

Konsequenzen, z. B. zum Verlust von Beziehungen und Freundschaften bis zur sozialen Isolation oder zu Problemen mit Kollegen – bis zum Mobbing und zum wiederholten Verlust des Arbeitsplatzes.

Für wen ist dieses Buch gedacht?

Dieses Buch ist für all jene gedacht, die unter einem oder mehreren der oben beschriebenen Phänomene leiden. Es ist also ein Buch für Betroffene, für die, die verstehen möchten, weshalb sie häufig so reagieren, und die nun endlich etwas dagegen unternehmen wollen. Es richtet sich damit an Leserinnen und Leser ohne fachliche Vorkenntnisse und verzichtet auf »Psychologenkauderwelsch«. Es hat

den Anspruch, für die eigene Psychohygiene nützlich und als Begleitlektüre bei einer Psychotherapie – insbesondere bei einer Kognitiven Verhaltenstherapie – hilfreich zu sein.

Aber ein Buch kann keine Psychotherapie ersetzen. Obwohl es Erkenntnisse vermittelt und Wege zu ihrem Umsetzen in den Alltag beschreibt, kann es nicht die eigenen »blinden Flecken« erfassen. Diese sind meist nur durch neutrale Außenstehende zu erkennen und in den Veränderungsprozess einzubeziehen.

Was zu erlernen ist, um die negativen Symptome der GFT loszuwerden, ist schnell beschrieben:

- Forderer können Akzeptanz und Toleranz erlernen («So isses«), denn es fehlt ihnen an der nötigen Akzeptanz der Realität.
- Vermeider lernen zu erkennen, dass ihre heutige Alltagsrealität eine Konsequenz aus vorherigen Verhaltensweisen und Vermeidungsmustern ist («So was kommt von so was«) und dass sie ihre Ziele durch Abwarten oder Älterwerden nicht erreichen («Von nix kommt nix«). Die meisten Vermeider kennen diese Binsenweisheiten. Woran es bei ihnen hapert ist, sich zu überwinden, diese auch in ihren Alltag umzusetzen.

Wie genau der Veränderungsprozess für Forderer und Vermeider

aussieht, wird in diesem Buch beschrieben. Wir werden Antworten auf folgende Fragen suchen:

- »Wie schaffe ich es zu verinnerlichen, dass mein persönlicher Geschmack nicht *richtiger* oder *besser* ist als irgendein anderer?«
- »Wie schaffe ich es, mich so zu motivieren, dass ich mich überwinde, das zu machen, was mir langfristig nützt und guttut?«

Wie ist dieses Buch aufgebaut?

In Kapitel 1, beleuchten wir genauer, was GFT ist, wie sie entsteht, ab wann sie zum Problem wird und wie man sie abbaut.

Im zweiten Kapitel betrachten wir, welche speziellen Typen von

GFT es gibt und wie deren Auswirkungen aussehen.

Anschließend beschäftigen wir uns in Kapitel 3 mit der Selbstdiagnose und suchen nach eigenen GFT-Konzepten. Dazu lernen Sie hilfreiche Werkzeuge kennen und anzuwenden.

Im vierten Kapitel prüfen wir die herausgearbeiteten eigenen GFT-Konzepte auf Schädlichkeit. Auch hierfür lernen Sie hilfreiche Methoden kennen und umzusetzen. Schädliche GFT-Muster werden in Kapitel 5 durch angemessene Konzepte ersetzt. Wir betrachten, wie man auf gesunde Weise mit Frustrationen umgeht und wie man diese neuen Erkenntnisse verinnerlicht, um sie künftig im Alltag anwenden zu können.