit dem
schlechten
Gewissen



978-3-95567-237-9
7 Std., 44 Min.

Die im Buch veröffentlichten Hinweise wurden mit größter Sorgfalt und nach bestem Gewissen von der Autorin erarbeitet und geprüft. Eine Garantie kann jedoch weder vom Verlag noch von der Verfasserin übernommen werden. Trotz sorgfältiger inhaltlicher Kontrolle können wir auch für den Inhalt externer Links keine Haftung übernehmen. Für den Inhalt der verlinkten Seiten sind ausschließlich deren Betreiber verantwortlich. Die Haftung der Autorin bzw. des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- oder Vermögensschäden ist ausgeschlossen

© 2023 Im Beltz Verlag, in der Verlagsgruppe Beltz •
Weinheim Basel Werderstraße 10, 69469 Weinheim

© + © 2023 Lagato Verlag
Alle Rechte vorbehalten.

Kein Verleih, keine unerlaubte Vervielfältigung,
Vermietung, Aufführung, Sendung.

© Titelgestaltung: FAVORITBUERO, München
Bildnachweis: © Salim Hanzaz/Shutterstock.com
© Satz und Layout: Antje Scheja, München

Aufnahme: Buchfunk Studios, Leipzig

VON DER KUNST, ES SICH SELBST RECHT ZU MACHEN

People Pleaser können oft nicht aus ihrer Haut. Sie sagen Ja, auch wenn sie eigentlich Nein meinen. Sie fühlen sich dafür verantwortlich, dass es anderen gut geht, und spüren erst viel zu spät, dass sie sich selbst völlig vergessen haben. Oft passen sie sich lieber an, als bei anderen anzuecken. Betroffene sind meist sehr feinfühlig und empathische Menschen und laufen Gefahr, auszubrennen, wenn sie ihre eigenen Bedürfnisse und Wünsche übergehen.

Die Psychologin Ulrike Bossmann beschreibt anhand neuester Forschungserkenntnisse und Fallbeispielen die Auslöser und Auswirkungen von People Pleasing und zeigt, wie man ohne schlechtes Gewissen Grenzen zieht und Konflikte austrägt, statt um der Harmonie willen zu schweigen. Zahlreiche Reflexionen und Übungen unterstützen dabei, mit sich so fürsorglich umzugehen wie mit anderen.



FRAGEN SIE AUCH NACH WEITEREN HÖRBÜCHERN AUS UNSEREM PROGRAMM.

Wir senden Ihnen gerne unseren Katalog.
Lagato Verlag e. K. · Uhlandstr. 16a · 04177 Leipzig
Tel.: 0341 /33 17 29 50 · info@lagato-verlag.de

Sie können unsere Hörbücher auch direkt auf unserer Website downloaden:
www.lagato-verlag.de



DIE AUTORIN

Dr. Ulrike Bossmann ist Dipl.-Psychologin, Systemische Therapeutin, Coach für Positive Psychologie, Fachbuchautorin und hat zum Umgang mit Dilemmata promoviert. Bei soulsweet berät sie Menschen zu Fragen der seelischen Gesundheit und Resilienz und wird regelmäßig als Expertin von Medien wie ZDF, DLF und Welt befragt. Sie lebt mit ihrem Mann in Karlsruhe. www.soulsweet.de

DIE SPRECHERIN

Katja Körber, geboren 1985, studierte Schauspiel an der *Zürcher Hochschule der Künste* und schloss 2011 ihr Studium mit dem *Master of Arts*, Vertiefung Schauspiel, ab. Engagements führten sie an das *Junge Schauspielhaus Zürich*, das *Theater Roxy* in Basel, *Dschungel Wien*, sowie freie Projekte in Berlin und Leipzig. Zuletzt war sie Ensemblemitglied am Theater der *Jungen Welt* in Leipzig (2013-2016), arbeitete im Anschluss als freie Schauspielerin u.a. beim Theaterfestival *THEATERNATUR* in Benneckenstein im Oberharz, sowie als Gast am *Volkstheater Rostock* und am *Mecklenburgischen Staatstheater Schwerin*. Seit 2020 ist sie als Sprecherin u.a. beim *Buchfunk Hörverlag* in Leipzig tätig und verleiht vielen Hörbüchern ihre Stimme.

INHALT

EINLEITUNG	001
KAPITEL 1 »Anderen gefallen, nie missfallen!« Was People Pleaser zu People Pleasern macht	004
KAPITEL 2 »Warum bin ich so, wie ich bin?« Wie Menschen zu People Pleasern werden	011
KAPITEL 3 »Mein Leben fühlt sich nicht nach meinem an« Welche negativen Folgen People Pleasing hat	027
KAPITEL 4 »Denk auch mal an dich!« – Warum gute Vorsätze leicht gesagt, aber schwer umzusetzen sind	034
KAPITEL 5 »Ich bin wichtig!« – Wie People Pleaser lernen, wieder sichtbar zu werden	045
KAPITEL 6 »Ich sage Ja und Nein!« – Das Kommunikations-1x1 für People Pleaser	073
KAPITEL 7 »Ich nehme mir Zeit für mich!« – Wie People Pleaser ihr schlechtes Gewissen hinter sich lassen	096
KAPITEL 8 »Care better, not less« – Wie dauerhafte Veränderung gelingt	102



FRAGEN SIE AUCH NACH WEITEREN HÖRBÜCHERN AUS UNSEREM PROGRAMM.

Wir senden Ihnen gerne unseren Katalog.
Lagato Verlag e. K. · Uhlandstr. 16a · 04177 Leipzig
Tel.: 0341 /33 17 29 50 · info@lagato-verlag.de

Sie können unsere Hörbücher auch direkt auf unserer Website downloaden:
www.lagato-verlag.de



TEST: MEIN »MACH ES ALLEN RECHT«-ANTREIBER

(Kapitel 1, Starkes Muster, Schwaches Muster?, Track 009/010)

Gib auf einer Skala von 1 (= gar nicht) bis 5 (= voll und ganz) an, wie sehr die jeweilige Aussage im Folgenden auf dich zutrifft. Vielleicht magst du dir deine Werte auch kurz schriftlich notieren, das erleichtert das anschließende zusammenzählen aller Werte.

- Ich fühle mich dafür verantwortlich, dass sich diejenigen, die mit mir zu tun haben, wohlfühlen.
- Ich sage oft mehr, als eigentlich nötig wäre.
- Es ist mir wichtig, von den anderen akzeptiert zu werden.
- Ich versuche oft herauszufinden, was andere von mir erwarten, um mich danach zu richten.
- Es ist mir wichtig, von den anderen zu erfahren, ob ich meine Sache gut gemacht habe.
- Ich stelle meine Wünsche und Bedürfnisse zugunsten der Bedürfnisse anderer Personen zurück.
- Es ist mir unangenehm, andere Leute zu kritisieren.
- Bei Diskussionen nicke ich häufig mit dem Kopf.
- Ich sage eher »Können Sie es nicht einmal versuchen« als »Versuchen Sie es einmal«.
- Ich bin diplomatisch.

Je höher dein Wert, umso intensiver wird die Antreiberdynamik greifen und umso seltener wirst du überhaupt mitbekommen, dass du in der Situation die Wahl gehabt hättest, anders zu handeln. Ist dein Wert unter 30, so geht man in der Praxis davon aus, dass der Antreiber eher förderlich für dein Leben ist. Antreiber mit Werten ab 30 gilt es, in den Blick zu nehmen, weil sie möglicherweise beeinträchtigend wirken. Insbesondere Werte ab 35 verweisen auf einen stark wirksamen Antreiber, der auf dein alltägliches Verhalten hohen Einfluss nimmt. Ist dein Wert sogar höher als 40, ist dein Antreiber so stark, dass er ein hohes Potenzial mit sich bringt, gesundheitsgefährdend zu sein. Das liegt daran, dass du mit einem derart hohen Wert vermutlich gar nicht anders kannst als dem Antreiber zu folgen – und damit deine eigenen Bedürfnisse komplett zu vernachlässigen. Setz dich kurz mit deinem Ergebnis auseinander, bevor du weiterhörst.

- Was bedeutet mein Testergebnis für mich persönlich?
- Auf welche Weise spüre ich das Vorhandensein des Antreibers in meinem Alltag?



LAGATO

www.lagato-verlag.de

  @lagatoverlag



ERWARTUNGSKARUSSELL

(Kapitel 4, Das Erwartungskarussell dreht sich, Track 036)



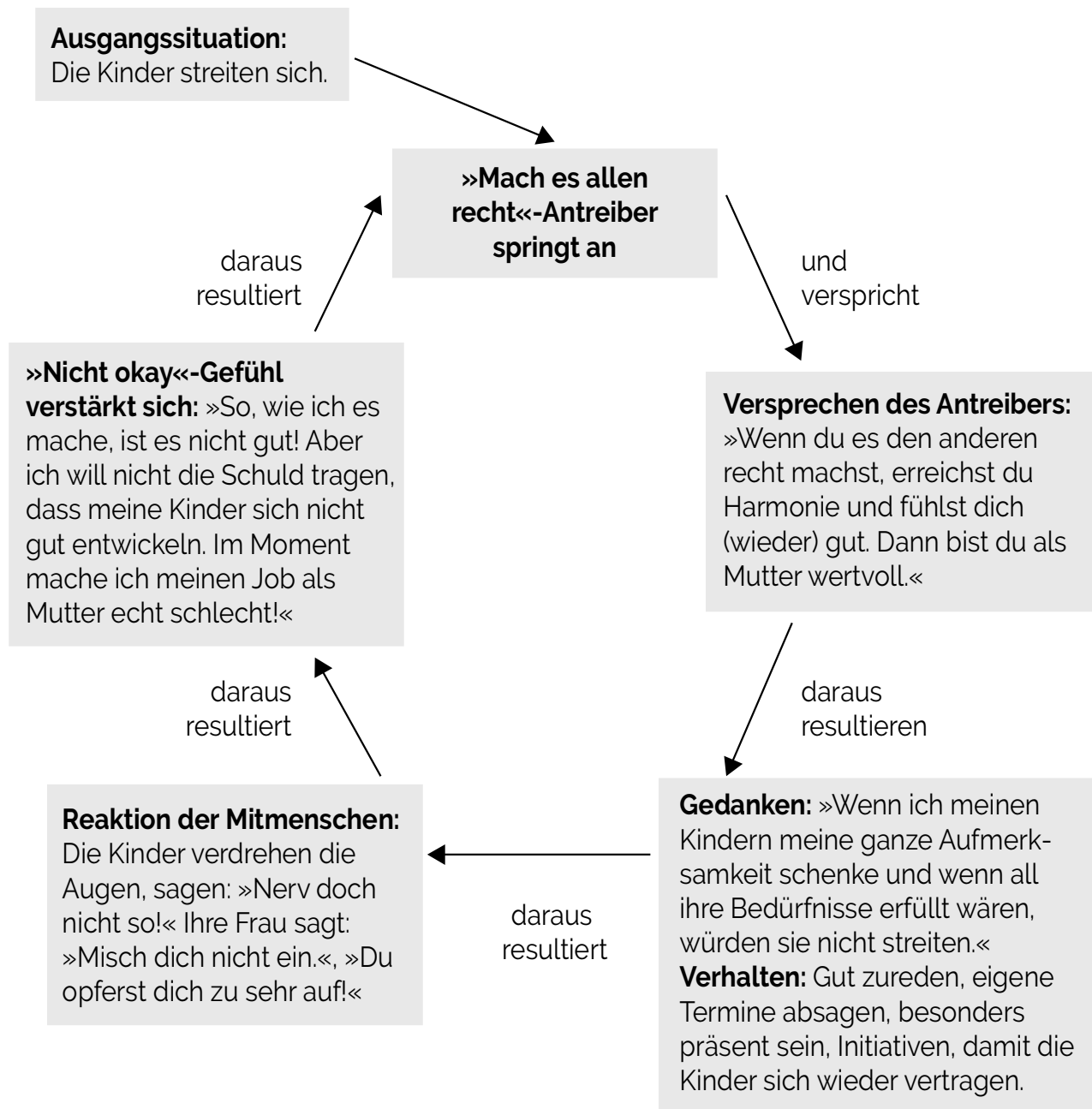
LAGATO

www.lagato-verlag.de

  @lagatoverlag

DER KREISLAUF DES »MACH ES ALLEN RECHT«-ANTREIBERS

(Kapitel 4, Sich selbst verstärkende Antreiber-Kreisläufe, Track 040)



LAGATO

www.lagato-verlag.de

  @lagatoverlag