



Gijs Jansen

Leben – so wie Sie es eigentlich wollen

Mehr Selbstakzeptanz
entwickeln mithilfe von ACT

Leben – so wie Sie es eigentlich wollen

Gijs Jansen

Leben – so wie Sie es eigentlich wollen

Mehr Selbstakzeptanz entwickeln
mithilfe von ACT

Aus dem Niederländischen übersetzt
von Waltraud Heitzer-Gores



Gijs Jansen ist Psychologe, Supervisor und Ausbilder für Akzeptanz- und Commitment-Therapie (ACT). Er lebt und arbeitet in den Niederlanden und ist Autor mehrerer Bücher zur ACT.

Titel der Originalausgabe:

Gijs Jansen: Leef! ... zoals je eigenlijk zou willen.

All Rights Reserved © 2007, 2008, 2013, 2015, 2017 by Thema, uitgeverij van Schouten & Nelissen, Zaltbommel

Copyright-Hinweis:

Das E-Book einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig und strafbar.

Der Nutzer verpflichtet sich, die Urheberrechte anzuerkennen und einzuhalten.

Hogrefe Verlag GmbH & Co. KG
Merkelstraße 3
37085 Göttingen
Deutschland
Tel. +49 551 999 50 0
Fax +49 551 999 50 111
info@hogrefe.de
www.hogrefe.de

Umschlagabbildung: © iStock.com by Getty Images / Tom Merton
Illustrationen: Klaus Gehrman, Freiburg; www.klausgehrman.net
Satz: Michael Kleine, Hogrefe Verlag GmbH & Co. KG, Göttingen
Format: PDF

1. Auflage 2022

© 2022 Hogrefe Verlag GmbH & Co. KG, Göttingen

(E-Book-ISBN [PDF] 978-3-8409-3101-7; E-Book-ISBN [EPUB] 978-3-8444-3101-8)

ISBN 978-3-8017-3101-4

<https://doi.org/10.1026/03101-000>

Nutzungsbedingungen:

Der Erwerber erhält ein einfaches und nicht übertragbares Nutzungsrecht, das ihn zum privaten Gebrauch des E-Books und all der dazugehörigen Dateien berechtigt.

Der Inhalt dieses E-Books darf von dem Kunden vorbehaltlich abweichender zwingender gesetzlicher Regeln weder inhaltlich noch redaktionell verändert werden. Insbesondere darf er Urheberrechtsvermerke, Markenzeichen, digitale Wasserzeichen und andere Rechtsvorbehalte im abgerufenen Inhalt nicht entfernen.

Der Nutzer ist nicht berechtigt, das E-Book – auch nicht auszugsweise – anderen Personen zugänglich zu machen, insbesondere es weiterzuleiten, zu verleihen oder zu vermieten.

Das entgeltliche oder unentgeltliche Einstellen des E-Books ins Internet oder in andere Netzwerke, der Weiterverkauf und/oder jede Art der Nutzung zu kommerziellen Zwecken sind nicht zulässig.

Das Anfertigen von Vervielfältigungen, das Ausdrucken oder Speichern auf anderen Wiedergabegeräten ist nur für den persönlichen Gebrauch gestattet. Dritten darf dadurch kein Zugang ermöglicht werden. Davon ausgenommen sind Materialien, die eindeutig als Vervielfältigungsvorlage vorgesehen sind (z. B. Fragebögen, Arbeitsmaterialien).

Die Übernahme des gesamten E-Books in eine eigene Print- und/oder Online-Publikation ist nicht gestattet. Die Inhalte des E-Books dürfen nur zu privaten Zwecken und nur auszugsweise kopiert werden.

Diese Bestimmungen gelten gegebenenfalls auch für zum E-Book gehörende Download-Materialien.

Vorwort

Gijs Jansen war der erste Student der Klinischen Psychologie in Nijmegen, der die Akzeptanz- und Commitment-Therapie (ACT) in die Praxis umsetzte und zum Thema seiner Diplomarbeit machte. Diese neue Form der kognitiven Verhaltenstherapie basiert auf Erkenntnissen aus der modernen Lerntheorie, der klinischen Praxis und auf alten fernöstlichen Weisheiten, wie dem Buddhismus oder der japanischen Morita-Therapie. Außerdem integriert die ACT die besten Aspekte aus unterschiedlichen psychotherapeutischen Strömungen, wie der Psychoanalyse, klassischen Verhaltenstherapie, klientenzentrierten Psychotherapie (nach Rogers), Gestalttherapie und vielen anderen.

Wir Menschen sind permanent gefordert, uns in einer sich ständig verändernden Welt zurechtzufinden. Unser Verstand ist im Dauer-Aktiv-Modus mit dem Überleben beschäftigt. Die Devise lautet: Friss oder stirb!

Manchmal sehen wir jedoch nur noch das Negative, und wir ersticken an unserem eigenen Geschwafel. Was ACT uns sagt, klingt zunächst paradox: Erst wenn wir damit *aufhören*, unsere Gedanken (mit Mut und Macht) ändern zu wollen, können negative Gedanken und Gefühle verschwinden. Sollen Sie das glauben?

Nein, Sie müssen es erleben. Erfahrung ist die beste Therapie. Aber um welche Art von Erfahrung handelt es sich hierbei? Das ist das Thema dieses Buches. Gijs Jansen präsentiert eine Methode, die den Leserinnen und Lesern Möglichkeiten eröffnet, sich selbst und die Welt, in der sie leben, anders wahrzunehmen. Der Autor tut dies nicht mithilfe von wissenschaftlichen Ausführungen, sondern mithilfe von Denk- und Mitmach-Übungen, die das Erleben der negativen Gedanken und schmerzhaften Empfindungen verändern. Dies ist vor allem von Bedeutung, wenn negative Gedanken und Empfindungen unser Leben zu beherrschen drohen und wir von einem lebendigen Kontakt mit dem Hier und Jetzt abgeschnitten sind ...

Die negativen Gedanken und Gefühle sind Produkte unseres Verstands, der sich manchmal zu wichtig nimmt und den Blick auf neue Erfahrungen

gen, die wir gern machen möchten, verstellt. Dieses Buch kann Ihnen dabei helfen, zu entdecken, wie Sie wirklich sein wollen.

Hubert de Mey

Dr. Hubert de Mey ist Universitätsdozent
an der Radboud-Universität Nijmegen.

Inhaltsverzeichnis

Einführung	9
1 Ich sehe was, was du nicht siehst	11
2 Wie Überzeugungen entstehen	19
3 Selektive Wahrnehmung: Wie unsere eigene Wahrheit entsteht	28
4 Was wir denken und was wir tun	42
5 Kognitive Defusion: Abstand zu unseren Gedanken gewinnen	57
6 Wer bin ich?	75
7 Achtsamkeit	97
8 Erfahrungen sammeln	104
9 Zeigen Sie, wer Sie sind	126
Zu guter Letzt	136
Danksagung des Autors zur niederländischen Originalausgabe	138
Literatur	140

Einführung

Manchmal sind wir Menschen so sehr mit unseren Gedanken beschäftigt, dass wir fast vergessen, im Hier und Jetzt zu leben. Wenn ich an einem strahlend schönen Tag durch die Stadt gehe, sehe ich viele Menschen, die in Gedanken versunken sind, unfähig, ihre Umgebung wahrzunehmen oder gar zu genießen. Wie können wir unsere sorgenvollen Gedanken über uns und die Welt, in der wir leben, loslassen? Dieses Buch zeigt Ihnen in einer Schritt-für-Schritt-Anleitung, wie Sie „aus dem Kopf heraus“ und ins Leben hineinkommen können.

Die Therapieform, auf der dieses Buch basiert, heißt *Akzeptanz- und Commitment-Therapie* (ACT). ACT geht davon aus, dass wir Menschen durch unsere Erfahrungen geformt werden. Wir ziehen Schlüsse aus unseren Erfahrungen und passen unser Verhalten daran an. Eine wichtige Rolle spielt dabei unser Verstand.

In diesem Buch verwende ich den Begriff „Verstand“ als eine Instanz, die losgelöst ist von unserer wahren Identität. Zur ACT-Theorie gehört die Vorstellung, dem „Denken“ zwar kritisch, aber nicht feindselig zu begegnen. Das bedeutet, dass wir nicht alles für bare Münze nehmen sollten, was unsere Gedanken uns vorgaukeln, denn der Verstand ist oft kein guter Ratgeber. Wenn man seine Gedanken immer sehr ernst nimmt, reibt man sich am Ende in Dauer-Diskussionen zwischen positiven und negativen Gedanken auf.

Warum ist es so entscheidend, zu lernen, sich von seinem Verstand zu distanzieren oder, anders gesagt, „aus dem Kopf heraus“ zu kommen? Studien haben gezeigt, dass uns täglich im Schnitt etwa 40.000 Gedanken durch den Kopf gehen. Bei gesunden und glücklichen Menschen beträgt der Anteil der negativ gefärbten Gedanken etwa 70 %. Das kommt daher, dass Angst der größte Motivator für unser Verhalten ist. Früher war dies ein notwendiger und sinnvoller Mechanismus. In einer Zeit, in der es noch gefährliche Tiere gab, war der Mensch oft in Gefahr, und es war „klug“, sich zu fürchten. Aber heutzutage stellen die meisten Dinge, vor denen wir uns fürchten, keine reale Bedrohung mehr da, und Gefahren

für Leib und Leben sind stark zurückgegangen. Unser Verstand beschäftigt sich umso mehr mit „Scheingefahren“, besonders auch mit *emotionalen* Schmerz, wie der Angst vor Zurückweisung, Depressivität oder Einsamkeit.

Dieses Buch verfolgt das Ziel, Ihnen dabei zu helfen, sich von negativen Gedanken und Ängsten zu befreien. In Kapitel 1 werden wir uns ansehen, wie unsere Wahrnehmung funktioniert und wie wir oft genau die Dinge sehen, die wir auch erwarten. In den beiden darauffolgenden Kapiteln werden wir erkunden, wie Überzeugungen entstehen und wie wir Dinge sehen, hören und spüren können, die gar nicht da sind. Die Kapitel 4 und 5 liefern Ihnen Handwerkszeug, um die Macht der Gedanken einzuschränken, damit Sie mit einem klaren Blick auf die Frage: „Wer bin ich wirklich?“ schauen können. Anschließend geht es um das Erleben des Hier und Jetzt und die Frage, wie es uns gelingen kann, das zu tun, was wir wirklich tun wollen. Zum Schluss möchte ich Sie dazu anregen, mehr im Hier und Jetzt zu verweilen, indem Sie mit Ihren Sinnen in Kontakt treten und unmittelbare Erfahrungen im gegenwärtigen Moment zulassen. Im Fächer *Achtsam durch den Tag* (Jansen, 2020) finden Sie dafür geeignete Achtsamkeitsübungen.

In diesem Buch gibt es viele Tipps, Arbeitsblätter und Übungen, die Sie auf Ihrem Weg zu Ihrer wahren Identität unterstützen sollen. Dafür habe ich einige bekannte Strategien und Methoden der ACT übernommen und mir selbst ein paar neue Ideen, Übungen und Metaphern ausgedacht.

Ich wünsche Ihnen viel Erfolg!

Gijs Jansen

1 Ich sehe was, was du nicht siehst

Wie ist es zu erklären, dass Menschen Dinge so unterschiedlich erleben? Wie kann es sein, dass wir ähnliche Sachen erleben, aber völlig unterschiedliche Geschichten darüber erzählen?

Bei schönem Wetter halte ich mich gern in einem kleinen Park im Stadtzentrum auf. Inmitten der Hektik der Stadt ist das für mich ein herrlicher Ort, an dem ich mich von einem langen Arbeitstag erholen kann. Oft sitze ich einfach da und beobachte das Geschehen. Kürzlich betrachtete ich eine Weile einen Baum. Eigentlich war ich gedanklich nicht ganz bei der Sache. Ich dachte darüber nach, was ich an dem Tag alles getan hatte und ob ich auch alles richtig gemacht hatte. Ab und zu schaute ich dann ganz bewusst den Baum an, aber hauptsächlich, weil er zufällig direkt in meinem Blickfeld stand, und nicht, weil ich den Baum so besonders fand.

Nach zehn Minuten schaute ich plötzlich direkt in das aufgeweckte Gesicht eines Eichhörnchens. Ich bin erschrocken, als ich es so plötzlich sah, und mir wurde bewusst, dass es schon die ganze Zeit über in dem Baum gewesen war, direkt vor meiner Nase. Erst nach zehn Minuten sah ich das wunderschöne Tier. Ich schaute die ganze Zeit den Baum an, sah das Eichhörnchen aber nicht.

Ist es nicht eine verrückte Vorstellung, dass wir häufig Dinge gar nicht sehen oder Dinge sehen, die vielleicht gar nicht da sind? Das würde ja bedeuten, dass *unsere Realität davon abhängt, wie wir uns der Realität nähern*. Wir sind alle davon überzeugt, dass das, was wir sehen, „wahr“ ist. Wenn dann jemand anderes seine Version der Wahrheit mit uns teilt, glauben wir ihm oft nicht. Wir sind davon überzeugt, dass das, was wir sehen und was wir davon halten, wahr ist, und widersprechen dann Menschen, die etwas anderes sehen oder meinen.

So ist ein Mensch mit einem negativen Selbstbild für Komplimente eher nicht zugänglich. Er wird, wenn er Komplimente bekommt, abwiegeln oder schnell das Gesprächsthema wechseln, nur, weil er nicht glauben kann, dass jemand etwas Positives in ihm sieht. Er hört faktisch nicht, was ihm gesagt wird. Es gibt viele Momente, in denen wir nicht merken,

dass wir Dinge sehen, die gar nicht vorhanden sind, oder Dinge nicht sehen, obwohl sie da sind.

Wie nehmen wir wahr?

Lassen Sie uns einmal näher betrachten, wie unser Wahrnehmungssystem funktioniert. Zuerst nehmen unsere Augen wahr, was um uns herum geschieht. Aber was geschieht danach mit dem Film, den unsere Augen aufgenommen haben? Der Film wird in unserem visuellen Kortex verarbeitet. Dieser Teil unseres Gehirns verarbeitet die Information, die von den Augen aufgenommen wird.

Und jetzt kommt der Haken an der Sache: Unser Gehirn kann nicht alle Informationen, die zu den Augen gelangen, verarbeiten. Weniger als 10 % dessen, was die Augen wahrnehmen, wird vom Gehirn bewusst verarbeitet. Das bedeutet, dass wir im Grunde genommen weniger als 10 % dessen, was unsere Augen wahrnehmen, sehen. Ein Beispiel: Wenn Sie ein Foto ansehen, richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf einige bestimmte Aspekte des Fotos (etwa die Person, die auf dem Foto zu sehen ist). Alles andere sehen Sie eigentlich nicht bewusst.

Es gibt vieles, was wir nicht bewusst sehen. Das ist in vielen Fällen unproblematisch, weil nicht alles immer wichtig ist. Bei einem Foto interessiert uns oft nur die Person, die darauf zu sehen ist, und der Rest ist für uns unwichtig.

Übung:

Urlaubsfotos aufmerksam betrachten

Nehmen Sie ein paar alte Urlaubsfotos zur Hand und schauen Sie 15 Minuten lang alles um die Menschen herum aufmerksam an. Schauen Sie den Himmel an, die Straße, den Lichteinfall, die Berge oder die Tiere, die auf diesen Fotos im Hintergrund festgehalten wurden. Machen Sie das so aufmerksam wie möglich und so lange, bis Ihnen etwas Neues auffällt. Das ist ein gutes Training, um Ihre Augen für Dinge zu öffnen, die Sie vorher nicht gesehen haben.

Wir können Dinge auch auf andere Weise wahrnehmen: Wir können fühlen, hören und riechen. Aber auch dann nehmen wir nur *einen Teil* dessen wahr, was um uns herum geschieht. Wer Sport macht, kennt das Gefühl, alles um sich herum zu vergessen und weder Schmerz noch Müdigkeit zu spüren, obwohl man sich richtig angestrengt hat. Das sind Momente, in denen man merkt, dass man derart von einem Gefühl überwältigt sein kann, dass man viele andere Dinge nicht mehr bewusst wahrnimmt. Sport ist also auch ein Mittel, um Schmerz und Müdigkeit „wegzuzaubern“.

Diesen Mechanismus kann man auch umdrehen: Es kann vorkommen, dass wir Dinge spüren, die gar nicht vorhanden sind. Zum Beispiel gibt es ein Experiment, bei dem die Versuchspersonen glaubten, stark alkoholhaltige Getränke zu trinken. In Wirklichkeit waren die Getränke aber alkoholfrei. Trotzdem hatten fast alle Versuchspersonen das Gefühl, betrunken zu sein, und sie verhielten sich auch so. Da diese Menschen erwarteten, betrunken zu werden, wurden sie es auch.

Vor kurzem wartete ich auf eine Freundin, die mich besuchen wollte. Sie war zu spät, und das ist untypisch für sie. Ich bin tatsächlich dreimal zur Haustür gegangen, weil ich dachte, die Klingel gehört zu haben. Ich habe so sehr damit gerechnet, dass sie pünktlich kommen würde, dass ich bei jedem Geräusch glaubte, die Klingel gehört zu haben.

Mit diesen Beispielen möchte ich zeigen, dass uns manchmal gar nicht so bewusst ist, was sich bei uns selbst und um uns herum abspielt, auch wenn wir in dem Moment glauben, dass wir uns sehr wohl im Klaren darüber sind.

Übung:

Weitere Beispiele sammeln

Nennen Sie selbst ein paar Beispiele von Momenten, in denen Sie dachten, hörten oder spürten, dass irgendetwas passiert, obwohl nichts dergleichen geschehen ist. Solche Beispiele können Ihnen im Folgenden dabei helfen, das, was ich eigentlich sagen möchte, nachzuvollziehen.

Was ist wahr?

Ist das Glas halb voll oder halb leer? Wenngleich dieser Spruch ein wenig abgedroschen ist, trägt er dennoch viel Wahrheit in sich. Da wir die Welt durch eine gefärbte Brille betrachten, werden die Dinge um uns herum entsprechend positiv oder negativ aufgeladen. Haben wir „nur“ drei Monate Sommer oder ein Viertel des Jahres schönes Wetter? Müssen wir 40 Stunden pro Woche arbeiten, oder haben wir 128 Stunden pro Woche frei? Würden Sie sagen, dass Sie noch viel dazulernen müssen oder dass Sie gerade dabei sind, das Beste aus Ihrem Leben herauszuholen? Der Ausgangspunkt, den wir wählen, entscheidet, ob etwas positiv oder negativ klingt.

Diese Beispiele zeigen, wie wir unserer Realität einen Anstrich geben. Es geht meist nicht darum, was geschieht, sondern wie wir das Geschehen unbewusst interpretieren. *Das* ist entscheidend dafür, ob etwas in unseren Augen gut oder schlecht ist.

Wir Menschen sind geborene Pessimisten. Von klein auf lernen wir, wovor wir uns zu fürchten haben, was schlecht oder was hässlich ist usw. Wir neigen sehr dazu, viele Dinge (vor allem uns selbst) negativ zu betrachten. Nun, nicht ganz: Es gibt ja aber auch viel Positives. Als wir Kinder waren, haben wir positive Dinge ganz selbstverständlich wahrgenommen und darauf reagiert. Im Laufe unseres Lebens haben wir jedoch „gelernt“, unser spontanes Verhalten hierauf einzuschränken.

Nun stellt sich die Frage: Was ist wahr? Zum Beispiel: Wenn Sie sich selbst hässlich finden, inwiefern sind Sie es tatsächlich? Es wird sicher Menschen in Ihrem Umfeld geben, die eine völlig andere Meinung über Ihr Aussehen haben. Es gibt also einmal mehr verschiedene Sichtweisen und Wahrheiten.

Auf Entdeckungsreise ...

Ich lade Sie ein, mit mir zusammen auf die Suche nach neuen Wahrheiten zu gehen. Ziel der meisten Bücher in diesem Genre ist, dass Sie, die Leserinnen und Leser, nach der Lektüre positiver über sich selbst und die

Menschen in Ihrem Umfeld denken. Darum geht es mir im Kern jedoch nicht. Das klingt vielleicht seltsam, weil es ja letztlich der Plan ist, dass Sie mithilfe meines Buches „besser zurechtkommen“. Mein Ziel ist, dass Sie nach dem Lesen dieses Buches mehr Gedanken und Gefühle über sich selbst und Ihr Umfeld *zulassen*. Es kann ja durchaus sein, dass das, was Sie denken, tatsächlich wahr ist. Ich werde Sie nicht auffordern, positiv über Dinge zu denken, die es womöglich gar nicht sind. Wenn Sie sich hässlich und wertlos fühlen, wer bin ich dann schon, um Ihnen zu widersprechen? Ohne die Absicht, Sie vom Gegenteil überzeugen zu wollen, möchte ich aber dennoch versuchen, die Dinge einmal aus einem anderen Blickwinkel heraus zu betrachten. Vielleicht kommen Sie dann von selbst auf andere Gedanken und entdecken Wahrheiten, die Sie vorher nicht sehen konnten?

Von der anderen Seite betrachtet

Wir vertrauen meist unserer eigenen Wahrheit, weil wir daran gewöhnt sind, die Dinge aus einem bestimmten Blickwinkel heraus zu sehen oder zu hören. Vergleichen Sie es mit Momenten, in denen Sie Ihre eigene Stimme auf einer Aufnahme hören. Jeder, der sich zum ersten Mal auf diese Weise selbst sprechen hört, erschrickt. Denn die eigene Stimme klingt für uns selbst sonst völlig anders. Trotzdem ist es dieselbe Stimme, derselbe Klang. Es ist unsere Position (sprechen bzw. zuhören), die bestimmt, wie wir uns selbst hören. Können Sie sich vorstellen, dass Sie womöglich viele neue Dinge erleben und entdecken werden, wenn Sie diese Erkenntnis einmal auf Ihre Gedanken und Überzeugungen sowie auf Ihre Art, Dinge zu sehen, übertragen?

Die Vorstellung, die diesem Buch zugrunde liegt, ist, dass Sie letztlich in der Lage sein werden, „psychologisch flexibler“ zu sein. Psychologisch flexibel zu sein, heißt, die Dinge aus verschiedenen Blickwinkeln betrachten zu können. Dies ermöglicht Ihnen, Entscheidungen zu treffen oder Schlussfolgerungen zu ziehen, die der tatsächlichen Situation besser gerecht werden. Damit Sie diese Erfahrung machen können, werde ich Ihnen Übungen und Tipps anbieten, die geeignet sind, sich Ihren Gedanken, Ihren Gefühlen und den Umständen aus unterschiedlichen Richtungen zu nähern – unabhängig davon, ob das Ergebnis positiv oder negativ

ist. Es geht mir nicht darum, ob Sie positiv oder negativ über sich selbst und Ihr Leben denken. Für mich geht es vor allem darum, dass wir uns und unser Leben immer nur aus der einen Perspektive wahrnehmen. Sehen Sie sich einmal als Regisseur des Films, in dem Ihr Leben gezeigt wird. Wenn Sie nur eine einzige Kamera haben und alles immer aus dem Blickwinkel dieser Kamera filmen, entsteht ein ziemlich einseitiges Bild Ihres Lebens. Mit diesem Buch möchte ich Sie in die Lage versetzen, mit mehreren Kameras zu arbeiten, wodurch Ihr Film interessanter wird. Vor allem hoffe ich, dass Sie durch dieses Buch einen breiteren, realistischeren Blick auf sich selbst und das Leben bekommen werden.

Sich selbst erfüllende Prophezeiungen

Wenn Sie offen für die Vorstellung sind, dass „die Wirklichkeit“ hauptsächlich aus unseren Erwartungen gebildet wird, können Sie sich aus Ihrem eigenen „Käfig“ befreien. Ich will damit sagen, dass wir uns selbst enorme Einschränkungen auferlegen können; durch ein negatives Selbstbild zwingen wir uns in eine Wahrheit, die uns unglücklich macht. Wenn Sie der Meinung sind, Sie seien ein wertloser Mensch, werden Sie sich auch entsprechend dieser Meinung verhalten. Im Allgemeinen wird Ihr Umfeld diese Haltung dann bestätigen. Warum? *Weil Sie so gut wie ausschließlich das aus Ihrer Umgebung herausfiltern werden, was Ihre Erwartungen bestätigt!*

Ihr negatives Selbstbild bestimmt Ihre Sensibilität für die Außenwelt. Das können Sie sich buchstäblich wie eine Art Allergie vorstellen. Wenn Sie allergisch auf Milch reagieren, genügt ein kleiner Schluck, um Sie krank zu machen. Wenn Sie mit Ihrem Äußeren unzufrieden sind, genügt die kleinste Bemerkung, um Sie ärgerlich oder traurig zu stimmen.

Das Heilmittel gegen diese Allergie könnte daraus bestehen, sich von den negativen Diskussionen im Kopf zu befreien. In diesem Buch werden wir uns deshalb hauptsächlich mit Übungen beschäftigen, die sich außerhalb des Kopfes abspielen. Von außen werden wir uns alles anschauen, was Ihre Welt ausmacht. Wenn Sie mit mir „nach draußen“ gehen, kann das eventuell ein komisches Gefühl erzeugen. Man muss sich daran gewöhnen, sich selbst und die Welt aus einem völlig anderen Blickwinkel zu

sehen (wie das auch der Fall ist, wenn Sie Ihre eigene Stimme von einer Aufnahme hören). Aber Sie werden sich daran gewöhnen, lassen Sie sich die Zeit, die Sie dafür brauchen.

Der größte Gewinn wird sein, dass Sie Neues über sich und die Welt erfahren werden. Dazu können natürlich auch negative Dinge zählen. Jeder Mensch hat sowohl positive als auch negative Eigenschaften. Das können wir auch in diesem Buch nicht ausblenden, und wenn Sie diese Methode intensiv anwenden, werden Sie entdecken, dass Sie es gar nicht ausblenden müssen. Dies ist ein wichtiger Punkt. Viele Menschen, die diese Therapieform angewandt haben, bezeichnen es als großen Gewinn, dass sie den Kampf zwischen positiven und negativen Gedanken und Umständen nun nicht mehr ausfechten müssen. Wer im Kampf mit sich selbst lebt, dem bietet dieses Buch einen praktischen Aktionsplan, um dieses Kriegsbeil begraben zu können.

Zusammenfassung

Die Realität, wie wir sie erleben, hängt davon ab, wie wir uns dieser Realität annähern. Unsere Gedanken bewirken, dass wir Dinge sehen, die gar nicht da sind, oder umgekehrt vorhandene Dinge nicht sehen. Nur 10% dessen, was wir mit unseren Sinnen wahrnehmen, sehen wir wirklich bewusst. Viele dieser Prozesse laufen völlig unbewusst ab und werden stark von unseren Erwartungen beeinflusst. Das macht unsere Realität äußerst subjektiv, weil wir oft nur das sehen, was wir zu sehen erwarten. Wenn Sie sich einmal bewusst und zielgerichtet aus verschiedenen Blickwinkeln heraus betrachten, werden Sie in der Lage sein, neue Dinge sowohl über sich selbst als auch über die Welt um Sie herum zu entdecken.

Tipp

- Nehmen Sie sich noch einmal die Übung von Seite 12 zur Hand. Betrachten Sie auf alten Urlaubsfotos eine Viertelstunde lang aufmerksam alles, was außer den abgebildeten Menschen auf den Fotos zu sehen ist. Schauen Sie den Himmel an, die Straßen oder Wege, den

Lichteinfall, die Berge oder Tiere im Hintergrund. Machen Sie das so aufmerksam wie möglich und so lange, bis Ihnen etwas Neues auffällt. So können Sie üben, Ihre Augen für Dinge zu öffnen, die Sie vorher nicht gesehen haben.