

**humboldt**



GUNNAR CRAMER • DAG FURUHOLMEN

# Ich coache mich selbst!

Der  
**BESTSELLER**  
aus Norwegen

Das Erfolgstraining gegen  
Stress, Angst und andere  
Belastungen

Der Ratgeber für ein  
selbstbewussteres Leben

Gunnar Cramer · Dag Furuholmen  
Ich coache mich selbst!



Gunnar Cramer · Dag Furuholmen

# **Ich coache mich selbst!**

Das Erfolgstraining gegen Stress,  
Angst und andere Belastungen

Der Ratgeber  
für ein selbstbewussteres Leben

2., aktualisierte Auflage

**humboldt**

## **Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek**

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

ISBN 978-3-86910-477-5

Dieses Buch gibt es auch als E-Book:

ISBN PDF 978-3-86910-999-2

ISBN EPUB 978-3-86910-933-6

Die Autoren: Die Ärzte und Psychiater Gunnar Cramer und Dag Furuholmen trainieren seit 1984 erfolgreich Menschen für anspruchsvolle Situationen in Alltag und Beruf. Ihr psychologisches Training hat in den USA und Norwegen bereits vielen zu einem glücklichen Leben verholfen. Mit diesem Buch zeigen sie, dass es mit den richtigen Übungen möglich ist, aus negativen Verhaltensmustern herauszufinden.

2., aktualisierte Auflage

© 2011 humboldt

Eine Marke der Schlüterschen Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG,  
Hans-Böckler-Allee 7, 30173 Hannover  
[www.schluetersche.de](http://www.schluetersche.de)  
[www.humboldt.de](http://www.humboldt.de)

Die Übersetzung dieses Werkes wurde von der Stiftung NORLA  
(Norwegian Literature Abroad) finanziell unterstützt.

Autoren und Verlag haben dieses Buch sorgfältig geprüft. Für eventuelle Fehler kann dennoch keine Gewähr übernommen werden. Alle Rechte vorbehalten. Das Werk ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der gesetzlich geregelten Fälle muss vom Verlag schriftlich genehmigt werden.

Lektorat: Dagmar Fernholz, Köln  
Übersetzung  
und redaktionelle  
Bearbeitung: Kai-Axel Aanderud, Hamburg  
Überarbeitung: Angelika Lenz, Steinheim an der Murr  
Covergestaltung: DSP Zeitgeist GmbH, Ettlingen  
Illustrationen: Werner Pollak, Hannover  
Innengestaltung: akuSatz Andrea Kunkel, Stuttgart  
Satz: PER Medien+Marketing GmbH, Braunschweig  
Druck: Grafisches Centrum Cuno GmbH & Co. KG, Calbe

Hergestellt in Deutschland.

Gedruckt auf Papier aus nachhaltiger Forstwirtschaft.

# Inhalt

<b>Vorwort</b> .....	10
<b>Danksagung</b> .....	12
<b>Die Autoren</b> .....	13
<b>Einführung</b> .....	14
Wie Sie mit diesem Buch arbeiten .....	16
<b>Kapitel 1</b>	
<b>Grundlagen des Selbstcoachings</b> .....	18
Was kennzeichnet das Selbstcoaching? .....	18
Der Trainingsaspekt .....	18
Von Schwäche zu Stärke .....	19
Das Training findet im Jetzt statt .....	21
Von der Erkenntnis zur Handlung .....	22
Die psychologischen Muskeln trainieren .....	22
Trainingsmuskelerkater .....	24
Nach ersten Erfolgen die Trainingsintensität steigern .....	24
Mentale Vorbereitung .....	26
Lernen an Vorbildern .....	26
Wie kann Selbstcoaching helfen? .....	27
Kontakte knüpfen und halten .....	27
Harmonie zwischen Innen und Außen schaffen .....	29
Die persönliche Verantwortung übernehmen .....	31
Offen und direkt kommunizieren .....	31

Handeln Sie anders, dann verändern Sie etwas . . . . .	33
Zufriedenheit schaffen durch neues Verhalten . . . . .	34
Wann brauchen Sie Selbstcoaching? . . . . .	35
Sie halten an alten Verhaltensweisen fest . . . . .	35
Sie geraten ständig unter Zeitdruck . . . . .	36
Es kommt häufig zu Konflikten und Streit . . . . .	36
Sie sind häufig gestresst . . . . .	36
Sie entwickeln störende Symptome . . . . .	36
Die vier Phasen des Selbstcoachings . . . . .	37
Das Training psychologischer Fähigkeiten . . . . .	40
Handeln, handeln, handeln! . . . . .	44

## Kapitel 2

<b>Selbstcoaching im Alltag</b> . . . . .	45
Wie teilen Sie Ihren Alltag ein? . . . . .	45
Einleitung . . . . .	45
Grundlegende Bedürfnisse . . . . .	47
Wie erreichen Sie ein Gleichgewicht zwischen den Lebensbereichen? . . . . .	51
Flexibilität . . . . .	51
Grenzen setzen . . . . .	52
Gleichwertigkeit und Rollen . . . . .	55
Heimspiel . . . . .	57
Wie erkennen Sie ein ständiges Ungleichgewicht? . . . . .	58
Der Workaholic . . . . .	59
Der Sportfanatiker . . . . .	62
Wie können Sie Ihre Balance trainieren? . . . . .	65
Bewerten Sie sich in Ihrer Heimspielumgebung . . . . .	67

### Kapitel 3

<b>Die Schlüssel zum guten Kontakt zu anderen</b> . . . . .	69
Einleitung . . . . .	69
Die inneren Schlüssel . . . . .	71
Impuls . . . . .	71
Klarheit . . . . .	73
Die äußeren Schlüssel . . . . .	76
Aktivität . . . . .	76
Ausdrucksform . . . . .	78
Kontaktfähigkeit . . . . .	80
Schlüssel-Training für einen guten Kontakt . . . . .	82
Training der Klarheit . . . . .	83
Training neuer Aktivitäten . . . . .	85
Training neuer Ausdrucksformen . . . . .	88
Trainieren Sie spezielle Arten, sich auszudrücken . . . . .	90
Harmonie der Schlüssel . . . . .	91
Wie können Sie gut und richtig kommunizieren? . . . . .	95
Ein klarer Absender und ein klarer Empfänger . . . . .	96
Ein Vorwurf ist nur die halbe Wahrheit . . . . .	97
Überprüfen Sie Ihre Vorstellungen . . . . .	99
Feedback ist Gold wert . . . . .	102
Spiegeln Sie Ihr Gegenüber . . . . .	104
Vermeiden Sie Schuldzuweisungen . . . . .	106
Die Fähigkeit des Zuhörens . . . . .	107

**Kapitel 4****Bekämpfen Sie den inneren Widerstand**

<b>gegen das Üben</b> .....	110
Einleitung .....	110
Altes Gedankengut .....	111
Fantasien und Bedenken .....	111
Beispiele .....	114
Verbote und Gebote .....	116
Auseinandersetzung mit alten Vorbildern .....	116
Unbehagen in der Zeit des Heranwachsens .....	118
Vorwurf und Schuldgefühl .....	119
Kritik und Scham .....	120
Ablehnung und Strafe .....	123
Gleichgewicht zwischen den unterschiedlichen Bedürfnissen	125
Bedenken gegenüber Veränderung .....	126
Überlebensstrategien werden zu Lebensstrategien .....	127
Alte Verhaltensweisen .....	129
Unruhe – wenn Sie Gefühle und Bedürfnisse falsch interpretieren .....	133
Lernen Sie, Ihre innere Unruhe zu lieben .....	136
Magenschmerzen und andere Reaktionen .....	139
Symptomentwicklung .....	141
Die Selbstzensur .....	142
Mangelhafter Ausdruck von Gefühlen .....	145

## Kapitel 5

### Raus aus den festgefahrenen Verhaltensweisen!

<b>Die Übungen</b> .....	147
Einleitung .....	147
Neues, erfrischendes Verhalten .....	151
Trainingsdauer und Trainingsziele .....	153
Auswege aus festgefahrenen Verhaltensweisen .....	157
Meiden Sie Ihre Auslöser! .....	158
Schreiben Sie Ihren persönlichen Merktettel .....	161
Konzentrieren Sie sich mehr, sorgen Sie sich weniger .....	163
Reißen Sie die schlechten Gedanken heraus .....	164
Problematische Situationen erkennen und auflösen .....	165
Einleitung .....	165
Bewusstmachen der problematischen Situation .....	166
Nach dem Bewusstmachen kommt die Veränderung .....	166
Was tun, wenn Sie deprimiert sind? .....	168
Was tun, wenn Sie unter Angst oder Unruhe leiden? .....	173
Was tun, wenn Sie nicht Nein sagen können? .....	178
Was tun, wenn Sie Beziehungsprobleme haben? .....	184
Was tun, wenn Sie ein geringes Selbstwertgefühl haben? ..	190
Was tun, wenn Sie keine Kritik vertragen? .....	194
Was tun, wenn Sie unter sozialer Angst leiden? .....	198
Was tun, wenn Einsamkeit Sie quält? .....	202
Was tun, wenn Sie unter Schuldgefühlen leiden? .....	206
Was tun, wenn Sie ständig die Opferrolle bekommen? .....	212
Was tun, wenn Sie unter Kontrollzwang leiden? .....	218
Was tun, wenn Sie ständig Aufgaben vor sich herschieben? ..	222
Was tun, wenn Sie unter diffusen Schmerzen leiden? .....	229
Was tun, wenn Sie unter Abhängigkeit leiden? .....	233
Was tun, wenn Sie schnell wütend werden? .....	239

# Vorwort

„Es wäre toll, wenn ich einen persönlichen Trainer hätte, der mir hilft, zufriedener, selbstbewusster und erfolgreicher zu werden!“ Haben Sie das auch schon einmal gedacht? Aber warum wollen Sie einem fremden Trainer vertrauen? Sie selbst kennen sich doch am besten! Coachen Sie sich selbst, denn Selbstcoaching – also das Training mit und an sich selbst – ist eine sehr erfolgreiche Methode, um die eigenen Ziele zu erreichen.

Wer ein Ziel mit dem Willen zum Erfolg in Angriff nimmt, ist auf dem richtigen Weg und schafft es, sich über seine Wünsche, Werte, Entwicklungsmöglichkeiten und Fähigkeiten, aber auch über seine alltäglichen Probleme – wie Kommunikationsprobleme, depressive Verstimmungen oder Unzufriedenheit – klar zu werden. Wir haben für diese Art des Selbstcoachings in Norwegen den Begriff „Psychologisches Training“ eingeführt und die Methode in über 20-jähriger Praxis in psychologischen Trainingsseminaren, in Gruppen- und Einzeltherapien weiterentwickelt. Psychologisches Training deshalb, weil der Trainingsaspekt sowohl den psychischen (also die Seele betreffenden) als auch den physischen (körperlichen) Bereich gleichermaßen betrifft. Wollen Sie zum Beispiel Grenzen setzen und Nein sagen können, so müssen Sie diese Fertigkeiten ebenso wie Radfahren, Boxen oder Rudern schrittweise trainieren. Außerdem müssen Sie erkannt haben, dass diese Fertigkeiten wichtig für Sie sind.

Unsere Persönlichkeit muss genauso regelmäßig trainiert werden wie unser Körper, damit sie ihre Kraft, Flexibilität und Kondition nicht verliert. Wir müssen uns neuen Herausforderungen stellen, uns in ungewohnten Situationen und Milieus bewegen, neue Verhaltensweisen und Strategien ausprobieren – auch wenn wir bereits erwachsen sind und eine (Über-)Lebensform gefunden haben, die weitgehend funktioniert.

Mit diesem Buch möchten wir Ihnen, die Sie mit normalen Alltags- und Lebensproblemen zu kämpfen haben, Hoffnung machen. Wir möchten Ihnen Anleitungen und Modelle an die Hand geben, mit deren Hilfe Sie sich so weit selbst coachen können, damit Sie Ihre Probleme in Eigeninitiative lösen können. Damit Sie als Folge (wieder) selbstbewusster und zufriedener werden, ehe die Probleme und deren Symptome besorgniserregend werden und Sie womöglich krank machen.

Dieses Buch ist kein Fachbuch, sondern vielmehr als Hilfe zur Selbsthilfe konzipiert. Es soll Ihnen dabei helfen, vom Gefühl „Ich muss unbedingt etwas tun/ändern“ zum zielgerichteten Handeln zu gelangen. Zugleich hoffen wir, dass Ihnen dieses Buch als Nachschlagewerk nützlich ist, das Sie immer dann zur Hand nehmen können, wenn Ihre Probleme erneut auftreten.

## Danksagung

Wir möchten denen danken, die uns auf diesem langen Schaffensprozess unterstützt haben. Großer Dank gebührt unseren Lebenspartnerinnen Liv Evjan und Victoria Cramer sowie unseren Kindern, die sich unsere vielfältigen Gedanken zum Buch ebenfalls angehört haben. Und nicht zuletzt danken wir all unseren Klienten und Kursteilnehmern, die uns eine beständige Inspirationsquelle zu neuen Erfahrungen gewesen sind.



**Dag Furuholmen und Gunnar Cramer**

## Die Autoren

Gunnar Cramer ist Arzt und seit 1984 praktizierender Psychiater. Nach dem Studium der Medizin in Antwerpen und Oslo spezialisierte er sich auf Psychiatrie. Cramer zählt zu den ersten Gruppenanalytikern in Norwegen, 1989 schloss er eine fünfjährige entsprechende Zusatzausbildung ab; bis 2001 forschte er überdies auf dem Gebiet der psychodynamischen Psychotherapie in Norwegen und den USA. Von dort brachte er die Funktionelle Psychotherapie mit nach Norwegen. Gemeinsam mit dem Psychologen Ole J. Falch gründete er 1980 das Institut für Funktionelle Psychotherapie in Oslo.

Dag Furuholmen ist Arzt und Psychiater. Er studierte Medizin in Wien und Oslo, spezialisierte sich auf Psychiatrie und arbeitet seit 1974 in der Gruppentherapie sowie mit körperorientierten, psychodynamischen und kognitiv orientierten Methoden. 1980 gehörte er zu den Gründern einer Spezialeinrichtung für Suchtkranke in Oslo, der er bis 1987 als Ärztlicher Direktor vorstand. 1987 schloss er sich Gunnar Cramers Institut für Funktionelle Psychotherapie an.

Gemeinsam entwickelten Cramer und Furuholmen das „Psychologische Training“ und veranstalten seit 1984 Seminare sowohl zur Vorbeugung als auch zur Gruppen-, Einzel- und Familientherapie. In ihrem 1988 gegründeten Betriebspsychologischen Beratungsdienst betreuen sie überdies Führungskräfte aus der Wirtschaft.

# Einführung

Fühlen Sie sich auch oft gestresst, ausgepowert, von allen missverstanden, haben Sie diffuse Beschwerden, trauen Sie sich nichts mehr zu und fühlen sich manchmal deprimiert? Sie möchten dieses Unbehagen, diese Situation ändern, wissen nur nicht, wie? Werden Sie Ihr eigener Coach! An sich selbst zu arbeiten ist gar nicht so schwer – Sie benötigen nur ein wenig Motivation und Durchhaltevermögen.

Selbstcoaching gibt Ihnen die Freiheit zu Weiterentwicklung und Veränderung, es steht für Ihre Selbstbestimmung über Ihr Leben. Deshalb gilt: Werden Sie Ihr eigener psychologischer Trainer. Trotz alter Gewohnheiten, alter er-

**Werden Sie Ihr persönlicher Coach, trainieren Sie sich selbst!**

lernter Wahrheiten und Ängste in Bezug darauf, was passieren könnte, haben Sie so die Möglichkeit, neue Fähigkeiten für ein selbstbewusstes

Leben immer wieder zu trainieren, bis Ihnen diese in Fleisch und Blut übergegangen sind.

Das Ziel des Selbstcoachings ist es, Lebensqualität und Wohlbefinden zu verbessern. Auf längere Sicht verhilft Ihnen dieses Selbsttraining zu gesteigertem Selbstbewusstsein und der Erfahrung, dass Sie Ihren Alltag meistern können. Es wird Ihnen ein besseres Selbstbild vermitteln, Sie werden sich weniger selbst verurteilen und vielmehr lernen, sich selbst zu akzeptieren. Durch ein verändertes Handeln bewirken Sie Änderungen in Ihrem Leben. Wichtig ist hierbei, dass Sie aktiv handeln und neue Fähigkeiten erlernen.

Wir selbst wissen genau, was wir tun müssten, damit es uns besser geht, aber wir tun es nicht. (Selbst-)Motivation und bewusstes Training sind notwendig, um etwas zu verändern. Indem Sie sich dessen bewusst sind, können Sie dazu beitragen, psychische Probleme und Erkrankungen zu vermeiden, die aufgrund eines falschen Lebensstils auftreten. Derartige „Erkrankungen“ können Angst, Depression und innere Unruhe verschiedenster Art sein. Viele entwickeln körperliche Leiden wie Kopfschmerz, Rückenschmerz, Schulter- und Nackenschmerz, andere psychosomatische Leiden wie Hauterkrankungen und Verdauungsstörungen, und bei wieder anderen werden die Atemwege anfällig für Infektionen. Ebenso kann die Sucht nach Essen, Sex, Arbeit, Alkohol und Tabletten ihre Wurzeln in einer falschen Auslegung von Gefühlen und Bedürfnissen haben. Oft werden Worte wie Unruhe, Stress, Rastlosigkeit und Einsamkeit benutzt, um diesen Zustand zu beschreiben. Um diese Unruhe und diesen unangenehmen Zustand zu beseitigen, greifen einige zu betäubenden Mitteln. Es kommt aber darauf an, der Ursache dieser Unruhe nachzuspüren. Dann können Sie leichter Ihre Bedürfnisse identifizieren. Diese Klarheit können Sie nutzen, um entsprechend Ihren Bedürfnissen und Gefühlen zu handeln. Das wird Ihnen zu dem Wohlbefinden und der Befriedigung verhelfen, die Sie brauchen. Das bedeutet nicht, dass alle psychischen Beschwerden oder psychiatrischen Erkrankungen auf einen falschen

**Selbstcoaching hilft Ihnen, den Alltag besser zu meistern.**

Lebensstil zurückzuführen sind. Einige schwerere Symptome wie Schizophrenie, bipolare Erkrankungen und verschiedene Persönlichkeitsstörungen lassen sich nicht mithilfe von psychologischem Training und Selbstcoaching behandeln.

**Selbstcoaching –  
ich nehme mein  
Leben in die Hand!**

Das Buch eignet sich für all diejenigen, die bereit sind, Einsatz zu zeigen, um die Kontrolle zurückzugewinnen und auf lange Sicht zufriedener und selbstbewusster zu werden.

## Wie Sie mit diesem Buch arbeiten

Am besten nutzen Sie dieses Buch, indem Sie das Gelesene auf sich und Ihren Alltag übertragen. Wenn Sie beim Lesen beginnen, kleine, aber neue Herausforderungen anzunehmen, sind Sie schon mitten im Selbstcoaching.

Im **1. Kapitel** stellen wir Ihnen die Grundlagen des Selbstcoachings vor: Was kann ich? Was will ich? Wie erreiche ich das?

Im **2. Kapitel** erfahren Sie, wie Selbstcoaching Ihnen in Ihrem Alltag helfen kann, wieder ins Gleichgewicht zu kommen. Bereits an dieser Stelle haben wir einige Trainingsübungen eingefügt, die Ihnen helfen sollen, Ihren Alltag besser zu meistern.

Im **3. Kapitel** konzentrieren wir uns auf die „Schlüssel“, die Ihnen helfen, Ihren Alltag bestmöglich zu bewältigen, sodass ein Gleichgewicht zwischen Ihrem Inneren und Ihrem Äußeren entsteht. Beherrschen Sie diese Schlüssel und können Sie diese praktisch anwenden, haben Sie bereits einen bedeutenden Schritt in Ihrem Trainingsprogramm geschafft.

Im **4. Kapitel** beleuchten wir den „inneren Schweinehund“ in uns etwas näher. Gäbe es diesen Widerstand in uns nicht, täten wir all das, was gut für uns ist. Doch er begegnet uns in allen Bereichen. Denken Sie nur an die Vorsätze, Sport zu treiben oder mit dem Rauchen aufzuhören. Genauso verhält es sich auch mit dem Selbstcoaching. Es gibt ständig einen Widerstand in uns, und den gilt es zu besiegen.

Das **5. Kapitel** ist ein reines Übungskapitel. Hier finden Sie einen Fragenkatalog, in dem Sie festhalten können, was in Ihnen Unbehagen auslöst. Wie fühlt sich dieser Zustand an? In welchen Situationen empfinden Sie dieses Unbehagen? Was denken Sie über sich selbst, was denken Sie über andere? Wie reagieren Sie normalerweise, und zu welchem Ergebnis führt diese Reaktion?

Viel Erfolg wünschen Ihnen  
Gunnar Cramer und Dag Furuholmen

# Kapitel 1

## Grundlagen des Selbstcoachings

### Was kennzeichnet das Selbstcoaching?

#### Der Trainingsaspekt

Selbstcoaching ist eine lösungsorientierte, praktische Arbeitsmethode, bei der das Besondere der Trainingsaspekt selbst ist. Viele Probleme sind das Resultat mangelnder Flexibilität und festgefahrener Verhaltensweisen. Dies wiederum führt zu einem Lebensstil, der langfristig Probleme schafft. Bei den meisten Menschen aber lassen sich diese Probleme wegtrainieren. Oft vermitteln bereits kleine Veränderungen ein neues Gefühl von Hoffnung und Freiheit. Dabei bedeuten Veränderungen nicht notwendigerweise große Revolutionen und Persönlichkeitsveränderungen – oft sind es wirklich die kleinen Schritte, die uns voranbringen.

Wie bei anderen Trainingsprogrammen auch ist ein aktiver persönlicher Einsatz nötig, um eine Weiterentwicklung zu erreichen. Sie müssen sich ein konkretes Ziel setzen, um sich in die richtige Richtung bewegen zu können. Nutzen Sie Ihren Willen, um ausdauernd und zielorientiert zu sein, und trainieren Sie hart, um eine Veränderung herbeizuführen.

**Setzen Sie sich ein konkretes Ziel, das Sie erreichen wollen.**



### Von Schwäche zu Stärke

Ihre Schwächen – wenn Sie etwa nicht Nein sagen können oder aufbrausend sind – sind keine Gebrechen, sondern Bereiche, in denen Sie durch Übung neue Fähigkeiten entwickeln können. Mit anderen Worten: Mit Ihnen ist nicht etwas nicht in Ordnung, sondern Sie haben die Chance, zusätzlich zu dem, was Sie bereits können, etwas Neues zu erlernen. Vielleicht sind Sie gut darin, verantwortlich, streng und präzise zu sein, aber weniger gut darin, sich

ungezwungen zu verhalten und verantwortungslos zu handeln. Die Faustregel hierzu lautet, dass wir Fähigkeiten in eine bestimmte Richtung entwickeln und als Gegenstück dazu weniger entwickelte Fähigkeiten finden.

Ihr „psychologischer Körper“ ist auf der einen Seite gut entwickelt. Um aber ins Gleichgewicht zu kommen und flexibler zu werden, müssen Sie auch die andere Seite ausbauen. Das bedeutet nicht, etwas von dem wegzunehmen,

**Um Stärken zu trainieren, müssen Sie auch Schwächen entwickeln.**

was man gut kann. In bestimmten Situationen kann es nützlich sein, schwach, rüpelhaft, Streitbar, nörglerisch, ausweichend oder verantwortungslos zu sein. Wenn dies aber das Einzige ist, was Sie können, sind Ihre Fähigkeiten nicht im Gleichgewicht. Um sie in eine Balance zu bringen, müssen Sie trainieren. Wenn Sie beispielsweise nur verantwortungslos, aber nicht verantwortlich handeln können, kann dies (negative) Konsequenzen haben.

*Ein junger Mann, der kürzlich Vater geworden war, hatte große Probleme damit, sich erwachsen und verantwortlich in seiner neuen Rolle zu verhalten. Er wich der Verantwortung am Arbeitsplatz aus, hatte keinen regelmäßigen Tagesrhythmus, überließ seiner Partnerin die Betreuung des Kindes, kleidete sich wie ein 15-Jähriger und lehnte sich gegen alle Einschränkungen und Autoritäten auf. Interessanterweise war eine seiner unangenehmsten Aufgaben im Rahmen unseres Seminars, sich die Haare schneiden zu lassen und einen Anzug zu kau-*

*fen. Das waren für ihn Symbole für das Erwachsensein. Trotzdem erschien er am letzten Kurstag frisch vom Friseur und im Anzug – prompt erhielt er positives Feedback von den übrigen Teilnehmern. Mit der Zeit verstand er, dass es darum ging, sich selbst ernst zu nehmen, sich zu trauen, die Rolle als Vater und erwachsener Mann einzunehmen, selbst Autorität zu besitzen und aufzuhören, die eigene abweisende Haltung gegenüber Partnerin und Autoritäten sein Leben steuern zu lassen.*

### **Das Training findet im Jetzt statt**

Wir wollen die Vergangenheit nicht als ein Mittel zur Problemlösung nutzen, indem Sie diese aufs Neue durchleben und durchleiden müssen. Die Vergangenheit ist vergangen. Aber wir sind interessiert an den Fähigkeiten, die Sie in der Vergangenheit erlernt haben. Daher ist es wichtig, Ihre Geschichte zu kennen, damit Sie sich Ihrer alten Verhaltensweisen bewusst werden können.

Oft sind diese Verhaltensweisen jedoch automatisiert und können Probleme schaffen. Deshalb ist das Bewusstmachen alter Muster ein wichtiger Teil der Arbeit. Es ist wie beim Sport und Training: Man muss erst verstehen, wie man eine Übung oder eine Bewegung macht, bevor man eine neue Version einstudiert. Auf die gleiche Art und Weise muss man sich darüber klar werden, wie man selbst mit anderen zusammenarbeitet, um für sich neue Arten der Interaktion zu erlernen. Diese Klarheit ist notwendig, um zielgerichtet handeln zu können.

### **Von der Erkenntnis zur Handlung**

Die Gefühle und Bedürfnisse, die wir in der Zeit unseres Heranwachsens unterdrücken, bleiben oft ein ausgegrenzter Bereich. Für uns als Erwachsene ist es wichtig, wieder Kontakt mit diesen Gefühlen und Bedürfnissen aufzunehmen. Hatten Sie beispielsweise Probleme damit, Nähe zu suchen, weil Sie oft abgewiesen wurden, ist es wahrscheinlich, dass Sie sich auch als Erwachsener so verhalten, dass keine wirkliche Nähe zustande kommt. Sie sind einsam und traurig, ohne zu verstehen, dass Sie Ihre Probleme aufrechterhalten, indem Sie keine Möglichkeit für Nähe schaffen. Ein Schritt im Selbstcoaching ist es, Klarheit darüber zu erlangen, was man braucht und fühlt. Hat man diese Klarheit und Erkenntnis erreicht, ist ein Verhaltenstraining nötig, um ein positives Ergebnis zu erreichen. Sie müssen üben, sich mitzuteilen und sich auf eine Art und Weise zu verhalten, die andere verstehen und mit der Ihre Bedürfnisse befriedigt werden.

### **Die psychologischen Muskeln trainieren**

Es gibt bei dem Selbstcoaching, also dem Persönlichkeitstraining, viele Parallelen zum körperlichen Training. Einzelne Muskelgruppen sind bei Ihnen vielleicht stark ausgebildet, da Sie diese ständig trainiert haben, während andere noch nicht ausgebildet sind und weiteres systematisches Training benötigen. Das Gleiche gilt für psycholo-

gische „Muskeln“, für Ihre Persönlichkeit und Ihr Selbst. Sie haben vielleicht einige psychologische Fähigkeiten sehr gut entwickelt, andere dagegen noch nicht.

Sind Sie in schlechter körperlicher Verfassung, werden Sie das daran erkennen, dass Ihnen die „Puste ausgeht“ und Sie beim Treppensteigen mehrfach stehen bleiben müssen. Sie bekommen Rücken- und Armschmerzen, wenn Sie Dinge heben. Für die meisten ist das ein Zeichen dafür, dass sie körperlich trainieren müssen. Auch wenn es ein Kraftakt für Sie ist, sich zu aktivieren, wissen Sie, dass Sie sich mit der Zeit gut fühlen werden und Ihr Wohlbefinden und Ihre Kraft gesteigert werden. Ihr Rücken wird gestärkt und Ihre Atmung besser und bald sind Sie Ihre Wehwehchen los.

Genauso verhält es sich, wenn Sie in schlechter psychologischer Verfassung sind. Ihre Stimmung sinkt, Sie sind weniger belastbar und bekommen mit der Zeit Probleme. Sie empfinden einen ständigen Zeitmangel, geraten oft in Streit oder sind viel zu passiv und antriebslos. Ständig taucht der Gedanke auf, nicht gut genug zu sein, und Sie fühlen sich gestresst und niedergeschlagen. Was tun mit dieser Situation? Beim körperlichen Training wissen Sie mit Sicherheit, was zu tun wäre. Um psychologisch zu trainieren, müssen Sie genauso konkret sein und sich die Zeit nehmen, die Sie dafür brauchen.

**Für einen dauerhaften Erfolg müssen Sie genau wie beim Sport üben.**

## Trainingsmuskelkater

Muskelkater kennen Sie aus dem Sport, und wenn Sie ihn hinterher in den Gliedmaßen spüren, wissen Sie, dass Sie sich gesteigert haben. Auch beim Training Ihrer Persönlichkeit können Sie eine Art Muskelkater empfinden, ein

**Psychologischer Muskelkater kann sich als schlechtes Gewissen äußern.**

inneres Unbehagen und eine innere Unruhe. Oft tauchen beim Selbstcoaching negative Gedanken in Form eines schlechten Gewissens auf oder Sie haben das Gefühl, sich blamiert

zu haben, oder Sie machen sich Sorgen darüber, was andere von Ihnen denken. Wenn Sie normalerweise nett und rücksichtsvoll sind und dann Nein sagen und Grenzen setzen, müssen Sie es ertragen, wenn Sie ein wenig Muskelkater bekommen. Sie fühlen sich womöglich „böse“.

## Nach ersten Erfolgen die Trainingsintensität steigern

Ausdauer trainieren, Muskeln aufbauen – das kennen Sie. Aber sich selbst, Ihre Psyche trainieren? Das soll klappen? Zunächst einmal wird es Ihnen komisch vorkommen, psychologisch, das heißt sich selbst zu trainieren. Aber denken Sie daran: Sie selbst kennen sich immer noch am besten. Selbstcoaching kann Ihnen helfen, erfolgreich Ihre Ziele zu erreichen. Allerdings müssen Sie sich realistische Ziele setzen. Fragen Sie sich selbst: „Wie soll ich mit dem Training beginnen?“, „Was will ich erreichen?“, „Was ist ein angemessener Fortschritt für mich?“