

asymmetrischen Schnitt? Oder fällt es einfach nur schwer, mal etwas Neues zu wagen?

Im Gegensatz zu den knallbunten Wollpullovern und tristen Multifunktionsjacken haben wir uns die Kleider der Seele nicht selbst ausgesucht. Leider können wir sie nicht schnell durchsehen und ausmisten. Allzu fest stecken wir in bestimmten Denk- und Verhaltensmustern. Im Nachhinein wissen wir, dass sie unangemessen und schädlich sind – im kritischen Moment jedoch fällt uns gar nicht auf, dass wir nach »Schema F« handeln. Wir handeln einfach so wie immer, ganz automatisch – auch wenn wir uns selbst dadurch schaden.

Dabei gibt es für jeden die Chance,

die Kontrolle zurückzugewinnen:
Wege aus der Zwangsjacke.
Bewährte Methoden, die dir helfen,
die eigene Persönlichkeit zu
entfalten – in diesem Buch werden
sie beschrieben.

Wenn du diesen Weg mit mir
einschlagen möchtest, heißt die
erste Station: Selbsterkenntnis. Es
gilt herauszufinden, in welchen
Situationen dir deine Gefühle, dein
Denken und dein Handeln entgleiten
und woher das kommt. Die
Antworten darauf liegen zum Teil
tief in unserer Vergangenheit, in
unserer Kindheit und Jugend.

Als Therapeutin und Coach arbeite
ich mit einer bewährten Methode,
um meine Klienten auf die Spur
ihrer inneren Verhaltensmuster zu
bringen. Die sogenannte

Schematherapie fand in Deutschland zunächst über die Bücher des New Yorker Psychologen Jeffrey Young und seiner amerikanischen Kollegen Verbreitung, später auch über meine Bücher und DVDs. Die Schematherapie geht davon aus, dass unser Denken, Fühlen und Handeln von Mustern durchzogen ist, dass sich unsere Schwächen, aber auch unsere Stärken in Mustern manifestieren. Daher kommt es, dass wir immer wieder in dieselben Sackgassen laufen.

Aber nicht alle Menschen wollen oder können sofort zu einem Coach oder Therapeuten, manche möchten sich auch erst einmal selbst mit diesen Fragen beschäftigen. In diesem Buch gebe ich dir Ideen und

Werkzeuge an die Hand, mit denen du herausfinden kannst, was Kern deiner Fragen oder Probleme ist und woher wiederkehrende unangenehme Gefühle kommen. Wer sich davon auf die Spur gebracht fühlt, der kann auch beginnen, Veränderungen einzuleiten. Damit bist du dann auch schon auf dem besten Weg in ein leichteres und erfüllteres Leben.

Im Mittelpunkt deiner Selbstwahrnehmung stehen zunächst die Gefühle – und zwar positive wie negative. Emotionen sind gerne widersprüchlich: In einem Moment lieben wir einen Menschen, im nächsten hassen wir ihn. Oder wir haben große Sehnsucht nach etwas, aber Angst lässt uns immer wieder davor

zurückschrecken. Es sind solche intensiven Gefühle, die uns selbst oft unbegreiflich, unlogisch, ja manchmal sogar lächerlich erscheinen. Dieses Buch zeigt dir Wege, sie ernst zu nehmen und zu fragen, woher sie kommen. Denn diese Gefühle sind überhaupt nicht lächerlich und unbegründet. Sie haben oder hatten ihre Berechtigung. Aber nicht alle sind heute noch sinnvoll, obwohl es sich im Moment so anfühlt.

Wie zum Beispiel bei Nora, wenn sie sich von ihren Kollegen ausgeschlossen fühlt. Sie kennt die Gefühle von Zurückweisung und Isolation nicht erst seit gestern. Sie kennt sie, solange sie zurückdenken kann. Denn der Ursprung dieses inneren Musters liegt nicht im Büro,