

SACHA BACHIM



THERAPIE TO GO

100 PSYCHOTHERAPIE TOOLS
FÜR MEHR LEICHTIGKEIT IM ALLTAG



Remote
Verlag

Haftungsausschluss:

Die Ratschläge im Buch sind sorgfältig erwogen und geprüft. Alle Angaben in diesem Buch erfolgen ohne jegliche Gewährleistung oder Garantie seitens des Autors und des Verlags. Die Umsetzung erfolgt ausdrücklich auf eigenes Risiko. Eine Haftung des Autors bzw. des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden oder sonstige Schäden, die durch die Nutzung oder Nichtnutzung der Informationen bzw. durch die Nutzung fehlerhafter und/oder unvollständiger Informationen verursacht wurden, sind ausgeschlossen. Verlag und Autor übernehmen keine Haftung für die Aktualität, Richtigkeit und Vollständigkeit der Inhalte, ebenso nicht für Druckfehler. Es kann keine juristische Verantwortung sowie Haftung in irgendeiner Form für fehlerhafte Angaben und daraus entstehende Folgen von Verlag bzw. Autor übernommen werden.

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.

Bibliografische Informationen der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.dnb.de> abrufbar.

1. Auflage 2022

© 2022 by Remote Verlag, ein Imprint der Remote Life LLC,
Oakland Park, US

Alle Rechte vorbehalten. Vervielfältigung, auch
auszugsweise, nur mit schriftlicher Genehmigung des
Verlages.

Redaktion: Isabelle Müller

Lektorat und Korrektorat: Lara Voelter, Annika Hülshoff

Umschlaggestaltung: Wolkenart Media Design

Satz und Layout: Zarka Ghaffar

Illustrationen und Grafiken: Julia Kleene, Zarka Ghaffar

Abbildungen im Innenteil: © Sacha Bachim

ISBN Print: 978-1-955655-34-7

ISBN E-Book: 978-1-955655-35-4

www.remote-verlag.de

Sacha Bachim

THERAPIE „TO GO“

100 Psychotherapie-Tools für
mehr Leichtigkeit im Alltag

Inhalt

Vorwort

1. **Der Geist aus der Lampe.**
Ziele formulieren
2. **Wer mag schon Dill?**
Neues ausprobieren
3. **Vamos a la playa!**
Entscheidungen treffen
4. **Das tauchende Klassenzimmer.**
Veränderung begünstigen
5. **Der Sturm im Cocktailglas.**
Gefühle verstehen
6. **Schluss mit Pingpong!**
Konstruktives Denken
7. **Die Macht der «Musturbation».**
Muss-Gedanken infrage stellen
8. **Raus aus der Kiste, rauf auf den Tisch.**
Perspektivenwechsel
9. **Schlimmer geht immer!**
Relativieren

10. **Das letzte Stück Torte.**
Ursachen zuschreiben
11. **Das Rosa-Elefanten-Karussell.**
Mit Grübeleien umgehen
12. **Ich denke, also bin ich, also denke ich, dass ich bin.**
Festgefahrene Gedanken auflockern
13. **Headbängen auf Rezept.**
Ressourcen aktivieren
14. **Zehn Euro sind zehn Euro!**
Positives wertschätzen
15. **Superman auf Testosteron.**
Körper und Geist miteinander vereinbaren
16. **Der Säbelzähntiger im Nacken.**
Angst verstehen
17. **Immer locker durch die Hose.**
Systematisch entspannen
18. **Augen auf und durch!**
Sich mit der Angst konfrontieren
19. **Ja klar, äh nein, ich mein' jein!**
Selbstsicherheit trainieren
20. **Und täglich grüßt das Murmeltier!**
Ihr Verhalten in
Beziehungen verändern

Nachwort

Danksagung

Literatur

**Für
J & M**

Vorwort

«Schon wieder so ein Selbsthilfe-Schmu», würde ich denken, wenn mir dieses Buch in die Hand fallen würde (und wenn ich nicht der Autor wäre). «Wie oft muss ich denn noch hören (oder lesen), dass ich doch verdammt noch mal gechillter sein und endlich mit dem positiven Denken anfangen soll? Wurden die immer gleichen Buddha-Weisheiten und Glückskekssprüche denn nicht schon oft genug recycelt? Wenn diese Welt eines nun wirklich nicht mehr braucht, dann ist es ein weiteres Selbsthilfebuch!»

Und trotzdem habe ich jetzt eins geschrieben.

Als Psychotherapeut¹ verfügt man über diesen riesigen Werkzeugkoffer. Darin befinden sich ganz viele Zangen, Schrauben- und Sechskantdreher, die für alle Lebenslagen passen können. In der Therapie kann man Patienten dabei helfen, den einen passenden Ventilschlüssel zu finden, um den erwünschten Druckausgleich zu ermöglichen.

Wissenschaftlich fundierte, psychotherapeutische Methoden sind selbstverständlich nicht nur Tipps und Tricks, sondern müssen immer in den Kontext eines klinischen Behandlungsplans gesetzt werden. Und trotzdem sind viele therapeutische Denkanstöße und Techniken nun mal auch ganz praktisch nutzbar. Sie können zum Umdenken anregen und dazu beitragen, die allgemeine Lebensqualität zu verbessern. Auch schadet es wahrscheinlich nicht, präventiv etwas dafür zu tun, psychisch gesund zu bleiben, oder?

Bei meiner Arbeit mit Patienten habe ich regelmäßig Momente, in denen ich denke: «Wow, das hat dieser Person jetzt tatsächlich geholfen (zum Glück, sonst müsste ich mir wohl einen anderen Job suchen)!» Gleichzeitig denke ich dann aber auch oft: «Eigentlich könnte das doch uns allen helfen!»

Irgendwie fühlt man sich als Therapeut in diesem Sinne manchmal wie ein Zauberer. Natürlich hat Psychotherapie weder etwas mit einem abgekarteten Hütchenspiel noch mit Magie zu tun. Zauberer haben aber diese ganzen Tricks in petto, die sie nicht verraten dürfen (Zauberer-Ehrenkodex und so!). Mit therapeutischen Ansätzen und Techniken verhält es sich ähnlich. Im Endeffekt ist die Therapeutenshow einem elitären Publikum vorbehalten. Als Eintrittskarte wird eine Diagnose abverlangt. Die Geheimrezepte für ein glücklicheres Leben werden so hinter geschlossenen Praxistüren gehütet und immer nur einem Patienten nach dem anderen häppchenweise verraten. Eigentlich ziemlich dämlich, oder?

Aus diesem Grund habe ich jetzt ein Selbsthilfebuch geschrieben. Lassen Sie uns zusammen auf den Zauberer-Ehrenkodex pfeifen und einen Blick in den Werkzeugkoffer werfen.

Mindestens eine Schraube haben wir schließlich alle locker!

¹ Zur besseren Lesbarkeit wird in diesem Buch für Bezeichnungen, die sich auf alle Geschlechter beziehen, nur die männliche Form verwendet. Gemeint sind selbstverständlich alle Menschen und niemand soll dadurch diskriminiert werden.

01 | Der Geist aus der Lampe.

Ziele formulieren

**«Du hast drei Wünsche frei, wähle weise.
Käsetorte. Dreimal bitte!»**

- (Internet-Meme, Quelle unbekannt)

Am Anfang war das Ziel.

Ohne den Wunsch nach Verbesserung hätten wir Menschen uns nicht weiterentwickelt und säßen immer noch planlos in feuchten Steinzeithöhlen herum. Ziele und Vorsätze geben uns Halt und Orientierung und dienen als wichtige Wegweiser zur Selbstverwirklichung.

Dabei bestimmen die Ziele, die wir uns bewusst oder unbewusst setzen, unsere Fahrtrichtung und können unser ganzes Leben maßgeblich beeinflussen. Wir täten also wahrscheinlich gut daran, bei der Festlegung unserer Lebensziele etwas reflektierter vorzugehen als bei der Entscheidung nach der Farbe der Socken, die wir heute tragen möchten.

Es wäre doch einfach zu schade, sich erst am Sterbebett zu fragen, wieso man Kindergärtner geworden ist, obwohl man Kinder überhaupt nicht leiden kann. Oder wieso man das ganze Geld angehäuft hat, nur um einen Haufen Geld zu haben.

Bevor Sie sich Hals über Kopf in die Formulierung des nächsten guten Vorsatzes stürzen, kann es sich lohnen, erst einmal eine Bestandsaufnahme vom Istzustand zu machen. Woran können Sie festmachen, ob Sie aktuell etwas an Ihrem Leben verbessern wollen? Dafür müssten Sie erst

einmal wissen, wie glücklich, erfüllt oder frei Sie im Moment bereits sind, oder?



Technik 1: Die fünf Freiheiten

Die Vorreiterin der Familientherapie Virginia Satir beschrieb die sogenannten fünf Freiheiten, die dem Menschen dazu verhelfen können, sein Grundpotenzial zu erreichen (Satir et al., 1991):

- Die Freiheit zu sehen und zu hören, was im Moment wirklich da ist, anstatt das, was sein sollte, gewesen ist oder erst sein wird.
- Die Freiheit, das auszusprechen, was ich wirklich fühle und denke, und nicht das, was von mir erwartet wird.
- Die Freiheit, zu meinen Gefühlen zu stehen, und nicht etwas anderes vorzutäuschen.
- Die Freiheit, um das zu bitten, was ich brauche, anstatt immer erst auf Erlaubnis zu warten.
- Die Freiheit, in eigener Verantwortung Risiken einzugehen, anstatt immer nur auf Nummer sicher zu gehen und nichts Neues zu wagen.

Versuchen Sie, die fünf Freiheiten als Kriterien zur Einschätzung Ihrer eigenen Freiheit anzuwenden.

Sollten Sie zu der Schlussfolgerung gelangen, dass Sie vielleicht doch noch etwas freier leben könnten, dann lassen Sie diese Erkenntnis in Ihre Zielsetzungen fließen.

Formulieren Sie also am besten Ziele, die Ihnen helfen, authentischer zu sein und im Hier und Jetzt zu leben, Ihr Erleben ausdrücken und annehmen zu können, selbstsicherer für sich zu sorgen und Ängste und Unsicherheiten zu überwinden.

Natürlich gibt es gute und schlechte, konkrete und vage, gut durchdachte und total bescheuerte Ziele.

Vor allem gibt es viele Ziele, die unerreicht bleiben.

Ich möchte gelassener werden!
Ich möchte meine Beziehung verbessern!
Ich möchte meine Ängste loswerden!
Ich möchte selbstsicher werden!
Ich möchte ausgeglichener und zufriedener sein!

Das sind alles super Beispiele für Ziele, die wir uns setzen können. Nur fangen die Schwierigkeiten bei ihrer Umsetzung oft schon bei der Formulierung an.

Wenn ich mir zum Beispiel vornehme, Griechisch zu lernen, kann ich mich jeden Tag zwei Stunden an den Schreibtisch setzen und genau das tun. Wenn ich währenddessen die Motivation nicht verliere, werde ich mit großer Wahrscheinlichkeit irgendwann tatsächlich etwas Griechisch können. Das werde ich beispielsweise daran merken, dass ich auf einmal entgegen allen Erwartungen das lautstarke Gezanke meiner griechischen Nachbarn als Austausch von Zärtlichkeiten entziffern kann.

Mit dem Vorsatz, glücklich zu werden, ist die Sache aber schon etwas komplizierter. Setze ich mich jeden Tag an den Schreibtisch und trainiere das Glücklichein? Wann weiß ich, dass ich das Ziel erreicht habe?

Zur erfolgreichen Zielsetzung werden in der Zielpsychologie verschiedene «smarte» Kriterien vorgeschlagen.



Technik 2: SMARTe Ziele

Das Akronym SMART (angelehnt an Doran, 1981) steht für Ziele, die die folgenden Eigenschaften aufweisen sollen:

- spezifisch
- messbar
- attraktiv
- realistisch
- terminiert

Unsere Vorsätze sollten demzufolge also so konkret wie möglich formuliert sein, ihr Erfolg sollte leicht überprüfbar sein, die Ziele sollten erstrebenswert und an unsere Realität angepasst sowie innerhalb einer bestimmten Zeit erreichbar sein.

Versuchen Sie doch einmal, diese «smarten» Kriterien in Zukunft auf Ihre Zielformulierung anzuwenden!

Anstelle des Wunschdenkens, sich weniger einsam zu fühlen, nehmen Sie sich zum Beispiel vor, innerhalb des nächsten Monats wenigstens eine neue Bekanntschaft zu machen.

Statt dem Ziel, die ideale Bikini-Figur zu erreichen, planen Sie vielleicht besser, über die nächsten zehn Wochen fünf Kilogramm abzunehmen.

Wenn Sie sich mehr Pepp in Ihrer Beziehung wünschen, dann nehmen Sie sich Zeit für regelmäßige Qualitätsmomente und evaluieren, welche Aktivitäten besonders angenehm waren.

Statt sich immer wieder diffuse, unrealistische oder unüberprüfbare Ziele zu setzen, seien Sie also einfach mal etwas smarter!



Technik 3: Das Erwartung-mal-Wert-Modell

In der Motivationspsychologie wurden bereits seit den 50er Jahren sogenannte Erwartung-mal-Wert-Modelle beschrieben, die erklären sollen, wie Menschen sich Ziele setzen (Atkinson, 1957). Die Leistungsmotivation (also die Tendenz, Aufgaben, die uns wichtig sind, bis zum Abschluss mit Ausdauer nachzugehen) wird dabei durch eine mathematische Formel bestimmt. Diese setzt sich aus folgenden Parametern zusammen: der Erwartung auf Erfolg (die Einschätzung von der Wahrscheinlichkeit, ein Ziel erreichen zu können) und dem Wert des Erfolgs (die Vorstellung von Freude und Stolz darüber, wenn das Ziel erreicht wurde):

$$\begin{array}{rcccc} M & = & E & \times & W \\ \text{Motivation} & = & \text{Erwartung} & \times & \text{Wert} \end{array}$$

Stellen Sie sich zur vereinfachten Darstellung Folgendes vor: Sie spielen ein Ringwurfspiel mit zehn Stäben, die in unterschiedlichen Entfernungen (0-10 Meter) aufgestellt sind. Sie haben die Möglichkeit, selbst auszuwählen, welchen Stab Sie mit Ihrem Ring anvisieren. Die Wahrscheinlichkeit, zu treffen, nimmt natürlich mit zunehmender Entfernung ab. Der Wert eines erfolgreichen Wurfs nimmt allerdings mit jedem zusätzlichen Meter zu.

Den Stab direkt vor Ihnen würden Sie wohl mit hoher Wahrscheinlichkeit treffen, es würde Ihnen aber wahrscheinlich nicht besonders viel bedeuten, da auch der untalentierteste Bewegungslegastheniker das hinkriegen könnte.

Der Stab, der zehn Meter weit weg steht, ist dagegen fast unmöglich zu treffen. Allerdings wäre das doch schon ziemlich cool, oder? Ein Youtube-Video davon würde ganz schnell viral gehen und Sie zum Internethelden machen!

Forscher fanden heraus, dass leistungsmotivierte Personen eher Ziele mit mittlerer Erfolgswahrscheinlichkeit anvisieren, während Menschen mit weniger Leistungsmotivation eher die sehr wahrscheinlichen oder die sehr unwahrscheinlichen Ziele wählen (Atkinson u. Litwin, 1960). Ein Zahlenbeispiel könnte beim Ringwurfbeispiel in etwa so aussehen:

Entfernung:										
0 M	1 M	2 M	3 M	4 M	5 M	6 M	7 M	8 M	9 M	10 M
Erwartung (dass ich treffe):										
100 %	90 %	80 %	70 %	60 %	50 %	40 %	30 %	20 %	10 %	0 %
Wert (wenn ich treffe):										
0 %	10 %	20 %	30 %	40 %	50 %	60 %	70 %	80 %	90 %	100 %
Motivation (Erwartung X Wert):										
0	900	1600	2100	2400	2500	2400	2100	1600	900	0

Die maximale Motivation würde hier also erreicht werden, wenn der Stab in Fünf-Meter-Distanz anvisiert wird.

Es ist klar, dass die Formel $M = E \times W$ keine exakte mathematische Gleichung darstellt. Trotzdem deckt sie auf, dass es sich anbietet, bewusst ein Ziel mit mittlerer

Schwierigkeit und mittlerem Anreiz zu wählen, um die Leistungsmotivation zu stärken.

Versuchen Sie, mögliche Lebensziele in Zukunft doch mal durch die Lupe des Erwartung-mal-Wert-Modells zu betrachten. Können Sie selbst dazu beitragen, Ihre Leistungsmotivation zu stärken? Versuchen Sie bei der Formulierung Ihrer Ziele, Ihre eigene Balance zwischen Erfolgswahrscheinlichkeit und persönlichem Erfolgswert zu suchen.



Technik 4: Die Wunderfrage

Eine einfache und doch sehr wirksame Methode, um die eigenen Ziele und Wunschvorstellungen aus einem anderen Blickwinkel zu betrachten und greifbarer zu machen, ist die sogenannte Wunderfrage. Diese therapeutische Technik wurde von den Begründern der lösungsorientierten Kurzzeittherapie, Steve de Shazer und Insoo Kim Berg, entwickelt (de Shazer, 1988):

Stellen Sie sich bitte vor, wie Ihnen jetzt gleich eine Fee vor der Nase herumschwirrt. Gerne kann es auch ein Zauberer mit langem Bart oder ein Dschinn aus der Lampe sein. Auf jeden Fall möchte Ihnen dieses magische Wesen einen Wunsch erfüllen.

Natürlich fallen Ihnen sofort ganz viele wunderbare Dinge ein, die Sie sich wünschen könnten: Unsterblichkeit, ein zehnstelliger Lottogewinn, die Fähigkeit zu fliegen oder eine Luxusjacht, die so groß ist, dass im integrierten Pool eine kleinere Yacht Platz hat.

Ehe Sie Ihr Pulver jetzt schon verschießen, schlage ich Ihnen vor, Ihren Wunsch für ein Ziel aufzubewahren, das etwas mehr in Ihrem realistischen Handlungsspielraum liegt. Bestimmt haben Sie eine Vorstellung davon, was Sie in Ihrem Leben schon seit langem verbessern wollen.

Können Sie ein solches Ziel für sich formulieren? Gut! Dann stellen Sie sich jetzt weiter vor, dass Sie Ihrem magischen Wesen genau dieses Ziel nennen, auch wenn es eventuell noch sehr vage ist. Die Fee bestäubt Sie mit Feenstaub, der Zauberer murmelt eine mystische Formel in seinen Bart, der Flaschengeist macht eben das, was ein Flaschengeist macht. Auf jeden Fall wird Ihr Wunsch in dieser Nacht während Sie schlafen in Erfüllung gehen!

Wenn Sie sich zum Beispiel gewünscht haben, glücklich zu werden, dann stellen Sie sich vor, dass Sie morgen, wenn Sie aufwachen, glücklich sind. Wenn Sie sich gewünscht haben, Ihre ständigen Ängste loszuwerden, dann stellen Sie sich vor, dass diese morgen weg sind. Wenn Sie entschlossener werden wollen, dann... Ich glaube, Sie haben verstanden, worauf es hinausläuft. Natürlich werden Ihre Probleme nicht nur dadurch verschwinden, dass Sie sich vorstellen, Ihr Ziel bereits erreicht zu haben. Imaginationsübungen können uns aber ganz erstaunliche Perspektiven offenlegen.

Ich weiß, das klingt zu schön, um wahr zu sein, aber probieren Sie es doch mal aus. Versuchen Sie, sich im Detail vorzustellen, wie Sie morgen in den Tag starten werden. Woran würden Sie als allererstes merken, dass sich etwas verändert hat? Hätten Sie besser geschlafen? Würden Sie sofort unter die Dusche springen, anstatt Ihr Handy immer wieder auf Snooze zu schalten? Würden Sie sich mehr Zeit zum Frühstück nehmen? Würden Sie sich vielleicht einen Smoothie, Pfannkuchen oder Rührei zubereiten? Würden Sie eventuell sogar mit Ihrer Tasse Kaffee raus auf den Balkon gehen? Oder würden Sie angenehme Musik anmachen?

Gehen Sie jetzt in Gedanken den Tag Moment für Moment durch und schreiben Sie alles, was Ihnen einfällt, detailliert auf.

Orientieren Sie sich dabei an den folgenden Fragen:

- Was wäre anders, wenn sich Ihr Ziel morgen auf wundersame Weise erfüllt hätte?
- Was würden Sie konkret alles anders machen? Würden Sie sich anders im Kontakt mit anderen Menschen verhalten? Würden Sie Aktivitäten planen, die Sie im Moment nicht ausführen? Würden Sie Dinge wagen, die

Sie sich im Moment nicht trauen? Was genau? Wie oft?
Mit wem?

- Was würden Sie anders denken? Wenn Sie sich beispielsweise gewünscht haben, weniger zu grübeln, woran würden Sie dann stattdessen denken? Wie würden Sie sich selbst sehen? Wie würden Sie über andere Menschen denken? Wie würden Sie sich Ihre Zukunft vorstellen?
- Wie würden sich Ihre Gefühle verändern, wenn Ihr Ziel sich erfüllt hat? Würden unangenehme Gefühle verschwinden? Oder wenigstens in Ihrer Intensität abnehmen? Wenn ja, um wie viel genau, wenn Sie Ihre Gefühle auf einer Skala von 0 bis 10 evaluieren sollen? Würden andere Gefühle an diese Stelle rücken? Welche genau?
- Wie würden Sie sich körperlich fühlen? Wären Sie weniger angespannt? Wie viel weniger, wenn Sie Ihre körperliche Anspannung auf einer Skala von 0 bis 10 evaluieren sollen? Würden unangenehme Körperempfindungen wie Schmerzen eventuell weniger stark wahrgenommen werden? Oder gar nicht mehr?
- Wem würde denn überhaupt auffallen, dass sich etwas an Ihnen verändert hat? Ihrem Lebenspartner? Ihrer Familie? Ihren Freunden? Ihren Arbeitskollegen? Ihren Nachbarn? Woran würden diese Menschen genau merken, dass sich etwas verändert hat? An Ihrem Auftreten? An Ihrem Handeln? An Ihren Worten? An Ihrer Körpersprache? Wie würden diese Menschen auf die beobachteten Veränderungen reagieren?

Haben Sie jetzt eine mehr oder weniger konkrete Vorstellung davon, wie es wäre, wenn Sie Ihre Ziele bereits erreicht hätten? Gut! Die Wunderfrageübung kann aus drei Gründen interessant sein.

Erstens ist es so, dass wir aus Therapieansätzen, die mit Imaginationsübungen, hypnotherapeutischen Methoden oder virtueller Realität arbeiten, wissen, dass allein die Vorstellung einer Situation oft schon ähnliche Gefühlsreaktionen auslösen kann wie die reale Situation selbst.

Wenn ich mir die positiven Konsequenzen einer geleisteten Anstrengung so deutlich wie möglich vorstelle, dann kann allein dies bereits mein Belohnungssystem im Gehirn stimulieren. Dadurch, dass ich mir die Zufriedenheit, die ich verspüre, wenn ich mein Ziel erreicht habe, bewusst vorstelle, kann ich meine Motivation und meine Ausdauer bei der Zielumsetzung schon im Voraus stärken. Es kann sich also zum Beispiel wirklich lohnen, wenn ich mir eine Minute lang bildlich vorstelle, wie ich mir in meinem Garten zum Geruch von frisch gemähtem Gras ein kühles Bier gönne, bevor ich bei 35 Grad den verhassten Rasenmäher anschmeiße.

Zweitens fungieren alle Wunderfragepunkte, die Sie aufgeschrieben haben, als Kriterien, die Ihnen später helfen können, einzuschätzen, ob Sie sich Ihrem Ziel bereits angenähert haben. Sollten Sie sich dazu entschließen, Ihr Ziel anzugehen, dann haben Sie jetzt einen Maßstab, an dem Sie sich zu einem späteren Zeitpunkt orientieren können. Je konkreter Ihre Vorstellung des «Wunders» ist, desto messbarer wird der Zielerfolg. Wenn Sie beispielsweise gerne daran arbeiten wollen, entspannter zu werden und sich in sechs Monaten fragen, ob sich wohl schon etwas verändert hat, können Sie in Ihren Notizen zur Wunderfrage nach konkreten Indikatoren suchen. Zum

Beispiel können Sie überprüfen, ob Ihre Spannungskopfschmerzen abgeklungen sind, Ihr erster Gedanke am Morgen ein schöner ist (und nicht bereits aus einer Sorge besteht) oder ob Sie im Straßenverkehr nicht mehr fluchen wie ein Bierkutscher. Auch wenn es merkwürdig und willkürlich erscheinen kann, seinem Befinden eine Zahl zuzuordnen, können gerade skalierte Zielformulierungen sehr hilfreich sein. In der Medizin und in der Schmerzforschung wird aus diesem Grund beispielsweise die sogenannte Schmerzskala eingesetzt, bei der man Patienten immer wieder darum bittet, ihr subjektives Schmerzerleben auf einer Skala einzustufen. Dadurch können sie eine differenziertere Körperwahrnehmung stärken, wodurch Veränderungen präziser festgestellt werden, als wenn die Patienten lediglich angeben sollten, ob der Schmerz abgenommen hat. Wenn Sie beispielsweise Ihre aktuelle durchschnittliche Grundanspannung über den Tag hinweg auf 6 von 10 einstufen und sich bei der Wunderfrage einen Wunschzustand von 4 von 10 vorstellen, dann wird Ihr Ziel auf einmal messbarer und greifbarer als die vage Zielformulierung «Ich will entspannter werden».

Ein dritter Vorteil der Wunderfrage besteht darin, dass diese Kriterien, die Sie jetzt für das Erreichen Ihres Zieles definiert haben, ganz oft auch schon richtungsweisend für die konkrete Umsetzung des Sollzustandes sein können.

Nehmen wir einmal an, Sie haben jetzt durch die Wunderfrage Folgendes herausgefunden: Wenn sich Ihr Wunsch erfüllt und es Ihnen über Nacht besser ginge, dann würden Sie morgen früher aufstehen, um Yoga zu machen, sich auf der Arbeit mehr für die kleinen Erfolge loben, dem Nachbarn endlich mal sagen, dass er seine Hecke zurückschneiden soll, wieder mal tanzen gehen und öfter lachen.

Stellen Sie sich jetzt aber vor, Sie würden Ihren Wecker für morgen einfach 30 Minuten früher stellen, auch wenn Sie sich überwinden müssen, sofort aufzustehen, wenn er klingelt und - ohne lange nachzudenken - tatsächlich Yoga machen. Auf der Arbeit würden Sie sich morgen ganz bewusst vornehmen, sich für einen Teilerfolg, und sei er noch so klein, selbst auf die Schulter zu klopfen. Nach Feierabend würden Sie kurz zum Nachbarn rübergehen, um freundlich aber bestimmt Ihren Heckenwunsch auszudrücken. Abends würden Sie dann noch mit Freunden telefonieren, um sich zum Tanzengehen am Wochenende zu verabreden. Bei der Auswahl des abendlichen Fernsehprogramms würden Sie sich bewusst eine Komödie herausuchen, anstatt schon wieder einen deprimierenden Dokumentarfilm (ob Sie es glauben oder nicht, die Wahrscheinlichkeit, dass Sie sich beim Lachen ertappen, ist bei der Komödie tatsächlich höher!).

Können Sie sich vorstellen, wie Sie sich morgen Abend fühlen würden, wenn Sie all das umsetzen könnten? Würden Sie etwa sagen, dass es Ihnen dann sogar besser gehen würde?

Der Zusammenhang zwischen den vorgestellten Konsequenzen einer Zielerreichung und der Zielerfüllung selbst kann also in beide Richtungen wirken. Wenn es mir besser ginge, dann würde ich vieles anders machen. Wenn ich aber vieles anders machen würde, würde es mir auch besser gehen!

Schauen Sie sich Ihre Notizen zur Wunderfrage noch einmal genauer an. Erkennen Sie Kriterien, auf die Sie selbst Einfluss haben könnten?

Wenn nein, dann versuchen Sie, noch einmal etwas konkreter zu werden. Wenn ja, können Sie sich vorstellen, das ein oder andere davon morgen schon umzusetzen?

Wenn Sie also freier im Leben werden wollen, dann gehen Sie bei der Formulierung Ihrer Ziele etwas smarter vor. Steigern Sie Ihre Leistungsmotivation, indem Sie sich Ziele heraussuchen, die erreichbar und trotzdem reizvoll sind.

Sollten Sie bei der Lösungssuche für ein Problem nicht vorankommen, satteln Sie das Pferd von hinten auf und stellen Sie sich vor, wie es wäre, wenn das Problem schon gelöst wäre. Auch wenn eine Reise von tausend Meilen laut einem alten chinesischen Sprichwort immer mit dem ersten Schritt beginnt, kann es dennoch sinnvoll sein, gelegentlich mit dem Fernglas nach dem Ziel Ausschau zu halten.

02 | Wer mag schon Dill?

Neues ausprobieren

«Die Definition von Wahnsinn ist, immer wieder das Gleiche zu tun und andere Ergebnisse zu erwarten.»

- (Albert Einstein, angeblich)

Kennen Sie das auch: Sie greifen aus Gründen, über die Sie vielleicht noch nie bewusst nachgedacht haben, immer wieder auf die gleichen Strategien zurück, auch wenn sich diese bislang noch nie als erfolgreich herausgestellt haben?

Wieso steht bei Jahresbeginn bei vielen Menschen schon wieder eine radikale No-Carb-Diät auf der Vorsatzliste, wenn sie dank Jo-Jo-Effekt auch die letzten zwanzig Mal nicht zur langfristigen Gewichtsabnahme geführt hat?

Wieso zücke ich jeden Abend im Bett mein Smartphone, um «nur noch schnell» E-Mails zu checken, wenn ich mich jeden Morgen über den Schlafmangel ärgere, weil ich wieder einmal bis spät in die Nacht am Bildschirm kleben geblieben bin?

Wieso rechne ich meinem Partner jedes Mal genervt vor, wie viel mehr ich im Haushalt mache, wenn er nach dem Essen nicht die Initiative ergreift, um die Teller abzuräumen? Ich weiß doch, dass er dann wieder auf stur schaltet und ich aus Wut letztendlich doch selbst abräume.

Wenn ein gewisses Verhaltens- oder Denkmuster bereits neunhundertneunundneunzig Mal nicht zum gewünschten Erfolg geführt hat, und wir auch keinen Anlass zur Vermutung hätten, dass es beim tausendsten Mal anders

sein wird, wieso greifen wir trotzdem so hartnäckig darauf zurück?

In der Acceptance Commitment Therapy (ACT), einem akzeptanzbasierten Therapieansatz, der von dem Psychologen Steven C. Hayes begründet wurde und sehr viel mit Metaphern arbeitet, spricht man vom sogenannten Schaufel-Paradoxon (Hayes et al., 1999).

Stellen Sie sich vor, Sie sind in eine Grube gefallen. Sie sollen sich jetzt des Werkzeugs bedienen, das Ihnen zur Verfügung steht, um sich aus dieser misslichen Lage zu befreien. In Ihrem Rucksack befindet sich aber leider nur eine Schaufel – in Ihrer Situation nicht gerade das ideale Werkzeug. Da Sie aber nur dieses eine Werkzeug haben, legen Sie los. Sie haben sich fest vorgenommen: Ich muss mich freischaufeln! Also schaufeln Sie und schaufeln und schaufeln und schaufeln...

Irgendwann dämmert es Ihnen, dass Ihr Verhalten nicht zur Rettung beitragen wird. Sie sagen sich also: Vielleicht habe ich noch nicht genug geschaufelt. Ich muss vielleicht einfach noch mehr schaufeln! Also schaufeln Sie weiter und graben Ihr Loch immer tiefer.

Dass oben aber jemand vorbeikommen könnte, der eventuell ein anderes Werkzeug, zum Beispiel eine Leiter, bei sich führt, ist nicht in Ihrer Programmierung vorgesehen. Selbst wenn man Ihnen die Leiter herunterreichen würde, würden Sie fragen: «Was soll ich denn damit? Damit kann ich doch gar nicht schaufeln! Haben Sie nicht vielleicht eine größere Schaufel für mich?»

Der Mensch ist ein Gewohnheitstier, so viel steht fest. Liegt die Erklärung, wieso wir so stur an den immer gleichen Strategien festhalten, aber wirklich allein in unserem Bedürfnis, Altbekanntes immer wieder zu replizieren? Oder

gibt es vielleicht auch etwas, das uns zurückhält, uns zu trauen, ein neues Verhalten auszuprobieren?

Eine Erklärung könnte man in der Evolutionsbiologie suchen. Reisen Sie in Ihrer Vorstellung doch kurz einmal zwei Millionen Jahre zurück und stellen Sie sich eine Steinzeitfamilie vor, die in einem kleinen idyllischen Tal lebt. Obwohl es nur wenige Nahrungsquellen in dem Tal gibt, bleibt die Familie dort. Jeder Tag gestaltet sich gleich. Die Männer gehen im Tal jagen, die Frauen machen den Höhlenhaushalt und kümmern sich um die Steinzeitbabys (die Emanzipation lässt noch etwas auf sich warten). Das Essen reicht gerade so aus, um zu überleben. Im Nachbartal könnte eventuell mehr zu holen sein. Dort könnte aber natürlich auch ein Säbelzahn tiger lauern.

Wenn die aktuellen Strategien reichen, um zu überleben, dann kann uns der Überlebenstrieb (der noch immer in uns allen schlummert) das Altbekannte, Vertraute, «Sichere» immer wieder dem Neuen, Unvertrauten, «Gefährlichen» vorziehen lassen.

Auch heute gibt es Menschen, die noch nie ihren Kontinent, ihr Land, ihre Region, vielleicht noch nicht einmal ihr Tal verlassen haben. Nicht unbedingt, weil sie es nicht könnten, vielleicht auch nicht einfach nur aus Gewohnheit, sondern weil das Unvertraute Angst machen kann. Urlaub auf Gran Canaria? Was, wenn das Flugzeug abstürzt? Oder wenn ich krank werde und der Arzt kein Deutsch kann? Oder wenn es im Hotel nur spanisches Essen gibt?

Bestimmt denken Sie jetzt an jemanden aus Ihrem Bekanntenkreis oder vielleicht ticken Sie ja auch selbst ein bisschen so? Herzlichen Glückwunsch, das macht Sie zu einem Menschen!

In seinem Buch *Anleitung zum Unglücklichsein* erzählt der Psychotherapeut Paul Watzlawick die Geschichte von einem

Betrunkenen, der abends unter einer Straßenlaterne etwas zu suchen scheint. Als ein Polizist vorbeikommt und ihn fragt, was er denn suche, antwortet der Betrunkene: «Meine Schlüssel!» Der Polizist hilft dem Mann bei seiner Suche, aber ohne Erfolg. Nach einiger Zeit fragt der Polizist nach, ob der Mann wirklich sicher sei, dass er die Schlüssel hier verloren habe, worauf dieser erwidert: «Nein, nicht hier, sondern dort hinten - aber dort ist es viel zu finster.» (Watzlawick, 2009, S. 27).



Technik 5: Weniger desselben

Wenn wir unsere Lebensqualität nachhaltig verbessern wollen, dann sollten wir uns mit der Lupe in der Hand auf die Suche nach Strategien in unserem Verhaltens- und Denkrepertoire begeben, von denen wir aus Erfahrung ganz genau wissen, dass sie nicht zum gewünschten Erfolg führen. Dies ist aber leichter gesagt als getan, weil wir nicht die Gewohnheit haben, bewusst über automatisierte Reaktionen nachzudenken.

Stellen Sie sich bei einem «Misserfolg» oder einem generellen Gefühl der Unzufriedenheit in Zukunft also bewusst die folgenden drei Fragen:

- Was war meine Strategie?
- Ist das eine alte Strategie?
- Hat diese Strategie schon einmal funktioniert?

Wenn die Antwort «Ja, das war schon wieder die gleiche Geschichte wie immer und nein, dieses Verhalten hat mir noch nie geholfen» lautet, dann gibt es eine einfache Lösung, die so banal wie genial ist: Probieren Sie etwas anderes! Watzlawick nennt dies: «weniger desselben».

Jetzt sagen Sie vielleicht: «Na super! Habe ich jetzt echt Geld für ein Selbsthilfebuch ausgegeben, damit man mir sagt, dass ich einfach etwas anders machen soll?»

Ja, das haben Sie! Und ehe Sie jetzt schon überlegen, welchem nervigen Verwandten Sie das Buch zu Weihnachten weiterverschenken können, denken Sie noch einmal kurz darüber nach.

Natürlich ist es keine bahnbrechende Erkenntnis, dass ein Verhalten, das nicht ans gewünschte Ziel führt, besser geändert werden sollte! Und doch tun wir uns alle unheimlich schwer damit. Im Alltag fällt uns eventuell gar