

Coach und/oder Couch?

Werden Sie Spezialist in eigener Seelen-Sache!

Haben Sie auch Lust darauf, sich selbst neu zu erfinden? Vielleicht, um ein Problem zu lösen, vielleicht aber einfach nur so, weil Sie spüren, das kann noch nicht alles (gewesen) sein? Und haben Sie auch schon jede Menge Bücher verschlungen, Therapeuten aufgesucht, Methoden ausprobiert? Dann wissen Sie es längst: Es gibt einen einzigen Experten in Ihrer eigenen Sache – Sie selbst. Es gibt immer mehr Stimmen, die das auch laut sagen. Wir haben für Sie ein kleines Medley zusammengestellt.

Keine Frage, Bücher können unseren Horizont erweitern und neue Perspektiven eröffnen. Therapeuten und Coaches können Finger auf wunde Punkte legen und wunderbare Wegweiser sein. Methoden und Techniken können Spaß machen, interessant sein und uns auch weiterbringen – aber letztlich sind sie Transportmittel, nicht die Reise selbst, und schon gar nicht das Ziel. Wir selbst und unser Leben sind so individuell, das können wir wirklich nur selbst gestalten, das kann – und soll! – uns keiner abnehmen.

Wobei es nicht darum geht, keine Anregungen und Vorschläge mehr anzunehmen. Vielmehr gilt es, nach und nach Selbstvertrauen und Kompetenz aufzubauen in der Beurteilung, was für uns individuell hilfreich und wirksam ist, und was nicht. Möglicherweise ist es eines unserer Hauptprobleme, dass wir uns so sehr an der Meinung und Erwartung anderer orientieren, dass uns unsere eigene Vision von uns selbst abhandengekommen ist. Wir alle möchten geliebt oder zumindest angenommen werden, und dafür vermeiden wir einiges und tun ziemlich viel. Auch dagegen spricht nichts, aber das Gesamtbild sollte stimmen: für uns selbst. Brave Tochter, ehrgeiziger Sohn, beste Freundin, mutiger Abenteurer, liebevolle Ehepartner und fürsorgliche Eltern, zuverlässige Mitarbeiter, erfolgreiche Manager – all diese Rollenbilder können immer nur Teilaspekte der jeweiligen Persönlichkeit sein. Die Frage ist, was bleibt, wenn das alles wegfällt?

„Das, wonach ich immer gesucht hatte, war also ich selbst.“

Maria Färber-Singer

Lebensnah

Maria Färber-Singer: Ich bin ich – Wer sonst! Sei du selbst und lebe glücklich
Verlag ViaNova 2012

Die Psychotherapeutin, Beraterin, Ausbilderin und Autorin richtet sich an jene, die sich selbst weniger „in einer Klosterzelle oder in einem Ashram“ suchen, als vielmehr im eigenen Alltag finden wollen. Mit bemerkenswerter Offenheit schildert sie ihre eigenen Erfahrungen und entlarvt mit viel Humor und (Selbst-)Ironie all die kleinen Hindernisse, die wir uns selbst in den Weg legen. Es gelingt ihr, Denkanstöße zu geben, Neugier auf die eigenen Fähigkeiten und Freude am Ausprobieren zu wecken. Keine Denkschule, keine Glaubensregeln, keine Ratschläge, dafür sehr konkrete Anregungen, der eigenen Kreativität ihren Lauf zu lassen.

Womöglich ist es gar nicht so hilfreich, archäologische Grabungen in der Vergangenheit zu tätigen und alte Wunden neu aufzureißen, um zwar vielleicht zu verstehen, wo welcher Hund warum begraben liegt, aber gleichzeitig neue Schuld- oder Reuegefühle ins Leben zu rufen. Was wirklich zählt, ist die Momentaufnahme: Wo steh ich jetzt? Wo will ich hin? Und wie setze ich welche Schritte in diese Richtung? Bei der Zieldefinition helfen die „letzten Fragen“: Habe ich gelebt und geliebt, und zwar nach meiner Fasson? Ist es „meine“ Welt, und kann ich im Frieden und zufrieden von ihr gehen? Im Grunde unseres Herzens wissen wir alle, jeder für sich, was es braucht, um diese Fragen mit „JA“ beantworten zu können. Was genau hindert uns eigentlich daran, das gleich umzusetzen? Müssen wir, frei nach einem Song, nur noch schnell die Welt retten, bevor wir uns um uns selbst kümmern können?

„Das Leben hat seine eigenen verborgenen Kräfte, die man nur entdecken kann, indem man lebt.“

Søren Kierkegaard

Alltagstauglich

Barry Michels und Phil Stutz: The Tools – wie Sie wirklich Selbstvertrauen, Lebensfreude, Gelassenheit und innere Stärke gewinnen
Arkana Verlag 2012

Die beiden amerikanischen Psychologen stellten in ihrer Praxis fest, dass die Aufarbeitung vergangener Problemlöser zwar wertvolle Erinnerungen, Emotionen und Einsichten beschert, aber wenig dazu beiträgt, ihre Folgen in der Gegenwart zu beheben. Ihr Buch stellt den Anspruch, Sofort-Hilfe zur Selbst-Hilfe zu leisten, indem es dem Leser mit den „Tools“ praktikable Werkzeuge in die Hand gibt, kleine und größere Schäden selbst zu „reparieren“ – und die Schäden auch noch als hilfreiche Sprossen auf der eigenen Entwicklungsleiter willkommen zu heißen.

Es geht nicht darum, zu lernen mit der Welt umzugehen, wie sie ist, sondern vielmehr darum, die Welt so zu gestalten, wie sie uns entspricht. Uns selbst und unsere Bedürfnisse ernst und wichtig zu nehmen hat nichts mit Egoismus zu tun. Daraus ergeben sich dann die entsprechenden Handlungsimpulse bzw. Schritte von selbst. Dazu braucht es allerdings Verantwortung im Sinne von: das Leben stellt die Fragen, und wir geben die Antworten. Wir können darauf vertrauen, dass immer die richtigen Fragen kommen, auch wenn sie uns mit Sicherheit nicht immer gefallen. Der Vorstellung, dass durch die Beschäftigung mit uns selbst die Schwierigkeiten weniger oder zumindest leichter werden, erteilen alle genannten Autoren eine Absage. Widrigkeiten sind die Lektionen des „Lehrmeisters“ Leben, Annehmlichkeiten stellen keine Herausforderung zur Weiterentwicklung dar. Und wir dürfen diese Probleme durchaus persönlich nehmen, wer oder was sich uns zeigt, hat immer etwas mit uns zu tun. Ich habe großen Respekt vor jenen, die auch schwere Brüche in ihrer Biographie wertfrei akzeptieren und integrieren können.

„Wenn du eine weise Antwort verlangst, musst Du vernünftig fragen.“

Johann Wolfgang von Goethe

Humorvoll und im besten Sinne provokant

Philipp S. Holstein: Glücklich werden ohne Ratgeber?! Ein Ratgeber
Verlag Hans Huber, 2012

Der Mediziner und Psychotherapeut meint gleich zu Beginn des Buches: „Eine Frage hätte ich noch . . .“ – DIE Untertreibung des Buches. Denn wie wollen Ratgeber Antworten geben, die für alle Interessierten gleichermaßen Gültigkeit hätten? Eben, geht nicht. Folgerichtig plädiert der Autor dafür, vielmehr nach den richtigen Fragen zu suchen – und stellt gleich mal eine Menge zur Auswahl. Manche sind beiläufig, andere witzig, einige anstrengend und viele einfach gut. Sie alle haben eines gemeinsam: sie werfen den Leser auf sich selbst zurück. Achtung: einige Ihrer Antworten könnten Sie überraschen!

Soweit alles klar. Aber wie bitte geht das in der Praxis? Der Verstand hört die Botschaft wohl, allein dem Körper fehlt der Glaube. Wissen, das nicht angewendet wird, bleibt Theorie. Der Körper braucht weniger gute Vor- und kluge Nachsätze als vor allem Erfahrungen und Erlebnisse. Und das Herz bzw. die Intuition oder wie auch immer Sie diese ureigene Instanz nennen wollen, weiß am besten, dass etwas genau dann stimmig ist, wenn es nicht nur „richtig“ klingt, sondern sich auch so anfühlt. Anwendung bedeutet, Denken und Fühlen, Wort und Tat aufeinander einzustimmen wie Instrumente bei einer Orchesterprobe. Anwendung braucht Ausdauer, weil selten etwas sofort Wirkung zeigt. Anwendung artet unter Umständen in echte Arbeit aus, bis aus Solisten ein Ensemble wird. Doch dann ist jedes Konzert ein Genuss!

**„Mit dem Verstand haben Sie keinen Zugang zu Ihrem Unterbewusstsein:
Paralyse durch Analyse.“**

Joe Dispenza

Inspirierend in Theorie UND Praxis

Joe Dispenza: Ein neues Ich
Koha Verlag 2012

Autor und Titel versprechen: Wie Sie Ihre gewohnte Persönlichkeit in vier Wochen wandeln können. Mag sein, wenn Sie sonst nichts zu tun haben. Wozu die Eile? Ganz abgesehen davon schafft es der amerikanische Chiropraktiker, der auch Biochemie, Neurologie und Gehirnfunktionen studiert hat, neue wissenschaftliche Konzepte mit altem Wissen zu verknüpfen. Durch dieses Buch habe ich erstmals so eine Ahnung, was Quantenphysik mit mir zu tun hat – ich kann zwar der Quantenmechanik noch immer nicht ganz folgen, aber frei nach bekannten Physikern wie Niels Bohr: „Wer die Quantenphysik verstanden hat, kann sie nicht wirklich verstanden haben.“ Und der Autor erklärt so verständlich wie plausibel, wie unser „Überlebensmodus“ im Zusammenspiel von Gehirn, Körperbewusstsein und Zellgedächtnis funktioniert und wie wir uns genau das zunutze machen können, um in den „Schöpfungsmodus“ zu wechseln. Und zunächst geht es darum, sich selbst auf allen Ebenen neu zu erschaffen, was dann im Praxisteil auch trainiert werden kann.

Die schlechte Nachricht bei all dem: Nach der Lektüre der vorgestellten Bücher können Sie sich auf nichts mehr ausreden und niemandem mehr die Schuld geben, wofür auch immer, nicht einmal sich selbst. Und die gute Nachricht: Sie sind völlig frei und können bei der Gestaltung Ihres Lebens aus dem Vollen schöpfen, alles was Sie brauchen haben Sie bereits: Sich selbst.

So unterschiedlich diese Ansätze sein mögen, vermitteln sie doch alle eine unbändige Lust, sich selbst mal einen längeren Besuch abzustatten auf ein ausführliches Selbstgespräch und ein umfassendes Status-Update. Wann haben Sie das zuletzt gemacht? Worauf warten Sie noch? Sie brauchen sich nur auf den Weg zu machen, Sie werden erwartet. Und bringen Sie als Gastgeschenk ein bisschen Zeit mit. Am Ende fühlen Sie sich dort wohl. Und wollen wieder kommen. Bis Sie dann irgendwann im Laufe des Prozesses merken, dass Sie zu Hause sind.