

DR. MATTHIAS HAMMER



Der Feind in meinem Kopf

Stopp den inneren Kritiker!

GU

4 Vorwort

Sabotieren wir uns selbst?

8 Das Phänomen der Selbstsabotage

8 Allzu menschlich
13 Frei werden von inneren Feinden
16 Resilienz statt Selbstsabotage

18 Wer bin ich und wenn ja, wie viele?

18 Viele Seelen in einer Brust
20 Kleine »Untermieter«

22 Enttarnen Sie Ihre inneren Feinde

Fünf typische Feinde

28 Der innere Kritiker

28 »Du machst aber auch nichts richtig!«
30 Die Funktion des Kritikers
32 Der innere Antreiber
32 Alles auf einmal
33 Die Falle des Perfektionismus

35 Der Katastrophisierer

35 Mücken – und Elefanten
36 Nur ein entgleister Warner

38 Der Harmoniesüchtige

38 Der »liebe Frieden«
39 Immer die »eigene Schuld«

41 Der innere Vermeider

41 Auf Nummer sicher

43 Gefühlsstau

45 Die Feinde kooperieren

46 Wie der Feind im Kopf entsteht

46 Introjektion
50 Wacklige Lösungsversuche
54 Erste Resilienz-Fähigkeit: Selbstsabotage erkennen und aussteigen
58 Unser Selbstschutzsystem

Der Erwachsene in uns

62 Plötzlich innerlich offen

63 Sich selbst neu begegnen
64 Die inneren Feinde verwandeln
68 Mitgefühl für sich selbst
68 Fürsorge gehört zum genetischen Programm

73 Zweite Resilienz-Fähigkeit: Selbstmitgefühl und Selbstfreundlichkeit

74 Das Präsent der Aufmerksamkeit
76 Dritte Resilienz-Fähigkeit: Soziale Verbundenheit und Unterstützung

78 Mitgefühl für Kritiker, Antreiber und Co.

81 Die Heilsame Kunst der Achtsamkeit

83 Der innere Beobachter
87 Wer übernimmt die Führung?
87 Der Autopilot
88 Neue Bewusstheit

89 Vierte Resilienz-Fähigkeit: Bewusstheit

90 Heilsam mit sich selbst kommunizieren

101 Die besten Berater jederzeit zur Stelle
102 Mit allem, was Sie sind

Die Anteile verwandeln

106 Umgang mit dem inneren Kritiker

106 Den Kritiker besänftigen
107 Die Botschaften verwandeln
109 Auswege aus der Grübelfalle
111 Wer kriegst es eigentlich ab?
114 Innere Helfer entdecken
116 Kontrolle verlieren, Leichtigkeit gewinnen

118 Umgang mit dem inneren Antreiber

118 Sein statt unentwegt Tun
122 Freundschaft schließen
125 Werviel falsch macht, lemt viel
126 Wo lässt sich Stopp sagen?
129 Ihr inneres Kind braucht Ihren Schutz und Ihre Liebe

131 Umgang mit dem Katastrophisierer

131 Ohrwurm-Alarm?
133 Raus aus der Bewertungsfalle
137 Abwarten und geschehen lassen

137 Fünfte Resilienz-Fähigkeit: Umgang mit Gedanken

139 Umgang mit dem Harmoniesüchtigen

139 Zuerst: Verständnis dafür entwickeln
143 Lernen Sie, klar Nein zu sagen
146 Ja oder nein: Haben Sie die Wahl?

147 Umgang mit dem vermeider

147 Den inneren Ausbremsrer entdecken
150 Das Leben genießen, statt es zu vermeiden
158 Sechste Resilienz-Fähigkeit: Werte und Wichtigkeiten

159 Im Leben wie auf hoher See

161 Siebte Resilienz-Fähigkeit: Selbstwirksamkeit
162 Die Phasen der inneren Heilung
166 Psychische Alchemie
167 Auf einen Blick: Resilienz statt Selbstsabotage

Zum Nachschlagen

172 Dank
173 Bücher und Adressen, die weiterhelfen
174 Sachregister
176 Impressum

Vorwort

Können Sie sich daran erinnern, wie Sie das letzte Mal den Schlüssel verlegt oder den Rotwein auf Ihr Sofa geschüttet haben? Was haben Sie in diesen Momenten über sich selbst gedacht? Was haben Sie zu sich gesagt? Wie sind Sie mit sich umgegangen?

»Das ist ja mal wieder typisch! Das passiert aber auch nur dir. Du bist einfach so dämlich!« Haben Sie sich auf eine solche Art beschimpft? Oft gehen wir mit uns selbst schlechter um als mit anderen Menschen. Unsere inneren Dialoge können sehr selbstkritisch und sogar böse werden. Sie bekommt niemand mit, deshalb gebrauchen wir dabei häufig Worte, die wir gegenüber einem anderen Menschen nie verwenden würden. Wir selbst aber hören sie – und können uns durch diese inneren Selbstgespräche das Leben zur Hölle machen.

Es ist, als ob wir einen Feind im Kopf tragen, der uns schlecht behandelt. Er tritt vor allem dann auf die Bildfläche, wenn in unserem Leben etwas schief läuft und wir gestresst sind. Es können kleine alltägliche Versäumnisse und Fehlleistungen sein oder auch die großen Lebenspläne und wichtigen Entscheidungen, die irgendwie schiefgehen. Immer dann, wenn wir leiden, meldet er sich, der Feind im Kopf. Er fängt an, uns zu bewerten und uns Katastrophen auszumalen. Er treibt uns in die Überforderung oder bremst uns aus, sodass wir uns wie gelähmt fühlen. Nach außen gelingt es uns vielleicht noch, die Fassade zu wahren, innen aber fühlt es sich ganz anders an. Wir sind unzufrieden, gekränkt, müde und erschöpft.

In der Psychologie spricht man von Selbstsabotage. Der Feind im Kopf agiert wie ein Saboteur, der Schaden in unserem Leben anrichtet. Massive Selbstkritik ist häufig mit Grübeleien und depressiven Störungen verbunden. Zu viele Sorgen und Katastrophendenken führen zu

Ängsten und Unsicherheiten. Vermeidung hindert uns daran, unser Leben zu leben, sie macht uns unzufrieden und kann längerfristig in die Depression oder Sucht führen.

Dieses Buch hilft Ihnen, Ihre selbstsabotierenden Muster zu erkennen und auf neue, konstruktive Weise damit umzugehen. Sie lernen nämlich, diese Feinde in wohlwollende Freunde und Unterstützer zu verwandeln. In einem zweiten Schritt geht es darum, Zugang zu Ihrer inneren Widerstandskraft und Ihren Energiequellen zu finden. Die innere Stärke in belastenden Zeiten wird auch Resilienz genannt. Es lohnt sich, diese innere Kraft zu entdecken und zu spüren. Unsere Energieräuber zu entmachten und wieder energievoll aus der eigenen inneren Kraft zu leben. Es ist wichtig, dass in diesen wackligen Zeiten nicht Kritiker & Co. den Logenplatz in unserm Ich-Erleben einnehmen. Dies ist vielleicht sogar wichtiger denn je. Wenn es im Außen instabiler wird, brauchen wir mehr Rückhalt und Stabilität in uns selbst, deshalb habe ich in dieser Ausgabe das Thema Resilienz aufgenommen und ergänzt. Resilienz statt Selbstsabotage zieht sich wie ein roter Faden durch das Buch. Sie können Zugang zu sieben Resilienz-Fähigkeiten, die in Ihnen schlummern, erlangen. Ich wünsche Ihnen, dass dieser rote Faden Sie zu ihren schöpferischen Kräften und Energieressourcen führt.

Ich lade Sie also ein auf einen Weg zu mehr Lebensfreude, Tatkraft und Zufriedenheit.

Ihr Matthias Hammer

*Es lohnt sich! Lernen Sie,
Ihre inneren Dämonen zu zähmen
und zu verwandeln.*



Salbotieren wir uns selbst?

Es ist so erstaunlich wie wahr: Unsere ernsthaftesten Feinde sind oft wir selbst. Wir kritisieren uns hart, beschimpfen uns zuweilen sogar und nutzen unsere Kraft für alles Mögliche, nur nicht für uns selbst. Doch indem wir das erkennen, können wir beginnen, anders mit uns umzugehen.

DAS PHÄNOMEN DER SELBSTSABOTAGE

Claudia sitzt im Chaos all der aus ihrem Schrank herausgerissenen Kleider. »Was soll ich nur anziehen? Ich fühle mich klein und dick.« Sie steht vor dem Spiegel, schaut sich an und findet sich hässlich. Eine Stimme in ihr sagt: »Du siehst beschissen aus.«

Kennen Sie solche Szenen? Momente, in denen die Selbstkritik überhandnimmt und Sie sich richtiggehend fertigmachen? Es fühlt sich so an, als ob Sie mit sich selbst sprechen. Und alles, was Sie in diesen Situationen zu sich sagen, scheint wahr zu sein. In solchen Momenten fühlen Sie sich genauso »besch...«, wie die innere Stimme es sagt.

Claudia geht es oft so, vor einem Bewerbungsgespräch oder einem Fest, bei dem sie besonders gut aussehen will. Der innere Kritiker wird aktiv und tobt sich so richtig aus.

ALLZU MENSCHLICH

Für uns ist es meist besonders interessant, wenn wir ein selbstschädigendes Verhalten bei Prominenten entdecken. Eine ganze Medienindustrie lebt von den Fehlritten von VIPs und Sternchen. Sie stürzt sich genüsslich auf jede Panne, auf jeden Patzer, auf alles nicht Gelingende im Leben von Boris Becker und Co. Sie tut dies, weil sie weiß, dass sie mit diesen Schlagzeilen Leser gewinnt.

Natürlich geht es nicht nur Prominenten, Stars und Sternchen so, sondern letztlich uns allen: Es ist durchaus menschlich, etwas zu tun oder zu denken, das gegen die eigene Person gerichtet ist. »Warum war ich wieder einmal unfähig, Nein zu sagen?« oder »Wie konnte mir nur dieser schlimme Fehler passieren?« Diesen Sätzen gehen oft Handlungen voraus, die uns nichts als Ärger bringen.

PERSÖNLICHE ERFAHRUNGEN



Immer nur getrieben

Andrea ist 35 Jahre alt, hat zwei Töchter im Kindergartenalter und arbeitet halbtags bei der Stadtverwaltung. Ihr Mann ist Ingenieur. Als Andrea in die Beratung kam, sagte sie: »Ich habe fast alles erreicht, was ich wollte, und trotzdem fühle ich mich ständig getrieben und unzufrieden.« Ich bat sie, genauer zu erzählen, und sie machte eine Bestandsaufnahme: »Wenn ich zu Hause bin, habe ich so einen inneren Druck, immer etwas zu tun, aufräumen, Wäsche waschen ... Wenn ich mal zur Ruhe kommen will, ist es, als wenn eine Stimme in mir all die unerledigten Aufgaben auflistet. Ich kann dann nicht ruhig sitzen bleiben. Diesen Druck habe ich auch am Arbeitsplatz. Das ist doch nicht normal, oder? Wenn ich so unausgeglichen bin, dann werde ich auch schnell ärgerlich auf die Kinder. Manchmal schreie ich sie an und dann bin ich noch unglücklicher und unzufriedener mit mir selbst.«

Vielleicht treiben Sie sich zu unerreichbarem Perfektionismus an oder stehen sich selbst im Weg. Das kann Alltägliches betreffen, wenn Sie unangenehme Aufgaben vor sich herschieben und unter Ihrem schlechten Gewissen fast zusammenbrechen. Es können aber auch größere Themen sein: Sie trauen sich nicht, sich auf Ihren Wunschjob zu bewerben oder sich von einem untreuen Partner zu trennen.

IST DA NOCH JEMAND IN IHNEN?

Es ist, als ob fremde Kräfte in uns wirken, die uns daran hindern, das Leben zu führen oder der Mensch zu sein, der wir eigentlich sein wollen. Es gibt sehr vielfältige Formen von Feinden im eigenen Kopf. Die alltäglichste und verbreitetste Form ist der innere Kritiker, der uns einredet, dass wir von den anderen abgelehnt werden und es so oder so

Und möglicherweise bemerken Sie dabei auch, wie Sie ständig angestrengt Programm machen, planen, ihn bekochen und so weiter. Dass wir einfach so in Ordnung sind, wie wir sind, kommt dieser Stimme nicht in den Sinn. Es fühlt sich so an, als ob wir erst durch die Bestätigung durch andere »wer« sind. Und so gehen wir zu einem Fest, obwohl wir nicht hinwollen. Deshalb bleiben wir bei einem Partner, obwohl er uns schlecht behandelt. Wir übernehmen zusätzliche Projekte, obwohl wir längst gemerkt haben, dass der Chef unsere Gutmütigkeit ausnutzt.

Wir haben das Gefühl, es tun zu müssen. Wir haben Angst, abgelehnt zu werden, uns allein zu fühlen. Deshalb: Lieber auf Nummer sicher gehen, uns anpassen, Bedürfnisse zurückstellen und das tun, was sich die anderen von uns erhoffen. Irgendwann aber meldet sich der Körper. Wir erlauben uns erst dann, Einladungen abzusagen oder Aufgaben zurückzuweisen, wenn wir eine Erkältung oder Migräne haben. Unser Körper beginnt, Nein zu sagen und sich gegen die Überforderung zu wehren. Wir entwickeln psychosomatische Beschwerden oder Ängste. Erst jetzt wird vielen deutlich, welche eigenen Bedürfnisse sie haben.



REFLEXION

Wie harmoniesüchtig sind Sie?

Bei welchen Themen und in welchen Situationen meldet sich Ihre harmoniesüchtige Seite? Wie reagieren Sie, wenn jemand etwas von Ihnen will, wenn Freiwillige gesucht werden oder Sie glauben, die Erwartungen von jemand Nahestehendem erfüllen zu müssen? Was denken Sie und was fühlen Sie in diesen Situationen?

DER INNERE VERMEIDER

Dies ist der fünfte der wesentlichsten und häufigsten inneren Feinde. Und auch ihn kennt fast jeder. Sie haben eine wichtige Aufgabe zu erledigen, beispielsweise eine Bewerbung fertigzustellen, Ihren Chef auf eine Gehaltserhöhung anzusprechen oder den Keller zu entrümpeln. Doch immer, wenn Sie sich vornehmen, diese Aufgabe anzupacken, fühlen Sie sich plötzlich energielos, als wenn Ihnen jemand »den Stecker gezogen« hätte. Es ist keine Energie mehr da, um mit der Aufgabe zu beginnen. Sie spüren den Drang, etwas anderes zu tun – im Internet zu surfen, jemanden anzurufen oder sogar die Küche aufzuräumen. Eine innere Stimme sagt: »Bloß weg von dieser schwierigen Sache!« Es ist die Stimme des inneren Vermeiders.

AUF NUMMER SICHER

Auch dieser Anteil will Sie beschützen. Im Falle einer Bewerbung will er sie vor einer Kränkung oder Ablehnung bewahren. Vielleicht haben Sie auch schon so viele Bewerbungen versandt, dass Sie es inzwischen als erniedrigend erleben. Ihr innerer Vermeider will Sie vor diesen negativen Gefühlen beschützen.

Es ist für uns sehr wichtig, dass wir gefährvolle Situationen meiden lernen. Mein Sohn musste früh die schmerzhafteste Erfahrung machen, dass die Backofentür sehr heiß werden kann. Er wollte sich mit seinen kleinen Händen daran abstützen und verbrannte sich die Handflächen. Diese Erfahrung war für ihn sehr schmerzhaft und es flossen viele Tränen. Seitdem passt er auf. Er hat gelernt, diese Ofentür zu meiden. Auch aus dem Tierreich ist uns dieser Mechanismus bekannt. Tiere reagieren auf Lärm, Kälte oder Gefahren mit Rückzug.

EIN VERFÄLSCHTER SCHUTZPATRON

In uns gibt es auch diesen Schutzmechanismus, der uns vor unangenehmen Gefühlen und Erfahrungen schützen möchte. Allerdings geht es dabei oft nicht um reale Gefahren, sondern darum, wie uns andere sehen, und um unsere negativen Gedanken und Gefühle, die wir glauben nicht ertragen zu können.

In einer Bewerbungssituation ist es sehr unwahrscheinlich, dass wir körperlich bedroht werden. Die einzige Gefahr besteht darin, dass wir eine unangenehme Zeit durchstehen müssen und danach möglicherweise abgelehnt werden. Wir sind dann konfrontiert mit Gefühlen von Kränkungen, Peinlichkeit und Unsicherheit, vor denen uns der innere Vermeider bewahren möchte. Seine Logik: Wenn wir erst gar nicht zu einem Bewerbungsgespräch gehen, dann müssen wir diese unangenehmen Gefühle ganz sicher nicht ertragen.

NO RISK – NO LIFE

Der Preis der Vermeidung ist sehr hoch, wenn wir uns nur noch in sicheren Bereichen aufhalten. Wir wagen es nicht, den gewünschten Beruf auszuüben, den Menschen anzusprechen, in den wir verliebt sind, das Traumprojekt anzupacken oder das Buch zu schreiben, das wir schon lange schreiben wollten. Der innere Vermeider hat sofort das Risiko im Blick. Er nimmt uns jegliche Energie.

Am offensichtlichsten ist die Vermeidung von Aufgaben, die mit wichtigen Lebenszielen verbunden sind. Wir vermeiden es vielleicht, eine Prüfung abzulegen, weil wir Prüfungsängste haben. Aber nur mit dem Abschluss in der Tasche können wir uns selbstständig machen oder uns für den Traumberuf bewerben. Es kann sein, dass wir es vermeiden, uns von einem Partner zu trennen, der uns nicht guttut, weil er ständig Affären hat oder ein Suchtproblem. Die Vorstellung, allein zu sein, ist für uns so beängstigend, dass wir lieber in der Beziehung verharren. In all solchen Fällen ist unser ängstlicher innerer Vermeider unser Ratgeber – wenig hilfreich auf lange Sicht.

Vermeiden klappt eigentlich gar nicht

Versuche, Unangenehmes zu unterdrücken, wurden von Psychologen intensiv erforscht. Alle Studien kommen zu demselben Ergebnis: Je mehr wir versuchen, unerwünschte Gedanken oder Gefühle zu unterdrücken, desto stärker werden sie. Teilnehmer eines Versuches hatten beispielsweise die Aufgabe, fünf Minuten lang nicht an einen Eisbären zu denken und alle anderen Gedanken zu berichten. Sobald der Gedanke an einen Eisbären auftauchte, sollten sie mit einem Glöckchen klingeln. Die Glöckchen erklangen fast ununterbrochen. In einer zweiten Studie sollten die Teilnehmer fünf Minuten lang aktiv an einen Eisbären denken und dabei wieder berichten, welche Gedanken ihnen durch den Kopf gehen. Auch hier sollten sie klingeln, sobald sie an einen Eisbären dachten. Das Glöckchen war viel seltener zu hören.

Was zeigt das Beispiel oben im Kasten? Unser Geist kann mit Negativanweisungen nicht umgehen. Und wenn dieser Effekt schon bei Eisbären entsteht, dann ist klar, dass er noch viel stärker bei emotional besetzten Themen wirkt. »Ich darf jetzt nicht an diesen peinlichen Fehler denken!« Damit ist der peinliche Fehler mit allen Details in unserem Bewusstsein. Besser ist es, sich zu erlauben, an diese Themen zu denken, aber den Geist mit etwas Positivem zu beschäftigen.

GEFÜHLSSTAU

Derselbe Effekt zeigt sich auch im Umgang mit Gefühlen. Wenn Sie ein eigentlich erwünschtes Bewerbungsgespräch vermeiden, wird die Angst vor dieser Situation eher größer. Wenn Sie die Trauer um einen geliebten Menschen nicht zulassen, wenn Sie das Grab nicht besuchen und Orte der Erinnerung vermeiden, wird die Trauer um diesen Menschen aufrechterhalten. Der Schmerz wird nicht verarbeitet.

Momente der Verbundenheit im Alltag

Gehen Sie bewusst durch Ihren Alltag und entdecken Sie die kleinen Momente der Verbundenheit. Seien Sie präsent, nehmen Sie Blickkontakt auf und begegnen Sie sich und anderen mit Wohlwollen, Wärme und Respekt. Achten Sie auf die vielen Gelegenheiten zu Hause, am Arbeitsplatz oder mit den Nachbarn. Sie werden staunen, wie viel Potenzial für Verbundenheit und damit Wohlfühl jeder Tag bietet. So viele Chancen, liebevoll zu kommunizieren.

Dritte Resilienz-Fähigkeit: Soziale Verbundenheit und Unterstützung

Von Anfang an wurde in der Resilienzforschung betont, wie wichtig soziale Verbundenheit und soziale Unterstützung sind. Wir kommen als vulnerable Wesen zur Welt und sind angewiesen auf Bindung, auf Gesehenwerden in unseren Bedürfnissen, auf materielle Unterstützung und Menschen, die uns helfen, Schwierigkeiten und Probleme zu lösen. Denken Sie wieder an das Bindungssystem, das in uns schlummert.

Wenn wir spüren, dass wir von anderen Menschen gesehen und angenommen werden, dann erleben wir dies körperlich (Oxytocin wird ausgeschüttet, die Stresshormone Adrenalin und Noradrenalin werden abgebaut) und die emotionale Wirkung des Bindungssystems kann sich ausbreiten. Wir fühlen uns weniger gestresst, wir fühlen uns sicherer, geborgener und zufriedener. Auch können wir mehr Mitgefühl für andere entwickeln und uns mehr öffnen und einlassen. Unser Verhalten wird von Verbundenheit und Vertrauen geprägt.

Martin Seligmann, einer der bekanntesten Psychologen, wurde in einem Interview gefragt, was er jemandem raten würde, dem es gerade

schlecht geht. Er überlegte »Ich würde ihm raten, einem anderen Menschen zu helfen.« Viele Untersuchungen bestätigen die positive Wirkung auf das eigene Wohlbefinden, wenn wir andere unterstützen. Allerdings sollten wir darauf achten, dass unser harmoniesüchtiger Anteil nicht die Führung übernimmt und wir anfangen, uns aufzuopfern. Dann können soziale Beziehungen wieder zur Überforderung führen.



Resilienz-Übung

Nehmen Sie ein leeres Blatt und machen Sie einen Kreis in die Mitte. Dieser Kreis sind Sie. Machen Sie sich bitte bewusst, welche Menschen, welche Gruppen und Aktivitäten Ihnen guttun. Dabei geht es um Freundschaften und enge Familienbeziehungen, aber auch um Nachbarn, die Sie gelegentlich treffen oder die Begegnungen im Fitnessstudio oder im Chor. Es geht auch um Arbeitskolleginnen, mit denen Sie gerne zusammenarbeiten. Malen Sie all diese Menschen, ob nahestehend oder weiter entfernt, mit einem Symbol oder dem Namen auf Ihr Blatt.

Mit einer anderen Farbe können Sie nun all jene ergänzen, die Ihnen helfen, Probleme zu lösen, die Sie beraten oder manchmal auch Arbeit abnehmen, Kinderbetreuung, Hausmeister, Steuerberaterin, Sozialberatung der Krankenkasse oder Nachhilfelehrerin. Machen Sie sich die verschiedenen Personen bewusst, die Sie zurzeit unterstützen.

In einem weiteren Schritt fragen Sie sich, welche Verbindung Sie gerne stärken würden. Welche Beziehungen und Aktivitäten mit anderen Menschen geben Ihnen Energie? So kann zum Chor gehen erst einmal anstrengen, das gemeinsame Singen dann aber so viel Freude bereiten, dass Sie mit mehr Energie wieder nach Hause gehen. Machen Sie sich ihre sozialen Energiequellen bewusst. Welche Aktivitäten mit anderen Menschen tun ihnen besonders gut? Welche Unterstützung entlastet Sie?

Schluss mit Selbstsabotage!

Kennen Sie das: Eine innere Stimme kritisiert Sie maßlos oder macht aus jeder Kleinigkeit eine Katastrophe? Für diese Stimme sind Sie nie gut genug. Höchste Zeit, solche inneren Saboteure zu entlarven und einen konstruktiven Umgang mit ihnen zu finden.

Machen Sie sich diese Feinde im eigenen Kopf zu Freunden – mit den wirkungsvollsten Übungen aus Verhaltenstherapie und Achtsamkeitsforschung. Erfahren Sie außerdem, wie Ihre Resilienzfähigkeit Ihnen dabei hilft und Sie diese stärken können.

So übernehmen Sie das Steuer, lösen die Handbremse und gestalten ungestört das Leben, das Sie immer wollten.

Endlich gut genug!



WG 481 Persönliche Entwicklung
ISBN 978-3-8338-9179-3



9 783833 891793

€ 19,99 [D]

www.gu.de