

humboldt



GUNNAR CRAMER • DAG FURUHOLMEN

Ich coache mich selbst!

Der
BESTSELLER
aus Norwegen

Das Erfolgstraining gegen
Stress, Angst und andere
Belastungen

Der Ratgeber für ein
selbstbewussteres Leben

Inhalt

Vorwort	10
Danksagung	12
Die Autoren	13
Einführung	14
Wie Sie mit diesem Buch arbeiten	16
Kapitel 1	
Grundlagen des Selbstcoachings	18
Was kennzeichnet das Selbstcoaching?	18
Der Trainingsaspekt	18
Von Schwäche zu Stärke	19
Das Training findet im Jetzt statt	21
Von der Erkenntnis zur Handlung	22
Die psychologischen Muskeln trainieren	22
Trainingsmuskelerkater	24
Nach ersten Erfolgen die Trainingsintensität steigern	24
Mentale Vorbereitung	26
Lernen an Vorbildern	26
Wie kann Selbstcoaching helfen?	27
Kontakte knüpfen und halten	27
Harmonie zwischen Innen und Außen schaffen	29
Die persönliche Verantwortung übernehmen	31
Offen und direkt kommunizieren	31

Handeln Sie anders, dann verändern Sie etwas	33
Zufriedenheit schaffen durch neues Verhalten	34
Wann brauchen Sie Selbstcoaching?	35
Sie halten an alten Verhaltensweisen fest	35
Sie geraten ständig unter Zeitdruck	36
Es kommt häufig zu Konflikten und Streit	36
Sie sind häufig gestresst	36
Sie entwickeln störende Symptome	36
Die vier Phasen des Selbstcoachings	37
Das Training psychologischer Fähigkeiten	40
Handeln, handeln, handeln!	44

Kapitel 2

Selbstcoaching im Alltag	45
Wie teilen Sie Ihren Alltag ein?	45
Einleitung	45
Grundlegende Bedürfnisse	47
Wie erreichen Sie ein Gleichgewicht zwischen den Lebensbereichen?	51
Flexibilität	51
Grenzen setzen	52
Gleichwertigkeit und Rollen	55
Heimspiel	57
Wie erkennen Sie ein ständiges Ungleichgewicht?	58
Der Workaholic	59
Der Sportfanatiker	62
Wie können Sie Ihre Balance trainieren?	65
Bewerten Sie sich in Ihrer Heimspielumgebung	67

Kapitel 3

Die Schlüssel zum guten Kontakt zu anderen	69
Einleitung	69
Die inneren Schlüssel	71
Impuls	71
Klarheit	73
Die äußeren Schlüssel	76
Aktivität	76
Ausdrucksform	78
Kontaktfähigkeit	80
Schlüssel-Training für einen guten Kontakt	82
Training der Klarheit	83
Training neuer Aktivitäten	85
Training neuer Ausdrucksformen	88
Trainieren Sie spezielle Arten, sich auszudrücken	90
Harmonie der Schlüssel	91
Wie können Sie gut und richtig kommunizieren?	95
Ein klarer Absender und ein klarer Empfänger	96
Ein Vorwurf ist nur die halbe Wahrheit	97
Überprüfen Sie Ihre Vorstellungen	99
Feedback ist Gold wert	102
Spiegeln Sie Ihr Gegenüber	104
Vermeiden Sie Schuldzuweisungen	106
Die Fähigkeit des Zuhörens	107

Kapitel 4**Bekämpfen Sie den inneren Widerstand**

gegen das Üben	110
Einleitung	110
Altes Gedankengut	111
Fantasien und Bedenken	111
Beispiele	114
Verbote und Gebote	116
Auseinandersetzung mit alten Vorbildern	116
Unbehagen in der Zeit des Heranwachsens	118
Vorwurf und Schuldgefühl	119
Kritik und Scham	120
Ablehnung und Strafe	123
Gleichgewicht zwischen den unterschiedlichen Bedürfnissen	125
Bedenken gegenüber Veränderung	126
Überlebensstrategien werden zu Lebensstrategien	127
Alte Verhaltensweisen	129
Unruhe – wenn Sie Gefühle und Bedürfnisse falsch interpretieren	133
Lernen Sie, Ihre innere Unruhe zu lieben	136
Magenschmerzen und andere Reaktionen	139
Symptomentwicklung	141
Die Selbstzensur	142
Mangelhafter Ausdruck von Gefühlen	145

Kapitel 5

Raus aus den festgefahrenen Verhaltensweisen!

Die Übungen	147
Einleitung	147
Neues, erfrischendes Verhalten	151
Trainingsdauer und Trainingsziele	153
Auswege aus festgefahrenen Verhaltensweisen	157
Meiden Sie Ihre Auslöser!	158
Schreiben Sie Ihren persönlichen Merktzettel	161
Konzentrieren Sie sich mehr, sorgen Sie sich weniger	163
Reißen Sie die schlechten Gedanken heraus	164
Problematische Situationen erkennen und auflösen	165
Einleitung	165
Bewusstmachen der problematischen Situation	166
Nach dem Bewusstmachen kommt die Veränderung	166
Was tun, wenn Sie deprimiert sind?	168
Was tun, wenn Sie unter Angst oder Unruhe leiden?	173
Was tun, wenn Sie nicht Nein sagen können?	178
Was tun, wenn Sie Beziehungsprobleme haben?	184
Was tun, wenn Sie ein geringes Selbstwertgefühl haben? ..	190
Was tun, wenn Sie keine Kritik vertragen?	194
Was tun, wenn Sie unter sozialer Angst leiden?	198
Was tun, wenn Einsamkeit Sie quält?	202
Was tun, wenn Sie unter Schuldgefühlen leiden?	206
Was tun, wenn Sie ständig die Opferrolle bekommen?	212
Was tun, wenn Sie unter Kontrollzwang leiden?	218
Was tun, wenn Sie ständig Aufgaben vor sich herschieben? ..	222
Was tun, wenn Sie unter diffusen Schmerzen leiden?	229
Was tun, wenn Sie unter Abhängigkeit leiden?	233
Was tun, wenn Sie schnell wütend werden?	239

Kapitel 1

Grundlagen des Selbstcoachings

Was kennzeichnet das Selbstcoaching?

Der Trainingsaspekt

Selbstcoaching ist eine lösungsorientierte, praktische Arbeitsmethode, bei der das Besondere der Trainingsaspekt selbst ist. Viele Probleme sind das Resultat mangelnder Flexibilität und festgefahrener Verhaltensweisen. Dies wiederum führt zu einem Lebensstil, der langfristig Probleme schafft. Bei den meisten Menschen aber lassen sich diese Probleme wegtrainieren. Oft vermitteln bereits kleine Veränderungen ein neues Gefühl von Hoffnung und Freiheit. Dabei bedeuten Veränderungen nicht notwendigerweise große Revolutionen und Persönlichkeitsveränderungen – oft sind es wirklich die kleinen Schritte, die uns voranbringen.

Wie bei anderen Trainingsprogrammen auch ist ein aktiver persönlicher Einsatz nötig, um eine Weiterentwicklung zu erreichen. Sie müssen sich ein konkretes Ziel setzen, um sich in die richtige Richtung bewegen zu können. Nutzen Sie Ihren Willen, um ausdauernd und zielorientiert zu sein, und trainieren Sie hart, um eine Veränderung herbeizuführen.

Setzen Sie sich ein konkretes Ziel, das Sie erreichen wollen.



Von Schwäche zu Stärke

Ihre Schwächen – wenn Sie etwa nicht Nein sagen können oder aufbrausend sind – sind keine Gebrechen, sondern Bereiche, in denen Sie durch Übung neue Fähigkeiten entwickeln können. Mit anderen Worten: Mit Ihnen ist nicht etwas nicht in Ordnung, sondern Sie haben die Chance, zusätzlich zu dem, was Sie bereits können, etwas Neues zu erlernen. Vielleicht sind Sie gut darin, verantwortlich, streng und präzise zu sein, aber weniger gut darin, sich

ungezwungen zu verhalten und verantwortungslos zu handeln. Die Faustregel hierzu lautet, dass wir Fähigkeiten in eine bestimmte Richtung entwickeln und als Gegenstück dazu weniger entwickelte Fähigkeiten finden.

Ihr „psychologischer Körper“ ist auf der einen Seite gut entwickelt. Um aber ins Gleichgewicht zu kommen und flexibler zu werden, müssen Sie auch die andere Seite ausbauen. Das bedeutet nicht, etwas von dem wegzunehmen,

Um Stärken zu trainieren, müssen Sie auch Schwächen entwickeln.

was man gut kann. In bestimmten Situationen kann es nützlich sein, schwach, rüpelhaft, Streitbar, nörglerisch, ausweichend oder verantwortungslos zu sein. Wenn dies aber das Einzige ist, was Sie können, sind Ihre Fähigkeiten nicht im Gleichgewicht. Um sie in eine Balance zu bringen, müssen Sie trainieren. Wenn Sie beispielsweise nur verantwortungslos, aber nicht verantwortlich handeln können, kann dies (negative) Konsequenzen haben.

Ein junger Mann, der kürzlich Vater geworden war, hatte große Probleme damit, sich erwachsen und verantwortlich in seiner neuen Rolle zu verhalten. Er wich der Verantwortung am Arbeitsplatz aus, hatte keinen regelmäßigen Tagesrhythmus, überließ seiner Partnerin die Betreuung des Kindes, kleidete sich wie ein 15-Jähriger und lehnte sich gegen alle Einschränkungen und Autoritäten auf. Interessanterweise war eine seiner unangenehmsten Aufgaben im Rahmen unseres Seminars, sich die Haare schneiden zu lassen und einen Anzug zu kau-

fen. Das waren für ihn Symbole für das Erwachsensein. Trotzdem erschien er am letzten Kurstag frisch vom Friseur und im Anzug – prompt erhielt er positives Feedback von den übrigen Teilnehmern. Mit der Zeit verstand er, dass es darum ging, sich selbst ernst zu nehmen, sich zu trauen, die Rolle als Vater und erwachsener Mann einzunehmen, selbst Autorität zu besitzen und aufzuhören, die eigene abweisende Haltung gegenüber Partnerin und Autoritäten sein Leben steuern zu lassen.

Das Training findet im Jetzt statt

Wir wollen die Vergangenheit nicht als ein Mittel zur Problemlösung nutzen, indem Sie diese aufs Neue durchleben und durchleiden müssen. Die Vergangenheit ist vergangen. Aber wir sind interessiert an den Fähigkeiten, die Sie in der Vergangenheit erlernt haben. Daher ist es wichtig, Ihre Geschichte zu kennen, damit Sie sich Ihrer alten Verhaltensweisen bewusst werden können.

Oft sind diese Verhaltensweisen jedoch automatisiert und können Probleme schaffen. Deshalb ist das Bewusstmachen alter Muster ein wichtiger Teil der Arbeit. Es ist wie beim Sport und Training: Man muss erst verstehen, wie man eine Übung oder eine Bewegung macht, bevor man eine neue Version einstudiert. Auf die gleiche Art und Weise muss man sich darüber klar werden, wie man selbst mit anderen zusammenarbeitet, um für sich neue Arten der Interaktion zu erlernen. Diese Klarheit ist notwendig, um zielgerichtet handeln zu können.

Von der Erkenntnis zur Handlung

Die Gefühle und Bedürfnisse, die wir in der Zeit unseres Heranwachsens unterdrücken, bleiben oft ein ausgegrenzter Bereich. Für uns als Erwachsene ist es wichtig, wieder Kontakt mit diesen Gefühlen und Bedürfnissen aufzunehmen. Hatten Sie beispielsweise Probleme damit, Nähe zu suchen, weil Sie oft abgewiesen wurden, ist es wahrscheinlich, dass Sie sich auch als Erwachsener so verhalten, dass keine wirkliche Nähe zustande kommt. Sie sind einsam und traurig, ohne zu verstehen, dass Sie Ihre Probleme aufrechterhalten, indem Sie keine Möglichkeit für Nähe schaffen. Ein Schritt im Selbstcoaching ist es, Klarheit darüber zu erlangen, was man braucht und fühlt. Hat man diese Klarheit und Erkenntnis erreicht, ist ein Verhaltenstraining nötig, um ein positives Ergebnis zu erreichen. Sie müssen üben, sich mitzuteilen und sich auf eine Art und Weise zu verhalten, die andere verstehen und mit der Ihre Bedürfnisse befriedigt werden.

Die psychologischen Muskeln trainieren

Es gibt bei dem Selbstcoaching, also dem Persönlichkeits-
training, viele Parallelen zum körperlichen Training. Einzelne Muskelgruppen sind bei Ihnen vielleicht stark ausgebildet, da Sie diese ständig trainiert haben, während andere noch nicht ausgebildet sind und weiteres systematisches Training benötigen. Das Gleiche gilt für psycholo-

gische „Muskeln“, für Ihre Persönlichkeit und Ihr Selbst. Sie haben vielleicht einige psychologische Fähigkeiten sehr gut entwickelt, andere dagegen noch nicht.

Sind Sie in schlechter körperlicher Verfassung, werden Sie das daran erkennen, dass Ihnen die „Puste ausgeht“ und Sie beim Treppensteigen mehrfach stehen bleiben müssen. Sie bekommen Rücken- und Armschmerzen, wenn Sie Dinge heben. Für die meisten ist das ein Zeichen dafür, dass sie körperlich trainieren müssen. Auch wenn es ein Kraftakt für Sie ist, sich zu aktivieren, wissen Sie, dass Sie sich mit der Zeit gut fühlen werden und Ihr Wohlbefinden und Ihre Kraft gesteigert werden. Ihr Rücken wird gestärkt und Ihre Atmung besser und bald sind Sie Ihre Wehwehchen los.

Genauso verhält es sich, wenn Sie in schlechter psychologischer Verfassung sind. Ihre Stimmung sinkt, Sie sind weniger belastbar und bekommen mit der Zeit Probleme. Sie empfinden einen ständigen Zeitmangel, geraten oft in Streit oder sind viel zu passiv und antriebslos. Ständig taucht der Gedanke auf, nicht gut genug zu sein, und Sie fühlen sich gestresst und niedergeschlagen. Was tun mit dieser Situation? Beim körperlichen Training wissen Sie mit Sicherheit, was zu tun wäre. Um psychologisch zu trainieren, müssen Sie genauso konkret sein und sich die Zeit nehmen, die Sie dafür brauchen.

Für einen dauerhaften Erfolg müssen Sie genau wie beim Sport üben.

Trainingsmuskelkater

Muskelkater kennen Sie aus dem Sport, und wenn Sie ihn hinterher in den Gliedmaßen spüren, wissen Sie, dass Sie sich gesteigert haben. Auch beim Training Ihrer Persönlichkeit können Sie eine Art Muskelkater empfinden, ein

Psychologischer Muskelkater kann sich als schlechtes Gewissen äußern.

inneres Unbehagen und eine innere Unruhe. Oft tauchen beim Selbstcoaching negative Gedanken in Form eines schlechten Gewissens auf oder Sie haben das Gefühl, sich blamiert

zu haben, oder Sie machen sich Sorgen darüber, was andere von Ihnen denken. Wenn Sie normalerweise nett und rücksichtsvoll sind und dann Nein sagen und Grenzen setzen, müssen Sie es ertragen, wenn Sie ein wenig Muskelkater bekommen. Sie fühlen sich womöglich „böse“.

Nach ersten Erfolgen die Trainingsintensität steigern

Ausdauer trainieren, Muskeln aufbauen – das kennen Sie. Aber sich selbst, Ihre Psyche trainieren? Das soll klappen? Zunächst einmal wird es Ihnen komisch vorkommen, psychologisch, das heißt sich selbst zu trainieren. Aber denken Sie daran: Sie selbst kennen sich immer noch am besten. Selbstcoaching kann Ihnen helfen, erfolgreich Ihre Ziele zu erreichen. Allerdings müssen Sie sich realistische Ziele setzen. Fragen Sie sich selbst: „Wie soll ich mit dem Training beginnen?“, „Was will ich erreichen?“, „Was ist ein angemessener Fortschritt für mich?“

Fortschritt ist wichtig für alle Arten von Training. Zunächst müssen Sie mit einer angemessen niedrigen Trainingsbelastung beginnen und diese nach und nach steigern, wenn Sie stärker, sicherer und tüchtiger in einer Fähigkeit geworden sind. Man kann dies damit vergleichen, dass man eine Treppe mit angemessen hohen Stufen konstruiert, von denen jede Stufe ein Teilziel darstellt. Wo, glauben Sie, ist es am leichtesten, das Training zu starten? Möchten Sie damit beginnen, am Arbeitsplatz zu üben, mit einem engen Freund oder zu Hause gemeinsam mit Ihrer Partnerin beziehungsweise Ihrem Partner? Bei welchen Personen ist die Wahrscheinlichkeit am größten, dass Sie Erfolg haben, auch wenn Sie noch nicht so geübt sind? Denken Sie an die Parallelen zum körperlichen Training.

Im Trainingsverlauf müssen Sie abschätzen, ob Trainingsweise und Intensität realistisch sind und Ihnen ein Gefühl von Fortschritt vermitteln. Stecken Sie die Ziele zu hoch, wird das gesamte Projekt nur zu Frustration führen statt zu einem Erlebnis von Fortschritt und Entwicklung. Wir empfehlen Ihnen, ein eigenes Trainingstagebuch zu führen. Was konkret haben Sie in der vergangenen Woche oder im vergangenen Monat gemacht? Gab es Fortschritte, oder haben Sie die Übungen vernachlässigt? Sind Sie so weit gekommen, dass Sie die Trainingsintensität steigern können, um weitere Fortschritte zu machen? Üben Sie im Kontext neuer Situationen, neuer Personen oder in neuen

**Dokumentieren
Sie Ihre Fortschritte
und Erfolge.**

Lebensbereichen. Ziel des Trainings ist es, zufriedener und flexibler zu werden – und nicht etwa ein tüchtiger Sportabhängiger.

Mentale Vorbereitung

Ebenso wie Ihr körperlicher Zustand Ihre psychische Leistungsfähigkeit beeinflusst, ist es auch andersherum. Sportler nutzen mentales Training, um bessere Leistungen zu erzielen. Sie nehmen beispielsweise die Fantasie zur Hilfe, um sich selbst perfekte Bewegungen machen und Leistungen vollbringen zu sehen, und sie arbeiten mit Selbstvertrauen und Entspannung. Auch beim Selbstcoaching kann es hilfreich sein, sich vorzustellen, wie man gerne handeln möchte, oder man kann sich mithilfe von Notizen und Üben vor dem Spiegel vorbereiten.

Lernen an Vorbildern

Ein wichtiges Hilfsmittel beim Training sind Vorbilder: Wie machen andere etwas? Wie können Sie was von ihnen lernen? Es gibt immer jemanden in Ihrer Nähe, der kann,

**Schauen Sie
Verhaltensweisen
ruhig bei anderen
Personen ab.**

was Sie gerne lernen möchten. Kinder zeigen dieses Verhalten ganz instinktiv. Sie schauen, was andere Kinder tun, beobachten Mutter und Vater oder Geschwister und ahmen nach,

was sie sehen. Viele Erwachsene glauben, sie seien so geboren oder es sei ihre Persönlichkeit, die man nicht ändern könne. Sie haben Vorstellungen wie: „Das bin nicht ich. Ich

tue jetzt so, als sei ich jemand anders, als ich in Wirklichkeit bin.“ Sie sagen vielleicht wie die meisten: „Ich bin nicht so, das wäre absolut gekünstelt, das passt nicht zu mir.“

Kinder sind da anders, sie sind auf natürliche Weise flexibel. Sie experimentieren mit verschiedenen Verhaltensweisen und lernen von vielen verschiedenen Vorbildern und Rollen. Das sollten Sie auch tun.

Wie kann Selbstcoaching helfen?

Kontakte knüpfen und halten

Weite Bereiche unserer Psyche, unsere Reaktionen und unser Verhalten bauen auf der Kontaktfähigkeit auf.

Früher war man auf Säuglingsstationen der Meinung, es kämen jene Kinder am besten durch, deren Betten in der Nähe der Krankenschwestern stehen.

Tatsächlich bekamen die Kinder, die am weitesten entfernt lagen, häufiger psychische Probleme, sie wurden öfter krank und hatten eine höhere

Kontaktmangel ist ein zentrales Thema, das viele mit sich herumtragen.

Sterblichkeit. Kinder, denen diese Kontaktfähigkeit fehlt, die Fähigkeit, sich fallen zu lassen und anderen zu vertrauen, sind früh in ihrer Kontaktfähigkeit geschädigt worden.

Wie ist es mit Ihnen als Erwachsenen? Haben Sie genügend Kontakt? Sind Sie zufrieden mit der Qualität Ihres Kontakts zu Ihrem Partner, zu Ihren Kindern und Freunden? Hät-

ten Sie gerne mehr Freunde oder einen besseren Kontakt zu den Freunden, die Sie haben? Wünschen Sie sich vielleicht einen Partner? Haben Sie Lust, daran zu arbeiten, das Verhältnis zu Ihren Arbeitskollegen zu verbessern?

Eines der generellen Ziele unserer Arbeit ist das Training ungenutzter Kontaktressourcen, das heißt die Pflege und Intensivierung alter Kontakte und der Aufbau neuer Kontakte. Um Kontakte zu knüpfen und um vom Gegenüber verstanden zu werden, müssen Sie Ihre Gefühle, Bedürfnisse und Gedanken mitteilen. Das tun Sie mithilfe von Sprache und Tonfall, durch Mimik, Körpersprache und

Wenn Sie sich nach Kontakt sehnen, müssen Sie sich mitteilen können.

Handlungen, die den Schlüssel zu Ihrer Kontaktfähigkeit darstellen und die es Ihnen erleichtern, eine Verbindung herzustellen. Sie können Ihre Kontaktfähigkeit verbessern, indem

Sie neue konkrete Verhaltens- und Ausdrucksweisen trainieren. Das verleiht Zufriedenheit und psychisches Wohlbefinden. Wenn wir von Verhaltenstraining sprechen, heißt das nicht, dass diese neuen Verhaltensweisen trainiert werden müssen, um dadurch Akzeptanz oder nette Rückmeldungen von der Umgebung zu erhalten. Neue Verhaltensweisen sind etwas, was Sie üben können, weil Sie auf diese Weise etwas über Ihr Inneres ausdrücken können. Sehnen Sie sich nach Kontakt, müssen Sie lernen, sich „persönlicher“ mitzuteilen. Anders als wenn Sie sich zurückziehen und isolieren, haben Sie so die Möglichkeit, dieses wichtige Bedürfnis zu erfüllen.

Viele von uns glauben, guter Kontakt bedeute, dass man einander ohne Worte versteht. Betrachtet man dies genauer, so zeigt sich, dass wir eine Menge Signale bewusst oder unbewusst senden. Wir alle versuchen, die Blicke anderer zu deuten, doch gibt es dabei viel Raum für Missverständnisse. Wir kennen Ehepaare, die auch nach jahrelangem Zusammenleben nicht in der Lage waren, einander ihre Gefühle und Wünsche zu vermitteln.

Eine erwachsene Frau war wütend auf ihren Ehemann, weil dieser nach 20 Jahren des Zusammenlebens noch immer nicht wusste, was sie brauchte. Wir baten sie, genauer zu beschreiben, was sie meinte, denn keiner in der Gruppe kannte sie länger als einige Stunden, und wir konnten daher unmöglich wissen, welche Wünsche sie hatte. Sie saß lange schweigend und mit einem merkwürdigen Gesichtsausdruck da, bevor sie endlich antwortete: „Ich weiß es nicht! Ich weiß tatsächlich nicht, was ich brauche.“

Harmonie zwischen Innen und Außen schaffen

Wenn Sie Bauchgrimmen haben, aber nach außen ein Lächeln aufsetzen, wie sollen andere Ihr Unwohlsein dann bemerken? Sie fühlen sich vermutlich unwohl mit der Spannung, die zwischen Ihrem Inneren und Ihrem Äußeren entsteht.

Die, mit denen Sie Kontakt wünschen, verstehen nicht, wie es Ihnen geht. Mit dieser „sozialen“ Maske oder Fassade

Sie stellen Kontakt her, indem Sie zeigen, was in Ihrem Inneren vor sich geht.

laufen viele den ganzen Tag herum. Die Befürchtung, durchschaut zu werden oder das Gesicht zu verlieren, macht ihnen Sorgen. Doch wenn Sie Teile von sich verstecken und nur die Fassade mit anderen in Kontakt kommt, werden Sie sich einsam fühlen. Deshalb ist es wichtig, dass Sie die Mitteilung eigener Gefühle und Bedürfnisse üben, sodass auch andere Ihrer inneren Seiten zum Ausdruck kommen. Erst dann werden Sie sich sicher fühlen.

