

Jens Corssen
Christiane Tramitz



Ich
und die
anderen

Als Selbst-Entwickler[®]
zu gelingenden Beziehungen

KNAUR 

Jens Corssen / Christiane Tramitz

Ich und die anderen

Als Selbst-Entwickler zu gelingenden
Beziehungen

Über dieses Buch

Jens Corssen und Christiane Tramitz präsentieren ihre Erfahrungen und Erkenntnisse aus jahrzehntelanger Beratungspraxis und wissenschaftlicher Forschungstätigkeit. Sie wissen: Ob Männer und Frauen, Eltern und Kinder, Chef und Mitarbeiter – schwierige Beziehungen sind Alltag. Die Autoren beschreiben das Wirken von »heimlichen Begleitern«, die unser Denken und Handeln bestimmen und die Beziehung zu anderen Menschen prägen – in allen Stadien einer Beziehung: von der ersten Kontaktaufnahme bis zum Auseinandergehen. Jens Corssen und Christiane Tramitz zeigen, wie der Selbst-Entwickler die kreativen Potenziale dieser heimlichen Begleiter für ein respektvolles Miteinander nutzen kann und bieten zahlreiche Übungen, die positive Erfahrungen ermöglichen und dabei helfen, das Gelesene in den Alltag zu übertragen.

Inhaltsübersicht

Vorwort

Ich und die anderen – ein komplexes Gefüge

- Die heimlichen Begleiter
- Kamodisten, Amodisten und Elmodisten
- Der Selbst-Entwickler in der gehobenen Gestimmtheit
- Wo stehe ich?
- Wie komme ich in den L-Modus?
 - Ohne Jammern, ohne Klagen
 - Liebe zu sich selbst
 - Schönes denken, Schönes lesen, Schönes erinnern
 - Freude zeigen
- Das Ziel dieses Buches

Zueinander

- Der erste Eindruck
- Ab in die Schublade!
- Kontakte knüpfen im L-Modus
- Das erste Wort und die Angst vor Zurückweisung
- Die Wirkung körpersprachlicher Signale
- Ich bin schüchtern! – Na und?

- Vom Kontakt zur Beziehung
- Stimmt die Chemie?
- »Ich kann dich gut riechen ...«
- Gleichklang verbindet
- Abenteuer schaffen Nähe
- Gleich und Gleich gesellt sich gern
- Freundschaft verbindet
- Erfolgreich durch Tricksen und Täuschen
- Sympathie steigern
 - Der Selbst-Entwickler als Wertschätzer
 - Der Selbst-Entwickler als Wahrheitssammler
 - Der Selbst-Entwickler als
Gemeinsamkeitensammler
 - Der Selbst-Entwickler als Anseher
 - Der Selbst-Entwickler als Lächler und Lachender

Miteinander

- Was bedeutet es, ein soziales Wesen zu sein?
- Probleme lösen dank sozialer Intelligenz
- Blöcke als Gradmesser des Willens und der Leidenschaft
- Die Verbundenheit stärken
- Mitfühlen
 - Die Gefühle anderer erkennen
- Gefühle sind ansteckend
- Das Selbst und die anderen

- Mal besser, mal schlechter als andere
- Offen sein für Neues
- Aufwärtsler oder Abwärtsler?
- Wann gelingen Beziehungen?
- Geben und nehmen
- Teilen und schenken
- Helfen
- Vertrauen
- Lausen

Gegeneinander

- Macht ist verführerisch
 - Macht im L-Modus
 - Macht im A-Modus
 - Macht im K-Modus
- Machtverlust und Unterordnung
- Macht und Besitz
- Macht und Gefühle
- Macht und Erwartungen
- Macht und Rechthaberei
- Weißer und schwarzer Neid
- Kontrolle - über andere und über sich selbst
- Kontrollverlust I
- Kontrollverlust II

Auseinander

- Wie sage ich, dass es vorbei ist?

- Trennungsschmerz
- Der Selbst-Entwickler in der Trennungsphase
 - Schritt eins: Gefühle ausleben
 - Schritt zwei: Den Hintergrund betrachten
 - Schritt drei: Die Trennung nicht persönlich nehmen
 - Schritt vier: Verantwortung für eigene Gedanken übernehmen
 - Schritt fünf: Realität und persönliche Bewertung voneinander trennen
 - Schritt sechs: Loslassen!

Ein neuer Anfang – und ein Schlusswort

Anhang

- Merksätze des Selbst-Entwicklers
- Liste der heimlichen Begleiter
- Literaturhinweise und Anmerkungen
 - Ich und die anderen – ein komplexes Gefüge
 - Zueinander
 - Miteinander
 - Gegeneinander
 - Auseinander

Vorwort

Wann haben Sie sich das letzte Mal über sich gewundert?

Wann hatten Sie das letzte Mal Herzklopfen, als Sie einen anderen Menschen trafen?

Wann waren Sie das letzte Mal in Gegenwart eines anderen Menschen unsicher?

Wann waren Sie das letzte Mal wütend auf jemanden?

Wann haben Sie das letzte Mal etwas getan, was Ihnen selbst oder einem anderen Menschen guttat?

Wann haben Sie das letzte Mal Ihren Partner oder Ihre Partnerin angebrüllt, obwohl Sie doch wissen, dass das überhaupt nichts bringt?

Wann wollten Sie das letzte Mal vor Scham in den Boden versinken, weil Ihr Verhalten komplett daneben war?

Wann haben Sie das letzte Mal über Ihren Arbeitskollegen getratscht - obwohl Sie wissen, dass Klatsch- und Tratschgeschichten einen schalen Beigeschmack haben?

Eigentlich wissen wir Menschen, wie wir miteinander umgehen sollten. Eigentlich brauchen wir dazu keine Anleitungen, keine Benimmregeln und eigentlich auch keine Zehn Gebote.

Wir Menschen sind soziale Wesen. Zusammen mit unseren biologischen Mechanismen erarbeiten wir uns vom ersten Moment unserer Menschwerdung an Handlungsmuster für das Zusammenleben mit anderen Menschen. Wir fühlen, wir ahnen nicht nur, was man tut – nein, wir wissen es sogar.

Wir alle sind von Geburt an mit einer Art sozialen Grammatik ausgestattet. Wir wissen, was uns guttut, wir wissen, was anderen guttut. Sich in andere Menschen einzufühlen, ihnen zu helfen, wenn sie uns brauchen, ist uns in die Wiege gelegt. Ebenso wie unser Gerechtigkeitsempfinden und unsere grundsätzliche Fähigkeit, auf andere zuzugehen, ihnen zu vertrauen, sie zu lieben.

Dennoch: Betrachten wir unsere Beziehungen zu anderen Menschen, so liegt da trotz dieser großartigen Voraussetzungen, dieses biologischen Fundus so manches im Argen: Wir verspüren Scheu gegenüber anderen, fühlen uns missverstanden, warten sehnsüchtig darauf, dass unsere Gefühle erwidert und unsere Erwartungen erfüllt werden, leiden unter Misstrauen, Kontrolle, Neid und fühlen uns schutzlos den Machtspielen anderer ausgeliefert. Warum ist das so? Warum fällt es uns in unserem Miteinander mitunter so schwer, uns an diesen wertvollen Fundus zu erinnern und daraus zu schöpfen? Warum machen wir in unseren Beziehungen immer wieder die gleichen, groben Fehler?

Viele, sehr viele Wissenschaftler suchen nach Antworten auf diese Fragen: Psychologen, Biologen, Pädagogen, Soziologen. Dazu gehören auch wir, die beiden Autoren dieses Buches, Christiane Tramitz und Jens Corssen. Wir suchen aus unterschiedlichen Perspektiven. Christiane Tramitz stützt sich auf ihre eigenen wissenschaftlichen Studien auf dem Gebiet der Verhaltensforschung sowie auf Erkenntnisse aus dem Bereich der Biologie, der Neurobiologie und der Psychologie. Jens Corssen trägt sein Wissen über die kognitive Verhaltenstherapie bei, seine vierzig Jahre therapeutische Erfahrung aus unzähligen Gesprächen mit Klienten, vor allem aber auch die Philosophie und Praxis des Selbst-Entwicklers, die er in den vergangenen Jahrzehnten entwickelt und in seiner Arbeit angewendet hat. Sie besagt: Veränderungen beginnen stets bei uns selbst. Und das gilt auch für unsere Beziehung zu anderen Menschen. Wir Einzelwesen müssen unser eigenes Verhalten beobachten, einschätzen und verändern – und werden so zum Ausgangspunkt gelingender Beziehungen.

Der Einfachheit halber haben wir das Buch aus der Ich-Perspektive von Jens Corssen geschrieben.

Weil es die Handschrift zweier Autoren trägt, die aus unterschiedlichen Disziplinen kommen, birgt es Interessantes und auch Neues. Oder haben Sie etwa schon mal von *Elmodisten*, *Amodisten* oder *Kamodisten* gehört? Oder wussten Sie, dass Sie *heimliche Begleiter* in sich

tragen, die als automatische Mechanismen in Ihnen wirken?

Wir betrachten in diesem Buch alle Stadien einer Beziehung, angefangen beim ersten Blick, dem ersten Eindruck und dem ersten Wort, und enden nicht beim Scheitern in einer Krise, sondern beim Neuanfang.

Unterwegs werden wir Sie immer wieder ermutigen, Ihre Erfahrungen aus dem Beziehungsgeschehen mit anderen Menschen zu überprüfen. Weil nur immer wiederkehrende Erfahrungen zu Verhaltensänderungen führen, durchziehen Übungsangebote das Buch wie ein roter Faden und laden Sie ein, auf dem Weg zu einem gelingenden Miteinander emotionalisierende Erfahrungen zu sammeln.

München, im Januar 2014
Christiane Tramitz und Jens Corssen

Ich und die anderen - ein komplexes Gefüge

Die heimlichen Begleiter

In uns und zwischen uns sozialen Wesen wirken Mechanismen, die sich im Lauf unserer Menschheitsgeschichte als arterhaltend erwiesen haben. Sie haben sich über Jahrtausende hinweg entwickelt und prägen, unseren soziokulturellen Errungenschaften zum Trotz, seit über 200000 Jahren nahezu unverändert unser Verhalten. Wir wollen sie als ein Wunder verstehen, das uns überleben ließ, von Generation zu Generation, bis in unsere Gegenwart, bis zu Ihnen und all den Menschen um Sie herum.

Ich bezeichne diese Mechanismen als *heimliche Begleiter*, personifiziere sie sogar, indem ich ihnen Namen gebe, damit Sie als Selbst-Entwickler eine emotionale Beziehung zu ihnen aufbauen und sie auf diese Weise erkennen und mit ihnen umgehen können.

Die Bewusstheit über diese *heimlichen Begleiter*, über ihre Herkunft und Wirkungsweise lässt uns viele Prozesse

verstehen, die unsere Beziehung zu anderen Menschen ermöglichen, erleichtern, verbessern, aber auch hemmen, stören oder gar zerstören.

Heimlich sind diese Begleiter, weil wir sie meist nicht wahrnehmen. Und *Begleiter* sind es, weil sie stets in und zwischen uns wirken: in unseren Sinnen – wenn wir sehen, hören, fühlen und schmecken; in unseren Köpfen als Intuitionen, als Gefühle, als Gedanken und als neuronale Gitterbettchen; in unseren Körpern als Hormone, Endorphine, Serotonin, Dopamin, Adrenalin und vieles andere mehr.

Zwischen uns wirken die *heimlichen Begleiter*, wenn wir Menschen uns gegenseitig wahrnehmen, uns einander nähern, uns achten und lieben. Sie agieren aber auch, wenn es zu Konflikten, zu Streit und Kampf zwischen uns kommt.

Bewusstheit über die *heimlichen Begleiter* zu erlangen ist der erste Schritt, den wir gemeinsam gehen. Im zweiten Schritt lernen wir, unsere positiven Seiten für ein gelingendes Miteinander zu nutzen. Der dritte Schritt gibt Antworten auf die Frage, wie wir die negativen Seiten überlisten können.

Und das sind die *heimlichen Begleiter*:

Der *Bewerter* bewertet automatisch all das, was unsere Sinne wahrnehmen. Er unterstützt damit die Ordnungsleistung unseres Gehirns, damit wir die Übersicht über all die Informationen behalten, die auf uns

einströmen. Im negativen Fall ist dieser heimliche Begleiter für unsere Vorurteile verantwortlich.

Der *Warner* schürt in uns die Angst vor einem Gesichtsverlust und einem möglichen Ausschluss aus der Gemeinschaft. Manche Menschen, vor allem die Schüchternen unter uns, leiden ausgesprochen stark unter ihm. Sein Wirken kommt besonders zum Ausdruck, wenn das Verhalten anderer für uns nicht vorhersehbar ist oder auf unsere Ablehnung hinausläuft.

Der *Blinker* wirkt durch Auffälligkeiten im körpersprachlichen Grundrauschen; damit vermittelt er unsere Absichten und Emotionen nach außen.

Der *Binder* ist ein vielseitiger Begleiter. Er ist für unsere zwischenmenschliche Chemie verantwortlich und hat die Aufgabe, Beziehungen zu festigen. Weil er unterschiedliche Wirkungsweisen in sich vereinigt, kann er entsprechend vielgestaltig auftreten: mal als chemischer Binder, mal als duftender Binder, oft als synchronisierender Binder, hin und wieder auch als erregender Binder. Häufig ist er als nach Ähnlichkeiten suchender und vertrauender Binder unterwegs. Besonders liebt er seine Rolle als emotionaler Binder. Nicht zu vergessen ist der tricksende Binder, der gern einmal ein wenig schwindelt, damit Menschen sich näherkommen.

Der *Mitfühler* steht für unsere angeborene Fähigkeit, uns in die Gefühle anderer hineinzusetzen.

Der *Vergleicher* ist ein heimlicher Begleiter, der über seine Antennen wirkt. Er vergleicht uns mit unseren

Mitmenschen und stellt stets die Frage: Bin ich besser oder schlechter als die anderen?

Der *Beschützer*, der *Erreger* und der *Behaupter* bilden ein eingeschworenes Trio, dessen drei Pole in enger Wechselwirkung zueinander stehen. Der *Beschützer* sorgt sich um unser Überleben. Er wird dann aktiv, wenn wir uns bedroht fühlen. Der *Erreger* treibt uns, neugierig, wie er ist, zu neuen Entdeckungen an. Ohne ihn würden wir in unserem Leben auf der Stelle treten. Der *Behaupter* kümmert sich um unsere Position innerhalb der Gruppe beziehungsweise Gesellschaft. Seine wesentlichen Motive sind Macht und Dominanz.

Der *Machthaber* ist der große Bruder des *Behaupters*. Er ist erst dann zufrieden, wenn er, wie der Name sagt, Macht über andere ausübt. In uns wirkt er unterschiedlich stark. Manche von uns haben das Leben nach ihm ausgerichtet, wenn sie von Machtgedanken besessen sind.

Der *Kontroller* reguliert unsere Gefühle. Er sorgt dafür, dass wir gute Miene zum bösen Spiel machen können. Meist bemerken wir ihn erst dann, wenn er die Kontrolle verliert und wir in einen zerstörerischen Kontrollverlust geraten.

Kamodisten, Amodisten und Elmodisten

Die heimlichen Begleiter stehen in Wechselwirkung mit unserer Grundgestimmtheit, die sich in drei Ausprägungen zeigen kann: dem K-Modus, dem A-Modus und dem L-Modus.

Beginnen wir mit dem Unangenehmsten, dem Ungünstigsten, dem Schlimmsten. Beginnen wir mit dem K-Modus. So bezeichne ich den Zustand, in dem wir auf Krawall gebürstet sind. Adrenalin durchströmt den Körper, das Herz rast, alles in uns ist auf Konfrontation ausgerichtet. Der K-Modus steht für *Konflikt*, *Kompromisslosigkeit* und *Kampf*. In den K-Modus geraten wir, wenn wir uns von anderen ungerecht behandelt, in die Ecke gedrängt oder angegriffen fühlen. Meist empfinden wir dann eine Mischung aus Ohnmacht, Wut und Aggression. Im K-Modus gibt es kein Miteinander, sondern nur ein Gegeneinander. Befinden sich Menschen in diesem Modus, nennen wir sie Kamodisten.

Wenden wir uns unseren Mitmenschen nicht zu, sind wir im A-Modus. A steht für *Abkehr*, *Abwendung*, *Ablehnung*. In diesem Zustand möchten wir keinen Kontakt zu anderen Menschen, entweder weil wir sie ablehnen oder weil wir in Ruhe gelassen werden wollen. Deshalb kennt der A-Modus auch zweierlei Intensitäten – eine sanfte und eine aggressive. Im sanften A-Modus nehmen wir die anderen

um uns erst gar nicht wahr. Wenn wir beispielsweise im Café sitzen und in eine Zeitung versunken sind. Dann ist uns bisweilen so, als wären wir allein im Raum, auch wenn um uns herum viele Gäste sitzen, die plaudern, lachen, trinken und essen.

Irgendwie bemerken wir diese Menschen auch, wenn wir von unserer Zeitung aufblicken. Aber weiter als bis zu unserer Netzhaut dringen sie nicht vor. Dort ist Schluss. Sie plumpsen in unserem Kopf ins Nichts, statt im *Occipitallappen* zu landen, dort, wo die Sinneseindrücke bearbeitet und mit vorangegangenen Erfahrungen abgeglichen werden. Weil diese Menschen irgendwie verschwinden, ohne dass wir sie bewusst wahrgenommen haben, können wir, wenn wir im A-Modus sind, auch keinen Kontakt zu ihnen herstellen. Wir registrieren weder Blicke noch ein freundliches Lächeln. Selbst wenn wir diesen milden A-Modus manchmal genießen, weil wir Ruhe in ihm finden, sollten wir dennoch aufpassen, dass wir uns nicht allzu tief in diesem Rückzug verfangen. Denn auf Dauer schadet das dem sozialen Miteinander.

Die aggressive Variante des A-Modus ist der Ablehnungsmodus. In diesem Zustand begegnen wir anderen Menschen mit Abneigung, Skepsis, Misstrauen, bisweilen auch mit abwertender Arroganz. Wir empfinden die Menschen um uns herum als unfähige Trottel, oft gar als Zumutung. Verharren wir längere Zeit oder überwiegend im aggressiven A-Modus, werden wir

unweigerlich einsam werden oder es bleiben. Menschen im A-Modus bezeichnen wir im Fortgang als Amodisten.

Der dritte Modus ist der L-Modus. Dieser Modus ist eine innere Haltung, die wohltuende Gefühle auslöst. L steht in diesem Fall für *Liebe*, *Leidenschaft*, *Lust*, aber auch für *Loslassen*. Liebe bedeutet hier die Liebe zu sich selbst und die Liebe zu den Mitmenschen. Kommen Lust und Leidenschaft hinzu, genießen wir eine spezielle Ausprägung des L-Modus. Dann sind wir verliebt oder lieben den anderen im erotisch-körperlichen Sinne. Besonders wichtig für den L-Modus ist das Loslassen – das Loslassen von Prozessen, die in Rechthaberei münden, aber auch das Loslassen von unerfüllten und unerfüllbaren Erwartungen an unsere Mitmenschen.

Für den harmonischen, verständnisvollen und gelingenden Umgang mit anderen Menschen ist der L-Modus unerlässlich. Er schärft unsere Sinne für unser Gegenüber, steigert unsere Kontaktfreude und lässt uns einfühlsamer werden. Vor allem aber führt er uns erfolgreich aus Konfliktsituationen heraus oder lässt sie bestenfalls erst gar nicht aufkommen. Elmodisten, wie wir sie nennen, erfreuen sich großer Beliebtheit und pflegen ein reges soziales Miteinander. Die Grundvoraussetzung für ein Leben im L-Modus ist die gehobene Gestimmtheit, wie sie der Selbst-Entwickler anstrebt. Wie bedeutsam die gehobene Gestimmtheit für uns Menschen ist, hat Demokrit, der lachende Philosoph, bereits vor 2500 Jahren im antiken Griechenland erkannt. Er feierte diesen schönen

Zustand unter dem Namen Euthymia als das höchste menschliche Gut. Es heißt, der Philosoph sei mit dieser Einstellung hundert Jahre alt geworden ...

Der Selbst-Entwickler in der gehobenen Gestimmtheit

Der Selbst-Entwickler. Wer ist er überhaupt?

Sie selbst.

Was entwickelt er?

Sich selbst.

Zunächst möchte ich für jene Leser und Leserinnen, die noch nichts über die Philosophie und Lebenskunst des Selbst-Entwicklers gehört haben, in Stichworten die Essenz meiner langjährigen psychologischen Beratung vorstellen.

Die Philosophie des Selbst-Entwicklers schließt das Streben nach gelingenden Beziehungen ein:

Der *intelligente Selbst-Entwickler* hat sich entschieden, andere nicht verändern zu wollen. Er wartet auch nicht darauf, dass sich bei den anderen endlich etwas ändert. Er beginnt mit der Entwicklung bei sich selbst. Das reduziert Ohn-Machtgefühle und erzeugt Eigen-Macht.

Der *selbstbestimmte Selbst-Entwickler* übernimmt zu hundert Prozent die Verantwortung für seine Gestimmtheit. Sein wichtigster Satz lautet: »Was ist, ist, und wie ich es beurteile, bestimmt mein Erleben und Tun.«

Der *weise Selbst-Entwickler* klagt nicht über den Lauf der Dinge, über das Leben, auch nicht über andere und sich selbst. Auf diese Weise umgeht er die Opfer-Rolle, die ihn schwächt. Natürlich äußert er seine Gedanken, Gefühle

und Wünsche – das allerdings ohne vorwurfsvollen Unterton.

Der *bewusste Selbst-Entwickler* weiß, dass er da, wo er gerade ist, wirklich sein will. Auch wenn er sich dort nicht wohl fühlt. Alles andere war ihm bisher in seiner Vorstellung zu anstrengend und zu teuer. Er ist also ein schlauer Preisvergleicher.

Für den *sportlichen Selbst-Entwickler* ist die Fahrt auf der Achterbahn des Lebens keine »Zumutung« und »Unverschämtheit«. Stattdessen betrachtet er sie als tägliche Trainingseinheit und lebt nach der Überzeugung: »Die Situation ist mein Coach.«

Der *faire Selbst-Entwickler* kritisiert nicht die Person, sondern deren Verhalten, wenn ihm dieses in irgendeiner Weise unangenehm ist.

Der *philosophische Selbst-Entwickler* sagt sich jeden Morgen, am liebsten am offenen Fenster: »Willkommen, Tag, ich erwähle dich mit allem, was du mir bringst.« Diese Haltung erzeugt Unerschütterlichkeit und mentale Stabilität.

Der *achtsame Selbst-Entwickler* wird zum Chef seiner Gedanken und seines Tuns. Dadurch erhöht er seine Eigenmacht, eine wichtige Voraussetzung für den entspannten und verständnisvollen Umgang mit anderen.

Der *gelassene Selbst-Entwickler* weiß: Auf Dauer nimmt die Seele die Farbe seiner Gedanken an! Durch eine gehobene Gestimmtheit und ein positives Lebensgefühl

ergeben sich viele Dinge von allein. Aggression und Konfrontation nehmen ab.

Der *vorausdenkende Selbst-Entwickler* überwindet Unlust und Schmerz, um seine Ziele zu erreichen. Und das so schnell wie möglich. Sein Credo: »Schmerz? Ja, sofort!«
Der Vorteil: Auf diese Weise lassen sich Hindernisse überwinden, solange sie noch überwindbar sind.

Wo stehe ich?

Nun sind Sie dran! Überlegen Sie als Selbst-Entwickler in einem ersten Schritt, ob und wie Sie sich zuordnen können.

Sind Sie überwiegend ein den Menschen zugewandter, mit sich selbst und dem Leben im Einklang lebender Elmodist? Oder ertappen Sie sich häufig im abgekehrten, abgewandten, ablehnenden A-Modus, weil Sie als Ruhesuchender oder Übellauniger und Missmutiger unterwegs sind, der andere Menschen entweder nicht wahrnimmt oder degradiert und schlecht macht? Wie oft werden Sie zum Kamodisten, der wütend die Faust ballt und häufig die Konfrontation sucht?

Selbstverständlich sollen Sie sich hier nicht auf einen Typus festlegen, möglicherweise sehen Sie sich, je nach Gegenüber und Situation, mal so, mal so. Viele Menschen empfinden sich auch als Mischtyp, bei dem der A-, K- und L-Modus gleichmäßig verteilt ist. Das ändert sich jedoch unter Stressbedingungen: In welchem Modus landen Sie dann?

Wenn Sie darauf eine Antwort gefunden haben, stellen Sie sich nun die Frage, wie leicht oder wie schwer es Ihnen fällt, aus dem A- oder K-Modus herauszufinden und in den L-Modus zu kommen. Gehören Sie auch zu den Menschen, denen das nicht immer oder nicht ohne weiteres gelingt,

selbst wenn sie es möchten? Stehen Sie sich dabei selbst im Weg?

Ziel des übenden Selbst-Entwicklers im Umgang mit anderen ist es, so schnell und einfach wie möglich vom ablehnenden A- oder vom kampfeslustigen K-Modus in den liebevoll-zugewandten L-Modus zu wechseln.

Im L-Modus zu agieren ist eine Entscheidung. Wir können uns ganz bewusst entscheiden, *für* das Leben, *für* uns selbst und *für* die anderen zu sein.

Das Agieren im L-Modus ist ein Agieren in gehobener Gestimmtheit, und ob Sie sich in den L-Modus und damit in gehobene Gestimmtheit bringen, ist letztlich eine Frage von Entscheidungen, die Sie treffen. Die wichtigste Entscheidung betrifft Ihre Sicht auf das Leben. Sie können sich entscheiden, das Leben zu lieben, indem Sie bedingungslos *für* das Leben sind, mit allem, was dazugehört. *Für* das Leben sein bedeutet, dass Sie nicht nur dessen freundliche, helle und schöne Momente lieben, sondern auch die negativen, dunklen, traurigen und zerstörerischen Seiten akzeptieren. *Für* das Leben sein heißt, das Auf und Ab als gegeben anzunehmen.

Hadern, Klagen und Wüten ist durchaus wichtig, wenn das Leben Anlass dazu gibt. Beobachten Sie sich jedoch

dabei, was Sie denken und wie Sie reagieren, wenn es nicht so läuft, wie Sie es möchten.

Wie komme ich in den L-Modus?

Ohne Jammern, ohne Klagen

Jammern ist der ärgste Feind der gehobenen Gestimmtheit und verhindert, dass Sie in den L-Modus kommen. Also hören Sie auf mit dem Jammern!

Verzichten Sie in den kommenden drei Wochen auf das Klagen, sei es über das Leben, über andere oder über sich selbst. Beklagen Sie sich nicht über das Wetter. Schimpfen Sie nicht über den Stau, auch nicht über unmögliche Menschen, nicht über Beziehungsprobleme oder über schlampige Kinder. Und erst recht nicht über Ihr »Schicksal«. 21 Tage lang sollten keine Sätze wie die folgenden über Ihre Lippen kommen: »Das gibt's doch nicht! Das darf doch nicht wahr sein! Was für ein Pech! Wieso passiert das ausgerechnet mir?«

Nach diesen 21 Tagen können Sie sich ja entscheiden, ob Sie weitermachen oder doch lieber wieder in die alte vertraute Klagekiste zurückspringen wollen.

Seien Sie wütend, enttäuscht, traurig, wenn Sie sich auf einer Talfahrt des Lebens befinden. Aber klagen und jammern Sie nicht! Betrachten Sie die Situation als Ihren Coach und die Aufgabe, die er Ihnen stellt, als Herausforderung.

Auseinander

Körperliche Reaktion auf sozialen Schmerz: Eisenberger, N.I., Lieberman, M., Williams, K.D. (2003): Does rejection hurt? An fMRI study of social exclusion. *Science*, 302 (5643), S. 290–292

Trauer und Ängste nach Verlust, Folgen von Einsamkeit: Cacioppo, J.T., Patrick, W. (2011): *Einsamkeit*. Spektrum Akademischer Verlag

Wahrnehmungsverzerrungen bei Trauer: Twenge, J.M., Catanese, K.R., Baumeister, R.F. (2003): Social exclusion and the deconstructed state: Time perception, meaninglessness, lethargy, lack of emotion, and self-awareness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85 (3), S. 409–423

Schedlowski, M., Tewes, U. (1996): *Psychoneuroimmunologie*. Spektrum Akademischer Verlag

Über Jens Corssen / Christiane Tramitz

Jens Corssen, Diplompsychologe, Verhaltenstherapeut, Berater und Autor, gilt als einer der erfolgreichsten Trainer für Persönlichkeitsentwicklung und Zielerreichung. Sein Markenzeichen ist die von ihm entwickelte Philosophie und Praxis des Selbst-Entwicklers, die zu einem der erfolgreichsten Coachingkonzepte im deutschsprachigen Raum avanciert ist. Zu seinen Klienten zählen Vorstandsmitglieder deutscher DAX-Unternehmer ebenso wie Spitzensportler. 2004 ist sein Longseller »Der Selbst-Entwickler. Das Corssen Seminar« erschienen. Jens Corssen lebt und arbeitet in München.

Christiane Tramitz ist promovierte Verhaltensforscherin und beschäftigt sich vor allem mit den biologischen Grundlagen des menschlichen Verhaltens (u.a. am Max-Planck-Institut für Verhaltensphysiologie). Sie hat mehr als zehn Bücher geschrieben, u.a. den Erfolgstitel »Irren ist männlich. Weibliche Körpersprache und ihre Wirkung auf Männer« (1995) sowie »Unter Glatzen« (Droemer 2001). Christiane Tramitz lebt in Berlin und Oberbayern.

Impressum

eBook-Ausgabe 2014

Knaur eBook

Ein Unternehmen der Droemerschens Verlagsanstalt Th. Knaur Nachf. GmbH & Co. KG, München

© 2014 Pattloch Verlag GmbH & Co. KG, München

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk darf - auch teilweise - nur mit Genehmigung des Verlags wiedergegeben werden.

Covergestaltung: ZERO Werbeagentur, München

Coverabbildung: Gettyimages / li jingwang

ISBN 978-3-426-42459-9

LOVELYBOOKS

Wie hat Ihnen das Buch 'Ich und die anderen'
gefallen?

Schreiben Sie hier **Ihre Meinung** zum Buch

Stöbern Sie in Beiträgen von anderen Lesern

Der Social Reading Stream

Ein Service von **LOVELYBOOKS**

Rezensionen - Leserunden - Neuigkeiten

© aboutbooks GmbH

Die im Social Reading Stream dargestellten Inhalte stammen von Nutzern der Social Reading Funktion (User Generated Content).

Für die Nutzung des Social Reading Streams ist ein onlinefähiges Lesegerät mit Webbrowser und eine bestehende Internetverbindung notwendig.