

LAMIYA PITUSSI

Sabotiere ich mich *selbst?*

*Wie wir wiederkehrende
Problemschleifen auflösen*



G|U

Unsere eBooks werden auf kindle paperwhite, iBooks (iPad) und tolino vision 3 HD optimiert. Auf anderen Lesegeräten bzw. in anderen Lese-Softwares und -Apps kann es zu Verschiebungen in der Darstellung von Textelementen und Tabellen kommen, die leider nicht zu vermeiden sind. Wir bitten um Ihr Verständnis.

Impressum

© eBook: 2024 GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, Postfach 860366, 81630 München

© Printausgabe: 2024 GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, Postfach 860366, 81630 München



GU ist eine eingetragene Marke der GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, www.gu.de

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, sowie Verbreitung durch Bild, Funk, Fernsehen und Internet, durch fotomechanische Wiedergabe, Tonträger und Datenverarbeitungssysteme jeder Art nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages.

Projektleitung: Viola Schmid

Lektorat: Diane Zilliges

Bildredaktion: Simone Hoffmann, Nele Schneidewind

Covergestaltung: GU/Adrian Schätz

eBook-Herstellung: Teresa Klocker

 ISBN 978-3-8338-9342-1

1. Auflage 2024

Bildnachweis

Illustrationen: GU/Fabia Matveev/Kombinatrotweiss

Fotos: Richard Wesner

Syndication: Bildagentur Image Professionals GmbH,
Tumblingerstr. 32, 80337 München,

www.imageprofessionals.com

GuU 8-9342 06_2024_02

Unser E-Book enthält Links zu externen Webseiten Dritter, auf deren Inhalte wir keinen Einfluss haben. Deshalb können wir für diese fremden Inhalte auch keine Gewähr übernehmen. Für die Inhalte der verlinkten Seiten ist stets der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Seiten verantwortlich. Im Laufe der Zeit können die Adressen vereinzelt ungültig werden und/oder deren Inhalte sich ändern.

Die GU-Homepage finden Sie im Internet unter www.gu.de



www.facebook.com/gu.verlag

GRÄFE
UND
UNZER

Ein Unternehmen der
GANSKE VERLAGSGRUPPE



LIEBE LESERINNEN UND LESER,

wir wollen Ihnen mit diesem E-Book Informationen und Anregungen geben, um Ihnen das Leben zu erleichtern oder Sie zu inspirieren, Neues auszuprobieren. Wir achten bei der Erstellung unserer E-Books auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt und Gestaltung. Alle Anleitungen und Rezepte werden von unseren Autoren, jeweils Experten auf ihren Gebieten, gewissenhaft erstellt und von unseren Redakteur*innen mit größter Sorgfalt ausgewählt und geprüft.

Haben wir Ihre Erwartungen erfüllt? Sind Sie mit diesem E-Book und seinen Inhalten zufrieden? Wir freuen uns auf Ihre Rückmeldung. Und wir freuen uns, wenn Sie diesen Titel weiterempfehlen, in ihrem Freundeskreis oder bei Ihrem Online-Kauf.

KONTAKT ZUM LESERSERVICE

GRÄFE UND UNZER VERLAG

Grillparzerstraße 12

81675 München

Wichtiger Hinweis

Die Gedanken, Methoden und Anregungen in diesem Buch stellen die Meinung bzw. Erfahrung der Verfasserin dar. Sie wurden von der Autorin nach bestem Wissen erstellt und mit größtmöglicher Sorgfalt geprüft. Sie bieten jedoch keinen Ersatz für persönlichen kompetenten medizinischen Rat. Jede Leserin, jeder Leser ist für das eigene Tun und Lassen auch weiterhin selbst verantwortlich. Weder Autorin noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch gegebenen praktischen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen.

Selbstsabotage sind alle ...

... Gedanken, Gefühle und Handlungen, die dich daran hindern, so zu sein und zu leben, wie du es eigentlich gerne möchtest. Was dich daran hindert, glücklich und zufrieden zu sein. Überall dort, wo du Unzufriedenheit spürst, wo es gerade schief läuft in deinem Leben, kann sie sich verbergen. Genau dort darfst du genauer hinschauen. Manchmal bedeutet Selbstsabotage auch, unzufrieden zu sein und gleichzeitig nicht zu wissen, was die eigenen Werte, Wünsche und Ziele sind.

Finde heraus, an welchen Stellen du entgegen deinen wahren Wünschen denkst, lebst und handelst und woran das liegt. Sobald du deine Selbstsabotage entlarvst, kannst du sie beenden und das Leben kreieren, das du verdient hast.

PROLOG

Plötzlich sitze ich in einem Flugzeug, total verunsichert, ängstlich und traumatisiert von dem, was ich in den letzten Tagen erlebt habe. Wo fliegen wir hin? Wie mag es dort wohl sein? Was ist mit meinem Papa und all meinen Freunden? Werde ich sie je wiedersehen? Die dramatischen Szenen der letzten Tage sollten sich für immer in mein Gedächtnis einbrennen.

Da war ich also, fünf Jahre alt, mit meinen zwei jüngeren Geschwistern und meiner jungen Mutter, die entschieden hatte, uns fortan allein zu erziehen und in ein fremdes Land, in dem sie selbst nie zuvor gewesen war, zu fliehen.

Meine Erinnerungen an Details aus dieser Zeit sind blass. Ich schätze, mein Gehirn hat aus Selbstschutz das meiste einfach verdrängt. Aber eins weiß ich noch ganz genau: Ich bezog die Dinge, die geschahen, auf mich, nahm sie persönlich. Das Zurücklassen meiner Heimat, meines Vaters, der Neubeginn an diesem fremden Ort, wo alles so anders war. Hier sollten wir fortan leben. Es war kalt, ich verstand die Menschen nicht und was für mich am offensichtlichsten und einprägsamsten war: Ich war so anders als sie!

Ich weiß noch genau, wie unangenehm sich das für mich als Kind anfühlte und wie ich dachte: »Ich will das nicht!« Als Kind wollte ich auf gar keinen Fall anders sein. Ich wollte einfach ganz normal sein, in der Menge verschwinden, genauso wie alle anderen, die hier lebten. Außerdem wollte ich alles wiedergutmachen, was geschehen war. Ich fühlte mich schuldig, wollte meine vermeintliche Schuld sühnen. Dieser Wille war so stark, dass er mein Leben fortan bestimmen sollte und ich alles nach ihm ausrichtete. Ich würde mich anpassen und diese Anpassung im Laufe der Jahre perfektionieren.

Lamiya, irgendwann wirst du so gut und sogar besser als die anderen sein und du wirst, wenn überhaupt, nur noch positiv auffallen!

So nahm alles seinen Lauf. Ich lebte sehr erfolgreich nach den Wünschen, Werten und Zielen der Menschen, die mich umgaben, und nach den Vorstellungen der Gesellschaft. Ich suchte die Antworten auf meine Fragen immer im Außen. Anpassung und das Lob und die Anerkennung, die ich dadurch bekam, waren das Benzin für meinen Selbstwert und ich übte mich sehr erfolgreich darin, es zu bekommen. Perfektes Deutsch, stets höflich, diplomatisch, eine Musterschülerin, Musterazubine und Musterstudentin. Nach meinem BWL-Studium bekam ich die zu der Zeit einzige freie Stelle bei einem der renommiertesten Beratungsunternehmen der Welt – die Stelle, die alle meine Kommilitonen gern gehabt hätten. Ich begann dort zu arbeiten, verdiente gut und startete meine Karriere. Mein Ziel war es, eines Tages als Pionierin im Vorstand eines solchen Unternehmens zu sitzen. »Ein Musterbeispiel für gelungene Integration«, würde ein Politiker wohl sagen. Ich hatte von außen betrachtet sehr viel erreicht und bekam die Anerkennung, nach der ich die ganze Zeit gestrebt hatte. Nur galt diese nie der Person, die ich wirklich war, sondern dem, was ich durch meine Überanpassung erreicht hatte. Der Unterschied war mir damals nicht klar. Heute weiß ich, dass ich mich all die Jahre mit meiner Denkweise und meinem Verhalten selbst sabotiert habe. Ich stellte mich und meine Bedürfnisse so weit hinten, dass ich irgendwann überhaupt nicht mehr wusste, wer ich war. Meine Identität und mein Wert, sie hingen von äußeren Faktoren ab, von der Akzeptanz und Anerkennung anderer. Ich fühlte mich fremdgesteuert. Nachdem ich das Ganze Jahrzehnte durchgezogen hatte, fing mein System irgendwann an zu streiken und ich wurde müde und krank. Meine Seele zwang mich dazu, innezuhalten und mich nach

all den Jahren erstmals mit der Frage zu beschäftigen, wer ich denn eigentlich tief in meinem Inneren wirklich bin.

Ich hatte keine Antwort auf die Frage, wer ich wirklich bin, und diese Erkenntnis tat unfassbar weh.

Jim Carrey hat mal gesagt, eine Depression ist, wenn dein Körper zu dir sagt: »Fuck you!« Wenn er keine Lust mehr hat, den Charakter zu spielen, den du ihm die ganze Zeit aufzwingst. Wenn er diesen Avatar, den du kreiert hast, nicht mehr aufrechterhalten will, weil es ihm zu viel geworden ist. Diese Aussage bringt genau das auf den Punkt, was ich damals zwar gefühlt hatte, aber nicht wirklich begreifen und in Worte fassen konnte.

Nach all der Mühe und Anstrengung, die mir meine Überanpassung abverlangt hatte und die ich aufgewendet hatte, um mir dieses vermeintlich erfolgreiche Leben aufzubauen, musste ich erkennen, dass ich die ganze Zeit nur im Außen gelebt habe. Ich hatte mich nie wirklich gefragt, was ich selbst eigentlich möchte, was meine eigenen Bedürfnisse, Werte, Wünsche und Ziele sind. All die Jahre verleugnete ich mich selbst, lebte ich dafür, in eine Schablone zu passen. Nie war mir klar gewesen, dass ich selbst definieren und wählen kann, dass ich mir die ganze Zeit die falschen Fragen gestellt hatte und die Antworten anstatt in mir im Außen gesucht hatte. Ich war zur Meisterin der Selbstsabotage geworden. Ich befasste mich damals nicht bewusst mit diesem Thema, und beherrschte es zugleich wie kaum ein anderer.

DER UNSICHTBARE SCHATZ

Hi, ich bin Lamiya und ich mag es eigentlich nicht, mich vorzustellen. Denn egal, was ich von mir erzähle, es wird höchstwahrscheinlich dazu führen, dass dein Verstand mich in eine der bereits vorhandenen Schubladen in deinem Kopf stecken würde. Du würdest mich vergleichen und die Stichwörter scannen, die ich zu meiner Person nenne. Du würdest überlegen: »Kenne ich schon so jemanden? Was halte ich von Personen mit dieser Beschreibung?« Aus diesen Überlegungen kämst du zu einer Schlussfolgerung und, schwupps, stecke ich in der Schublade fest und du hast mir unbewusst einen Stempel aufgedrückt. Das Ganze, während du wenige Zeilen liest, ohne je erfahren zu haben, wer ich wirklich bin.

Womit wir bereits direkt mitten im Thema Psychologie und Selbstsabotage wären. Zu Beginn meiner eigenen Reise in diese Gefilde habe ich mich oft gefragt, warum sich der überwiegende Teil der Menschen nicht mit Psychologie befasst, wo es doch letztlich dort um essenzielles Wissen über uns selbst geht. In uns laufen unzählige psychische Prozesse ab, die bestimmten Mustern folgen, unsere Denk-, Verhaltens- und letztlich unsere ganze Lebensweise beeinflussen – doch sind sie den meisten von uns überhaupt nicht bewusst. Die wenigsten beschäftigen sich mit dem, was sich in ihrem Inneren abspielt. Jedenfalls so lange nicht, bis der Körper oder der Verstand protestiert und sie es nicht mehr ignorieren können. Wenn man nicht mehr

»funktioniert«, ist man irgendwann gezwungen, sich diesen Themen zu widmen, und manch einer findet sich dann beim Psychotherapeuten auf der Couch wieder. Doch warum ist das eigentlich so? Was denkst du?

Meine persönliche Erfahrung brachte mich zu dieser Antwort: Ein essenzieller von vielen Gründen ist die Tatsache, dass dieses Wissen in der Regel im Fachjargon daherkommt, mit unzähligen Theorien, Paradigmen,

Forschungsergebnissen und Erkenntnissen, Studien, Experimenten, Statistiken, Therapieansätzen und dergleichen mehr. Das Wissen ist komplex und dementsprechend dick verpackt und ausschweifend dargelegt. Die Thematik wirkt für Laien dadurch schwer. Es fehlt die Leichtigkeit, die Menschen anlocken könnte, sich damit auseinanderzusetzen und dieses wertvolle Wissen ganz konkret für den eigenen Alltag einzusetzen.

Als ich in meiner Identitätskrise an meinem persönlichen Tiefpunkt angelangt war, entwickelte ich ein ausgeprägtes Interesse für alles Psychologische. Zunächst einmal aus meinem eigenen Schmerz heraus, um ihn zu verstehen und um mir selbst zu helfen. Doch daraus wurde bald eine echte Leidenschaft. Ich konnte nach all den Erkenntnissen und persönlichen Erfolgen, die mir dieses Wissen gebracht hatte, einfach nicht fassen, dass das alles nicht standardmäßig gelehrt wird. Ich hatte so vieles über mich gelernt! Ich hatte begriffen, dass ich mir selbst im Weg gestanden und mich genau das an diesen Tiefpunkt gebracht hatte.

Ich erkannte meine eigenen, mich selbst sabotierenden Denk- und Verhaltensweisen und lernte, dass auch ich selbst es bin, die sie ändern und stoppen kann.

Ich kämpfte mich nicht nur erfolgreich aus meiner Krise heraus, sondern veränderte dabei mein gesamtes Leben. Ich wollte auch danach nicht aufhören, mich mit diesem Thema zu befassen. Oft wünschte ich mir, jemand hätte mir alles das, was ich jetzt erfuhr, schon vorher gesagt – und so beschloss ich, dass ich fortan genau dieser Jemand für andere sein möchte.

Ich traf eine für mich persönlich schwerwiegende und weitreichende Entscheidung, die damals niemand außer mir selbst verstehen konnte. Ich gab alles auf, was ich bis dahin erreicht hatte. Meinen langen und hart erarbeiteten Werdegang, Karriere, Gehalt, Sicherheit. Meine Vision gab

mir die Stärke und den Mut, diesen einschneidenden Schritt zu gehen. Ich wollte raus aus der Finanzwelt, die von Beginn an nie zu mir und meiner Persönlichkeit gepasst hatte. Ich wollte in die Welt der mentalen Gesundheit, wollte Menschen helfen, mich für mehr Bewusstheit einsetzen, andere an die Hand nehmen und begleiten.

Ich begann neu, ließ mich zur psychologischen Beraterin und zum Coach ausbilden, machte mich selbstständig und gründete parallel dazu meinen Instagram-Kanal

@werdegluecklich. Ich fing an, das Wissen und meine Erfahrungen in die Welt hinauszutragen. Auf meine Art, denn auch das hatte ich gelernt: keine Schublade, kein Verstellen, keine Überanpassung mehr. Ich hatte mir überlegt, wie ich die komplexen Themen so aufbereiten kann, dass sie für jedermann zugänglich, leicht verständlich und praktikabel sind. Auf dieser Basis kreierte ich eine Vision, von der sich Zehntausende Menschen angesprochen fühlten, die nun begannen, sich mit der Psychologie und sich selbst auseinanderzusetzen. Eine unglaubliche Bestätigung für meinen Weg und meine Entscheidung. Die Erkenntnisse, die ich auch in diesem Buch vermittle, haben das Potenzial, dein ganzes Leben zu verändern, zum Positiven. Es ist, als läge da eine Schatzkiste direkt vor deinen Augen. Sie liegt vor den Augen jedes einzelnen Menschen und enthält alles, was du brauchst, um glücklich, erfüllt und zufrieden zu sein. Sie liegt schon immer da, doch du hast sie bisher nicht gesehen und nicht geöffnet. Sie steht jederzeit bereit, du musst nur mal innehalten, hinschauen und sie aufmachen.

Meine Mission ist es, so viele Menschen wie nur möglich – und damit auch dich, der du gerade diese Zeilen liest – auf diesen Schatz aufmerksam zu machen. Alles, was du brauchst, ist bereits in dir. Es war schon immer da! Du konntest es nur möglicherweise nicht sehen. Ich möchte dich aufrütteln und dir sagen:

SCHAU HIN!

Da liegt ein unendlich wertvoller Schatz genau vor deinen Augen.

Das ist Sinn und Zweck dieses Buches. Es wird dich in erster Linie zum Nachdenken anregen, dich mit gängigen und neuen Sichtweisen konfrontieren, dir Impulse geben, bestimmte Verhaltens- und Denkweisen zu hinterfragen, genauer hinzuschauen und über deine Selbstsabotage im Leben nachzudenken und zu erkennen, dass all die Antworten, die du suchst, bereits in dir sind.

Mit diesem Ziel werde ich dich durch dieses Buch führen, dir an der ein oder anderen Stelle einen liebevollen Ruck in die richtige Richtung geben. Ich werde dir helfen, dich selbst aus einer Metaebene zu betrachten und so rational wie möglich zu reflektieren und selbstsabotierende Denk- und Verhaltensweisen zu identifizieren. Ich möchte, dass du erkennst, dass du deinem Leben nicht hilflos ausgeliefert bist und jederzeit beginnen kannst, selbst die Veränderung anzustoßen, die du dir wünschst.

**Sabotierst du
dich selbst?**



DU SIEHST DIE WELT NICHT SO, WIE SIE IST, SONDERN SO, WIE DU BIST

Was denkst du eigentlich, wer du bist? Kannst du das beantworten? Und was, wenn ich dir sage, dass du dich täuschst? Rund 95 Prozent dessen, was du tagtäglich tust, läuft unbewusst ab. In der Konsequenz heißt das, dass in deinem Inneren eine Parallelwelt existiert, die dir nicht bewusst ist und dennoch deine Gedanken, deine Gefühle, deine Handlungen und damit dein ganzes Leben maßgeblich beeinflusst und steuert.

Du denkst, du siehst die Dinge so, wie sie wirklich sind, läufst aber mit deinem ganz persönlichen Filter durch die Welt, hast deine ganz eigene selektive und subjektive Wahrnehmung von ihr. Du biegst dir Unangenehmes so zurecht, dass du dich damit wohler fühlst, unterliegst verschiedenen Wahrnehmungsverzerrungen und agierst in weiten Teilen auf Autopilot. Du weißt es nur eben nicht. Das ist der Grund, warum du womöglich unzufrieden bist – mit bestimmten Lebensumständen, deinem Verhalten oder deinen zwischenmenschlichen Beziehungen.

So wie ich das eben für dich beschrieben habe, geht es mehr oder weniger allen. Doch was wäre, wenn wir frühzeitig lernen würden, welche Prozesse sich in unserem Inneren abspielen? Wenn wir wüssten, dass sich das Wesentliche in unserem Unterbewusstsein abspielt und unser Gehirn im Grunde eine Art Vergangenheitsfestplatte ist, die größtenteils immer und immer wieder dasselbe Programm abspielt? Wenn wir um all diese Dinge wüssten, würden wir dann nicht achtsamer durch die Welt gehen, hätten harmonischere Beziehungen und insgesamt ein zufriedeneres Leben? Ich denke schon.

Deshalb ist es großartig, dass du dieses Buch heute in den Händen hältst und diese Zeilen liest. Deine innere Welt

kennenzulernen ist die größte Errungenschaft, die du dir in dein Leben holen kannst. Das Wissen über dich selbst eröffnet dir so viele neue ungeahnte Möglichkeiten. Lerne dich selbst und deine innere Welt besser kennen, hol dir ins Bewusstsein, was dir bisher verborgen war – dann wirst du die Welt mit anderen Augen sehen, eigene und fremde Verhaltensweisen besser verstehen, Zusammenhänge erkennen, dadurch mehr Verständnis für dich und deine Mitmenschen aufbauen, verstehen, wie du an den heutigen Punkt gelangt bist und welche Rolle frühere Erlebnisse dabei spielen. Auf der Basis dieses neu erlangten Selbst-Bewusstseins kannst du dir ein zufriedeneres Leben aufbauen.

Du trägst alle Ressourcen für Heilung und Veränderung in dir. Du bist Experte oder Expertin deiner selbst, kannst deine Situation analysieren und selbstständig Lösungen entwickeln. Du bist der Regisseur, die Regisseurin deines Lebens!

Vielleicht fragst du dich an dieser Stelle: Wenn ich Regie führe, warum erlebe ich dann einen Horrorfilm, ein Drama oder eine irre Komödie? Warum ist mein Film keiner voller Glückseligkeit und Zufriedenheit? Das ist es doch, was ich will. Die Antwort ist: Weil dir vieles von dem, was dich antreibt, schlicht nicht bewusst ist.

Die Wahrheit ist: Da uns die meisten Prozesse, die in uns ablaufen, nicht bewusst sind, stehen wir uns oft selbst im Weg. Wir haben Denk- und Verhaltensweisen, die nicht zulassen, dass wir unser volles Potenzial entfalten. Wir unterlassen Dinge, die notwendig wären, um das zu erreichen, was wir eigentlich erreichen wollen. Wir verhalten uns entgegen unseren Bedürfnissen, Werten, Wünschen, Zielen und Einstellungen. Kurz: Wir sabotieren uns selbst! Und genau darum werden sich alle Kapitel hier drehen, um deine Selbstsabotage. Um all die Unannehmlichkeiten und Herausforderungen deines Lebens, die du einerseits (bewusst oder unbewusst) selbst verursachst und für die du