

**TOBIAS BECK**

# UN BOX

**YOUR RELATIONSHIP!**

**SPIEGEL  
Bestseller**

Wie du  
Menschen für  
dich gewinnst  
und stabile  
Beziehungen  
aufbaust

**GABAL**

die dir Anerkennung bringt. Ohne einen Sportwagen, mit dem du Frauen beeindruckst, oder ohne das hundertste Anti-Cellulite-Gel für 99 Euro den Tropfen, das dich sexy und begehrenswert sein lässt. Die Wahrheit aber ist: Du brauchst nichts davon, denn:

### **Du bist längst genug.**

Du bist längst liebenswert, einzigartig und begehrenswert – genau so, wie du bist. Das erzählt dir aber in der Welt da draußen nur selten jemand, weil du dann nichts mehr konsumierst, was du gar nicht brauchst.

Wie programmieren wir unsere innere Stimme denn nun um? Du wirst in Zukunft ganz oft in dich hineinhören müssen, mit der Frage: Was für einen Unsinn erzähle ich mir denn jetzt schon wieder? Denn das Gefährliche an der Gewohnheit ist: Wir realisieren sie gar nicht mehr. Gewohntes wird zum Automatismus und läuft irgendwann völlig unbewusst ab. Vieles davon sind alte Glaubenssätze, die uns in unserer Kindheit und Jugend irgendwann einmal mitgegeben wurden. Und Kinder – das müsst ihr euch unbedingt merken, wenn ihr selbst Eltern seid oder werden wollt – saugen alles, was man ihnen über sie selbst erzählt, wie ein Schwamm auf und glauben es. Manches davon für den Rest ihres Lebens.

Ganz tief in dir drinnen sitzt ein kleines Ich, das niemals älter wird. Zu diesem kleinen Ich werden wir im nächsten Kapitel gemeinsam reisen, wenn du möchtest. Dieses kleine Ich in dir bleibt für immer vier Jahre alt und glaubt jeden Satz, den du sagst. Alles, was du mit ihm sprichst, ist seine Realität und damit auch deine. Egal wie alt du bist – deine innere Stimme spricht immer mit dem kleinen Jungen oder dem kleinen Mädchen in dir und das zuckt jedes Mal erschrocken zusammen, wenn es wieder einmal hören muss, dass es nicht wertvoll ist, nicht hübsch genug, nicht erfolgreich genug, nicht ehrgeizig genug, nicht dünn genug, nicht diszipliniert genug, nicht genug, nicht genug – nie genug.

Es gibt etwas, das uns leider niemand sagt, wenn wir erwachsen werden: Es ist ab jetzt unser Job, gut auf uns selbst aufzupassen. Wir glauben immer noch, dass jemand anderes das für uns übernehmen müsste. Es war doch jahrelang die Aufgabe unserer Eltern! Und was ist die Konsequenz aus dieser Erwartung? Wir gehen raus ins Leben und suchen uns neue Eltern in Form von Partnern, die das doch bitteschön übernehmen sollen.

Wir machen uns also abhängig von der Fürsorge anderer. Wir lassen andere bestimmen, wie wir uns fühlen, und vergessen dabei, dass wir es selbst beeinflussen können. Nicht die Liebe zu anderen steht am Anfang jeder glücklichen Beziehung – sondern die Liebe zu dir selbst.



# Reise zu deinem inneren Kind

Bevor du diese Reise mit mir machst, solltest du eine entspannte Atmosphäre schaffen. Mach es dir gemütlich und lass im Hintergrund das folgende Musikstück laufen, das ich extra für dich habe komponieren lassen:

<http://unboxyourrelationship.de/traumreise>

Und keine Angst: Du kannst gar nichts falsch machen; auch wenn du nicht weißt, was dich erwartet, lass dich einfach darauf ein.

Du willst deine Beziehung verbessern? Herzlichen Glückwunsch, das ist ein großartiges Ziel. Um das zu erreichen, gibt es allerdings einen Punkt, den du jetzt entweder als großen Haken oder als riesige Chance betrachten kannst. Es gibt eine Person, mit der du zuallererst Frieden schließen musst – und in die du dich verlieben darfst –, bevor du ein wirklich intensives Band zu anderen Menschen knüpfen kannst. Und diese Person bist du selbst.

Vielleicht musst du an dieser Stelle kurz Luft holen, aber das ist okay. Nimm ein paar tiefe Atemzüge, lies dir die folgende Übung durch und dann geh mit mir auf die Reise zu einem Menschen, der ganz tief drin in dir wohnt. Dort befindet sich ein kleines Mädchen oder ein kleiner Junge, die sich beide seit Jahren nach einer einzigen Person sehnen: nach dir. Vielleicht ist der Zugang zu diesem Kind in dir überlagert – zugeschüttet von Selbstzweifeln, von Sätzen, die du irgendwann von anderen Menschen gehört und dir dann selbst eingeredet hast, von Schmerz und dunklen Erfahrungen. Aber ich bitte dich, dich darauf einzulassen, denn das, was fließen kann, wenn du diesen Kanal wieder freilegst, wird dein Leben und deine Beziehungen für immer verändern.

Du kannst dazu das erwähnte ruhige Musikstück hören, das dich unterstützt, oder einfach die Stille genießen. Egal, für welchen Rahmen du dich entscheidest, du solltest für mindestens zehn Minuten ungestört sein.

Setz dich bequem, aber aufrecht, auf einen Stuhl, rolle noch einmal deine Schultern nach hinten, um deine Wirbelsäule zu lockern, stelle beide Füße auf dem Boden ab und schließe deine Augen.

Du nimmst vielleicht leise Geräusche um dich herum wahr, hörst deinen Atem und merkst, wie deine Gedanken durch deinen Kopf rasen. Lass sie einfach ziehen, ohne ihnen Beachtung zu schenken. Du spürst deinen Körper, nimmst deine Beckenknochen und deine Beine wahr, fühlst deinen Bauch, deine Schultern, deine Arme und deinen Kopf. Atme.

Du spürst dein Herz schlagen, und mit jedem Herzschlag, der kommt, entspannst du dich mehr. Lass dich von deinem Herzschlag immer tiefer und tiefer in deine Innenwelt leiten. Stell dir vor, dass an deinen Händen und an deinen Füßen leichte Gewichte hängen, und mit jedem Atemzug, den du machst, werden deine Hände und deine Füße ein bisschen schwerer. Du tauchst immer tiefer ein, immer tiefer in einen Zustand der Ruhe und der Entspannung. Lass dich von deinem Herzschlag und deinem Atem in deine innere Welt tragen.

Es ist vollkommen normal, dass immer wieder Gedanken auftauchen. Lass sie einfach wie Wolken an deinem Bewusstsein vorbeiziehen und konzentriere dich auf deinen Atem und deinen Herzschlag. Diese Übung ist nur für dich, für dich ganz allein.

Und während du immer tiefer und tiefer in die Entspannung gleitest, stell dir jetzt vor, wie du deinen Sitzplatz verlässt und nach oben schwebst. Du verlässt den Ort, an dem du dich befindest, und schwebst in einen anderen Raum. In einen Raum ganz in der Nähe, in einen Raum irgendwo in deinem Bewusstsein.

Mit jedem Atemzug kommst du tiefer und tiefer in das schöne, wohlige Gefühl deiner Traumreise.

Und so landest du in diesem anderen Raum, spürst den Boden unter deinen Füßen und blickst dich um. Du siehst, dass an jeder Wand dieses Raums Bilder hängen. Bilder über Bilder. Du schaust genauer hin und erkennst, dass das alle Fotos sind, Fotos von dir. Du kannst deinen Augen kaum trauen, überall bist du zu sehen. Die Bilder zeigen dich auf deiner Lebensreise – von der jetzigen Situation bis zurück zur ersten Sekunde deines Lebens.

Du bewegst dich wie auf einem Zeitstrahl durch den Raum und siehst, wie du von Bild zu Bild immer jünger wirst. Du bist 20, 18, siehst dich zum ersten Mal Auto fahren oder an deinem ersten Arbeitsplatz. Du siehst dich als Teenager mit Freunden lachen und als zehnjähriges Kind auf dem Schulweg. Du reist mit jedem Bild weiter zurück in deinem Leben. Und dann siehst du dich als kleines Kind. Du bist fünf, vier oder drei Jahre alt, du strahlst über das ganze Gesicht, tanzst und hüpfst und lachst vor Freude.

Während du dich staunend durch diesen inneren Raum bewegst, spürst du auf einmal eine Berührung an deiner rechten Hand. Jemand greift ganz sanft nach deinen Fingern, schiebt seine kleine Hand in deine. Verwundert schaust du nach unten und erblickst ein kleines Kind vor dir. Eure Blicke treffen sich und du erkennst – da stehst du, im Alter von zwei, drei Jahren.

Du spürst eine Welle des Erstaunens, der Verwunderung und der Freude tief aus deinem Innersten in dir aufsteigen und durch deinen Körper wogen, als ihr euch in die Augen schaut und du erkennst: Wow, das bin ja ich!

Das Kind blickt dich an, es schaut dir in die Augen und beginnt zu schluchzen. Es weint, die Tränen strömen über sein Gesicht und es ruft laut: »Endlich! Endlich bist du da! Ich habe so lange auf dich gewartet!«