Arthemis

seelenmagie

DEINE WEGBEGLEITUNG

Arthemis'
kleine Schule des Lebens

Eine zauberhaft-koboldige Reise
zu dir selbst

Willkommen in Arthemis' kleiner Schule des Lebens

Eine zauberhaft-koboldige Reise zu dir selbst

Huhu, du Menschlein! 🍄✨

Na, da bist du ja! Wie schön, dass du hier bist.

Mein Name ist Arthemis. Ich bin ein neugieriger, manchmal ziemlich frecher Kobold mit wuscheligen Haaren, spitzen Ohren und einer großen Schwäche für Abenteuer. Ich stelle gerne Fragen, probiere Dinge aus und bringe mich gelegentlich in Situationen, bei denen mein Freund Bergi nur noch seufzend seine Brille zurechtrückt.

Bergi ist ein alter, weiser Bergkristall mit einer Brille und einer beneidenswerten Ruhe. Während ich manchmal schon losrenne, bevor ich überhaupt weiß, wohin ich eigentlich möchte, nimmt er sich lieber einen Moment Zeit zum Nachdenken.

Wir sind ziemlich verschieden. Und genau das macht uns zu einem guten Team.

Gemeinsam haben wir nämlich festgestellt, dass das Leben eine ganz besondere Schule ist. Eine Schule, in der es nicht darum geht, möglichst viele richtige Antworten zu geben. Vielmehr geht es darum, Erfahrungen zu sammeln, Fragen zu stellen, Fehler zu machen und dabei immer wieder etwas über sich selbst zu lernen.

Manchmal lernen wir durch wunderschöne Begegnungen. Manchmal durch unerwartete Veränderungen. Und manchmal müssen wir erst einmal gründlich über unsere eigenen Füße stolpern, bevor wir verstehen, was uns eine Situation eigentlich zeigen möchte.

Das passiert mir übrigens häufiger, als Bergi für angemessen hält.

Aber weißt du was? Ich habe beschlossen, mich davon nicht aufhalten zu lassen.

Denn ich möchte verstehen, wie die Welt funktioniert. Ich möchte entdecken, warum wir Menschen manchmal so kompliziert denken, weshalb unser Herz Dinge fühlt, die unser Kopf nicht versteht, und warum wir gelegentlich genau das tun, von dem wir eigentlich wissen, dass es uns nicht guttut.

Vor allem aber möchte ich herausfinden, wie wir lernen können, uns selbst besser zu verstehen.

Und genau dabei möchte ich dich begleiten.

Was bedeutet es, die eigene Schule des Lebens zu besuchen?

Vielleicht hast du schon einmal erlebt, dass du dich gefragt hast, ob du gut genug bist. Vielleicht hast du versucht, es allen recht zu machen, deine eigenen Wünsche zurückgestellt oder dich mit anderen Menschen verglichen.

Vielleicht kennst du auch diese Tage, an denen du viel zu streng mit dir selbst bist. An denen du dich über einen Fehler ärgerst, an deinen Fähigkeiten zweifelst oder glaubst, längst weiter sein zu müssen, als du tatsächlich bist.

Damit bist du nicht allein.

Wir alle sammeln Erfahrungen, entwickeln Gewohnheiten und übernehmen manchmal Überzeugungen, die uns gar nicht mehr bewusst sind. Einige davon helfen uns. Andere stehen uns im Weg.

Doch wir müssen nicht alles, was wir irgendwann über uns selbst gelernt haben, für immer als Wahrheit betrachten.

Wir dürfen hinterfragen, neu entdecken und unsere Sichtweise verändern.

Selbstentwicklung bedeutet nicht, dass wir ständig an uns herumarbeiten müssen, bis wir irgendwann perfekt sind. Sie bedeutet vielmehr, uns selbst mit mehr Verständnis zu begegnen, unsere Stärken wahrzunehmen und auch jene Seiten kennenzulernen, die wir bisher vielleicht lieber versteckt haben.

Du darfst wachsen, ohne dich abzuwerten.

Du darfst Fehler machen, ohne deinen gesamten Wert infrage zu stellen.

Und du darfst deinen eigenen Weg gehen, auch wenn andere Menschen ganz andere Vorstellungen davon haben, wie dein Leben aussehen sollte.

Bergi sagt, dass jeder Mensch seine eigene Geschichte mitbringt. Ich finde, das ist ein ziemlich wichtiger Gedanke. Schließlich kann niemand von außen vollständig wissen, was du erlebt hast, was dich geprägt hat und welche Herausforderungen du bereits gemeistert hast.

Deshalb wirst du in meiner kleinen Schule des Lebens auch keine allgemeingültigen Musterlösungen finden, die dir vorschreiben, wie du sein sollst.

Du findest hier Geschichten, Gedanken, Fragen und Übungen, die dich dabei unterstützen sollen, deine eigenen Antworten zu entdecken.

Was dich in diesem Workbook erwartet

In den kommenden Kapiteln beschäftigen wir uns mit verschiedenen Themen, die unser Denken, Fühlen und Handeln beeinflussen.

Wir schauen uns an, wer wir eigentlich sind, was uns ausmacht und wie wir unser Selbstbild entwickeln. Wir beschäftigen uns mit unseren Stärken und Schwächen, unserer Selbstliebe, unseren Gefühlen und unseren persönlichen Grenzen.

Wir entdecken, warum wir manchmal an uns zweifeln, weshalb wir es anderen recht machen möchten und wie wir lernen können, unsere eigenen Bedürfnisse ernster zu nehmen.

Dabei begegnen dir immer wieder kleine Geschichten aus meiner Welt. Ich werde Fragen stellen, Dinge ausprobieren und wahrscheinlich auch den einen oder anderen Unsinn anstellen.

Bergi wird versuchen, meine Abenteuer in verständliche Erkenntnisse zu übersetzen. Ob ihm das immer gelingt, kann ich dir allerdings nicht versprechen.

Zu unseren Geschichten gehören deshalb auch seine Kristallweisheiten, die dir neue Denkanstöße geben sollen.

Außerdem findest du praktische Übungen, Reflexionsfragen und kleine Anregungen für deinen Alltag. Du kannst damit deine Gedanken sortieren, eigene Verhaltensmuster erkennen und herausfinden, welche Veränderungen du dir für dich selbst wünschst.

Manche Aufgaben werden dich zum Nachdenken bringen. Andere sollen dir helfen, ganz konkrete Schritte auszuprobieren. Und zwischendurch darf natürlich auch gelacht werden.

Denn wer behauptet eigentlich, dass persönliche Entwicklung immer ernst und anstrengend sein muss?

Ich jedenfalls nicht!

So funktioniert Arthemis’ kleine Schule des Lebens

Damit du weißt, wie du mit diesem Workbook arbeiten kannst, erkläre ich dir kurz unseren Aufbau.

Die Geschichte aus Arthemis’ Welt

Viele Kapitel beginnen mit einem Erlebnis von mir oder meinen Freunden. In diesen Geschichten begegnen wir Situationen, die uns etwas über das menschliche

Leben verraten können. Du kannst dich unterhalten lassen und gleichzeitig überlegen, ob du etwas Ähnliches schon einmal erlebt hast.

Arthemis erklärt die Sache auf seine Weise

Nach der Geschichte schauen wir uns an, was dahintersteckt. Ich erzähle dir, welche Erkenntnis ich gewonnen habe und was du daraus für deinen eigenen Alltag mitnehmen kannst. Dabei darf es ruhig humorvoll zugehen, denn manchmal verstehen wir Dinge leichter, wenn wir über sie schmunzeln können.

Bergis Kristallweisheit

Bergi ergänzt die Geschichten durch ruhige, tiefgründige Gedanken. Seine Worte sollen dir helfen, eine Situation aus einer anderen Perspektive zu betrachten. Du darfst über seine Impulse nachdenken und selbst entscheiden, was sich für dich stimmig anfühlt.

Deine persönlichen Übungen

Hier bist du gefragt. Du findest Fragen und Aufgaben, die dich zur Selbstreflexion einladen. Deine Antworten kannst du direkt in die vorgesehenen Schreibbereiche eintragen oder in einem eigenen Notizbuch festhalten.

Sei dabei ehrlich zu dir selbst. Du musst niemandem etwas beweisen und auch keine besonders klugen Antworten formulieren. Es geht um deine persönlichen Erfahrungen und Gedanken.

Kleine Schritte für deinen Alltag

Wo es sinnvoll ist, bekommst du praktische Anregungen, die du in deinem Leben ausprobieren kannst. Das können kleine Veränderungen im Umgang mit dir selbst sein, neue Gedankenansätze oder Übungen, mit denen du deine Bedürfnisse und Gefühle bewusster wahrnehmen lernst.

Du musst nicht alles auf einmal umsetzen. Wähle das aus, was zu deiner aktuellen Situation passt.

Du bestimmst dein eigenes Tempo

Für dieses Workbook gibt es keinen festen Zeitplan.

Du kannst jeden Tag ein wenig lesen oder dir für ein Kapitel mehrere Tage Zeit nehmen. Du kannst einzelne Fragen zunächst offenlassen und später beantworten. Und du darfst jederzeit zu einer Geschichte oder Übung zurückkehren, die dich besonders angesprochen hat.

Manche Themen werden dir leichtfallen. Andere berühren vielleicht Erfahrungen, über die du bisher nur selten nachgedacht hast.

Wenn eine Übung unangenehme Gefühle auslöst, darfst du eine Pause einlegen oder sie überspringen. Du musst dich nicht zu einer Antwort zwingen. Wenn dich etwas stark belastet, kann es hilfreich sein, mit einem Menschen deines Vertrauens oder einer geeigneten Fachperson darüber zu sprechen.

Dieses Workbook bietet dir Anregungen zur Selbstreflexion und persönlichen Entwicklung. Es ersetzt keine notwendige therapeutische oder medizinische Unterstützung.

Und noch etwas ist mir wichtig: Du musst nicht jede Erkenntnis sofort in eine Veränderung verwandeln.

Manchmal ist es bereits ein wichtiger Schritt, etwas zum ersten Mal bewusst wahrzunehmen. Veränderung darf anschließend in deinem eigenen Tempo entstehen.

Eine kleine Bitte von mir

Wenn du die folgenden Kapitel bearbeitest, versuche bitte, freundlich mit dir selbst zu sein.

Vielleicht entdeckst du Eigenschaften, auf die du stolz bist. Vielleicht erkennst du Verhaltensweisen, die du gerne verändern möchtest. Vielleicht verstehst du plötzlich, warum du in bestimmten Situationen immer wieder ähnlich reagierst.

Begegne diesen Erkenntnissen mit Neugier statt mit Verurteilung.

Du bist nicht deine Fehler. Du bist nicht die Meinung anderer Menschen über dich. Und du bist auch nicht verpflichtet, für immer so zu bleiben, wie du dich heute erlebst.

Du darfst lernen, dich selbst besser verstehen und neue Wege ausprobieren.

Dabei musst du nicht zu einem anderen Menschen werden. Du darfst vielmehr herausfinden, wie du immer mehr in Einklang mit deinen eigenen Werten, Bedürfnissen und Wünschen leben kannst.

Bergi hat mir einmal gesagt:

„Wer sich selbst verstehen möchte, sollte nicht nur nach seinen Schwächen suchen. Auch die eigenen Stärken, die überwundenen Herausforderungen und die kleinen Erfolge verdienen Aufmerksamkeit.“

Seitdem versuche ich, nicht immer nur auf das zu schauen, was noch nicht funktioniert.

Das gelingt mir nicht jeden Tag. Manchmal rege ich mich immer noch darüber auf, wenn ein perfekt geplanter Koboldstreich gründlich danebengeht.

Aber ich lerne dazu.

Und genau das ist die Idee hinter unserer gemeinsamen Schule des Lebens.

Und nun gehört das Wort dir, Menschlein!

Du hast deine eigene Geschichte. Du bringst Erfahrungen, Gedanken, Wünsche, Fähigkeiten und vielleicht auch einige offene Fragen mit.

All das darf seinen Platz haben.

Du musst nicht schon wissen, wohin dich dieses Workbook führen wird. Du darfst neugierig sein, Fragen stellen und deine eigenen Antworten finden.

Ich werde dich mit meinen Geschichten begleiten, Bergi wird seine Kristallweisheiten beisteuern und die Übungen werden dir Gelegenheit geben, dich selbst ein wenig besser kennenzulernen.
Was du daraus machst, entscheidest du.

Ich freue mich jedenfalls darauf, gemeinsam mit dir die kleinen und großen Geheimnisse des Lebens zu entdecken.

Und falls du zwischendurch einmal das Gefühl hast, dass dir alles zu kompliziert wird, denk an mich. Ich bin schließlich der lebende Beweis dafür, dass man nicht alles sofort verstehen muss, um trotzdem weiterzukommen.

Manchmal braucht es einfach einen zweiten Versuch. Manchmal einen Perspektivwechsel. Und manchmal einen Keks.

Bergi behauptet, dass Kekse zwar nicht alle Probleme lösen, aber durchaus zur Verbesserung der Stimmung beitragen können.

Das klingt für mich nach einer ausgesprochen vernünftigen Lebensweisheit.

In diesem Sinne, Menschlein: Sei neugierig auf dich selbst. Nimm deine Gedanken ernst, ohne jeden Gedanken für eine unumstößliche Wahrheit zu halten. Höre auf deine Gefühle, achte deine Grenzen und vergiss dabei nicht, dass du auch lachen darfst.

Denn die wichtigste Entdeckung auf dieser Reise könnte sein, dass du dich selbst mit ganz anderen Augen betrachten lernst.

Mit einer großen Portion Neugier, einem offenen Herzen und gelegentlichem Koboldchaos begleite ich dich auf deinem Weg.

Dein Arthemis 🍄✨

Und Bergi fügt noch hinzu:

„Du musst nicht perfekt sein, um deinen Weg zu gehen. Du darfst ihn gehen, während du lernst."

Kapitel 1 – Wer bin ich eigentlich?

Eine koboldige Entdeckungsreise zu dir selbst

Arthemis und das Geheimnis hinter dem Spiegel

An einem wunderschönen Morgen im Zauberwald saß Arthemis auf einem moosbewachsenen Baumstumpf und betrachtete einen kleinen Handspiegel.
Er drehte ihn nach links. Dann nach rechts. Anschließend hielt er ihn kopfüber und zog eine Grimasse.

„Bergi?", rief er schließlich. „Ich habe ein ernsthaftes Problem!"

Bergi, der alte weiße Bergkristall mit seiner runden Brille, blickte von seinem Buch auf.

„Das überrascht mich jetzt weniger, Arthemis. Was hast du diesmal angestellt?"

„Gar nichts! Das ist ja das Problem!" Arthemis hielt ihm den Spiegel entgegen. „Wer ist dieser Kobold da drin? Und warum macht er immer genau das, was ich mache?"

Bergi blinzelte hinter seinen Brillengläsern.

„Vielleicht, weil du es bist?"

Arthemis sah wieder in den Spiegel.

„Unmöglich. Ich bin viel geheimnisvoller als der da!"

Bergi musste schmunzeln.

„Dann verrate mir doch einmal, Arthemis: Wer bist du?"

Der kleine Kobold richtete sich stolz auf.

„Na, ich bin Arthemis! Ich bin mutig, neugierig, ziemlich schlau und natürlich unglaublich charmant.“

„Und was noch?“, fragte Bergi.

Arthemis überlegte.

„Ich bin schnell. Ich bin frech. Ich kann hervorragend Verstecken spielen. Und ich bin der beste Pilzsammler im ganzen Wald!“

„Du hast gestern drei Steine und einen alten Schuh für Pilze gehalten“, erinnerte ihn Bergi.

„Das waren außergewöhnliche Pilze!“, protestierte Arthemis.

Bergi lächelte liebevoll.

„Du hast mir viele Dinge erzählt, die du kannst und wie du dich verhältst. Aber ich habe dich etwas anderes gefragt. Wer bist du wirklich?“

Diesmal schwieg Arthemis.

Er schaute in den Spiegel, doch plötzlich sah er nicht mehr nur seine wuscheligen Haare, seine spitzen Ohren und seine frechen Augen.

Er dachte darüber nach, was in ihm steckte. Was ihn glücklich machte. Was ihn traurig werden ließ. Was er an sich mochte und was er manchmal lieber verstecken wollte.

„Muss ich das wissen?“, fragte er leise.

„Nein“, antwortete Bergi. „Du darfst es herausfinden. Und dafür hast du dein ganzes Leben Zeit.“

Arthemis betrachtete sein Spiegelbild noch einmal.

„Dann ist dieser Spiegel ja gar kein gewöhnlicher Spiegel!“

„Warum?“

„Weil er mir eine ziemlich schwierige Frage gestellt hat!“

Bergi lachte leise.

Und so begann Arthemis an diesem Morgen, sich selbst ein wenig besser kennenzulernen.

Nicht, weil er plötzlich jemand anderes werden wollte.

Sondern weil er neugierig darauf war, wer er eigentlich schon immer gewesen war.

1.1 Was bedeutet es, sich selbst zu kennen?

Vielleicht hast du dir diese Frage schon einmal gestellt: Wer bin ich eigentlich?

Auf den ersten Blick scheint die Antwort ganz einfach zu sein. Du kennst deinen Namen, weißt, was du gerne machst, welche Menschen dir wichtig sind und was du im Alltag tust.

Doch wenn du ein wenig genauer hinschaust, entdeckst du, dass du aus viel mehr bestehst als aus deinem Namen, deinen Aufgaben oder deinen Interessen.

Du hast bestimmte Werte, die dir wichtig sind. Du besitzt Fähigkeiten und Eigenschaften, die dich auszeichnen. Du hast Wünsche, Hoffnungen und Bedürfnisse. Du reagierst auf bestimmte Situationen auf deine ganz eigene Weise und hast Erfahrungen gesammelt, die dich geprägt haben.

All diese Dinge gehören zu deiner Persönlichkeit.

Sich selbst zu kennen bedeutet, diese unterschiedlichen Seiten wahrzunehmen und besser zu verstehen.

Es bedeutet, herauszufinden, was dir wirklich wichtig ist, welche Eigenschaften dich ausmachen und warum du in bestimmten Situationen auf eine bestimmte Weise handelst.

Dabei geht es nicht darum, dich in eine Schublade zu stecken oder dich auf eine feste Beschreibung festzulegen.

Menschen verändern sich. Wir sammeln neue Erfahrungen, lernen andere Sichtweisen kennen und entdecken manchmal Fähigkeiten, von denen wir vorher nichts wussten.

Vielleicht warst du früher besonders schüchtern und traust dich heute, deine Meinung offen auszusprechen. Vielleicht hast du früher versucht, es allen recht zu machen, und lernst inzwischen, deine eigenen Grenzen zu achten.

Das bedeutet nicht, dass du früher falsch warst.

Es bedeutet, dass du dich entwickelt hast.

Du darfst dich verändern, ohne deine bisherige Geschichte abzuwerten.

Selbsterkenntnis ist deshalb kein einmaliges Ereignis. Sie ist ein fortlaufender Prozess, bei dem du immer wieder Neues über dich entdecken kannst.

1.2 Du bist mehr als das, was andere in dir sehen

Arthemis hatte nach seiner Begegnung mit dem Spiegel eine weitere Idee.

Er beschloss, durch den Zauberwald zu laufen und alle Bewohner zu fragen, was sie von ihm hielten.

Zuerst besuchte er den Fuchs.

„Sag mal, Fuchs, wie würdest du mich beschreiben?“

Der Fuchs grinste.

„Du bist ziemlich frech und hast immer irgendwelche verrückten Ideen.“

Arthemis nickte zufrieden und lief weiter.

Der Dachs meinte, Arthemis sei manchmal ungeduldig. Das Eichhörnchen fand ihn lustig, aber etwas chaotisch. Die Eule wiederum erklärte, er sei neugierig und stelle ungewöhnlich viele Fragen.

Am Ende des Tages saß Arthemis mit einer langen Liste unter einem Baum.

„Bergi! Ich habe es herausgefunden! Ich bin frech, ungeduldig, lustig, chaotisch, neugierig und frage zu viel!“

Bergi betrachtete die Liste.

„Und glaubst du, dass diese Beschreibungen alles über dich aussagen?“

Arthemis runzelte die Stirn.

„Na ja, sie haben mich doch alle gesehen.“

„Sie haben dich aus ihrer jeweiligen Perspektive gesehen“, erklärte Bergi. „Der Fuchs erlebt deine frechen Sprüche anders als die Eule, die deine Fragen interessant findet. Und der Dachs erinnert sich vielleicht besonders an den Moment, in dem du ihn ungeduldig unterbrochen hast.“

Arthemis betrachtete seine Liste.

„Das heißt, jeder sieht einen anderen Teil von mir?“

„Genau. Andere Menschen können uns wichtige Rückmeldungen geben. Doch ihre Wahrnehmung ist nicht die vollständige Wahrheit über uns.“

Arthemis atmete erleichtert auf.

„Dann bin ich also nicht nur der Kobold, der dem Dachs ständig ins Wort fällt!“

„Nein“, antwortete Bergi. „Aber vielleicht könntest du ihm beim nächsten Gespräch ein wenig mehr Zeit lassen.“

Arthemis seufzte.

„Warum enden deine Weisheiten eigentlich immer mit einer Aufgabe für mich?“

Bergi lächelte.

Was wir daraus lernen können

Die Meinung anderer Menschen kann unser Selbstbild beeinflussen. Besonders dann, wenn uns diese Menschen wichtig sind oder ihre Rückmeldungen häufig wiederholt werden.

Wenn jemand uns immer wieder sagt, wir seien ungeschickt, egoistisch, zu empfindlich oder nicht gut genug, kann es passieren, dass wir diese Aussagen irgendwann selbst glauben.

Doch eine Bewertung ist nicht automatisch eine objektive Wahrheit.

Vielleicht hat jemand nur eine bestimmte Situation erlebt. Vielleicht kennt die Person unsere Beweggründe nicht. Vielleicht beschreibt sie ihre eigene Enttäuschung, ihre Erwartungen oder ihre persönliche Sichtweise.

Natürlich können Rückmeldungen anderer Menschen wertvoll sein. Sie können uns helfen, Verhaltensweisen zu erkennen, die uns selbst nicht auffallen.

Entscheidend ist jedoch, dass wir lernen, zwischen einer hilfreichen Rückmeldung und einer pauschalen Abwertung zu unterscheiden.

Du darfst prüfen, ob eine Aussage zu deinen Erfahrungen passt. Du darfst darüber nachdenken, ob du etwas verändern möchtest. Und du darfst eine Bewertung zurückweisen, wenn sie dich nicht zutreffend beschreibt.

Du bist nicht verpflichtet, jede Meinung über dich zu deiner eigenen Wahrheit zu machen.

Andere Menschen dürfen dich wahrnehmen. Aber sie müssen nicht allein bestimmen, wie du dich selbst siehst.

1.3 Deine Persönlichkeit besteht aus vielen Facetten

Stell dir deine Persönlichkeit wie einen großen Garten vor.

Darin wachsen unterschiedliche Pflanzen. Manche sind kräftig und gut sichtbar. Andere sind noch klein und brauchen Zeit, um sich zu entwickeln.

Vielleicht ist deine Hilfsbereitschaft eine kräftige Pflanze. Vielleicht wächst in deinem Garten auch viel Kreativität. Möglicherweise gibt es einen Bereich, in dem du besonders mutig bist, während du dich in anderen Situationen noch unsicher fühlst.

Und vielleicht entdeckst du Eigenschaften, die du bisher kaum beachtet hast.

Deine Persönlichkeit umfasst unter anderem:

Deine Stärken: Fähigkeiten und Eigenschaften, die dir helfen, Herausforderungen zu bewältigen oder Dinge zu tun, die dir wichtig sind.

Deine Werte: Grundsätze, an denen du dich orientierst, beispielsweise Ehrlichkeit, Freiheit, Gerechtigkeit, Verbundenheit oder Verlässlichkeit.

Deine Bedürfnisse: Dinge, die du für dein Wohlbefinden brauchst, etwa Ruhe, Sicherheit, Nähe, Selbstbestimmung oder Anerkennung.

Deine Gefühle: Innere Reaktionen, die dir Hinweise darauf geben können, wie du eine Situation erlebst und was dich bewegt.

Deine Grenzen: Persönliche Bereiche, in denen du wahrnimmst, was für dich in Ordnung ist und was nicht.

Deine Erfahrungen: Erlebnisse, aus denen du gelernt hast und die deine Erwartungen, Entscheidungen und Verhaltensweisen beeinflussen können.

Diese Bereiche hängen miteinander zusammen. Wenn dir beispielsweise Freiheit besonders wichtig ist, kann es sein, dass du dich in stark kontrollierenden Situationen unwohl fühlst. Wenn du großen Wert auf Harmonie legst, fällt es dir möglicherweise schwer, Konflikte anzusprechen.

Das bedeutet nicht, dass du dich immer auf eine bestimmte Weise verhalten musst. Es sind lediglich Hinweise, die dir helfen können, dich selbst besser zu verstehen.

Je mehr du über deine eigenen Muster, Bedürfnisse und Werte lernst, desto bewusster kannst du Entscheidungen treffen.

Dabei geht es nicht darum, jede Eigenschaft zu verbessern.

Manche Seiten möchtest du vielleicht weiterentwickeln. Andere darfst du einfach wertschätzen.

Du musst nicht aus jedem Bereich deines Lebens ein Projekt machen.

Manchmal reicht es, zu erkennen: Das gehört zu mir, und ich darf lernen, gut damit umzugehen.

1.4 Deine erste Selbstreflexion – Wer bin ich heute?

Jetzt bist du an der Reihe, Menschlein!

Arthemis hat seinen Spiegel betrachtet und die Meinungen der Waldbewohner gesammelt. Du darfst nun deinen eigenen Blick auf dich richten.

Nimm dir etwas Zeit und beantworte die folgenden Fragen ehrlich. Du musst nicht lange überlegen, um besonders tiefgründige Antworten zu finden. Schreibe einfach auf, was dir in den Sinn kommt.

Mein Name und meine Geschichte

Wer bist du? Was möchtest du über dich erzählen? Welche Erfahrungen oder Lebensbereiche haben dich besonders geprägt?

Drei Eigenschaften, die mich ausmachen

Welche Eigenschaften passen deiner Meinung nach gut zu dir?

1.

2.

3.

Das kann ich besonders gut

Welche Fähigkeiten oder Stärken besitzt du? Was fällt dir leicht oder wobei fragen andere Menschen dich manchmal um Unterstützung?

Das ist mir im Leben wichtig

Welche Werte möchtest du in deinem Leben bewahren? Was ist dir im Umgang mit anderen Menschen und mit dir selbst besonders wichtig?

So sehe ich mich selbst

Wenn du dich mit drei Worten beschreiben müsstest, welche wären das?

1.

2.

3.

Das möchte ich noch über mich herausfinden

Welche Seiten deiner Persönlichkeit möchtest du besser kennenlernen? Gibt es etwas, das du an dir bisher nur schwer verstehen kannst?

Nimm dir nach dem Schreiben einen Moment Zeit, um deine Antworten durchzulesen.

Du musst sie nicht bewerten. Versuche einfach wahrzunehmen, welches Bild du heute von dir selbst hast.

Und denk daran: Diese Antworten müssen nicht für immer unverändert bleiben. Vielleicht würdest du manche Fragen in einem Jahr ganz anders beantworten. Auch das gehört zu deiner persönlichen Entwicklung.

1.5 Was andere in dir sehen – und was du selbst erkennst

Es kann spannend sein, die eigene Wahrnehmung mit den Rückmeldungen vertrauter Menschen zu vergleichen.

Vielleicht sehen andere eine Stärke in dir, die du selbst kaum bemerkst. Vielleicht schätzen sie deine Geduld, deinen Humor oder deine Fähigkeit, auch in schwierigen Situationen weiterzumachen.

Manchmal erleben andere uns allerdings auch anders, als wir uns selbst wahrnehmen.

Solche Unterschiede müssen nicht bedeuten, dass jemand recht und jemand anderes unrecht hat. Oft zeigen sie lediglich, dass wir verschiedene Seiten unserer Persönlichkeit in unterschiedlichen Situationen erleben.

Wenn du möchtest, kannst du eine vertraute Person fragen:

„Welche drei positiven Eigenschaften verbindest du mit mir?“

Bitte die Person möglichst um konkrete Beispiele. Das kann dir helfen, ihre Einschätzung besser einzuordnen.

Überlege anschließend:

- Welche Rückmeldung überrascht mich?
- Welche Stärke erkenne ich selbst ebenfalls?
- Gibt es eine Eigenschaft, die ich bisher unterschätzt habe?

- Welche Rückmeldung möchte ich genauer betrachten?

Du musst nicht jede Einschätzung übernehmen. Nimm die Antworten als zusätzliche Perspektive und entscheide selbst, was für dich stimmig ist.

Dein Selbstbild darf sich durch neue Erkenntnisse erweitern, ohne dass du die Verantwortung für deine eigene Einschätzung abgibst.

1.6 Arthemis' kleine Mutprobe – Drei Tage lang bewusst hinschauen

Arthemis hatte inzwischen beschlossen, sich selbst nicht nur vor dem Spiegel zu betrachten, sondern auch im Alltag besser kennenzulernen.

„Bergi, ich werde ab jetzt jede meiner Eigenschaften genau beobachten!"

Bergi legte sein Buch beiseite.

„Jede einzelne?"

„Natürlich! Ich werde alles aufschreiben, was ich tue, denke und fühle."

„Und wann möchtest du dann noch leben?", fragte Bergi.

Arthemis hielt inne.

„Hm. Gute Frage."

Bergi lächelte.

„Du musst dich nicht rund um die Uhr analysieren, um dich besser kennenzulernen. Manchmal reicht es, wenn du dir jeden Tag einen kleinen Moment Zeit nimmst."

Also beschloss Arthemis, drei Tage lang auf bestimmte Dinge zu achten.

Wann fühlte er sich besonders wohl? In welchen Momenten war er stolz auf sich? Wann reagierte er ungeduldig? Und was half ihm dabei, wieder ruhiger zu werden?

Er stellte fest, dass er besonders gern anderen half, wenn jemand traurig war. Er entdeckte, dass er bei spannenden Aufgaben viel Geduld aufbringen konnte, während ihm Warten ohne Beschäftigung ausgesprochen schwerfiel.

Und er bemerkte, dass er sich häufig dann am wohlsten fühlte, wenn er etwas Neues ausprobieren durfte, ohne sofort beurteilt zu werden.

„Siehst du", sagte Bergi, „du hast dich nicht verändert, nur weil du genauer hingeschaut hast. Du hast etwas über dich erfahren."

Arthemis nickte.

„Und das Beste ist: Ich musste dafür nicht einmal einen einzigen Baum umrennen!“

Deine drei Tage der Selbstbeobachtung

Probiere Arthemis’ kleine Mutprobe selbst aus.

Nimm dir an drei aufeinanderfolgenden Tagen jeweils ein paar Minuten Zeit und beantworte die folgenden Fragen.

Tag 1 – Was tut mir gut?

Wann habe ich mich heute wohl, lebendig oder zufrieden gefühlt?

Was hat zu diesem Gefühl beigetragen?

Tag 2 – Wie reagiere ich?

In welcher Situation habe ich heute besonders deutlich reagiert?

Was könnte der Grund für meine Reaktion gewesen sein?

Tag 3 – Was habe ich über mich gelernt?

Welche Eigenschaft oder Stärke habe ich heute an mir wahrgenommen?

Was möchte ich in Zukunft bewusster beachten?

Du musst keine besonderen Erlebnisse abwarten. Auch alltägliche Situationen können dir etwas über dich verraten.

Vielleicht bemerkst du, dass du nach einem Spaziergang ausgeglichener bist. Vielleicht erkennst du, dass du unter Zeitdruck schneller gereizt reagierst. Oder du stellst fest, dass dir ein ehrliches Gespräch mehr bedeutet, als du bisher angenommen hast.

Beobachte dich mit Neugier, nicht mit dem Ziel, dich ständig zu kontrollieren.

Es geht nicht darum, dich bei Fehlern zu ertappen. Es geht darum, dich besser zu verstehen.

1.7 Wenn du Seiten an dir entdeckst, die dir nicht gefallen

Selbstkenntnis bedeutet nicht, dass wir bei jeder Entdeckung begeistert sein müssen.

Vielleicht bemerkst du, dass du manchmal neidisch bist, schnell ungeduldig wirst oder Schwierigkeiten damit hast, Kritik anzunehmen. Vielleicht erkennst du, dass du dich häufig zurückziehst, obwohl du dir eigentlich Nähe wünschst.

Solche Erkenntnisse können unangenehm sein.

Doch eine Eigenschaft oder ein Verhaltensmuster macht dich nicht automatisch zu einem schlechten Menschen.

Entscheidend ist, wie du damit umgehst.

Wenn du beispielsweise erkennst, dass du in Konflikten schnell laut wirst, kannst du lernen, früher eine Pause einzulegen. Wenn du feststellst, dass du dich häufig mit anderen vergleichst, kannst du untersuchen, was diesen Vergleich auslöst. Wenn du bemerkst, dass du deine Bedürfnisse oft zurückstellst, kannst du schrittweise üben, sie deutlicher wahrzunehmen und auszusprechen.

Du darfst Verantwortung für dein Verhalten übernehmen, ohne dich selbst abzuwerten.

Das ist ein wichtiger Unterschied.

Selbstannahme bedeutet nicht, dass du alles gutheißen musst, was du tust. Sie bedeutet, dass du dich auch dann als wertvollen Menschen betrachten darfst, wenn du etwas verändern möchtest.

Du darfst dein Verhalten hinterfragen, ohne deinen Wert als Mensch infrage zu stellen.

Eine Frage, die dir helfen kann

Wenn du eine Eigenschaft an dir entdeckst, mit der du unzufrieden bist, frage dich:

„Wie kann ich damit umgehen, ohne mich dafür fertigzumachen?“

Schreibe deine Gedanken auf.

Vielleicht findest du noch nicht sofort eine Antwort. Das ist in Ordnung. Schon die Bereitschaft, anders mit dir selbst umgehen zu wollen, kann ein Anfang sein.

1.8 Deine Erkenntnisse aus diesem Kapitel

Du hast dich in diesem Kapitel mit deinem Selbstbild, deiner Persönlichkeit und dem Einfluss anderer Menschen beschäftigt.

Du hast darüber nachgedacht, welche Eigenschaften dich ausmachen, was dir wichtig ist und wie du dich selbst wahrnimmst.

Zum Abschluss darfst du deine wichtigsten Erkenntnisse festhalten.

Das habe ich heute über mich erkannt:

Diese Stärke möchte ich künftig bewusster wahrnehmen:

Das möchte ich an mir besser verstehen:

Daran möchte ich mich erinnern, wenn ich an mir zweifle:

Arthemis' Abschlussgedanke

Am Abend saß Arthemis wieder auf seinem moosbewachsenen Baumstumpf. Der kleine Spiegel lag neben ihm, und Bergi las wie gewöhnlich in seinem Buch.

„Weißt du, Bergi", begann Arthemis, „ich dachte heute Morgen, ich müsste nur in einen Spiegel schauen, um herauszufinden, wer ich bin."

„Und was denkst du jetzt?", fragte Bergi.

Arthemis überlegte.

„Dass ich mich nicht nur daran erkennen kann, wie ich aussehe oder was andere über mich sagen. Ich muss auch darauf achten, was mir wichtig ist, wie ich mit anderen umgehe und was ich über mich selbst denke."

Bergi nickte zufrieden.

„Und hast du heute alles über dich herausgefunden?"

Arthemis riss die Augen auf.

„Natürlich nicht! Dafür brauche ich mindestens noch sieben Spiegel, drei Notizbücher und vermutlich einen sehr großen Keks."

Bergi lachte.

„Dann wirst du wohl noch eine Weile lernen dürfen."

Arthemis grinste.

„Das macht nichts. Ich habe ja Zeit."

Und damit hatte er etwas Wichtiges verstanden.

Er musste sich nicht vollständig erklären können, um sich selbst ernst zu nehmen. Er durfte neugierig bleiben, neue Seiten an sich entdecken und sich weiterentwickeln.

Er durfte Fehler machen, ohne sich auf sie zu reduzieren. Er durfte stolz auf seine Stärken sein, ohne so zu tun, als hätte er keine Schwächen.

Und vor allem durfte er einfach Arthemis sein.

Mit all seinen Eigenheiten, seinen Ideen, seinem großen Herzen und seiner manchmal etwas unpraktischen Begeisterung für außergewöhnliche Pilze.

Bergis Kristallweisheit

„Du bist mehr als das Bild, das du heute von dir hast. Erlaube dir, dich kennenzulernen, ohne dich auf eine einzige Beschreibung festzulegen. Du darfst deine Stärken entdecken, deine Schwächen verstehen und immer wieder neue Seiten an dir kennenlernen.

Du musst nicht erst jemand anderes werden, um dich selbst mit Wertschätzung betrachten zu dürfen.“

Nimm diesen Gedanken mit:

Du bist ein Mensch, der sich entwickeln darf. Deine Vergangenheit erklärt manches, aber sie bestimmt nicht jede deiner zukünftigen Entscheidungen. Die Meinungen anderer können dich bereichern, aber sie müssen nicht dein gesamtes Selbstbild bestimmen.

Je besser du dich selbst kennenlernst, desto eher kannst du Entscheidungen treffen, die zu deinen Werten und Bedürfnissen passen.

Und genau darin liegt die Kraft der Selbsterkenntnis.

Kapitel 2 – Selbstliebe: Du darfst gut zu dir sein

Warum du dir selbst mit derselben Freundlichkeit begegnen darfst wie anderen

Arthemis und der Kobold, der immer alles richtig machen wollte

Es war ein sonniger Morgen im Zauberwald, als Arthemis mit einem Korb voller Waldbeeren zur kleinen Lichtung zurückkehrte.

Er hatte einen Plan. Einen ausgesprochen guten Plan, wie er fand.

Er wollte den schönsten Beerentrank des gesamten Waldes zubereiten. Nicht irgendeinen Beerentrank, nein! Einen Trank, von dem noch die Eichhörnchen im Nachbarwald erzählen würden.

Er hatte die Zutaten gesammelt, die Beeren sorgfältig sortiert und sogar ein Rezept aufgeschrieben.

Doch schon nach wenigen Minuten ging alles schief.

Zuerst fiel ihm eine Handvoll Beeren aus dem Korb. Dann kippte er versehentlich Wasser in die falsche Schüssel. Schließlich stellte er fest, dass er den Honig vergessen hatte.

„Ach, du grüne Koboldmütze!“, rief er. „Ich bekomme aber auch gar nichts hin!“

Er verschränkte die Arme und betrachtete das Durcheinander.

„Andere würden das bestimmt viel besser machen. Der Fuchs hätte den Honig nicht vergessen. Das Eichhörnchen hätte die Beeren nicht fallen lassen. Und die Eule würde vermutlich sogar ohne Rezept einen perfekten Trank zaubern.“

Arthemis ließ den Kopf hängen.

Bergi, der das Ganze aus sicherer Entfernung beobachtet hatte, kam näher.

„Was ist passiert?“

„Alles!“, jammerte Arthemis. „Ich bin zu ungeschickt, zu vergesslich und überhaupt nicht für solche Dinge geeignet.“

Bergi betrachtete die Beeren auf dem Boden.

„Du hast also einen Fehler gemacht?“

„Mehrere!“

„Und deshalb glaubst du jetzt, dass du nichts kannst?“

Arthemis nickte niedergeschlagen.

Bergi setzte sich neben ihn.

„Wenn ich einen Fehler machen würde, würdest du dann auch sagen, dass ich nichts kann?“

Arthemis sah ihn überrascht an.

„Natürlich nicht! Du bist Bergi. Du bist weise, geduldig und weißt unglaublich viel.“

„Und wenn ich einmal eine Antwort nicht wüsste?“

„Dann würdest du eben etwas Neues lernen.“

„Und wenn mir etwas herunterfallen würde?“

„Dann würdest du es wieder aufheben.“

Bergi lächelte.

„Warum bist du mit mir so verständnisvoll, aber mit dir selbst so streng?“

Arthemis öffnete den Mund, schloss ihn wieder und blickte auf seine Beeren.

Eine Antwort fiel ihm nicht ein.

Zum ersten Mal fragte er sich, warum er sich selbst Dinge sagte, die er niemals zu einem Freund sagen würde.

„Vielleicht“, murmelte er, „habe ich vergessen, dass ich auch mein eigener Freund sein darf.“

Bergi nickte.

„Das wäre ein guter Anfang.“

Arthemis hob eine Beere auf und betrachtete sie.

„Dann fange ich jetzt noch einmal an. Und wenn der Trank nicht perfekt wird, trinken wir ihn eben trotzdem.“

„Eine ausgezeichnete Idee“, sagte Bergi.

„Und wenn er furchtbar schmeckt, bekommt ihn der Fuchs!“

Bergi seufzte.

„Arthemis, wir werden den Fuchs nicht als Geschmackstester für misslungene Experimente benutzen.“

„Schade“, murmelte der Kobold. „Ich dachte, wir hätten endlich eine Lösung.“

Und gemeinsam begannen sie, die Beeren aufzusammeln.

2.1 Was bedeutet Selbstliebe eigentlich?

Selbstliebe klingt zunächst nach etwas ganz Einfachem: sich selbst mögen, sich etwas Gutes tun und zufrieden mit sich sein.

Doch in Wirklichkeit ist Selbstliebe oft viel mehr als das.

Sie zeigt sich nicht nur an den Tagen, an denen wir glücklich sind, uns schön finden oder stolz auf unsere Leistungen sein können. Gerade in schwierigen Momenten wird deutlich, wie wir mit uns selbst umgehen.

Was passiert, wenn uns ein Fehler unterläuft?

Wie sprechen wir mit uns, wenn wir uns unsicher fühlen?

Wie behandeln wir uns, wenn wir erschöpft sind, etwas nicht schaffen oder glauben, andere enttäuscht zu haben?

Selbstliebe bedeutet, den eigenen Wert nicht ausschließlich von Erfolgen, Anerkennung oder der Zufriedenheit anderer abhängig zu machen.

Sie bedeutet, sich selbst als Menschen mit Bedürfnissen, Gefühlen, Stärken und Schwächen anzunehmen.

Das heißt nicht, dass wir alles an uns gut finden müssen. Wir dürfen mit bestimmten Verhaltensweisen unzufrieden sein, Fehler erkennen und Veränderungen anstreben.

Doch wir müssen uns dafür nicht verachten.

Du kannst etwas falsch gemacht haben, ohne deshalb ein schlechter Mensch zu sein. Du kannst etwas noch nicht können, ohne grundsätzlich unfähig zu sein. Und du kannst einen schwierigen Tag haben, ohne dein gesamtes Leben als gescheitert betrachten zu müssen.

Selbstliebe bedeutet nicht, dass du dich immer großartig finden musst. Sie bedeutet, dass du auch dann respektvoll mit dir umgehst, wenn du gerade mit dir unzufrieden bist.

Sie ist kein Zustand, den du einmal erreichst und anschließend für immer behältst. Sie ist eine Haltung, die du im Alltag immer wieder üben kannst.

Manchmal gelingt dir das leicht. Manchmal wirst du in alte Gewohnheiten zurückfallen.

Auch das gehört dazu.

2.2 Warum wir mit uns selbst oft strenger sind als mit anderen

Stell dir vor, eine Freundin erzählt dir, dass sie einen wichtigen Termin vergessen hat.

Würdest du ihr sagen, dass sie unfähig ist und niemals etwas auf die Reihe bekommt?

Wahrscheinlich nicht.

Vielleicht würdest du ihr zuhören, sie beruhigen und gemeinsam überlegen, wie sich die Situation lösen lässt.

Wenn dir selbst ein ähnlicher Fehler passiert, kann es jedoch ganz anders aussehen.

Vielleicht schimpfst du innerlich mit dir. Vielleicht wiederholst du den Fehler in Gedanken immer wieder. Vielleicht machst du dir Vorwürfe, obwohl du längst verstanden hast, was schiefgelaufen ist.

Weshalb behandeln wir uns manchmal so unterschiedlich?

Dafür kann es verschiedene Gründe geben.

Manche Menschen haben gelernt, dass sie besonders viel leisten müssen, um Anerkennung zu bekommen. Andere haben häufig Kritik erlebt oder wurden mit hohen Erwartungen konfrontiert. Wieder andere glauben, dass sie nur dann erfolgreich sein können, wenn sie sich selbst ständig antreiben.

Mit der Zeit kann daraus eine innere Stimme entstehen, die vor allem auf Fehler, Schwächen und vermeintliche Unzulänglichkeiten achtet.

Diese Stimme meint es nicht unbedingt böse. Manchmal versucht sie, uns vor weiteren Fehlern, Ablehnung oder Enttäuschungen zu schützen.

Sie glaubt vielleicht, dass wir uns besonders anstrengen, wenn sie streng genug mit uns spricht.

Doch dauerhafte Selbstkritik kann uns auch belasten. Sie kann dazu führen, dass wir uns weniger zutrauen, Erfolge kleinreden oder selbst nach guten Leistungen das Gefühl haben, nicht genug getan zu haben.

Deshalb lohnt es sich, auf die Art zu achten, wie wir innerlich mit uns sprechen.

Nicht jeder kritische Gedanke ist falsch. Manchmal hilft uns eine ehrliche Rückmeldung, unser Verhalten zu überdenken.

Doch zwischen hilfreicher Selbstreflexion und verletzender Selbstabwertung besteht ein wichtiger Unterschied.

Hilfreiche Selbstreflexion fragt:

„Was ist passiert, und was kann ich daraus lernen?“

Selbstabwertung sagt:

„Ich bin einfach unfähig.“

Der erste Gedanke eröffnet Möglichkeiten. Der zweite macht aus einem einzelnen Fehler ein Urteil über die gesamte eigene Person.

Wenn du bemerkst, dass du sehr streng mit dir bist, versuche einmal, deine Gedanken genauer zu betrachten.

Musst du dich wirklich so hart beurteilen, um etwas zu lernen?

Oder könntest du denselben Fehler erkennen und trotzdem freundlich mit dir umgehen?

2.3 Arthemis entdeckt seine innere Kritikerstimme

Einige Tage nach dem Beerentrank-Abenteuer wollte Arthemis einen kleinen Holzsteg über einen Bach bauen.

Er hatte sich das ganz einfach vorgestellt. Ein paar Bretter, einige stabile Äste und ein wenig Geschick – fertig!

Doch der erste Versuch endete damit, dass ein Brett schief lag.

Beim zweiten Versuch rutschte ein Ast weg.

Beim dritten Versuch fiel Arthemis selbst beinahe ins Wasser.

„Unmöglich!“, schimpfte er. „Du bist wirklich der ungeschickteste Kobold des Waldes!“

Bergi blickte von seinem Platz am Ufer auf.

„Wer hat das gerade gesagt?“

Arthemis sah sich um.

„Na, ich!“

„Und würdest du so auch mit einem anderen Kobold sprechen, der gerade versucht, etwas Neues zu lernen?“

Arthemis verzog das Gesicht.

„Wahrscheinlich nicht.“

„Warum dann mit dir selbst?“

Der kleine Kobold setzte sich auf einen Stein.

„Ich weiß es nicht. Wenn ich etwas nicht sofort kann, werde ich wütend auf mich.“

Bergi betrachtete den schiefen Steg.

„Vielleicht erwartest du von dir, etwas beim ersten Versuch zu können, das du noch gar nicht gelernt hast.“

Arthemis schwieg.

„Was würdest du einem Kobold sagen, der zum ersten Mal einen Steg baut?“, fragte Bergi.

Arthemis dachte nach.

„Dass er Geduld haben soll. Dass er ausprobieren darf, wie es besser funktioniert. Und dass ein schiefes Brett nicht bedeutet, dass er niemals einen Steg bauen kann.“

Bergi nickte.

„Dann könntest du versuchen, dir selbst dieselben Worte zu sagen.“

Arthemis stand auf und betrachtete sein Bauwerk.

„Also gut. Ich bin ein Kobold, der gerade lernt, einen Steg zu bauen.“

Er richtete das Brett neu aus.

„Und ich bin ein Kobold, der vielleicht erst einmal prüfen sollte, ob der Ast überhaupt stabil genug ist.“

Bergi lächelte.

„Das klingt schon deutlich hilfreicher.“

Arthemis arbeitete weiter. Es dauerte länger als gedacht, doch schließlich entstand ein brauchbarer kleiner Steg.

Der Kobold betrachtete sein Werk stolz.

„Siehst du, Bergi? Ich habe es geschafft!“

„Ja“, sagte Bergi. „Und du hast dabei etwas gelernt.“

Arthemis grinste.

„Dass ich vor dem Bauen nachdenken sollte?“

„Auch das.“

„Und dass ich mir nicht selbst einreden muss, dass ich nichts kann?“

„Genau.“

Arthemis klopfte sich den Staub von der Kleidung.

„Dann habe ich heute ja gleich zwei Dinge gelernt. Das ist für einen Kobold ein ziemlich erfolgreicher Tag!“

2.4 Deine innere Stimme – Freund oder Kritiker?

Wir alle haben innere Gedanken, die uns bewerten, ermutigen, warnen oder antreiben.

Manchmal sprechen wir innerlich freundlich mit uns. In anderen Situationen sind wir streng, ungeduldig oder abwertend.

Diese Gedanken können beeinflussen, wie wir uns fühlen und wie wir auf Herausforderungen reagieren.

Deshalb lohnt es sich, die eigene innere Stimme kennenzulernen.

Denke an eine Situation aus der jüngeren Vergangenheit, in der dir etwas nicht gelungen ist oder du mit dir selbst unzufrieden warst.

Was hast du in diesem Moment über dich gedacht?

Vielleicht war es ein Satz wie:

„Das hätte ich besser machen müssen."

„Warum bekomme ich das nicht hin?"

„Andere schaffen das doch auch."

„Ich bin einfach nicht gut genug."

Schreibe auf, was dir in einer solchen Situation durch den Kopf geht.

Das sage ich mir häufig, wenn mir etwas misslingt:

Überlege anschließend, wie du mit einem Menschen sprechen würdest, den du gern hast und der genau dasselbe erlebt.

Das würde ich einem Menschen sagen, den ich unterstützen möchte:

Vergleiche beide Antworten.

Sind sie ähnlich? Oder würdest du einem anderen Menschen viel mehr Verständnis entgegenbringen als dir selbst?

Falls du einen Unterschied bemerkst, frage dich:

- Warum fällt es mir leichter, anderen Verständnis entgegenzubringen?
- Was befürchte ich, wenn ich freundlicher mit mir selbst umgehe?
- Glaube ich, dass ich streng zu mir sein muss, um etwas zu erreichen?
- Wie könnte eine hilfreiche und gleichzeitig ehrliche innere Stimme klingen?

Du musst deine Gedanken nicht sofort verändern. Es genügt zunächst, sie bewusst wahrzunehmen.

Denn erst wenn du erkennst, wie du mit dir selbst sprichst, kannst du ausprobieren, ob eine andere Art des inneren Umgangs hilfreicher für dich wäre.

2.5 Selbstliebe bedeutet auch, deine Bedürfnisse ernst zu nehmen

Selbstliebe zeigt sich nicht nur in deinen Gedanken. Sie zeigt sich auch in deinen Entscheidungen.

Vielleicht merkst du, dass du erschöpft bist, machst aber trotzdem weiter, weil du niemanden enttäuschen möchtest.

Vielleicht wünschst du dir Ruhe, sagst aber zu einer weiteren Verpflichtung Ja.

Vielleicht möchtest du deine Meinung äußern, schweigst jedoch, weil du Angst vor einem Konflikt hast.

Solche Situationen können verschiedene Gründe haben. Manchmal sind unsere Verpflichtungen tatsächlich wichtig. Manchmal müssen wir Kompromisse eingehen oder Rücksicht auf andere Menschen nehmen.

Doch wenn wir unsere eigenen Bedürfnisse dauerhaft ignorieren, kann es passieren, dass wir immer weniger wahrnehmen, was uns selbst guttut.

Selbstliebe bedeutet deshalb auch, die eigenen Bedürfnisse ernst zu nehmen.

Das heißt nicht, dass du immer alles tun kannst, worauf du gerade Lust hast. Wir leben in Beziehungen, tragen Verantwortung und müssen gelegentlich Entscheidungen treffen, die nicht ausschließlich unseren eigenen Wünschen entsprechen.

Aber du darfst dich selbst dabei als wichtigen Menschen betrachten.

Deine Erholung zählt.

Deine Gefühle zählen.

Deine Wünsche zählen.

Und deine Grenzen verdienen Beachtung.

Manchmal kann Selbstliebe bedeuten, um Hilfe zu bitten. Manchmal bedeutet sie, eine Pause einzulegen oder eine Aufgabe auf später zu verschieben. Manchmal bedeutet sie, eine schwierige Wahrheit auszusprechen oder eine Entscheidung zu treffen, die nicht jedem gefällt.

Und manchmal besteht Selbstliebe einfach darin, dir einen ruhigen Moment zu gönnen, ohne das Gefühl zu haben, ihn dir erst verdienen zu müssen.

Deine Bedürfnis-Entdeckungsreise

Beantworte die folgenden Fragen in Ruhe.

Woran merke ich, dass ich eine Pause brauche?

Welche Bedürfnisse stelle ich im Alltag häufig zurück?

Was fällt mir schwer, wenn ich für mich selbst sorgen möchte?

Was könnte ich in der kommenden Woche tun, um eines meiner Bedürfnisse bewusster zu berücksichtigen?

Wähle eine kleine, realistische Möglichkeit aus und probiere sie aus.

Du musst nicht dein ganzes Leben umstellen. Es geht darum, dir selbst Schritt für Schritt mehr Aufmerksamkeit zu schenken.

2.6 Selbstliebe ist nicht dasselbe wie Egoismus

Arthemis hatte inzwischen eine weitere Frage.

„Bergi, wenn ich mehr auf mich selbst achten soll, bedeutet das dann, dass ich ab jetzt immer zuerst an mich denken muss?“

Bergi schüttelte den Kopf.

„Nein. Selbstliebe bedeutet nicht, dass die Bedürfnisse anderer Menschen unwichtig werden.“

Arthemis kratzte sich am Ohr.

„Also darf ich weiterhin helfen?“

„Natürlich. Wenn du helfen möchtest und kannst, ist das etwas Schönes. Doch du musst dich nicht selbst vergessen, um für andere da zu sein.“

Bergi erklärte ihm, dass Rücksichtnahme und Selbstachtung zusammenpassen können.

Ein Mensch kann liebevoll, hilfsbereit und aufmerksam sein und trotzdem Nein sagen.

Er kann Verantwortung übernehmen und gleichzeitig anerkennen, dass seine Kräfte begrenzt sind.

Er kann die Gefühle eines anderen Menschen ernst nehmen, ohne jede Erwartung erfüllen zu müssen.

Arthemis dachte darüber nach.

„Das bedeutet, ich darf dem Eichhörnchen beim Nüssesammeln helfen, aber ich muss nicht meinen ganzen Vorrat verschenken?“

„Richtig.“

„Und ich darf dem Fuchs zuhören, ohne jedes seiner Probleme selbst lösen zu müssen?“

„Ganz genau.“

Arthemis nickte langsam.

„Dann ist Selbstliebe vielleicht gar nicht die Entscheidung zwischen mir und den anderen. Vielleicht geht es darum, beide Seiten im Blick zu behalten.“

Bergi lächelte.

„Das hast du sehr gut verstanden.“

Was du daraus mitnehmen kannst

Selbstliebe und Rücksichtnahme schließen einander nicht aus.

Du darfst anderen Menschen helfen und gleichzeitig auf deine Kräfte achten. Du darfst Kompromisse eingehen und trotzdem deine Werte bewahren. Du darfst Verständnis für andere haben, ohne dich für deren Gefühle oder Entscheidungen vollständig verantwortlich zu machen.

Wenn du Nein sagst, bist du nicht automatisch egoistisch.

Wenn du eine Pause brauchst, bist du nicht automatisch faul.

Und wenn du deine Bedürfnisse ernst nimmst, bedeutet das nicht, dass du andere Menschen weniger liebst.

Du darfst für andere da sein, ohne dich selbst dabei aus den Augen zu verlieren.

2.7 Kleine Schritte zu mehr Selbstliebe

Selbstliebe muss nicht mit großen Veränderungen beginnen. Häufig entwickelt sie sich durch viele kleine Entscheidungen, die du im Alltag triffst.

Hier findest du einige Anregungen, die du ausprobieren kannst.

Sprich freundlicher mit dir selbst.

Achte darauf, wie du innerlich auf Fehler reagierst. Versuche, pauschale Selbstabwertungen durch konkrete und hilfreiche Aussagen zu ersetzen.

Aus „Ich kann überhaupt nichts“ könnte beispielsweise werden: „Das ist mir heute nicht gelungen. Ich kann überlegen, was mir beim nächsten Versuch helfen würde.“

Nimm deine Erfolge wahr.

Wir erinnern uns häufig besonders gut an das, was nicht geklappt hat. Versuche deshalb, auch kleine Erfolge bewusst wahrzunehmen.

Vielleicht hast du eine schwierige Aufgabe erledigt, jemandem zugehört oder trotz Unsicherheit etwas Neues ausprobiert.

Du musst nicht erst Außergewöhnliches leisten, um dir Anerkennung schenken zu dürfen.

Erlaube dir Pausen.

Erholung ist kein Preis, den du erst nach vollbrachter Arbeit gewinnen musst. Sie gehört zu einem gesunden Umgang mit deinen Kräften.

Achte auf deine Grenzen.

Beobachte, in welchen Situationen du dich überfordert fühlst oder etwas zusagst, obwohl du es eigentlich nicht möchtest. Überlege, wie du deine Bedürfnisse freundlich und klar ausdrücken könntest.

Vergleiche dich nicht ständig mit anderen.

Du kennst selten die gesamte Geschichte eines anderen Menschen. Jeder bringt eigene Voraussetzungen, Möglichkeiten und Herausforderungen mit.

Lass dich inspirieren, wenn dir etwas gefällt, aber mache den Lebensweg anderer nicht zum Maßstab für deinen eigenen Wert.

Behandle dich wie einen Menschen, der dir wichtig ist.

Frage dich in schwierigen Momenten, was du gerade brauchst und welche Worte dir helfen würden, ohne die Situation schönzureden.

Du musst nicht jeden dieser Vorschläge sofort umsetzen. Wähle einen aus, der sich für dich passend anfühlt.

Meine kleine Selbstliebe-Vereinbarung

In der kommenden Woche möchte ich freundlicher mit mir umgehen, indem ich:

Wenn mir ein Fehler passiert, möchte ich versuchen, mir zu sagen:

Eine Sache, die ich mir selbst häufiger erlauben möchte, ist:

2.8 Dein Selbstliebe-Tagebuch – Sieben kleine Momente

Nimm dir in den kommenden sieben Tagen jeweils einen kurzen Moment Zeit, um über deinen Umgang mit dir selbst nachzudenken.

Es geht nicht darum, jeden Tag etwas Besonderes zu erleben. Du darfst auch dann etwas aufschreiben, wenn der Tag schwierig war.

Tag 1 – Ich nehme mich wahr

Was habe ich heute gebraucht, und habe ich darauf geachtet?

Tag 2 – Ich erkenne meine Stärken

Was ist mir heute gelungen, auch wenn es nur eine Kleinigkeit war?

Tag 3 – Ich spreche freundlich mit mir

Wann war ich heute besonders streng mit mir? Wie könnte ich in dieser Situation verständnisvoller reagieren?

Tag 4 – Ich achte meine Grenzen

Gab es heute einen Moment, in dem ich eine Grenze wahrgenommen oder gesetzt habe?

Tag 5 – Ich erlaube mir Erholung

Was hat mir heute gutgetan? Habe ich mir einen Moment der Ruhe erlaubt?

Tag 6 – Ich bin mehr als meine Leistung

Was schätze ich an mir, unabhängig davon, was ich heute geschafft habe?

Tag 7 – Ich schaue auf meinen Weg

Was habe ich in dieser Woche über meinen Umgang mit mir selbst gelernt?

Du kannst deine Gedanken direkt in dein Notizbuch schreiben. Wenn du möchtest, kannst du die Fragen später erneut beantworten und vergleichen, ob du neue Erkenntnisse gewonnen hast.

Es geht nicht darum, jeden Tag eine perfekte Antwort zu finden. Wichtig ist, dass du dir selbst Aufmerksamkeit schenkst.

2.9 Deine Erkenntnisse aus diesem Kapitel

Du hast dich mit der Bedeutung von Selbstliebe beschäftigt und darüber nachgedacht, wie du innerlich mit dir sprichst, welche Bedürfnisse du hast und wie du mit Fehlern umgehst.

Zum Abschluss darfst du die wichtigsten Erkenntnisse für dich festhalten.

Das habe ich über meinen Umgang mit mir selbst erkannt:

In diesen Situationen bin ich besonders streng mit mir:

So möchte ich künftig freundlicher mit mir umgehen:

Eine Sache, die ich an mir wertschätze, ist:

Diesen Gedanken möchte ich aus dem Kapitel mitnehmen:

Arthemis' Abschlussgedanke – Du bist auch dein eigener Freund

Am Abend saß Arthemis mit Bergi am Rand der Lichtung. Vor ihnen stand der Beerentrank, der beim zweiten Versuch tatsächlich ziemlich gut geworden war.

Arthemis nahm einen Schluck und grinste.

„Weißt du, Bergi? Ich glaube, ich habe heute etwas Wichtiges verstanden."

Bergi sah ihn über den Rand seiner Brille hinweg an.

„Was denn?"

„Dass ich nicht immer alles richtig machen muss, um zufrieden mit mir sein zu dürfen. Und dass ich einen Fehler erkennen kann, ohne mich selbst gleich für unfähig zu erklären."

Bergi nickte.

„Das ist eine wertvolle Erkenntnis.“

Arthemis betrachtete den Becher in seinen Händen.

„Und ich glaube, ich möchte künftig besser darauf achten, wie ich mit mir selbst spreche. Wenn ich mit einem Freund niemals so reden würde, muss ich es vielleicht auch nicht ständig mit mir tun.“

„Ein guter Gedanke“, sagte Bergi.

Arthemis lehnte sich zurück.

„Dann werde ich ab jetzt mein eigener bester Freund!“

Bergi hob eine Augenbraue.

„Auch an den Tagen, an denen du Fehler machst?“

„Gerade dann!“, antwortete Arthemis.

Er dachte kurz nach.

„Aber ich darf mir trotzdem sagen, wenn ich etwas besser machen kann, oder?“

„Natürlich. Freundlichkeit bedeutet nicht, dass du alles gutheißen musst. Sie bedeutet, dass du dich auch dann respektvoll behandelst, wenn du etwas verändern möchtest.“

Arthemis lächelte.

„Dann habe ich ja noch eine ganze Menge zu lernen.“

„Das haben wir alle“, sagte Bergi.

Und während die Sonne langsam hinter den Bäumen verschwand, saßen die beiden Freunde noch eine Weile zusammen.

Arthemis musste an diesem Abend nicht beweisen, dass er besonders klug, mutig oder geschickt war. Er durfte einfach zufrieden damit sein, etwas gelernt zu haben.

Vielleicht ist genau das ein Teil der Selbstliebe: sich selbst nicht erst dann Wertschätzung zu schenken, wenn alles perfekt läuft.

Sondern auch mitten im Lernen, mitten im Alltag und mitten in den kleinen Unvollkommenheiten des Lebens.

Bergis Kristallweisheit

„Du musst dir deine Wertschätzung nicht durch Leistung verdienen. Du darfst Verantwortung für deine Fehler übernehmen und gleichzeitig freundlich mit dir umgehen. Selbstliebe bedeutet nicht, dass du niemals an dir zweifelst. Sie bedeutet, dass du dich auch in solchen Momenten nicht aufgibst.“

Nimm diesen Gedanken mit

Du darfst lernen, deine eigene Begleiterin oder dein eigener Begleiter zu werden – mit Verständnis für deine Gefühle, Respekt für deine Grenzen und Geduld für deine Entwicklung.

Du musst nicht jeden Tag mit dir zufrieden sein. Du musst auch nicht alles an dir mögen.

Aber du darfst dich selbst als einen Menschen betrachten, der Freundlichkeit, Achtung und Fürsorge verdient.

Du bist nicht erst dann wertvoll, wenn du alles richtig machst. Du bist auch während deiner Entwicklung wertvoll.

Kapitel 3 – Deine Gefühle verstehen

Was dein Herz dir sagen möchte und warum alle Gefühle ihren Platz verdienen

Arthemis und das Gewitter im Bauch

An einem Morgen, an dem die Sonne golden durch die Baumwipfel schien, hüpfte Arthemis fröhlich über den Waldweg. Er hatte gut geschlafen, sein Frühstück war gelungen und sogar sein Lieblingspilz hatte sich als essbar erwiesen.

„Was für ein herrlicher Tag!“, rief er. „Heute kann überhaupt nichts schiefgehen!“

Bergi, der neben ihm herrollte, hob skeptisch eine Augenbraue.

„Solche Sätze solltest du vorsichtiger verwenden, Arthemis.“

„Ach was! Ich bin heute der glücklichste Kobold des ganzen Waldes!“

Doch kaum hatten sie die nächste Wegbiegung erreicht, entdeckte Arthemis den Fuchs. Dieser stand vor einem kleinen Holztisch, auf dem mehrere wunderschön bemalte Holzfiguren lagen.

Eine davon gefiel Arthemis besonders gut. Sie zeigte einen kleinen Kobold mit rotem Schal und frechem Grinsen.

„Oh! Die ist ja großartig!“, rief er. „Fuchs, darf ich sie mir einmal ansehen?“

„Natürlich“, antwortete der Fuchs. „Aber bitte vorsichtig. Ich habe lange daran gearbeitet.“

Arthemis nahm die Figur in die Hand. Er drehte sie begeistert hin und her, betrachtete die winzigen Details und wollte gerade etwas sagen, als ihm die Figur aus den Fingern glitt.

Sie fiel auf den Boden.

Ein kleines Stück des Sockels brach ab.

Arthemis erstarrte.

Der Fuchs blickte auf die beschädigte Figur. Seine Ohren sanken ein wenig nach unten.

„Ach, Arthemis“, sagte er enttäuscht. „Ich hatte dich doch gebeten, vorsichtig zu sein.“

Arthemis spürte, wie sich etwas in seinem Bauch zusammenzog.

Sein Gesicht wurde heiß. Sein Herz klopfte schneller. Er wollte am liebsten im Erdboden versinken.

„Es tut mir leid!“, platzte er heraus. „Ich wollte das nicht!“

Der Fuchs sagte zunächst nichts.

Und plötzlich veränderte sich etwas in Arthemis.

Aus der Scham wurde Ärger. Aus dem Ärger wurde Trotz.

„Na, so schlimm ist es nun auch wieder nicht!“, rief er. „Es ist doch nur ein kleines Stück abgebrochen!“

Der Fuchs sah ihn enttäuscht an.

Arthemis drehte sich um und stapfte davon.

„Ich habe doch schon gesagt, dass es mir leidtut!“, murmelte er wütend.

Bergi folgte ihm schweigend.

Erst als sie an einem kleinen Bach ankamen, ließ Arthemis sich auf einen Stein fallen.

„Ich bin so wütend!“, schimpfte er. „Und gleichzeitig fühle ich mich furchtbar. Warum kann ich nicht einfach aufhören, darüber nachzudenken?“

Bergi setzte sich neben ihn.

„Was glaubst du, warum du so wütend bist?“

„Weil der Fuchs mich enttäuscht angeschaut hat!“

„Und was fühlst du noch?“

Arthemis schwieg.

Er spürte wieder dieses unangenehme Ziehen im Bauch.

„Vielleicht schäme ich mich“, murmelte er. „Ich wollte vorsichtig sein, und dann ist mir trotzdem etwas passiert.“

Bergi nickte.

„Und was glaubst du, warum du plötzlich so ärgerlich geworden bist?“

Arthemis dachte nach.

„Vielleicht, weil ich nicht wollte, dass der Fuchs merkt, wie schlecht ich mich fühle.“

Bergi lächelte sanft.

„Manchmal versuchen wir, ein unangenehmes Gefühl zu überdecken, weil wir nicht wissen, wie wir damit umgehen sollen.“

Arthemis blickte auf das Wasser.

„Heißt das, ich darf mich schämen und traurig sein, ohne sofort wütend werden zu müssen?“

„Natürlich. Du darfst fühlen, was du fühlst. Und du darfst lernen, diese Gefühle zu verstehen, bevor du entscheidest, wie du handeln möchtest.“

Arthemis dachte lange darüber nach.

„Dann sollte ich vielleicht noch einmal mit dem Fuchs sprechen.“

„Das könnte hilfreich sein.“

Arthemis stand auf.

„Und ich werde mich entschuldigen. Diesmal ohne die Erklärung, dass es doch nur ein kleines Stück war.“

Bergi nickte zufrieden.

„Das klingt nach einem guten nächsten Schritt.“

Und so machte sich Arthemis auf den Weg zurück.

Nicht, weil seine Gefühle plötzlich verschwunden waren.

Sondern weil er begonnen hatte, sie besser zu verstehen.

3.1 Was sind Gefühle eigentlich?

Gefühle gehören zu unserem Leben wie der Wechsel der Jahreszeiten zum Zauberwald.

Manche Tage fühlen sich leicht und sonnig an. Wir sind fröhlich, neugierig und voller Energie. An anderen Tagen ist es in uns eher bewölkt. Wir sind traurig, erschöpft, unsicher oder gereizt.

Und manchmal verändert sich unsere innere Stimmung innerhalb weniger Minuten.

Ein freundliches Wort kann uns zum Lächeln bringen. Eine unerwartete Nachricht kann uns verunsichern. Eine Enttäuschung kann Wut auslösen, während eine liebevolle Geste uns plötzlich wieder Hoffnung schenkt.

Gefühle sind Reaktionen auf das, was wir erleben, wahrnehmen oder erwarten. Sie können durch äußere Ereignisse entstehen, aber auch durch Erinnerungen, Gedanken, körperliche Zustände und Vorstellungen über die Zukunft.

Sie beeinflussen, worauf wir unsere Aufmerksamkeit richten, wie wir Situationen einschätzen und welche Handlungen uns spontan in den Sinn kommen.

Wenn du Angst hast, möchtest du dich vielleicht schützen. Wenn du traurig bist, suchst du möglicherweise Trost oder ziehst dich zurück. Wenn du dich freust, möchtest du deine Begeisterung vielleicht mit anderen teilen.

Gefühle können uns wichtige Hinweise geben. Sie verraten uns allerdings nicht automatisch, was objektiv wahr ist oder welche Entscheidung die richtige wäre.

Du kannst dich abgelehnt fühlen, obwohl jemand gar nicht beabsichtigt hat, dich zurückzuweisen. Du kannst Angst vor einer neuen Situation haben, obwohl diese durchaus bewältigbar ist. Und du kannst wütend sein, obwohl du später feststellst, dass du einen Teil der Situation missverstanden hast.

Das Gefühl ist trotzdem real. Du erlebst es tatsächlich.

Doch die Interpretation, die du mit diesem Gefühl verbindest, darfst du genauer betrachten.

Deine Gefühle verdienen Aufmerksamkeit. Aber du musst nicht jede Schlussfolgerung, die aus ihnen entsteht, ungeprüft übernehmen.

Diese Unterscheidung hilft dir, dich selbst besser zu verstehen und bewusster auf Situationen zu reagieren.

3.2 Es gibt keine verbotenen Gefühle

Arthemis saß wieder bei Bergi am Bach.

„Weißt du, was ich am liebsten hätte?“, fragte er.

„Was denn?“

„Ich möchte nur noch schöne Gefühle haben. Freude, Zufriedenheit und vielleicht ein bisschen Stolz. Auf Wut, Angst und Traurigkeit könnte ich gut verzichten.“

Bergi schmunzelte.

„Das klingt zunächst verlockend. Aber was würdest du tun, wenn du eine Gefahr nicht mehr erkennen könntest?“

Arthemis überlegte.

„Dann würde ich vielleicht einfach weiterlaufen, obwohl ich vorsichtig sein sollte.“

„Und wenn du keine Traurigkeit empfinden könntest?“

„Dann würde ich vielleicht gar nicht merken, wie wichtig mir jemand ist, den ich vermisse.“

„Und wenn du niemals Wut empfinden würdest?“

Arthemis dachte nach.

„Dann würde ich vielleicht nicht bemerken, wenn jemand meine Grenzen überschreitet.“

Bergi nickte.

„Gefühle können uns auf unterschiedliche Dinge aufmerksam machen. Sie sind nicht immer angenehm, aber sie können eine wichtige Funktion erfüllen.“

Arthemis betrachtete das Wasser.

„Dann sind unangenehme Gefühle also gar keine Fehler?“

„Nein. Ein Gefühl ist zunächst eine innere Reaktion. Entscheidend ist auch, wie du damit umgehst.“

Arthemis lächelte.

„Das bedeutet, ich darf wütend sein, ohne jemanden mit meinem Koboldlöffel zu bewerfen?“

„Das wäre sehr wünschenswert“, antwortete Bergi trocken.

Freude

Freude kann entstehen, wenn wir etwas Schönes erleben, uns verbunden fühlen oder ein persönliches Ziel erreichen. Sie kann uns Energie schenken und uns helfen, positive Erfahrungen bewusst wahrzunehmen.

Freude muss nicht immer laut und überschwänglich sein. Manchmal ist sie ein stiller Moment der Zufriedenheit.

Traurigkeit

Traurigkeit kann auftreten, wenn wir etwas verlieren, enttäuscht werden oder uns nach etwas sehnen, das gerade nicht erreichbar ist.

Sie kann uns zeigen, dass uns etwas wichtig ist. Manchmal brauchen wir dann Ruhe, Trost oder die Nähe eines vertrauten Menschen.

Angst

Angst kann uns auf mögliche Gefahren aufmerksam machen und uns dazu bringen, vorsichtiger zu sein.

Sie kann aber auch in Situationen auftreten, die nicht unmittelbar gefährlich sind, beispielsweise bei Veränderungen, Unsicherheit oder der Sorge, abgelehnt zu werden.

Es kann hilfreich sein, die Angst ernst zu nehmen und gleichzeitig zu prüfen, ob die befürchtete Gefahr tatsächlich besteht.

Wut

Wut kann entstehen, wenn wir uns ungerecht behandelt, verletzt, überfordert oder in unseren Grenzen eingeschränkt fühlen.

Sie kann uns darauf aufmerksam machen, dass etwas für uns nicht stimmt. Allerdings sagt Wut allein noch nicht, wer recht hat oder wie wir handeln sollten.

Wir dürfen lernen, sie wahrzunehmen und auszudrücken, ohne andere Menschen zu verletzen.

Scham

Scham kann auftreten, wenn wir befürchten, von anderen abgewertet zu werden, oder wenn wir glauben, nicht den Erwartungen zu entsprechen.

Sie kann uns dazu bringen, uns zu verstecken oder Fehler zu verheimlichen.

Hilfreich ist es, zwischen einem konkreten Fehler und dem eigenen Wert als Mensch zu unterscheiden. Etwas falsch gemacht zu haben bedeutet nicht, grundsätzlich falsch zu sein.

Schuldgefühle

Schuldgefühle können entstehen, wenn wir glauben, gegen unsere eigenen Werte verstoßen oder einem anderen Menschen geschadet zu haben.

Manchmal helfen sie uns, Verantwortung zu übernehmen und etwas wiedergutzumachen. In anderen Situationen machen wir uns möglicherweise für Dinge verantwortlich, die wir gar nicht kontrollieren konnten.

Deshalb lohnt es sich, genauer hinzusehen: Habe ich tatsächlich etwas getan, das ich bedauere? Oder mache ich mir Vorwürfe, obwohl ich nicht für alles verantwortlich bin?

Neid

Neid kann uns zeigen, dass wir uns etwas wünschen, das wir bei anderen Menschen wahrnehmen.

Vielleicht wünschen wir uns mehr Freiheit, Anerkennung, Sicherheit oder Erfolg.

Statt uns für Neid zu verurteilen, können wir uns fragen, welches Bedürfnis oder welcher Wunsch dahintersteckt.

Das bedeutet nicht, dass wir anderen Menschen ihren Erfolg missgönnen müssen. Wir können ihre Freude anerkennen und gleichzeitig herausfinden, was wir selbst in unserem Leben verändern möchten.

Kein Gefühl macht dich automatisch zu einem guten oder schlechten Menschen. Entscheidend ist, wie du mit deinem Gefühl umgehst und welche Handlungen du daraus entstehen lässt.

3.3 Warum Gefühle manchmal so überwältigend werden

Vielleicht kennst du Situationen, in denen ein Gefühl plötzlich sehr stark wird.

Ein kleiner Kommentar trifft dich unerwartet. Eine Nachricht löst große Angst aus. Eine Enttäuschung führt dazu, dass du viel heftiger reagierst, als du es eigentlich möchtest.

Manchmal verstehen wir selbst nicht sofort, warum uns eine Situation so stark bewegt.

Dafür kann es verschiedene Gründe geben.

Vielleicht erinnert dich die aktuelle Situation an ein früheres Erlebnis. Vielleicht bist du erschöpft, unter Zeitdruck oder bereits seit längerer Zeit angespannt. Vielleicht berührt die Situation ein Bedürfnis, das dir besonders wichtig ist.

Wenn wir müde oder überfordert sind, fällt es uns häufig schwerer, innezuhalten und verschiedene Möglichkeiten abzuwägen.

Das bedeutet nicht, dass unsere Gefühle grundsätzlich übertrieben oder falsch sind. Es bedeutet, dass mehrere Einflüsse zusammenkommen können.

Stell dir vor, du hattest einen anstrengenden Tag. Du hast schlecht geschlafen, mehrere Aufgaben erledigt und kaum Zeit für dich gehabt. Am Abend macht jemand eine beiläufige Bemerkung, die dich verletzt.

Vielleicht reagierst du viel empfindlicher, als du es an einem entspannten Tag getan hättest.

Die Bemerkung kann tatsächlich unfreundlich gewesen sein. Gleichzeitig könnte deine Erschöpfung dazu beitragen, dass du sie besonders stark erlebst.

Beide Dinge können nebeneinander bestehen.

Deshalb ist es hilfreich, nicht nur auf das einzelne Ereignis zu schauen, sondern auch auf den eigenen Zustand.

Frage dich:

- Was ist gerade passiert?
- Wie ging es mir schon vor dieser Situation?
- Was könnte das Ereignis für mich bedeuten?
- Welches Bedürfnis wurde möglicherweise berührt?
- Was brauche ich jetzt, bevor ich reagiere?

Du musst nicht jede emotionale Reaktion vollständig erklären können. Doch mit etwas Übung kannst du lernen, deine Gefühle früher wahrzunehmen und besser mit ihnen umzugehen.

3.4 Arthemis entdeckt den Unterschied zwischen Fühlen und Handeln

Am nächsten Tag traf Arthemis den Fuchs wieder.

Er war noch immer ein wenig beschämt wegen der zerbrochenen Holzfigur. Gleichzeitig hatte er sich über dessen enttäuschten Blick geärgert.

Als der Fuchs ihn begrüßte, wollte Arthemis zunächst einfach weitergehen.

Er spürte, wie sein Bauch sich zusammenzog.

„Jetzt bloß nicht wieder darüber reden“, murmelte er.

Dann erinnerte er sich an Bergis Worte.

Er blieb stehen.

„Fuchs, ich möchte mich noch einmal bei dir entschuldigen. Es tut mir leid, dass deine Figur heruntergefallen ist. Ich war unvorsichtig.“

Der Fuchs sah ihn an.

„Danke, Arthemis. Ich war enttäuscht, weil ich lange daran gearbeitet hatte. Aber ich weiß, dass du sie nicht absichtlich kaputt gemacht hast.“

Arthemis atmete erleichtert aus.

„Ich habe mich gestern geschämt und war deshalb ziemlich wütend. Ich glaube, ich wollte nicht zeigen, wie unangenehm mir das Ganze war.“

Der Fuchs nickte.

„Das kann ich verstehen. Aber ich hätte lieber gehört, dass es dir leidtut, als dass du mir erklärst, es sei nicht so schlimm.“

Arthemis dachte darüber nach.

„Das verstehe ich.“

Gemeinsam überlegten sie, ob sich der Sockel reparieren ließ.

Während sie arbeiteten, fragte Arthemis:

„Warst du eigentlich auch wütend auf mich?“

„Ein wenig“, antwortete der Fuchs. „Aber ich war vor allem enttäuscht.“

Arthemis nickte langsam.

Er hatte angenommen, dass der Fuchs ihn für einen schlechten Freund hielt. Doch tatsächlich hatte dieser vor allem seine Enttäuschung über die beschädigte Figur ausgedrückt.

Arthemis hatte sein eigenes Gefühl mit einer Schlussfolgerung verbunden, die nicht vollständig zutraf.

„Ich glaube, ich habe gestern nicht nur meine Gefühle gespürt“, sagte er später zu Bergi. „Ich habe auch eine ganze Geschichte darum herum gebaut.“

Bergi lächelte.

„Das passiert vielen Menschen. Wir erleben etwas, empfinden ein Gefühl und versuchen dann zu erklären, was es bedeutet. Manchmal hilft uns diese Erklärung. Manchmal lohnt es sich, noch einmal genauer hinzuschauen.“

Arthemis grinste.

„Dann sollte ich vielleicht erst einmal nachfragen, bevor ich mir ausmale, dass der ganze Wald mich für einen unfähigen Kobold hält.“

„Das wäre ein guter Anfang.“

„Und wenn ich trotzdem wütend bin?“

„Dann darfst du wütend sein. Du kannst das Gefühl wahrnehmen, ohne sofort danach handeln zu müssen.“

Arthemis nickte.

„Das gefällt mir. Meine Gefühle dürfen mitkommen, aber sie müssen nicht immer den Weg bestimmen.“

Bergi lächelte.

„Sehr gut ausgedrückt.“

3.5 Die Pause zwischen Gefühl und Reaktion

Zwischen dem, was wir fühlen, und dem, was wir tun, kann ein kleiner Moment der Entscheidung liegen.

Dieser Moment ist nicht immer leicht zu finden. Besonders starke Gefühle können unsere Aufmerksamkeit so sehr beanspruchen, dass wir spontan reagieren, bevor wir überhaupt über Alternativen nachdenken.

Doch wir können üben, früher innezuhalten.

Wenn du merkst, dass du sehr wütend, ängstlich oder verletzt bist, musst du nicht sofort antworten, eine Nachricht abschicken oder eine endgültige Entscheidung treffen.

Wenn es die Situation erlaubt, kannst du dir etwas Zeit nehmen.

Atme ruhig. Spüre deine Füße auf dem Boden. Benenne das Gefühl, das du gerade wahrnimmst.

Vielleicht sagst du innerlich:

„Ich bin gerade wütend.“

„Ich fühle mich verletzt.“

„Ich habe Angst, dass etwas schiefgeht.“

Versuche anschließend, zwischen dem Gefühl, deinen Gedanken und deinem Handlungsimpuls zu unterscheiden.

Beispielsweise:

Situation: Eine vertraute Person antwortet nicht auf deine Nachricht.

Gefühl: Du bist verunsichert oder traurig.

Gedanke: Vielleicht bin ich dieser Person nicht wichtig.

Impuls: Du möchtest mehrere Nachrichten hinterherschicken oder den Kontakt sofort abbrechen.

Mögliche Alternative: Du nimmst wahr, dass dich die Situation belastet, prüfst aber, welche Informationen dir tatsächlich vorliegen. Du gibst dir Zeit, bevor du entscheidest, wie du damit umgehen möchtest.

Das bedeutet nicht, dass du deine Gefühle unterdrücken sollst. Es bedeutet, dass du ihnen Raum gibst, ohne automatisch jede spontane Schlussfolgerung oder jeden Handlungsimpuls umzusetzen.

Manchmal ist eine direkte Reaktion durchaus sinnvoll. Manchmal ist eine Pause hilfreicher.

Mit der Zeit kannst du besser erkennen, was die jeweilige Situation erfordert.

Deine Übung – Gefühl, Gedanke und Handlung unterscheiden

Denke an eine Situation, in der du kürzlich emotional reagiert hast.

Was ist passiert?

Welches Gefühl habe ich wahrgenommen?

Welche Gedanken sind mir durch den Kopf gegangen?

Was wollte ich spontan tun?

Welche andere Reaktion wäre möglich gewesen?

Was möchte ich beim nächsten Mal ausprobieren?

Du musst deine damalige Reaktion nicht im Nachhinein verurteilen. Nutze die Situation vielmehr, um besser zu verstehen, wie du in emotional belastenden Momenten reagierst.

3.6 Deine Gefühle wahrnehmen, ohne dich von ihnen überwältigen zu lassen

Gefühle lassen sich nicht einfach auf Knopfdruck ausschalten.

Wenn du traurig bist, hilft es nicht immer, dir zu sagen, dass du jetzt fröhlich sein musst. Wenn du Angst hast, verschwindet sie nicht unbedingt dadurch, dass du dich dafür kritisierst.

Manchmal verstärken wir unseren inneren Druck sogar, wenn wir unbedingt sofort etwas anderes fühlen möchten.

Deshalb kann es hilfreich sein, zunächst anzuerkennen, was gerade da ist.

Du kannst dir sagen:

„Ich merke, dass ich gerade traurig bin.“

„Diese Situation verunsichert mich.“

„Ich bin wütend, und ich möchte verstehen, warum.“

Solche Sätze müssen das Gefühl nicht sofort verändern. Sie können dir aber dabei helfen, es bewusster wahrzunehmen, statt automatisch gegen dich selbst anzukämpfen.

Anschließend kannst du überlegen, was dir in diesem Moment guttut.

Vielleicht brauchst du Ruhe. Vielleicht möchtest du mit jemandem sprechen. Vielleicht hilft dir Bewegung, ein Spaziergang oder eine kreative Beschäftigung. Vielleicht musst du eine Grenze setzen oder ein Problem praktisch angehen.

Nicht jedes Gefühl benötigt dieselbe Antwort.

Und nicht jedes Gefühl lässt sich sofort auflösen.

Wenn dich starke Gefühle häufig überwältigen, lange anhalten oder deinen Alltag erheblich beeinträchtigen, kann professionelle Unterstützung hilfreich sein. Du musst damit nicht allein zurechtkommen.

Dein persönlicher Gefühls-Kompass

Vervollständige die folgenden Sätze.

Wenn ich traurig bin, hilft mir manchmal:

Wenn ich wütend bin, brauche ich häufig:

Wenn ich Angst habe, wünsche ich mir:

Wenn ich mich überfordert fühle, kann ich:

Wenn ich glücklich bin, möchte ich gern:

Diese Antworten dürfen sich verändern. Es kann auch sein, dass du für dasselbe Gefühl unterschiedliche Dinge brauchst, je nachdem, was gerade passiert.
Es geht darum, deine persönlichen Möglichkeiten besser kennenzulernen.

3.7 Gefühle verstehen, ohne sie zu bewerten

Vielleicht hast du gelernt, bestimmte Gefühle zu verstecken.

Möglicherweise glaubst du, dass du nicht traurig sein darfst, weil andere Menschen es schwerer haben. Vielleicht empfindest du Schuld, wenn du wütend bist. Oder du schämst dich dafür, dass dich etwas verletzt, das andere scheinbar mühelos wegstecken.

Doch Gefühle lassen sich nicht zuverlässig danach einteilen, ob wir sie gerade für angemessen halten.

Du kannst dankbar für dein Leben sein und trotzdem traurig sein.

Du kannst einen Menschen lieben und gleichzeitig wütend auf ihn sein.

Du kannst mutig sein und trotzdem Angst empfinden.

Und du kannst glücklich sein, obwohl noch nicht alles in deinem Leben geklärt ist.

Widersprüchliche Gefühle gehören zum menschlichen Erleben.

Du musst nicht immer nur eine einzige Emotion empfinden, um ehrlich mit dir selbst zu sein.

Hilfreich ist es, deine Gefühle wahrzunehmen und gleichzeitig Verantwortung für dein Verhalten zu übernehmen.

Du darfst wütend sein, ohne jemanden zu beleidigen.

Du darfst enttäuscht sein, ohne andere absichtlich zu verletzen.

Du darfst Angst haben und trotzdem entscheiden, ob du einen Schritt wagen möchtest.

Du darfst traurig sein und dir Unterstützung holen.

Gefühle sind Informationen über dein Erleben. Sie sind keine Befehle, denen du automatisch folgen musst.

Je besser du lernst, sie wahrzunehmen und einzuordnen, desto mehr Möglichkeiten hast du, bewusst mit ihnen umzugehen.

3.8 Dein Gefühls-Tagebuch – Sieben Tage achtsamer wahrnehmen

Nimm dir in den kommenden sieben Tagen jeden Abend einige Minuten Zeit, um ein Gefühl oder eine emotionale Situation des Tages festzuhalten.

Du musst nicht alles dokumentieren. Wähle einfach einen Moment, der dir besonders aufgefallen ist.

Tag 1 – Was habe ich heute gefühlt?

Welches Gefühl war heute besonders deutlich?

Tag 2 – Was hat mein Gefühl ausgelöst?

Gab es ein Ereignis, einen Gedanken oder eine Erinnerung, die damit zusammenhing?

Tag 3 – Was habe ich gedacht?

Welche Erklärung habe ich mir für die Situation gegeben?

Tag 4 – Was habe ich gebraucht?

Welches Bedürfnis könnte hinter meinem Gefühl gestanden haben?

Tag 5 – Wie habe ich reagiert?

Was habe ich getan, und wie habe ich mich anschließend gefühlt?

Tag 6 – Welche andere Möglichkeit hätte ich gehabt?

Hätte ich anders reagieren können? Was hätte mir dabei geholfen?

Tag 7 – Was habe ich über mich gelernt?

Welche Gefühle oder Muster habe ich besser verstanden?

Du kannst deine Antworten in einem Notizbuch festhalten. Wenn du möchtest, kannst du später nach wiederkehrenden Situationen suchen.

Vielleicht bemerkst du, dass du unter Zeitdruck schneller gereizt reagierst. Vielleicht erkennst du, dass du dich nach bestimmten Begegnungen besonders energiegeladen fühlst. Oder du stellst fest, dass du in Konflikten häufig zunächst Angst empfindest und erst danach wütend wirst.

Solche Beobachtungen können dir helfen, deine eigenen Reaktionen besser zu verstehen.

Es geht nicht darum, dich ständig zu analysieren. Es geht darum, dir selbst mit Aufmerksamkeit und Neugier zu begegnen.

3.9 Deine Erkenntnisse aus diesem Kapitel

Du hast dich mit der Bedeutung von Gefühlen beschäftigt, verschiedene Emotionen kennengelernt und darüber nachgedacht, wie Gefühle, Gedanken und Handlungen zusammenhängen.

Du hast außerdem erkundet, wie du in emotionalen Situationen innehalten und bewusster reagieren kannst.

Halte nun deine wichtigsten Erkenntnisse fest.

Ein Gefühl, das ich künftig bewusster wahrnehmen möchte:

In diesen Situationen reagiere ich besonders stark:

Das hilft mir, wenn meine Gefühle sehr intensiv werden:

Diesen Unterschied möchte ich mir merken:

Eine Sache, die ich über meine Gefühle neu verstanden habe:

Arthemis’ Abschlussgedanke – Dein Herz darf sprechen

Am Abend saß Arthemis auf seinem Lieblingsbaumstumpf und blickte in den Sternenhimmel.

Der Tag war lang gewesen. Er hatte sich gefreut, sich geschämt, geärgert, entschuldigt und schließlich mit dem Fuchs den beschädigten Sockel seiner Holzfigur repariert.

„Weißt du, Bergi“, sagte er, „ich dachte früher, ich müsste unangenehme Gefühle möglichst schnell loswerden.“

Bergi blickte ihn ruhig an.

„Und was denkst du jetzt?“

„Dass ich erst einmal herausfinden darf, was sie mir sagen könnten. Vielleicht muss ich nicht sofort handeln, nur weil ich gerade etwas stark empfinde.“

Bergi nickte.

„Das ist ein wichtiger Schritt.“

Arthemis betrachtete seine Hände.

„Und ich muss mich auch nicht dafür schämen, dass ich manchmal Angst habe oder traurig bin.“

„Nein“, sagte Bergi. „Du darfst all diese Gefühle wahrnehmen. Sie gehören zu deinem Erleben. Du kannst lernen, sie zu verstehen, ohne dich von ihnen vollständig bestimmen zu lassen.“

Arthemis lächelte.

„Dann werde ich in Zukunft versuchen, meinem Herzen zuzuhören, bevor ich mit meinem Kopf durch die nächste Wand renne.“

Bergi hob eine Augenbraue.

„Das wäre auch für die Wände eine Erleichterung.“

Arthemis lachte.

Und für einen Moment war alles ganz einfach.

Er musste seine Gefühle nicht wegzaubern. Er musste auch nicht sofort jede Antwort finden.

Er durfte fühlen, nachdenken und anschließend entscheiden, wie er handeln wollte.

Bergis Kristallweisheit

„Gefühle sind weder Feinde noch unfehlbare Wegweiser. Sie erzählen dir etwas über dein Erleben, deine Bedürfnisse und deine Sicht auf die Welt. Höre ihnen zu, begegne ihnen mit Verständnis und prüfe in Ruhe, was du daraus machen möchtest.“

Nimm diesen Gedanken mit

Du darfst glücklich sein, ohne dich dafür zu rechtfertigen.

Du darfst traurig sein, ohne dich dafür zu verurteilen.

Du darfst wütend sein, ohne andere Menschen verletzen zu müssen.

Und du darfst Angst haben, ohne dass diese Angst automatisch über deine Entscheidungen bestimmen muss.

Deine Gefühle gehören zu dir. Sie verdienen Aufmerksamkeit, aber sie müssen nicht jede deiner Handlungen bestimmen.

Je besser du sie kennenlernst, desto eher kannst du erkennen, was du brauchst und wie du in schwierigen Momenten gut für dich sorgen möchtest.

Du musst nicht jedes Gefühl verändern. Manchmal darfst du es zunächst einfach verstehen lernen.

Kapitel 4 – Deine persönlichen Grenzen

Warum du Nein sagen darfst, ohne ein schlechtes Gewissen haben zu müssen

Arthemis und das große Kobold-Ja

Es war ein geschäftiger Morgen im Zauberwald. Arthemis hatte sich gerade einen gemütlichen Platz unter einer alten Eiche gesucht, um in Ruhe sein Frühstück zu genießen. Vor ihm standen eine Schüssel Beeren, ein Becher warmer Kräutertee und ein frisch gebackenes Honigbrötchen.

„Herrlich!“, seufzte er zufrieden. „Heute mache ich einmal gar nichts. Ich sitze hier, esse mein Brötchen und genieße den Morgen.“

Er biss gerade hinein, als das Eichhörnchen vorbeihüpfte.

„Arthemis! Kannst du mir helfen, meine Nüsse zu sortieren? Du bist doch so geschickt!“

Arthemis schluckte hastig.

„Na klar!“

Er stellte sein Brötchen ab und half dem Eichhörnchen, die Nüsse nach Größe zu ordnen.

Kaum war er fertig, kam der Dachs um die Ecke.

„Arthemis, könntest du mir kurz beim Tragen meiner Holzscheite helfen? Ich schaffe das allein nicht so gut.“

„Natürlich!“, antwortete Arthemis sofort.

Er rannte mit dem Dachs zum Holzlager und schleppte Scheit um Scheit.

Als er zurückkam, war sein Tee kalt und sein Brötchen verschwunden.

„Na gut“, murmelte er. „Dann esse ich eben später.“

Doch zum Essen kam er nicht.

Die Eule brauchte Hilfe beim Sortieren ihrer Bücher. Der Fuchs wollte, dass Arthemis einen Brief überbrachte. Und schließlich bat ihn auch noch ein kleiner Waldkobold, beim Bau eines Vogelhäuschens mitzuhelfen.

Arthemis sagte jedes Mal Ja.

Am Nachmittag schleppte er sich erschöpft zu Bergi.

„Ich kann nicht mehr!“, stöhnte er. „Alle wollen etwas von mir! Ich habe keine Zeit zum Essen, keine Zeit zum Ausruhen und nicht einmal mein Honigbrötchen konnte ich in Ruhe genießen!“

Bergi sah ihn nachdenklich an.

„Und warum hast du allen geholfen?“

Arthemis blickte ihn verwundert an.

„Weil sie mich gefragt haben!“

„Das habe ich verstanden. Aber warum hast du jedes Mal Ja gesagt?“

Arthemis öffnete den Mund, schloss ihn wieder und dachte nach.

„Na ja … ich wollte niemanden enttäuschen.“

„Und was ist mit dir?“, fragte Bergi.

Arthemis runzelte die Stirn.

„Was soll mit mir sein?“

„Du hast die Wünsche aller anderen berücksichtigt. Aber hast du auch einmal darüber nachgedacht, was du selbst brauchst?“

Arthemis schwieg.

Bergi rückte seine Brille zurecht.

„Es ist schön, anderen zu helfen. Doch du musst nicht jede Bitte erfüllen, nur weil jemand sie an dich richtet.“

„Aber was, wenn die anderen dann sauer auf mich sind?“

„Dann dürfen sie enttäuscht sein. Du kannst ihre Gefühle ernst nehmen, ohne deshalb jede deiner Entscheidungen von ihnen abhängig zu machen.“

Arthemis ließ sich ins Gras fallen.

„Das heißt, ich darf Nein sagen?“

„Natürlich.“

„Auch wenn ich eigentlich helfen könnte?“

„Ja. Du darfst selbst entscheiden, ob du helfen möchtest, ob du gerade Zeit hast und ob deine eigenen Kräfte dafür ausreichen.“

Arthemis dachte lange nach.

„Dann hätte ich heute Morgen einfach sagen können: Ich helfe dir später, Eichhörnchen. Erst esse ich mein Brötchen.“

„Ganz genau.“

Arthemis sprang auf.

„Das probiere ich morgen aus!“

Bergi lächelte.

„Eine gute Idee.“

Der kleine Kobold lief zurück zu seiner Eiche, holte sich ein neues Honigbrötchen und setzte sich gemütlich ins Gras.

Als der Dachs wenig später vorbeikam und ihn um Hilfe bat, holte Arthemis tief Luft.

„Ich helfe dir gerne, aber ich möchte erst in Ruhe frühstücken. Danach können wir gemeinsam schauen, was ich für dich tun kann.“

Der Dachs nickte.

„Natürlich. Lass dir Zeit.“

Arthemis sah ihm überrascht nach.

„Das war ja gar nicht schlimm!“

Bergi lächelte.

„Manchmal sind die Folgen, vor denen wir uns fürchten, gar nicht so unausweichlich, wie wir glauben.“

Arthemis biss zufrieden in sein Brötchen.

„Dann werde ich ab jetzt nicht mehr zu allem Ja sagen.“

Er überlegte kurz.

„Außer zu Honigbrötchen. Da mache ich eine Ausnahme.“

4.1 Was sind persönliche Grenzen?

Persönliche Grenzen beschreiben, was für uns in Ordnung ist und was nicht. Sie helfen uns dabei, unsere Bedürfnisse, Werte, Gefühle und persönlichen Freiräume zu schützen.

Jeder Mensch hat solche Grenzen, auch wenn sie von Person zu Person unterschiedlich sein können.

Vielleicht brauchst du nach einem langen Tag Ruhe, während ein anderer Mensch gerne Gesellschaft hat. Vielleicht möchtest du persönliche Dinge erst dann erzählen, wenn du Vertrauen aufgebaut hast. Vielleicht ist es dir wichtig, dass andere anklopfen, bevor sie dein Zimmer betreten, oder dass deine Entscheidungen respektiert werden.

Grenzen können sich auf viele Bereiche unseres Lebens beziehen.

Körperliche Grenzen: Sie betreffen deinen Körper, deine körperliche Nähe und deinen persönlichen Raum. Du darfst selbst entscheiden, welche Berührungen sich für dich angenehm anfühlen und wann du Abstand möchtest.

Emotionale Grenzen: Sie betreffen deine Gefühle und den Umgang mit ihnen. Du darfst selbst bestimmen, was du mit anderen teilen möchtest, und musst nicht jede emotionale Belastung anderer Menschen zu deiner eigenen machen.

Zeitliche Grenzen: Sie helfen dir, deine Zeit einzuteilen und ausreichend Raum für Erholung, Verpflichtungen und persönliche Interessen zu behalten.

Grenzen deiner Belastbarkeit: Sie betreffen das, was du körperlich und emotional leisten kannst. Du darfst anerkennen, dass deine Kräfte begrenzt sind.

Grenzen deiner Privatsphäre: Sie schützen persönliche Informationen, Nachrichten, Gedanken und Lebensbereiche, die du nicht mit jedem Menschen teilen möchtest.

Wertebezogene Grenzen: Sie helfen dir, für deine Überzeugungen einzustehen und dich von Verhaltensweisen abzugrenzen, die deinen Werten widersprechen.

Diese Grenzen sind nicht in Stein gemeißelt. Sie können sich im Laufe des Lebens verändern und hängen auch von der jeweiligen Situation ab.

Wichtig ist, dass du deine eigenen Grenzen überhaupt wahrnimmst.

Denn wenn du selbst nicht weißt, was dir guttut und was du nicht möchtest, kann es schwieriger werden, anderen Menschen das verständlich mitzuteilen.

Deine Grenzen sind kein Angriff auf andere Menschen. Sie sind ein Ausdruck dafür, wie du mit dir selbst und deinem Leben umgehen möchtest.

4.2 Warum fällt uns das Nein-Sagen manchmal so schwer?

Arthemis hatte nach seinem erfolgreichen Frühstück eine weitere Frage.

„Bergi, wenn Nein sagen so einfach ist, warum machen es dann nicht alle?“

Bergi lächelte.

„Weil ein Nein manchmal Gefühle auslöst, die wir nur schwer aushalten können.“

Arthemis setzte sich neben ihn.

„Welche Gefühle denn?“

„Vielleicht haben wir Angst, jemanden zu enttäuschen. Vielleicht befürchten wir Streit oder Ablehnung. Vielleicht glauben wir, dass andere uns weniger mögen, wenn wir ihre Wünsche nicht erfüllen.“

Arthemis nickte langsam.

„Das kenne ich. Manchmal sage ich Ja, obwohl ich Nein meine, weil ich möchte, dass die anderen mich weiterhin gernhaben.“

„Das geht vielen Menschen so“, erklärte Bergi. „Manche haben gelernt, dass sie besonders hilfsbereit, angepasst oder leistungsfähig sein müssen, um Anerkennung zu bekommen. Andere haben erlebt, dass ein Nein zu Konflikten führt.“

Wenn wir solche Erfahrungen häufig machen, kann sich die Vorstellung entwickeln, dass wir für die Zufriedenheit anderer verantwortlich seien.

Dann überlegen wir möglicherweise nicht mehr zuerst, ob wir etwas tun möchten oder können. Stattdessen fragen wir uns, wie die andere Person reagieren könnte.

Wir sagen Ja, um Streit zu vermeiden.

Wir übernehmen Aufgaben, obwohl wir bereits erschöpft sind.

Wir stimmen zu, obwohl wir anderer Meinung sind.

Und manchmal erklären wir uns ausführlich, nur damit unser Nein nicht als unfreundlich verstanden wird.

Doch ein Nein muss keine Zurückweisung des Menschen sein, der uns gefragt hat.

Du kannst eine Bitte ablehnen und die Person trotzdem wertschätzen. Du kannst Verständnis für ihre Situation haben und dennoch entscheiden, dass du gerade nicht helfen kannst.

Du kannst freundlich bleiben, ohne deine eigene Entscheidung zurückzunehmen.

Natürlich können andere Menschen enttäuscht reagieren. Du kannst nicht vollständig kontrollieren, wie jemand dein Nein aufnimmt.

Aber du darfst lernen, die Reaktionen anderer auszuhalten, ohne automatisch deine eigenen Bedürfnisse aufzugeben.

4.3 Du bist nicht für alle Gefühle anderer Menschen verantwortlich

Stell dir vor, eine Freundin bittet dich, ihr beim Umzug zu helfen. Du hast jedoch bereits wichtige Termine und brauchst dringend einen freien Tag.

Du sagst ihr, dass du diesmal nicht helfen kannst.

Vielleicht ist sie enttäuscht. Vielleicht hätte sie sich deine Unterstützung gewünscht.

Diese Enttäuschung darf sein.

Du kannst Verständnis zeigen und ihr alles Gute für den Umzug wünschen. Du kannst ihr vielleicht eine andere Form der Unterstützung anbieten, sofern du das wirklich möchtest und es für dich möglich ist.

Doch du musst nicht automatisch deine eigenen Pläne aufgeben, nur damit sie sich nicht enttäuscht fühlt.

Das bedeutet nicht, dass dir ihre Gefühle egal sind.

Es bedeutet, dass du zwischen Mitgefühl und Verantwortung unterscheiden darfst.

Du kannst die Gefühle eines anderen Menschen ernst nehmen, ohne sie vollständig lösen zu müssen.

Genauso wenig bist du verpflichtet, jede Kritik als Beweis dafür zu betrachten, dass du etwas falsch gemacht hast.

Natürlich lohnt es sich, das eigene Verhalten zu überprüfen. Vielleicht hast du eine Zusage gemacht und musst sie nun zurücknehmen. Vielleicht hast du jemanden unnötig verletzt. In solchen Situationen kann es sinnvoll sein, Verantwortung zu übernehmen und gemeinsam nach einer Lösung zu suchen.

Doch nicht jede Enttäuschung bedeutet, dass deine Grenze unberechtigt war.

Du darfst andere Menschen enttäuschen, ohne sie absichtlich zu verletzen.

Dieser Gedanke ist besonders wichtig für Menschen, die sehr viel Rücksicht nehmen und sich schnell schuldig fühlen, wenn jemand mit ihnen unzufrieden ist.

Du darfst freundlich sein. Du darfst hilfsbereit sein. Und du darfst trotzdem deine eigenen Grenzen haben.

4.4 Arthemis lernt, dass ein Nein nicht unfreundlich sein muss

Einige Tage später begegnete Arthemis dem Fuchs auf dem Waldweg.

„Arthemis!“, rief der Fuchs. „Ich brauche jemanden, der heute Nachmittag meinen Stand betreut. Kannst du das übernehmen?“

Arthemis wollte schon automatisch Ja sagen.

Doch dann erinnerte er sich an sein Honigbrötchen und den Tag, an dem er von einer Aufgabe zur nächsten gerannt war.

Er atmete einmal tief durch.

„Heute Nachmittag möchte ich mich um meine eigenen Sachen kümmern. Deshalb kann ich deinen Stand nicht übernehmen.“

Der Fuchs schaute ihn kurz überrascht an.

„Oh. Schade. Ich hatte gehofft, dass du Zeit hast.“

Arthemis spürte sofort ein unangenehmes Ziehen im Bauch.

Da war sie wieder, diese Angst, jemanden enttäuscht zu haben.

Er wollte schon sagen, dass er es vielleicht doch irgendwie einrichten könnte.

Doch dann hielt er inne.

„Ich verstehe, dass du dir Unterstützung gewünscht hast“, sagte er. „Heute passt es für mich aber nicht.“

Der Fuchs nickte.

„Na gut. Dann frage ich jemand anderen.“

Als der Fuchs weiterging, blieb Arthemis stehen.

„Bergi! Hast du das gesehen?“

Bergi kam hinter einem Baum hervor.

„Ich habe dich gehört.“

„Ich habe Nein gesagt! Und der Fuchs hat mich nicht einmal gefressen!“

Bergi schmunzelte.

„Das wäre auch eine ungewöhnliche Reaktion auf eine Absage gewesen.“

Arthemis grinste.

Doch dann wurde er wieder nachdenklich.

„Ich habe mich trotzdem ein bisschen schlecht gefühlt.“

„Das ist nicht ungewöhnlich“, erklärte Bergi. „Wenn du es gewohnt bist, anderen zuzustimmen, kann sich ein Nein zunächst ungewohnt oder unangenehm anfühlen. Dieses Gefühl bedeutet nicht automatisch, dass deine Entscheidung falsch war.“

Arthemis nickte.

„Dann muss ich vielleicht lernen, das unangenehme Gefühl auszuhalten, ohne sofort wieder Ja zu sagen.“

„Genau.“

Arthemis richtete seine Mütze.

„Das werde ich üben. Aber ich glaube, beim nächsten Mal sage ich Nein etwas früher. Dann muss ich mich nicht erst innerlich mit drei Eichhörnchen und einem Dachs beraten.“

Bergi lachte.

4.5 Wie erkennst du deine eigenen Grenzen?

Manchmal wissen wir ganz genau, wenn jemand eine Grenze überschreitet. In anderen Situationen bemerken wir erst später, dass uns etwas zu viel geworden ist.

Vielleicht bist du nach einem Gespräch erschöpft, obwohl du währenddessen immer wieder gesagt hast, dass alles in Ordnung sei.

Vielleicht fühlst du dich ausgenutzt, weil du regelmäßig Aufgaben übernimmst, die eigentlich nicht deine Verantwortung sind.

Oder du ärgerst dich über eine Entscheidung, der du zugestimmt hast, obwohl du innerlich Zweifel hattest.

Solche Reaktionen können Hinweise darauf sein, dass du deine Bedürfnisse genauer betrachten solltest.

Sie beweisen nicht automatisch, dass jemand anderes etwas falsch gemacht hat. Manchmal hast du selbst noch nicht klar erkannt, was du möchtest oder wo deine Grenze liegt.

Deshalb kann es hilfreich sein, auf bestimmte Signale zu achten.

Deine Gedanken: Du bemerkst vielleicht, dass du innerlich Nein sagst, während du nach außen zustimmst.

Deine Gefühle: Du fühlst dich zunehmend gereizt, überfordert, unwohl oder unter Druck.

Dein Körper: Du bemerkst möglicherweise Anspannung, Unruhe oder Erschöpfung. Solche Empfindungen können viele Ursachen haben, deshalb solltest du sie als mögliche Hinweise und nicht als eindeutigen Beweis betrachten.

Dein Verhalten: Du ziehst dich zurück, vermeidest bestimmte Gespräche oder ärgerst dich wiederholt über dieselben Situationen.

Wenn dir solche Muster auffallen, frage dich:

Was genau stört mich?

Was hätte ich mir in dieser Situation gewünscht?

Habe ich meine Grenze überhaupt ausgesprochen?

Gab es einen Grund, weshalb ich zugestimmt habe, obwohl ich es nicht wollte?

Was könnte ich beim nächsten Mal anders machen?

Du musst nicht sofort jede Situation perfekt lösen. Schon das bewusste Wahrnehmen deiner Grenzen ist ein wichtiger Schritt.

4.6 Nein sagen, ohne dich ständig rechtfertigen zu müssen

Arthemis hatte beschlossen, das Nein-Sagen zu üben. Doch bei seiner nächsten Gelegenheit machte er einen kleinen Fehler.

Das Eichhörnchen fragte ihn, ob er am nächsten Morgen beim Sammeln der Nüsse helfen könne.

„Nein, das geht nicht, weil ich morgen zuerst meine Kräuter sortieren muss, dann wollte ich eigentlich noch den kleinen Weg reparieren, und außerdem habe ich seit gestern einen merkwürdigen Druck in meinem Bauch, weil ich so viel gemacht habe, und ich glaube, dass ich vielleicht auch noch meine Mütze waschen muss …“

Das Eichhörnchen blinzelte.

„Ähm. Ich wollte nur wissen, ob du Zeit hast.“

Arthemis verstummte.

Später erzählte er Bergi von der Begegnung.

„Ich wollte nicht unfreundlich wirken“, erklärte er. „Deshalb habe ich alles aufgezählt, was ich noch vorhatte.“

Bergi nickte verständnisvoll.

„Du darfst eine Entscheidung erklären, wenn du möchtest. Aber du musst nicht jedes Nein mit einer langen Begründung verteidigen.“

Arthemis runzelte die Stirn.

„Also reicht es, wenn ich sage, dass ich keine Zeit habe?“

„Ja. Du kannst freundlich und klar antworten.“

„Und wenn jemand weiterfragt?“

„Dann darfst du deine Entscheidung wiederholen. Du musst nicht immer neue Gründe erfinden, nur damit dein Nein akzeptiert wird.“

Arthemis probierte es gleich aus.

Als das Eichhörnchen ihn am nächsten Tag erneut um Hilfe bat, sagte er:

„Heute schaffe ich es leider nicht. Ich wünsche dir aber viel Erfolg beim Sammeln.“

Das Eichhörnchen nickte.

„Danke, dann frage ich den Dachs.“

Arthemis war erleichtert.

„Das war ja erstaunlich einfach!“

Bergi lächelte.

„Manchmal ist eine klare Antwort freundlicher als eine lange Erklärung, die du nur gibst, weil du Angst vor der Reaktion des anderen hast.“

Formulierungen, die dir helfen können

Wenn du eine Bitte ablehnen möchtest, kannst du beispielsweise sagen:

„Danke, dass du an mich gedacht hast. Diesmal kann ich leider nicht helfen.“

„Heute brauche ich Zeit für mich. Deshalb sage ich ab.“

„Ich verstehe, dass dir das wichtig ist. Trotzdem passt es für mich nicht.“

„Ich möchte darüber erst nachdenken und dir später antworten.“

„Nein, das möchte ich nicht.“

„Ich kann diese Aufgabe gerade nicht übernehmen.“

„Ich verstehe, dass du enttäuscht bist. Meine Entscheidung bleibt trotzdem bestehen.“

Du darfst deine Formulierungen an die Situation anpassen. Manchmal ist eine ausführlichere Erklärung sinnvoll. In anderen Situationen reicht ein kurzer, klarer Satz.

Wenn du dich unter Druck gesetzt oder bedroht fühlst, musst du nicht allein durch ein Gespräch navigieren. Deine Sicherheit geht vor, und du darfst Unterstützung suchen.

4.7 Deine Grenzen in Beziehungen

Persönliche Grenzen spielen in Freundschaften, Partnerschaften, Familien und im beruflichen Alltag eine wichtige Rolle.

Sie helfen dabei, Nähe und Selbstbestimmung miteinander zu verbinden.

Eine vertrauensvolle Beziehung bedeutet nicht, dass zwei Menschen immer derselben Meinung sein müssen oder jederzeit füreinander verfügbar sein müssen.

Du darfst Zeit für dich brauchen, ohne dass dies automatisch bedeutet, dass dir der andere Mensch weniger wichtig ist.

Du darfst Privatsphäre haben, auch wenn du in einer engen Beziehung lebst.

Du darfst eine andere Meinung vertreten und schwierige Themen ansprechen.

Und du darfst erwarten, dass deine körperlichen und emotionalen Grenzen respektiert werden.

Gleichzeitig gelten Grenzen auch für andere Menschen. Du kannst deine Bedürfnisse äußern, aber du kannst nicht jede Entscheidung einer anderen Person bestimmen.

Du kannst sagen, welche Art von Verhalten du in deinem Leben akzeptierst und welche Konsequenzen du ziehen möchtest. Du kannst jedoch nicht erzwingen, dass jemand deine Sichtweise teilt.

Eine gesunde Grenze beschreibt deshalb nicht nur, was der andere tun soll. Sie hilft dir auch zu erkennen, was du selbst tun kannst, wenn eine Situation für dich nicht tragbar ist.

Beispielsweise:

„Ich möchte nicht angeschrien werden. Wenn das Gespräch so weitergeht, werde ich es unterbrechen und später fortsetzen."

Damit formulierst du eine Grenze und beschreibst gleichzeitig deinen eigenen Handlungsspielraum.

Es geht nicht darum, andere Menschen zu kontrollieren. Es geht darum, Verantwortung für den eigenen Umgang mit schwierigen Situationen zu übernehmen.

4.8 Deine persönliche Grenzlandkarte

Nimm dir Zeit, um die verschiedenen Bereiche deines Lebens zu betrachten.

Meine zeitlichen Grenzen

Wann brauche ich Ruhe? Bei welchen Aufgaben oder Verpflichtungen überfordere ich mich manchmal?

Meine emotionalen Grenzen

Welche Gespräche oder Situationen belasten mich besonders? Wann übernehme ich möglicherweise zu viel Verantwortung für die Gefühle anderer?

Meine körperlichen Grenzen

Wann fühle ich mich mit Nähe wohl, und wann brauche ich Abstand? Welche Grenzen sind mir im Umgang mit meinem Körper wichtig?

Meine Grenzen in Beziehungen

Welches Verhalten möchte ich in meinen Beziehungen nicht akzeptieren? Was brauche ich, um mich respektiert und sicher zu fühlen?

Meine persönlichen Werte

Bei welchen Themen möchte ich mir selbst treu bleiben, auch wenn andere Menschen anderer Meinung sind?

Eine Grenze, die ich künftig klarer kommunizieren möchte

Ein Satz, mit dem ich diese Grenze ausdrücken kann

Du musst nicht alle Grenzen sofort verändern oder mit jedem Menschen ausführlich besprechen. Beginne mit einer Situation, in der du dich sicher genug fühlst, etwas Neues auszuprobieren.

4.9 Deine kleine Übung für die kommende Woche

Wähle eine der folgenden Möglichkeiten aus und probiere sie in den nächsten Tagen aus.

Möglichkeit 1: Nicht sofort antworten

Wenn dich jemand um etwas bittet, musst du nicht automatisch Ja oder Nein sagen. Du kannst dir Zeit nehmen.

„Ich überlege kurz, ob ich das schaffe, und sage dir später Bescheid.“

Möglichkeit 2: Eine kleine Bitte ablehnen

Wenn du etwas nicht möchtest oder gerade nicht leisten kannst, formuliere ein freundliches, klares Nein.

Möglichkeit 3: Eine eigene Grenze aussprechen

Teile einem vertrauten Menschen mit, was du brauchst. Beispielsweise mehr Ruhe, einen festen Zeitpunkt für ein Gespräch oder etwas mehr Zeit für eine Entscheidung.

Möglichkeit 4: Deine eigenen Bedürfnisse berücksichtigen

Nimm dir bewusst Zeit für eine Sache, die dir guttut, ohne sie erst dann zu erlauben, wenn alle anderen Aufgaben erledigt sind.

Notiere anschließend deine Erfahrungen.

Welche Möglichkeit habe ich ausprobiert?

Wie habe ich mich dabei gefühlt?

Wie hat die andere Person reagiert?

Was habe ich daraus gelernt?

Was möchte ich beim nächsten Mal beachten?

Es kann sein, dass du dich zunächst unsicher fühlst. Vielleicht wird jemand überrascht reagieren. Vielleicht wirst du feststellen, dass das Gespräch leichter verlief, als du erwartet hattest.

Beides kann dir helfen, deine eigenen Erfahrungen zu sammeln.

Du musst nicht jedes Nein perfekt formulieren. Wichtig ist, dass du Schritt für Schritt lernst, deine Bedürfnisse wahrzunehmen und ernst zu nehmen.

4.10 Deine Erkenntnisse aus diesem Kapitel

Du hast dich mit persönlichen Grenzen beschäftigt und darüber nachgedacht, warum das Nein-Sagen manchmal schwerfällt.

Du hast gelernt, dass du freundlich und hilfsbereit sein kannst, ohne jede Bitte erfüllen zu müssen. Du hast außerdem überlegt, wie du deine Grenzen erkennen, ausdrücken und in Beziehungen schützen kannst.

Halte deine wichtigsten Erkenntnisse fest.

Das habe ich über meine persönlichen Grenzen erkannt:

In diesen Situationen sage ich häufig Ja, obwohl ich Nein meine:

Diese Grenze möchte ich künftig besser beachten:

Dieser Satz hilft mir, meine Bedürfnisse auszudrücken:

Daran möchte ich mich erinnern, wenn ich ein schlechtes Gewissen bekomme:

Arthemis’ Abschlussgedanke – Dein Nein darf neben deinem Ja stehen

Am Abend saß Arthemis wieder unter seiner Lieblings-Eiche. Diesmal hatte er sein Honigbrötchen bereits gegessen, seine Kräuter sortiert und sogar ein wenig Zeit damit verbracht, einfach nur den Vögeln zuzuhören.

„Bergi“, sagte er, „ich glaube, ich habe heute etwas Wichtiges verstanden.“

Bergi sah von seinem Buch auf.

„Was denn?“

„Dass ich nicht unfreundlich bin, nur weil ich eine Bitte ablehne. Ich kann andere Menschen mögen und trotzdem etwas nicht tun wollen.“

„Ganz genau“, sagte Bergi.

Arthemis betrachtete seine Hände.

„Und ich muss nicht immer dafür sorgen, dass jeder mit meinen Entscheidungen zufrieden ist.“

„Du kannst Rücksicht nehmen. Doch du kannst nicht jede Enttäuschung verhindern.“

Arthemis nickte langsam.

„Dann möchte ich künftig besser darauf achten, wann ich wirklich helfen möchte und wann ich nur Ja sage, weil ich Angst habe, dass jemand sonst böse auf mich ist.“

Bergi lächelte.

„Das ist ein guter Vorsatz.“

Arthemis grinste.

„Und morgen sage ich Nein zu allem, was ich nicht machen möchte!“

Bergi hob eine Augenbraue.

„Auch zum Abwasch deiner eigenen Becher?“

Arthemis erstarrte.

„Ähm …“

Bergi lächelte.

„Grenzen zu setzen bedeutet nicht, jede Verantwortung abzugeben.“

Arthemis seufzte.

„Ich wusste, dass irgendwo ein Haken ist.“

Beide lachten.

Und Arthemis verstand, dass persönliche Grenzen nicht dazu da sind, das Leben komplizierter zu machen. Sie helfen uns, bewusster mit unserer Zeit, unseren Kräften und unseren Beziehungen umzugehen.

Er durfte anderen helfen, ohne sich selbst zu vergessen. Er durfte freundlich sein, ohne sich ständig anzupassen. Und er durfte lernen, dass ein klares Nein manchmal sogar ehrlicher und respektvoller ist als ein Ja, das er eigentlich gar nicht geben möchte.

Bergis Kristallweisheit

„Du darfst anderen Menschen mit Freundlichkeit begegnen, ohne dich selbst dabei aufzugeben. Deine Bedürfnisse sind nicht weniger wichtig, nur weil jemand anderes etwas von dir möchte. Eine gesunde Grenze ist keine Mauer gegen die Welt. Sie ist eine Orientierung dafür, wie du mit dir selbst und anderen respektvoll umgehen möchtest.“

Nimm diesen Gedanken mit

Du musst nicht jede Bitte erfüllen, um ein guter Mensch zu sein.

Du musst dich nicht für jedes Nein ausführlich rechtfertigen.

Und du musst nicht die Verantwortung für sämtliche Gefühle anderer Menschen übernehmen.

Du darfst zuhören, Verständnis zeigen und Kompromisse eingehen. Gleichzeitig darfst du deine eigenen Bedürfnisse ernst nehmen und Entscheidungen treffen, die zu deiner Situation passen.

Du darfst ein großes Herz haben, ohne dich selbst darin zu vergessen.

Kapitel 5: Wenn die Gedanken Kobolz schlagen

Deine Gedanken verstehen, Sorgen entwirren und wieder Ruhe in deinen Kopf bringen

Eine Geschichte aus Arthemis’ kleiner Welt

An einem Morgen saß Arthemis auf einem moosbewachsenen Baumstumpf und starrte auf seine Stiefel.

Bergi, der alte Bergkristall mit der runden Brille, beobachtete ihn eine Weile. Schließlich räusperte er sich.

„Du schaust, als hätte jemand deine Lieblingsbeeren gestohlen.“

Arthemis seufzte. „Viel schlimmer!“

„Dein Lieblingsbeerenkuchen?“

„Nein!“

„Deine Mütze?“

„Bergi!“

„Dann muss es etwas wirklich Schlimmes sein.“

Arthemis ließ die Schultern hängen. „Gestern habe ich Lumi etwas erzählt. Sie hat kaum reagiert. Vielleicht fand sie es albern. Vielleicht ist sie sauer auf mich. Vielleicht habe ich sie verletzt. Vielleicht will sie nichts mehr mit mir zu tun haben. Vielleicht erzählt sie jetzt allen, dass ich ein peinlicher Kobold bin.“

Bergi blinzelte hinter seiner Brille.

„Hat Lumi dir gesagt, dass sie sauer ist?“

„Nein.“

„Hat sie gesagt, dass sie dich nicht mehr mag?“

„Nein.“

„Hat sie erzählt, dass du peinlich bist?“

Arthemis schüttelte den Kopf.

„Dann frage ich mich“, sagte Bergi langsam, „wer dir diese schrecklichen Nachrichten überbracht hat.“

Arthemis dachte nach. Dann zeigte er auf seine Stirn.

„Mein Kopf.“

„Aha“, sagte Bergi. „Ein äußerst fleißiger Bote. Nur leider manchmal ohne zuverlässige Nachrichtenquelle.“

Arthemis musste kurz lachen. Doch dann wurde er wieder ernst.

„Aber es fühlt sich so echt an, Bergi. Wenn ich einmal anfange, darüber nachzudenken, kann ich gar nicht mehr aufhören.“

Bergi rollte ein kleines Stück näher.

„Das kenne ich. Gedanken können wie ein Bach sein. Manchmal plätschern sie friedlich dahin. Und manchmal werden sie zu einem reißenden Fluss, der alles mit sich zieht. Das Problem ist nicht, dass du Gedanken hast. Das Problem beginnt, wenn du glaubst, jedem Gedanken folgen zu müssen."

„Und wie halte ich meinen Kopf an?", fragte Arthemis.

„Du musst ihn nicht anhalten. Du darfst nur lernen, nicht jedem seiner Ausflüge hinterherzulaufen."

Arthemis runzelte die Stirn.

„Das klingt kompliziert."

„Dann machen wir es koboldig einfach", sagte Bergi. „Wir schauen uns deine Gedanken an, bevor sie dir die ganze Geschichte erzählen."

Und damit begann Arthemis zu entdecken, dass nicht jeder Gedanke eine Wahrheit ist – und dass er selbst entscheiden darf, welchen Gedanken er weiterverfolgt.

1. Gedanken sind nicht automatisch Tatsachen

Unser Gehirn denkt den ganzen Tag. Es erinnert sich an Vergangenes, plant die Zukunft, bewertet Erlebnisse und versucht, mögliche Gefahren frühzeitig zu erkennen.

Das ist grundsätzlich hilfreich. Gedanken können uns beim Lernen unterstützen, uns auf Entscheidungen vorbereiten und uns helfen, Probleme zu lösen.

Doch manchmal produziert unser Kopf Vermutungen, die sich wie Tatsachen anfühlen.

Vielleicht kennst du solche Gedanken:

- „Bestimmt habe ich etwas falsch gemacht."
- „Die anderen finden mich bestimmt seltsam."
- „Wenn ich einen Fehler mache, ist alles ruiniert."
- „Das wird sowieso nicht funktionieren."
- „Ich schaffe das niemals."
- „Wenn jemand nicht antwortet, bedeutet das, dass ich ihm unwichtig bin."
- „Ich hätte damals anders handeln müssen. Dann wäre heute alles besser."

Solche Gedanken können sehr überzeugend sein. Besonders dann, wenn sie mit Angst, Scham, Traurigkeit oder Unsicherheit verbunden sind.

Aber ein Gedanke ist zunächst einmal ein Gedanke. Er ist eine innere Aussage, eine Vermutung, eine Erinnerung oder eine Interpretation.

Er ist nicht automatisch ein Beweis.

Ein wichtiger Unterschied:

- **Tatsache:** Jemand hat auf deine Nachricht noch nicht geantwortet.
- **Interpretation:** Die Person ist sauer auf mich.
- **Befürchtung:** Sie möchte keinen Kontakt mehr.
- **Gefühl:** Ich bin unsicher und traurig.

Die Tatsache ist beobachtbar. Die anderen Aussagen sind mögliche Deutungen, die sich daraus ergeben können. Sie müssen aber nicht stimmen.

Vielleicht ist die Person beschäftigt. Vielleicht hat sie die Nachricht noch nicht richtig gelesen. Vielleicht weiß sie gerade nicht, was sie antworten soll. Vielleicht gibt es tatsächlich ein Problem.

Solange du es nicht weißt, kennst du die Antwort nicht.

Das bedeutet nicht, dass du deine Gefühle ignorieren sollst. Es bedeutet, dass du dir selbst die Möglichkeit gibst, offen zu bleiben, statt dich sofort für die schlimmste Erklärung zu entscheiden.

Arthemis' Merksatz: „Mein Kopf darf Vermutungen haben. Aber er muss sie nicht als Tatsachen ausgeben."

2. Warum unser Kopf manchmal die schlimmste Geschichte erzählt

Unser Gehirn möchte uns schützen. Es versucht, Gefahren zu erkennen, bevor sie eintreten. Früher konnte diese Fähigkeit überlebenswichtig sein. Auch heute hilft sie uns, Risiken einzuschätzen.

Doch unser inneres Warnsystem unterscheidet nicht immer zuverlässig zwischen einer tatsächlichen Gefahr und einer beunruhigenden Möglichkeit.

Wenn du beispielsweise einmal stark enttäuscht wurdest, kann dein Kopf später besonders aufmerksam auf Anzeichen einer erneuten Enttäuschung reagieren.

Eine ausbleibende Antwort, ein ungewohnter Tonfall oder ein kritischer Blick können dann viel größer wirken, als sie von außen betrachtet sein müssen.

Dein Gehirn versucht vielleicht, dich vor einer Wiederholung des Schmerzes zu bewahren. Es denkt voraus, sucht nach Erklärungen und spielt verschiedene Szenarien durch.

Das Problem: Es kann passieren, dass du dich durch diese gedanklichen Warnungen bereits verletzt, obwohl noch gar nicht feststeht, was wirklich passiert ist.

Manchmal leidest du dann nicht nur unter einer Situation, sondern zusätzlich unter all den möglichen Geschichten, die dein Kopf daraus macht.

Das ist anstrengend. Und es ist kein Zeichen dafür, dass mit dir etwas nicht stimmt.

Es kann bedeuten, dass dein inneres Warnsystem gerade sehr aktiv ist.

Du darfst lernen, es ernst zu nehmen, ohne jeder Warnung sofort glauben zu müssen.

3. Die häufigsten Gedankenfallen

Gedankenfallen sind typische Denkweisen, die unsere Wahrnehmung verengen können. Sie schleichen sich oft unbemerkt ein und lassen eine Situation eindeutiger, bedrohlicher oder hoffnungsloser erscheinen, als sie tatsächlich ist.

Die Gedankenlesefalle

Du glaubst zu wissen, was ein anderer Mensch über dich denkt.

„Sie hat so komisch geschaut. Sie hält mich bestimmt für unfähig."

Doch du kannst den Gedanken eines anderen Menschen nicht direkt sehen. Du kannst beobachten, was jemand sagt oder tut. Was dahintersteckt, musst du gegebenenfalls erfragen.

Arthemis' Gegenfrage: „Habe ich das wirklich erfahren – oder habe ich es mir zusammengereimt?"

Die Katastrophenfalle

Aus einer Möglichkeit wird in Gedanken eine Katastrophe.

„Wenn ich bei diesem Gespräch nicht die richtigen Worte finde, wird alles schiefgehen."

Dein Kopf springt direkt zum schlimmsten Ausgang und behandelt ihn, als wäre er bereits beschlossen.

Dabei gibt es meist mehrere mögliche Verläufe. Selbst wenn etwas nicht optimal läuft, bedeutet das nicht automatisch, dass alles verloren ist.

Arthemis' Gegenfrage: „Was könnte passieren, das unangenehm wäre, aber nicht das Ende der Welt?"

Die Alles-oder-nichts-Falle

Du siehst nur zwei Möglichkeiten: perfekt oder gescheitert, geliebt oder abgelehnt, stark oder schwach.

„Wenn ich heute nicht alles schaffe, war der ganze Tag umsonst.“

Das Leben besteht jedoch aus Abstufungen. Du darfst etwas teilweise schaffen. Du darfst unsicher sein und trotzdem mutig handeln. Du darfst einen Fehler machen und trotzdem ein wertvoller Mensch bleiben.

Arthemis’ Gegenfrage: „Gibt es zwischen diesen beiden Extremen noch andere Möglichkeiten?“

Die Verallgemeinerungsfalle

Ein einzelnes Erlebnis wird zu einer Aussage über dein ganzes Leben.

„Das hat nicht funktioniert. Bei mir funktioniert einfach nie etwas.“

Ein Misserfolg ist ein Erlebnis, keine vollständige Beschreibung deiner Fähigkeiten oder deiner Zukunft.

Arthemis’ Gegenfrage: „Ist das wirklich immer so – oder erinnere ich mich gerade besonders stark an diesen einen Moment?“

Die Schuld-alles-bei-mir-Falle

Du übernimmst Verantwortung für Dinge, die du nicht vollständig kontrollieren kannst.

„Die Stimmung ist schlecht. Ich muss etwas falsch gemacht haben.“

Du kannst deinen Anteil an einer Situation prüfen. Aber du bist nicht automatisch für die Gefühle, Entscheidungen und Reaktionen aller anderen verantwortlich.

Arthemis’ Gegenfrage: „Was liegt tatsächlich in meiner Verantwortung – und was gehört zu einem anderen Menschen?“

Die Rückspulfalle

Du gehst gedanklich immer wieder zu einer vergangenen Situation zurück.

„Warum habe ich das gesagt? Hätte ich doch nur geschwiegen! Wenn ich anders reagiert hätte, wäre alles besser.“

Nachdenken über die Vergangenheit kann hilfreich sein, wenn du daraus etwas lernst. Wenn du dich jedoch immer wieder für denselben Fehler verurteilst, entsteht oft keine neue Erkenntnis, sondern nur neuer Schmerz.

Arthemis’ Gegenfrage: „Kann ich aus dieser Situation etwas lernen, ohne mich dafür immer wieder zu bestrafen?“

Die Zukunftsfilmfalle

Du spielst in Gedanken aus, was alles schiefgehen könnte.

Du führst Gespräche, die noch gar nicht stattgefunden haben. Du bereitest dich auf Ablehnung vor, bevor du überhaupt weißt, ob sie kommt. Du überlegst dir Antworten auf Fragen, die vielleicht nie gestellt werden.

Planen kann sinnvoll sein. Doch wenn du denselben Film immer wieder abspielst und dabei keine neue Lösung findest, wird das Denken zur Belastung.

Arthemis' Gegenfrage: „Hilft mir dieser Gedanke gerade bei einem konkreten nächsten Schritt – oder macht er mich nur unruhiger?"

4. Grübeln oder hilfreiches Nachdenken?

Nicht jedes intensive Nachdenken ist Grübeln. Manchmal müssen wir eine schwierige Situation verstehen, eine Entscheidung treffen oder einen Konflikt lösen.

Der Unterschied liegt häufig darin, was dein Denken bewirkt.

Hilfreiches Nachdenken:

- Du gewinnst eine neue Erkenntnis.
- Du erkennst verschiedene Möglichkeiten.
- Du findest einen konkreten nächsten Schritt.
- Du kannst irgendwann eine Pause machen.
- Du wirst im Laufe der Zeit klarer.

Grübeln:

- Du kreist immer wieder um dieselben Fragen.
- Du suchst nach absoluter Sicherheit, die du nicht bekommen kannst.
- Du stellst dir immer neue schlimme Szenarien vor.
- Du verurteilst dich für Vergangenes.
- Du fühlst dich nach langem Nachdenken erschöpfter, aber nicht klarer.

Grübeln fühlt sich manchmal so an, als würdest du ein Problem bearbeiten. Tatsächlich kann es sein, dass du dich nur immer wieder an dieselbe Stelle zurückbewegst.

Dann darfst du innehalten.

Du musst nicht jede Frage sofort beantworten. Du musst nicht jede Unsicherheit auflösen. Und du musst nicht so lange über etwas nachdenken, bis du dich endlich sicher fühlst.

Manche Situationen werden erst durch ein Gespräch klarer. Andere benötigen Zeit. Und manche Fragen haben im Moment schlicht keine eindeutige Antwort.

Es ist in Ordnung, das anzuerkennen.

5. Die Kobold-Methode: Stopp, prüfen, neu betrachten

Wenn deine Gedanken immer schneller werden, brauchst du nicht unbedingt einen komplizierten Plan. Oft hilft eine kleine, wiederholbare Übung.

Arthemis und Bergi nennen sie die Kobold-Methode.

Schritt 1: Stopp – Bemerke den Gedanken.

Sobald du merkst, dass du dich in einer Gedankenschleife befindest, halte kurz inne.

Du kannst innerlich sagen:

„Ich bemerke gerade, dass ich mir Sorgen mache."

Oder:

„Mein Kopf erzählt mir gerade eine Geschichte."

Du musst den Gedanken nicht wegdrücken. Du musst ihn zunächst nur erkennen.

Schritt 2: Prüfen – Was weiß ich wirklich?

Frage dich:

- Was ist tatsächlich passiert?
- Was habe ich gesehen oder gehört?
- Was vermute ich nur?
- Welche Informationen fehlen mir noch?

Versuche, Beobachtung und Interpretation voneinander zu trennen.

Schritt 3: Neu betrachten – Welche andere Erklärung gibt es?

Du musst nicht zwanghaft positiv denken. Es geht nicht darum, dir einzureden, dass alles gut wird.

Es reicht, wenn du mehrere Möglichkeiten zulässt.

Statt „Sie ist bestimmt wütend auf mich" könntest du sagen:

„Ich weiß noch nicht, warum sie so reagiert hat. Es gibt verschiedene Erklärungen. Wenn es wichtig bleibt, kann ich nachfragen."

Das ist weder naiv noch pessimistisch. Es ist eine realistischere Haltung gegenüber dem, was du noch nicht weißt.

Schritt 4: Entscheiden – Was hilft mir jetzt?

Vielleicht kannst du etwas klären. Vielleicht musst du warten. Vielleicht hilft es, eine Pause einzulegen, dich zu bewegen oder mit einem vertrauten Menschen zu sprechen.

Frage dich:

„Gibt es gerade etwas Sinnvolles, das ich tun kann?“

Wenn ja, wähle einen kleinen Schritt.

Wenn nein, darfst du das Thema vorerst ruhen lassen.

Schritt 5: Zurück ins Hier und Jetzt.

Schau dich um. Spüre deine Füße auf dem Boden. Atme ruhig und so natürlich wie möglich. Nimm wahr, was gerade um dich herum ist.

Du bist nicht nur der Gedanke, den du gerade hast. Du bist auch der Mensch, der ihn bemerken kann.

Und genau darin liegt ein Stück Freiheit.

6. Gedanken nicht bekämpfen, sondern Abstand gewinnen

Vielleicht hast du schon versucht, einen unangenehmen Gedanken mit aller Kraft loszuwerden.

„Ich darf jetzt nicht daran denken!“

„Ich muss aufhören, mir Sorgen zu machen!“

„Warum kann ich das nicht einfach vergessen?“

Manchmal führt dieser Kampf dazu, dass der Gedanke noch stärker in den Vordergrund rückt. Du kontrollierst ständig, ob er endlich verschwunden ist – und beschäftigst dich dadurch weiterhin mit ihm.

Ein hilfreicherer Weg kann sein, den Gedanken wahrzunehmen, ohne ihn bekämpfen oder ausführen zu müssen.

Stell dir vor, du sitzt an einem Bach. Auf dem Wasser schwimmen Blätter vorbei. Jedes Blatt trägt einen Gedanken.

Auf einem steht: „Was, wenn ich versage?“

Auf einem anderen: „Ich hätte anders handeln müssen.“

Ein weiteres trägt die Aufschrift: „Was denken die anderen über mich?“

Du kannst das Blatt sehen. Du kannst erkennen, was darauf steht. Aber du musst nicht ins Wasser springen und jedem Blatt hinterherschwimmen.

Du darfst es vorbeiziehen lassen und dich wieder dem zuwenden, was gerade wichtig ist.

Das bedeutet nicht, dass der Gedanke sofort verschwindet. Vielleicht taucht er nach kurzer Zeit wieder auf. Dann bemerkst du ihn erneut und übst, ihm nicht automatisch zu folgen.

Ein Gedanke darf da sein, ohne dass er deinen gesamten Tag bestimmen muss.

7. Wenn die Gedanken besonders laut werden

Manchmal reicht es nicht, einen Gedanken logisch zu prüfen. Vor allem dann nicht, wenn du sehr aufgewühlt, erschöpft oder angespannt bist.

Wenn dein Körper im Alarmzustand ist, können sich Gedanken dringlicher und bedrohlicher anfühlen. Dann kann es sinnvoll sein, zuerst wieder etwas Ruhe in dein Erleben zu bringen, bevor du versuchst, ein Problem zu lösen.

Probiere eine oder mehrere dieser Möglichkeiten aus:

Den Körper spüren

Stelle beide Füße auf den Boden. Drücke sie sanft gegen die Unterlage und nimm wahr, wie der Boden dich trägt.

Die Umgebung wahrnehmen

Benenne fünf Dinge, die du sehen kannst, vier Dinge, die du körperlich spürst, und drei Geräusche, die du hörst. Passe die Übung so an, dass sie sich für dich angenehm anfühlt.

Bewegung nutzen

Gehe ein paar Schritte, strecke dich oder bewege deine Schultern. Manchmal hilft eine kleine Veränderung der Körperhaltung, aus der gedanklichen Starre herauszufinden.

Gedanken aufschreiben

Schreibe auf, was dich beschäftigt. Du musst es nicht schön formulieren. Lass die Gedanken erst einmal aus deinem Kopf auf das Papier wandern.

Eine kleine, konkrete Tätigkeit beginnen

Trinke ein Glas Wasser, öffne ein Fenster oder räume eine kleine Fläche auf. Wähle etwas Überschaubares, das dich nicht zusätzlich überfordert.

Mit dir selbst freundlich sprechen

Sage dir: „Ich bin gerade sehr angespannt. Ich muss nicht alles sofort lösen. Ich darf Schritt für Schritt vorgehen.“

Wenn du merkst, dass dich Grübeln über längere Zeit stark belastet, deinen Schlaf beeinträchtigt oder deinen Alltag einschränkt, kann es hilfreich sein, dir professionelle Unterstützung zu holen. Du musst damit nicht allein zurechtkommen.

8. Übung: Der Gedanken-Detektiv

Arthemis liebt Rätsel. Deshalb hat Bergi ihm ein kleines Detektivheft geschenkt.

„Ein guter Detektiv“, erklärte Bergi, „glaubt nicht einfach dem ersten Verdächtigen. Er sammelt Hinweise.“

Du kannst diese Übung nutzen, wenn dich ein Gedanke belastet.

Die Situation

Was ist passiert? Beschreibe es so neutral wie möglich.

Beispiel: „Eine Person hat auf meine Nachricht nicht geantwortet.“

Mein erster Gedanke

Was ging dir sofort durch den Kopf?

Beispiel: „Ich bin ihr nicht wichtig.“

Mein Gefühl

Was hast du gefühlt? Vielleicht Angst, Traurigkeit, Wut, Scham oder Enttäuschung.

Wie stark war das Gefühl auf einer Skala von 0 bis 10?

Die Beweise

Was spricht tatsächlich für deine Vermutung? Was spricht dagegen?

Versuche, nur das aufzuschreiben, was du wirklich weißt. Ein Gefühl darf ein Hinweis darauf sein, dass dich etwas beschäftigt. Es beweist aber nicht automatisch, dass deine Schlussfolgerung stimmt.

Andere mögliche Erklärungen

Welche weiteren Gründe könnte es geben?

Du musst keine dieser Möglichkeiten für wahr erklären. Es reicht, sie als Möglichkeiten zuzulassen.

Ein hilfreicherer Gedanke

Formuliere einen Satz, der sowohl deine Gefühle ernst nimmt als auch die vorhandenen Fakten berücksichtigt.

Beispiel:

„Die ausbleibende Antwort verunsichert mich. Ich weiß aber noch nicht, was sie bedeutet. Ich kann abwarten oder später nachfragen, statt mich jetzt selbst abzuwerten.“

Mein nächster Schritt

Was kannst du tun, das dir guttut oder die Situation sinnvoll klärt?

Vielleicht ist es ein Gespräch. Vielleicht eine bewusste Pause. Vielleicht die Entscheidung, deine Aufmerksamkeit für eine Weile einer anderen Sache zuzuwenden.

Wichtig ist nicht, dass du am Ende immer einen positiven Gedanken findest. Wichtig ist, dass du einen Gedanken entwickelst, der dir mehr Orientierung gibt als die ursprüngliche Befürchtung.

9. Mein persönliches Gedanken-Entwirrungsblatt

Nutze die folgenden Fragen, wann immer du bemerkst, dass deine Gedanken sich im Kreis drehen.

Was beschäftigt mich gerade?

Beschreibe das Thema in ein oder zwei Sätzen.

Was erzählt mir mein Kopf darüber?

Schreibe deine Gedanken auf, ohne sie sofort zu bewerten.

Was weiß ich sicher?

Trenne Tatsachen von Vermutungen.

Wovor habe ich Angst?

Manchmal liegt unter vielen Gedanken eine einzige grundlegende Befürchtung: abgelehnt zu werden, zu versagen, jemanden zu verlieren oder keine Kontrolle zu haben.

Was würde ich einem Menschen sagen, den ich liebe, wenn er dieselben Gedanken hätte?

Würdest du ihn verurteilen? Würdest du ihm sagen, dass er sich nicht so anstellen soll? Oder würdest du versuchen, ihm Verständnis und Orientierung zu geben?

Welche freundlichere und realistischere Sichtweise ist möglich?

Du musst dir nichts schönreden. Suche nach einer Sichtweise, die alle wichtigen Fakten berücksichtigt und dich nicht zusätzlich verletzt.

Was liegt in meiner Hand?

Vielleicht kannst du ein Gespräch führen, eine Entscheidung treffen oder einen Fehler korrigieren. Vielleicht kannst du nur abwarten und dich in der Zwischenzeit gut um dich kümmern.

Was darf ich im Moment offenlassen?

Nicht jede Frage muss heute beantwortet werden.

10. Die Sieben-Tage-Challenge: Ich muss nicht jedem Gedanken glauben

In den nächsten sieben Tagen übst du, deine Gedanken bewusster wahrzunehmen. Es geht nicht darum, möglichst wenig zu denken. Es geht darum, mehr Wahlfreiheit im Umgang mit deinen Gedanken zu entwickeln.

Tag 1 – Gedanken bemerken

Achte darauf, wann du dich in Sorgen oder gedanklichen Wiederholungen verlierst. Versuche zunächst nur, es zu bemerken.

Frage dich: „Was geht mir gerade durch den Kopf?“

Tag 2 – Fakten und Vermutungen unterscheiden

Wähle einen belastenden Gedanken aus und trenne das, was du sicher weißt, von dem, was du vermutest.

Tag 3 – Eine zweite Erklärung finden

Wenn du eine Situation sofort negativ deutest, überlege dir mindestens eine weitere mögliche Erklärung. Du musst sie nicht glauben. Du darfst sie einfach mitdenken.

Tag 4 – Die Gedanken unterbrechen

Wenn du bemerkst, dass du dieselbe Frage zum wiederholten Mal durchgehst, halte inne. Spüre deine Füße auf dem Boden und richte deine Aufmerksamkeit auf etwas Konkretes in deiner Umgebung.

Tag 5 – Freundlicher mit dir sprechen

Achte darauf, wie du innerlich mit dir redest. Ersetze eine harte Selbstverurteilung durch eine faire, hilfreiche Aussage.

Aus „Ich bin so dumm“ könnte werden: „Ich habe einen Fehler gemacht. Ich darf daraus lernen.“

Tag 6 – Das Kontrollierbare erkennen

Schreibe auf, was du beeinflussen kannst und was nicht. Wähle eine Sache, bei der du tatsächlich etwas tun kannst. Den Rest musst du nicht heute lösen.

Tag 7 – Rückblick halten

Beantworte diese Fragen:

- Welche Gedanken tauchen bei mir besonders häufig auf?
- In welchen Situationen beginne ich zu grübeln?
- Was hilft mir, Abstand zu gewinnen?
- Welche Gedanken möchte ich künftig genauer prüfen?
- Was habe ich über mich gelernt?

Du wirst nicht jeden Gedanken sofort verändern können. Das ist auch nicht notwendig. Jede bewusste Unterbrechung einer Gedankenschleife ist eine Gelegenheit, einen neuen Umgang zu üben.

11. Was du aus diesem Kapitel mitnehmen darfst

Deine Gedanken gehören zu dir, aber sie bestimmen nicht allein, wer du bist und wie du handeln musst.

Du darfst zweifeln, ohne dich für unfähig zu halten. Du darfst Angst haben, ohne jede Befürchtung als Wahrheit anzusehen. Du darfst über Vergangenes nachdenken, ohne dich endlos dafür zu bestrafen.

Und du darfst etwas noch nicht wissen.

Manchmal sucht dein Kopf nach einer eindeutigen Antwort, weil Unsicherheit schwer auszuhalten ist. Doch nicht jede Unsicherheit lässt sich sofort auflösen. Du kannst lernen, sie auszuhalten, ohne dich dabei selbst zu verlieren.

Wenn du bemerkst, dass deine Gedanken Kobolz schlagen, musst du dich nicht schimpfen. Du kannst freundlich innehalten und fragen:

„Was weiß ich wirklich? Was vermute ich? Und was brauche ich gerade?“

Vielleicht findest du nicht sofort eine Lösung. Aber du schaffst einen kleinen Abstand zwischen dem, was du denkst, und dem, was du daraus machst.

Und genau dort entsteht Raum für neue Entscheidungen.

Bergis Weisheit zum Abschluss

Arthemis saß wieder auf dem Baumstumpf. Seine Gedanken waren nicht vollständig verschwunden. Aber sie fühlten sich auch nicht mehr ganz so riesig an.

„Bergi?“, fragte er. „Was mache ich, wenn mein Kopf morgen wieder eine schreckliche Geschichte erfindet?“

Bergi rückte seine Brille zurecht.

„Dann erinnerst du dich daran, dass dein Kopf Geschichten erzählen kann. Manche sind hilfreich. Manche sind übertrieben. Und manche brauchen erst noch ein paar Fakten."

„Und wenn ich trotzdem Angst habe?"

„Dann darfst du Angst haben. Du musst nicht erst vollkommen ruhig sein, um freundlich mit dir umzugehen."

Arthemis dachte darüber nach.

„Also muss ich nicht jeden Gedanken glauben?"

„Nein."

„Und ich muss nicht jede Frage sofort lösen?"

„Auch nicht."

„Und wenn ich wieder grüble?"

Bergi lächelte.

„Dann hast du eine neue Gelegenheit, es zu bemerken. Du lernst nicht dadurch, dass du nie wieder in alte Muster gerätst. Du lernst dadurch, dass du immer öfter einen anderen Weg findest."

Arthemis sprang vom Baumstumpf und machte sich auf den Weg. Diesmal hatte er nicht vor, jede mögliche Gefahr vorauszudenken. Er wollte erst einmal sehen, was der Tag tatsächlich für ihn bereithielt.

Bergi sah ihm nach und murmelte:

„Ein kluger Kobold weiß nicht immer, was passieren wird. Aber er muss auch nicht alles glauben, was seine Gedanken ihm erzählen."

Dein Satz für den Alltag:

Ich darf meine Gedanken wahrnehmen, ohne ihnen blind zu folgen. Ich darf Unsicherheit aushalten und mir Zeit geben, die Dinge klarer zu sehen.

Kapitel 6: Selbstvertrauen – Trau dich, du selbst zu sein

Wie du lernst, an dich zu glauben, deine Stärken zu entdecken und deinen eigenen Weg zu gehen

Arthemis und die Sache mit dem großen Auftritt

Arthemis hatte ein Problem.

Am kommenden Tag sollte im Koboldwald das alljährliche Lichterfest stattfinden. Jeder Kobold durfte etwas vorführen: singen, tanzen, Geschichten erzählen, kleine Kunststücke zeigen oder selbst gebastelte Dinge präsentieren.

Lumi wollte ein Lied singen. Ein anderer Kobold hatte eine beeindruckende Feuershow vorbereitet. Sogar der kleine Fuchs hatte angekündigt, seine Holzfiguren auszustellen.

Und Arthemis?

Arthemis wollte eine Geschichte erzählen.

Er hatte sie selbst geschrieben. Es ging um einen mutigen Kobold, der sich in einen geheimnisvollen Wald wagte und dort ein verloren geglaubtes Sternenlicht wiederfand. Arthemis mochte seine Geschichte. Er hatte tagelang daran gearbeitet und sie immer wieder verändert.

Doch als er sich vorstellte, vor all den anderen Kobolden zu stehen, bekam er plötzlich ein flaues Gefühl im Bauch.

„Was, wenn ich mich verspreche?“, murmelte er. „Was, wenn niemand lacht? Was, wenn alle meine Geschichte langweilig finden?“

Er nahm das Papier, faltete es zusammen und steckte es tief in seine Tasche.

„Ich mache doch nicht mit.“

Bergi, der alte Bergkristall mit der runden Brille, hatte alles beobachtet.

„Interessant“, sagte er. „Vor wenigen Minuten hast du noch behauptet, deine Geschichte sei die beste, die du jemals geschrieben hast.“

„Das stimmt ja auch“, erwiderte Arthemis. „Aber das heißt nicht, dass die anderen sie gut finden.“

„Das weißt du vorher nicht.“

„Eben! Und genau das ist das Problem.“

Bergi rollte ein Stück näher.

„Sag mir, Arthemis: Was glaubst du, muss passieren, damit du dich traust?“

Arthemis überlegte.

„Ich müsste wissen, dass ich mich nicht verspreche. Dass niemand lacht. Dass alle meine Geschichte mögen.“

Bergi schwieg einen Moment.

Dann fragte er: „Und wenn du das nicht wissen kannst?“

Arthemis ließ den Kopf hängen.

„Dann kann ich mich wohl nicht trauen.“

Bergi seufzte leise.

„Mein lieber Arthemis, du wartest darauf, dass deine Angst verschwindet, bevor du etwas wagst. Aber manchmal wächst Selbstvertrauen erst, wenn du etwas wagst, obwohl du noch Angst hast.“

Arthemis schaute ihn skeptisch an.

„Du meinst, ich soll mich einfach auf die Bühne stellen und hoffen, dass ich nicht umfalle?“

„Wenn du möchtest, kannst du vorher üben, wie man auf einer Bühne steht, ohne umzufallen“, antwortete Bergi trocken. „Aber ja: Du darfst es versuchen, auch wenn du noch nicht vollkommen sicher bist.“

„Und wenn es schiefgeht?“

„Dann ist etwas schiefgegangen. Nicht dein ganzes Leben.“

Arthemis musste grinsen.

Zum ersten Mal dachte er darüber nach, dass Mut vielleicht gar nicht bedeutete, keine Angst zu haben. Vielleicht bedeutete Mut, sich selbst eine Chance zu geben, obwohl man noch nicht wusste, wie etwas ausgehen würde.

Und vielleicht musste er nicht erst ein anderer Kobold werden, um seine Geschichte erzählen zu dürfen.

Vielleicht durfte er einfach Arthemis sein.

1. Was Selbstvertrauen wirklich bedeutet

Selbstvertrauen bedeutet, dir selbst etwas zuzutrauen. Es bedeutet nicht, dass du immer sicher bist, alles kannst oder niemals zweifelst.

Ein Mensch mit Selbstvertrauen kennt seine Stärken, kann seine Grenzen anerkennen und traut sich zu, mit Herausforderungen umzugehen. Er weiß, dass nicht alles gelingen muss, damit er weiterhin wertvoll ist.

Selbstvertrauen zeigt sich deshalb nicht nur in großen Momenten. Es zeigt sich auch in kleinen Entscheidungen:

- Du äußerst deine Meinung, obwohl andere vielleicht anders denken.
- Du probierst etwas Neues aus, obwohl du noch nicht weißt, ob du gut darin bist.
- Du fragst nach Hilfe, wenn du etwas allein nicht schaffst.
- Du stehst zu einem Fehler, statt dich hinter Ausreden zu verstecken.
- Du sagst Nein, obwohl du befürchtest, jemanden zu enttäuschen.
- Du erlaubst dir, etwas zu lernen, ohne es von Anfang an perfekt zu beherrschen.
- Du gehst einen Schritt auf ein Ziel zu, obwohl du noch Zweifel hast.

Selbstvertrauen bedeutet nicht: „Ich werde auf jeden Fall erfolgreich sein."

Es bedeutet eher: „Ich kann es versuchen. Ich kann lernen. Und wenn etwas nicht gelingt, darf ich herausfinden, wie ich damit umgehe."

Dieser Unterschied ist wichtig.

Wenn du nur dann an dich glaubst, wenn du sicher bist, dass du Erfolg haben wirst, wird dein Selbstvertrauen von den Umständen abhängig. Sobald etwas ungewiss wird, gerät es ins Wanken.

Wenn du dir dagegen zutraust, auch mit Fehlern, Rückschlägen und unangenehmen Gefühlen umgehen zu können, entsteht eine stabilere Grundlage.

Du musst nicht wissen, dass du alles schaffst. Du darfst lernen, dir zuzutrauen, dass du mit vielem umgehen kannst, was dir begegnet.

2. Selbstvertrauen, Selbstwert und Selbstbewusstsein – was ist der Unterschied?

Diese Begriffe werden häufig miteinander vermischt. Sie hängen zusammen, beschreiben aber unterschiedliche Dinge.

Selbstvertrauen bedeutet, dass du dir bestimmte Fähigkeiten und deinen Umgang mit Herausforderungen zutraust.

Beispiel: „Ich habe mich vorbereitet. Ich kann dieses Gespräch führen, auch wenn ich nervös bin."

Selbstwert beschreibt, wie du deinen eigenen Wert als Mensch empfindest.

Beispiel: „Auch wenn dieses Gespräch nicht gut läuft, bin ich deshalb kein schlechter oder weniger wertvoller Mensch."

Selbstbewusstsein bedeutet zunächst, sich seiner selbst bewusst zu sein: deiner Gedanken, Gefühle, Bedürfnisse, Werte und Verhaltensweisen. Im Alltag wird der Begriff oft auch für ein sicheres Auftreten verwendet.

Beispiel: „Ich weiß, was mir wichtig ist, und kann meine Haltung erklären."

Diese Bereiche beeinflussen sich gegenseitig.

Wenn du dir selbst wenig zutraust, vermeidest du vielleicht Herausforderungen. Dadurch sammelst du weniger Erfahrungen, die dir zeigen könnten, was du bereits kannst.

Wenn dein Selbstwert stark davon abhängt, ob du erfolgreich bist, kann ein Fehler besonders schmerzhaft werden. Dann geht es nicht mehr nur um eine Aufgabe, sondern scheinbar um deinen gesamten Wert.

Wenn du dich selbst besser kennst, kannst du leichter einschätzen, was du möchtest, was du brauchst und wo du noch Unterstützung benötigst.

Du musst nicht in allen drei Bereichen gleich sicher sein. Du kannst beispielsweise beruflich sehr kompetent sein und dich in Beziehungen trotzdem unsicher fühlen.

Das macht dich nicht widersprüchlich. Es zeigt, dass Selbstvertrauen in verschiedenen Lebensbereichen unterschiedlich ausgeprägt sein kann.

3. Wie Selbstzweifel entstehen können

Vielleicht kennst du das Gefühl, dir etwas nicht zuzutrauen, obwohl du eigentlich gute Voraussetzungen mitbringst.

Du möchtest etwas sagen, hältst dich aber zurück. Du hast eine Idee, verwirfst sie jedoch, bevor du sie ausprobierst. Du erhältst ein Kompliment und findest sofort eine Erklärung dafür, warum es eigentlich nicht verdient ist.

Solche Muster können unterschiedliche Ursachen haben.

Erfahrungen mit Kritik

Wenn du häufig kritisiert wurdest, kann es passieren, dass du irgendwann die kritischen Stimmen anderer Menschen verinnerlichst.

Vielleicht hörst du heute noch einen Satz in deinem Kopf, den jemand vor vielen Jahren zu dir gesagt hat.

„Du kannst das nicht."

„Aus dir wird nichts."

„Du bist zu empfindlich.“

„Warum bist du nicht so wie die anderen?“

Solche Aussagen können Spuren hinterlassen. Doch eine Aussage über dich ist nicht automatisch eine zutreffende Beschreibung deiner Fähigkeiten oder deines Wertes.

Manchmal besteht ein Teil des Weges darin, zu erkennen, welche Überzeugungen du übernommen hast, ohne sie jemals selbst überprüft zu haben.

Vergleiche mit anderen

Du siehst, was andere Menschen gut können, und stellst es deinen eigenen Unsicherheiten gegenüber.

Vielleicht bewunderst du jemanden, der frei spricht, während du bei jedem Wort überlegst, ob es richtig war. Du siehst das Ergebnis bei anderen, kennst aber nicht unbedingt deren Lernweg, Schwierigkeiten oder Zweifel.

Ein Vergleich kann inspirieren. Er kann dich aber auch entmutigen, wenn du dich ständig an einem Maßstab misst, der deine eigene Ausgangslage nicht berücksichtigt.

Du darfst von anderen lernen, ohne dich deshalb kleiner zu machen.

Angst vor Fehlern

Wenn du glaubst, dass Fehler etwas über deinen Wert aussagen, kann jede neue Herausforderung bedrohlich wirken.

Dann versuchst du vielleicht, alles besonders gut vorzubereiten, wartest auf den perfekten Zeitpunkt oder fängst gar nicht erst an.

Doch Fehler gehören zum Lernen. Sie sind Informationen darüber, was funktioniert hat und was du verändern könntest.

Ein Fehler kann unangenehm sein. Er muss nicht zu einem Urteil über deine ganze Person werden.

Zu wenig Gelegenheit, eigene Erfahrungen zu sammeln

Selbstvertrauen wächst oft durch Erfahrungen.

Wenn du etwas ausprobierst, ein Problem löst oder eine schwierige Situation bewältigst, kannst du daraus lernen: Ich kann handeln. Ich kann mich anpassen. Ich kann Unterstützung finden.

Wenn du aus Angst immer wieder vermeidest, was dir wichtig ist, fehlen dir möglicherweise genau diese Erfahrungen.

Das bedeutet nicht, dass du dich zu großen Schritten zwingen musst. Du darfst klein anfangen und dich langsam steigern.

Hohe Ansprüche an dich selbst

Vielleicht glaubst du, du müsstest besonders stark, hilfsbereit, leistungsfähig oder unkompliziert sein, um anerkannt zu werden.

Du erlaubst dir keine Schwäche und empfindest es als Versagen, wenn du etwas nicht schaffst.

Doch Selbstvertrauen wächst nicht dadurch, dass du niemals an deine Grenzen kommst. Es wächst auch dadurch, dass du deine Grenzen wahrnimmst und respektierst.

Wichtig: Es gibt nicht die eine Ursache für Selbstzweifel. Oft wirken mehrere Erfahrungen zusammen. Du musst nicht die gesamte Vergangenheit aufarbeiten, bevor du anfangen darfst, neue Erfahrungen mit dir selbst zu machen.

4. Der innere Kritiker – und wie du ihm begegnen kannst

Arthemis hatte einen besonders lauten inneren Kritiker.

Vor seinem Auftritt sagte dieser:

„Du wirst dich versprechen.“

„Die anderen sind viel besser als du.“

„Du blamierst dich.“

„Wenn du nervös bist, merken alle, dass du nicht gut genug bist.“

Bergi hörte eine Weile zu.

„Dieser Kritiker scheint sehr viel zu reden“, bemerkte er.

„Er will wohl verhindern, dass ich mich blamiere“, sagte Arthemis.

„Das kann sein. Aber glaubst du, dass er dir mit diesen Worten wirklich hilft?“

Arthemis dachte nach.

Sein innerer Kritiker wollte ihn möglicherweise vor Enttäuschung und Ablehnung bewahren. Doch seine Methode bestand darin, ihn so sehr zu verunsichern, dass er am liebsten überhaupt nichts mehr wagte.

Manchmal versuchen wir, uns durch Selbstkritik auf Schwierigkeiten vorzubereiten. Wir glauben, wenn wir uns selbst schon vorher schlechtmachen, könne die Kritik anderer nicht mehr so weh tun.

Doch ständige Selbstabwertung stärkt selten den Mut. Häufig macht sie uns nur erschöpfter und unsicherer.

Du musst deinen inneren Kritiker nicht bekämpfen. Du kannst lernen, seine Aussagen zu prüfen und ihm eine andere innere Stimme entgegenzustellen.

Wenn dein Kopf sagt:

„Du kannst das sowieso nicht."

Dann könntest du antworten:

„Ich weiß noch nicht, wie gut es klappt. Aber ich darf es ausprobieren."

Wenn dein Kopf sagt:

„Du wirst dich blamieren."

Dann könntest du sagen:

„Vielleicht werde ich nervös oder mache einen Fehler. Das wäre unangenehm, aber ich könnte damit umgehen."

Wenn dein Kopf sagt:

„Alle anderen sind besser."

Dann könntest du erwidern:

„Andere Menschen haben ihre Stärken. Ich darf meine eigenen entwickeln."

Wenn dein Kopf sagt:

„Du musst perfekt sein."

Dann antworte:

„Ich darf lernen. Ich muss nicht alles sofort beherrschen."

Du musst diese Sätze nicht sofort glauben. Es reicht, wenn du beginnst, sie als faire Alternativen zuzulassen.

5. Deine Stärken entdecken – auch die leisen

Viele Menschen können ihre Schwächen sehr genau aufzählen, geraten bei ihren Stärken jedoch ins Stocken.

Sie sagen: „Ich bin nicht besonders gut in irgendetwas.“

Doch oft liegt das daran, dass sie ihre Fähigkeiten für selbstverständlich halten.

Vielleicht kannst du gut zuhören. Vielleicht bemerkst du, wenn es jemandem nicht gut geht. Vielleicht bleibst du in schwierigen Situationen handlungsfähig. Vielleicht bist du kreativ, zuverlässig, humorvoll oder geduldig.

Vielleicht bist du jemand, der Fragen stellt, Zusammenhänge erkennt, Lösungen sucht oder anderen Menschen Mut macht.

Stärken müssen nicht spektakulär sein. Sie müssen auch nicht auf einer Bühne sichtbar werden.

Manche Stärken zeigen sich in der Art, wie du mit anderen umgehst. Andere zeigen sich darin, wie du Probleme löst, lernst, Verantwortung übernimmst oder nach einem Rückschlag wieder einen Schritt nach vorne machst.

Es gibt außerdem einen Unterschied zwischen einer Fähigkeit und einer Eigenschaft.

Eine Fähigkeit könnte sein, gut organisieren zu können. Eine Eigenschaft könnte sein, neugierig zu sein. Ein Wert könnte sein, dass dir Ehrlichkeit wichtig ist.

All das kann dir helfen, dich selbst besser zu verstehen.

Übung: Deine persönliche Schatzsuche

Nimm dir etwas Zeit und beantworte die folgenden Fragen.

Was fällt mir leichter als vielen anderen Menschen?

Denke nicht nur an berufliche oder schulische Leistungen. Auch alltägliche Fähigkeiten zählen.

Wobei bitten mich andere Menschen um Hilfe?

Vielleicht kommen sie zu dir, wenn sie jemanden zum Zuhören brauchen, eine praktische Lösung suchen oder eine ehrliche Einschätzung wünschen.

Was habe ich schon bewältigt, obwohl es schwierig war?

Du musst keine außergewöhnliche Geschichte erzählen. Auch kleine Herausforderungen zeigen etwas über deine Fähigkeiten.

Was mache ich gerne, selbst wenn ich dafür keine Anerkennung bekomme?

Hier können Interessen, Kreativität, Neugier oder persönliche Werte sichtbar werden.

Welche Eigenschaften schätze ich an anderen Menschen?

Vielleicht erkennst du darin etwas, das du selbst ebenfalls besitzt oder entwickeln möchtest.

Worauf bin ich ein kleines bisschen stolz?

Erlaube dir, auch Dinge aufzuschreiben, die anderen vielleicht unbedeutend erscheinen.

Schreibe mindestens fünf Stärken, Fähigkeiten oder positive Eigenschaften auf.

Wenn dir das schwerfällt, frage einen Menschen, dem du vertraust: „Was schätzt du an mir, und wann hast du das besonders bemerkt?“

Nimm die Antwort als Anregung. Du musst nicht jede Einschätzung übernehmen, aber du darfst offen dafür sein, dich auch durch die Augen anderer Menschen zu entdecken.

6. Selbstvertrauen wächst durch kleine Schritte

Vielleicht wartest du darauf, dich endlich mutig genug zu fühlen, um etwas zu tun.

Du möchtest selbstbewusster auftreten, bevor du deine Meinung sagst. Du möchtest keine Angst mehr haben, bevor du etwas Neues ausprobierst. Du möchtest dich sicher fühlen, bevor du eine Entscheidung triffst.

Doch häufig entsteht Sicherheit nicht vollständig vor dem Handeln. Sie entwickelt sich durch die Erfahrung, dass du etwas versucht und bewältigt hast.

Das bedeutet nicht, dass du dich überfordern sollst.

Ein großer Schritt kann so einschüchternd sein, dass du ihn immer wieder aufschiebst. Ein kleiner Schritt kann dagegen machbar genug sein, um überhaupt anzufangen.

Wenn du beispielsweise Schwierigkeiten hast, deine Meinung zu sagen, musst du nicht sofort vor einer großen Gruppe sprechen.

Du könntest zunächst in einem vertrauten Gespräch einen Gedanken äußern, den du sonst für dich behalten hättest.

Wenn du Angst hast, Fehler zu machen, könntest du etwas Neues ausprobieren, bei dem nicht viel auf dem Spiel steht.

Wenn du dich oft zurücknimmst, könntest du bei einer kleinen Entscheidung bewusst berücksichtigen, was du selbst möchtest.

Jeder solche Schritt kann dir eine neue Erfahrung ermöglichen.

Und aus diesen Erfahrungen kannst du lernen.

Der Mut muss nicht riesig sein. Er muss nur groß genug für deinen nächsten Schritt sein.

Die Mut-Treppe

Stelle dir eine Treppe mit fünf Stufen vor.

- **Stufe 1:** Ich denke über eine Veränderung nach.
- **Stufe 2:** Ich informiere mich und bereite einen kleinen Schritt vor.
- **Stufe 3:** Ich probiere etwas in einer überschaubaren Situation aus.
- **Stufe 4:** Ich wage mich an eine etwas größere Herausforderung.
- **Stufe 5:** Ich gehe den Schritt, der mir wirklich wichtig ist.

Du musst nicht alle Stufen an einem Tag erklimmen. Du darfst auf jeder Stufe so lange bleiben, wie du brauchst.

Manchmal wirst du einen Schritt zurückgehen. Das bedeutet nicht, dass du wieder ganz am Anfang stehst. Du bringst weiterhin deine Erfahrungen mit.

7. Fehler machen, ohne dich selbst aufzugeben

Ein wichtiger Teil von Selbstvertrauen ist die Fähigkeit, mit Fehlern umzugehen.

Denn wenn du nur dann an dich glaubst, wenn alles gelingt, wird dein Vertrauen in dich selbst bei jedem Rückschlag erschüttert.

Stell dir vor, Arthemis erzählt seine Geschichte beim Lichterfest und vergisst plötzlich einen ganzen Abschnitt.

Was könnte er daraus machen?

Er könnte denken: „Ich bin unfähig. Ich hätte niemals auftreten dürfen.“

Oder er könnte feststellen: „Ich war nervös und habe einen Teil vergessen. Beim nächsten Mal kann ich mir Stichworte aufschreiben oder mehr üben.“

Beide Gedanken beziehen sich auf dasselbe Ereignis. Doch sie führen in unterschiedliche Richtungen.

Der erste macht aus einem Fehler ein Urteil über die eigene Person.

Der zweite betrachtet den Fehler als Erfahrung, aus der sich etwas lernen lässt.

Du darfst Verantwortung für deine Fehler übernehmen, ohne dich dafür abzuwerten.

Wenn du jemanden verletzt hast, kannst du dich entschuldigen und dein Verhalten verändern. Wenn du etwas falsch eingeschätzt hast, kannst du daraus lernen. Wenn du eine Aufgabe nicht geschafft hast, kannst du prüfen, welche Unterstützung oder Vorbereitung dir künftig helfen könnte.

Selbstvertrauen bedeutet nicht, dass du immer recht hast.

Es bedeutet auch, dass du dir zutraust, mit deinen Fehlern ehrlich umzugehen.

Du darfst etwas falsch machen, ohne dich selbst für falsch zu halten.

8. Vergleiche dich nicht ständig mit anderen

Es ist menschlich, sich mit anderen zu vergleichen. Wir orientieren uns an unserem Umfeld und überlegen, wo wir stehen.

Problematisch wird es, wenn jeder Vergleich zu einer Abwertung deiner selbst führt.

Vielleicht siehst du jemanden, der erfolgreicher erscheint, selbstsicherer spricht, mehr erreicht oder scheinbar mühelos durchs Leben geht.

Dann schaust du auf das, was dir fehlt, und übersiehst, was du bereits mitbringst.

Du vergleichst deinen eigenen Alltag mit einem Ausschnitt aus dem Leben eines anderen Menschen.

Doch ihr habt möglicherweise unterschiedliche Voraussetzungen, Erfahrungen, Möglichkeiten und Herausforderungen.

Du kennst nicht immer den gesamten Weg, den ein anderer Mensch gegangen ist.

Statt dich zu fragen: „Warum bin ich nicht so wie diese Person?“, könntest du dich fragen:

„Was bewundere ich an ihr?“

„Kann ich etwas von ihr lernen?“

„Welche meiner eigenen Fähigkeiten möchte ich weiterentwickeln?“

„Was ist mir persönlich wichtig, unabhängig davon, was andere erreichen?“

Du darfst jemanden bewundern, ohne dich selbst abzuwerten.

Du darfst von anderen lernen, ohne deinen eigenen Weg aufzugeben.

Und du darfst in deinem Tempo wachsen.

9. Selbstvertrauen bedeutet auch, Unterstützung anzunehmen

Manchmal glauben wir, selbstbewusst zu sein bedeute, alles allein bewältigen zu müssen.

Wir wollen keine Schwäche zeigen, niemanden belasten und keine Hilfe benötigen.

Doch niemand kann alles allein.

Du kannst mutig und trotzdem unsicher sein. Du kannst kompetent sein und trotzdem Fragen haben. Du kannst selbstständig sein und trotzdem Unterstützung brauchen.

Um Hilfe zu bitten, kann sogar ein Zeichen dafür sein, dass du deine Situation realistisch einschätzt.

Vielleicht brauchst du jemanden, der dir etwas erklärt. Vielleicht hilft dir ein vertrautes Gespräch. Vielleicht brauchst du praktische Unterstützung, eine Pause oder professionelle Begleitung.

Du musst deine Grenzen nicht überschreiten, um dir selbst etwas zu beweisen.

Manchmal ist der mutigste Schritt nicht, allein weiterzumachen, sondern ehrlich zu sagen: „Ich komme gerade nicht weiter. Kannst du mir helfen?“

Selbstvertrauen bedeutet nicht, dass du niemanden brauchst.

Es bedeutet, dass du dich auch dann ernst nehmen darfst, wenn du Unterstützung benötigst.

10. Wenn du Angst vor der Meinung anderer hast

Die Meinung anderer Menschen kann uns beeinflussen. Wir wünschen uns Zugehörigkeit, Anerkennung und gute Beziehungen. Deshalb kann es schmerzhaft sein, kritisiert oder abgelehnt zu werden.

Doch wenn du deine Entscheidungen ausschließlich danach ausrichtest, wie andere reagieren könnten, verlierst du möglicherweise den Kontakt zu deinen eigenen Bedürfnissen.

Vielleicht sagst du Ja, obwohl du Nein meinst.

Vielleicht hältst du deine Meinung zurück, weil du niemanden verärgern möchtest.

Vielleicht verzichtest du auf etwas, das dir wichtig ist, weil andere es nicht verstehen würden.

Es ist sinnvoll, Rückmeldungen ernst zu nehmen und das eigene Verhalten zu hinterfragen. Aber nicht jede Kritik ist berechtigt, und nicht jede fremde Erwartung muss zu deiner Aufgabe werden.

Frage dich:

- Entspricht diese Rückmeldung den Tatsachen?
- Kann ich daraus etwas lernen?
- Teilt mir jemand seine persönliche Meinung mit?
- Versuche ich gerade, es allen recht zu machen?
- Welche Entscheidung passt zu meinen Werten und Bedürfnissen?

Du kannst respektvoll mit anderen umgehen und trotzdem eine eigene Haltung haben.

Du kannst offen für Kritik sein, ohne jede Kritik als Wahrheit über dich anzunehmen.

Und du kannst akzeptieren, dass manche Menschen deine Entscheidungen nicht verstehen werden.

Du bist nicht dafür verantwortlich, von allen Menschen gut gefunden zu werden.

Deine Aufgabe ist nicht, überall zu passen. Deine Aufgabe ist es, herauszufinden, wie du leben möchtest und wie du dabei respektvoll mit dir und anderen umgehen kannst.

11. Übung: Mein persönlicher Selbstvertrauens-Kompass

Dein Selbstvertrauen wird stabiler, wenn du nicht nur auf deine Gefühle im jeweiligen Moment schaust, sondern auch weißt, woran du dich orientieren möchtest.

Vervollständige die folgenden Sätze.

Das ist mir im Leben wichtig:

Welche Werte möchtest du leben? Vielleicht Ehrlichkeit, Freiheit, Verbundenheit, Kreativität, Verlässlichkeit, Neugier oder Mitgefühl.

Das kann ich bereits gut:

Nenne Fähigkeiten und Eigenschaften, die du in deinem Alltag einsetzen kannst.

Das möchte ich lernen:

Wähle etwas, das dir wichtig ist und das du entwickeln möchtest. Es muss kein großes Ziel sein.

Diesen kleinen Schritt kann ich in den nächsten Tagen gehen:

Formuliere eine Handlung, die konkret und machbar ist.

Wenn ich einen Fehler mache, möchte ich mir sagen:

Finde einen Satz, der dich an deine Lernfähigkeit und deinen Wert erinnert.

Wenn andere Menschen anderer Meinung sind, möchte ich mich daran erinnern:

Wähle eine Aussage, die dir hilft, offen zu bleiben und trotzdem bei dir selbst zu bleiben.

Daran möchte ich erkennen, dass ich Fortschritte mache:

Vielleicht daran, dass du dich häufiger äußerst, neue Dinge ausprobierst, nach einem Fehler schneller wieder handlungsfähig wirst oder freundlicher mit dir sprichst.

Bewahre deine Antworten auf. Du kannst sie später erneut lesen und ergänzen.

12. Die Sieben-Tage-Challenge: Ich traue mir einen Schritt zu

Du musst nicht innerhalb einer Woche zu einem vollkommen anderen Menschen werden. Diese Challenge soll dir helfen, kleine Erfahrungen zu sammeln, die dein Vertrauen in dich selbst stärken können.

Tag 1 – Erkenne eine Stärke

Schreibe drei Dinge auf, die du an dir schätzt oder die du in deinem Leben bereits gut bewältigst.

Tag 2 – Triff eine kleine eigene Entscheidung

Wähle heute bewusst etwas, das deinen eigenen Wünschen entspricht, sofern es die Bedürfnisse und Rechte anderer Menschen respektiert.

Tag 3 – Wage etwas Ungewohntes

Probiere eine kleine Sache aus, die du normalerweise aus Unsicherheit vermeiden würdest. Wähle eine Herausforderung, die sich machbar anfühlt.

Tag 4 – Unterbrich deine Selbstkritik

Achte auf einen Moment, in dem du dich innerlich abwertest. Formuliere deinen Gedanken so um, dass er ehrlich, aber nicht verletzend ist.

Tag 5 – Nimm ein Kompliment an

Wenn dir jemand etwas Nettes sagt, versuche, es einfach anzunehmen. Du musst es nicht kleinreden oder sofort etwas Gleichwertiges zurückgeben.

Ein schlichtes „Danke, das freut mich“ reicht aus.

Tag 6 – Lerne aus einem Fehler

Denke an eine Situation, die nicht so gelaufen ist, wie du es dir gewünscht hast. Frage dich, was du daraus lernen kannst, ohne dich selbst zu verurteilen.

Tag 7 – Würdige deinen Weg

Schau auf die vergangenen Tage zurück.

Was hast du ausprobiert? Wo hast du dich getraut? Was war schwierig? Was möchtest du beibehalten?

Erinnere dich daran: Fortschritt muss nicht spektakulär sein. Manchmal besteht er darin, etwas zu tun, das du früher vermieden hättest. Manchmal besteht er darin, eine Grenze zu setzen oder dir selbst einen Fehler zu verzeihen.

Du musst nicht jeden Tag erfolgreich sein, um dich weiterzuentwickeln.

13. Mein Selbstvertrauens-Tagebuch

Nutze diese Fragen, wenn du deine Entwicklung über einen längeren Zeitraum beobachten möchtest.

Situation: Wann habe ich mich heute unsicher gefühlt?

Mein erster Gedanke: Was habe ich mir in diesem Moment über mich selbst erzählt?

Meine Reaktion: Habe ich mich zurückgezogen, etwas vermieden, gehandelt oder Unterstützung gesucht?

Mein mutiger Schritt: Was habe ich trotz meiner Unsicherheit getan?

Meine Erkenntnis: Was habe ich über meine Fähigkeiten, Bedürfnisse oder Grenzen gelernt?

Mein nächster Schritt: Was möchte ich beim nächsten Mal ausprobieren?

Du kannst dieses Tagebuch täglich führen oder nur dann, wenn du eine Situation genauer betrachten möchtest.

Wichtig ist, dass es nicht zu einer weiteren Aufgabe wird, bei der du dich unter Druck setzt. Es soll dir helfen, dich besser kennenzulernen – nicht deine Leistung zu kontrollieren.

14. Was du aus diesem Kapitel mitnehmen darfst

Vielleicht hast du lange geglaubt, du müsstest erst sicherer, stärker, erfolgreicher oder mutiger werden, bevor du dir etwas zutrauen darfst.

Doch du darfst heute beginnen.

Du darfst etwas ausprobieren, obwohl du noch Zweifel hast. Du darfst deine Meinung äußern, auch wenn deine Stimme dabei ein wenig zittert. Du darfst Fehler machen und trotzdem weitermachen. Du darfst lernen, ohne dich dafür zu schämen, dass du noch nicht alles kannst.

Dein Selbstvertrauen muss nicht davon abhängen, ob andere Menschen dich loben, ob eine Aufgabe perfekt gelingt oder ob du immer die richtige Entscheidung triffst.

Es darf auch daraus wachsen, dass du dir selbst treu bleibst, deine Erfahrungen ernst nimmst und dich nach schwierigen Momenten nicht sofort aufgibst.

Du wirst nicht jede Herausforderung mühelos bewältigen. Und du wirst dich nicht immer sicher fühlen.

Aber du kannst lernen, dich auch in solchen Momenten zu begleiten.

Du kannst dir zutrauen, Hilfe zu suchen. Du kannst aus Fehlern lernen. Du kannst deine Stärken entdecken und deine Grenzen respektieren.

Und du kannst Schritt für Schritt herausfinden, was in dir steckt.

Bergis Weisheit zum Abschluss

Am Abend des Lichterfestes stand Arthemis hinter der kleinen Bühne. Seine Hände waren feucht, sein Herz klopfte schneller als gewöhnlich, und das gefaltete Blatt mit seiner Geschichte fühlte sich plötzlich schwer an.

„Bergi“, flüsterte er, „ich habe immer noch Angst.“

„Das sehe ich“, antwortete Bergi.

„Ich dachte, wenn ich mutig genug bin, verschwindet die Angst.“

Bergi lächelte.

„Mut bedeutet nicht, dass du keine Angst hast. Mut bedeutet, dass du entscheidest, ob dir etwas wichtig genug ist, um es trotz deiner Angst zu versuchen.“

Arthemis blickte auf seine Geschichte.

„Und wenn die anderen sie nicht mögen?“

„Dann werden nicht alle deine Geschichte mögen. Das passiert. Aber du wirst sie erzählt haben. Du wirst etwas gewagt haben, das dir wichtig war. Und du wirst etwas über dich lernen.“

Arthemis atmete tief durch.

Dann trat er auf die Bühne.

Seine Stimme zitterte am Anfang ein wenig. An einer Stelle verlor er tatsächlich den Faden. Er schaute auf sein Blatt, fand die richtige Zeile und erzählte weiter.

Als er fertig war, applaudierten die Kobolde. Einige hatten besonders aufmerksam zugehört. Andere mochten andere Vorführungen lieber.

Doch das war nicht mehr das Entscheidende.

Arthemis hatte seine Geschichte erzählt.

Später saß er neben Bergi auf einer Bank und blickte in den Sternenhimmel.

„Weißt du, was das Seltsamste ist?“, fragte er.

„Dass du nicht vom Himmel gefallen bist?“

„Nein! Ich hatte die ganze Zeit Angst, dass ich es nicht schaffe. Aber jetzt weiß ich, dass ich es wenigstens versuchen kann.“

Bergi nickte.

„Und beim nächsten Mal?“

Arthemis grinste.

„Habe ich wahrscheinlich wieder Angst.“

„Vermutlich.“

„Aber ich kenne mich jetzt ein bisschen besser.“

„Das“, sagte Bergi, „ist ein guter Anfang.“

Dein Satz für den Alltag:

Ich muss nicht vollkommen sicher sein, um meinen nächsten Schritt zu gehen. Ich darf lernen, Fehler machen und wachsen. Ich bin es wert, mir selbst eine Chance zu geben.

Kapitel 7: Freundschaft und Vertrauen

Wie du echte Verbundenheit erkennst, Freundschaften pflegst und bei dir selbst bleiben kannst

Arthemis und das Geheimnis der Freundschaft

An einem sonnigen Nachmittag saß Arthemis am Waldrand und betrachtete drei kleine Holzfiguren, die der Fuchs geschnitzt hatte. Eine davon stellte einen Kobold mit abstehenden Ohren dar. Die Ähnlichkeit mit Arthemis war verblüffend.

„Das bin doch ich!“, rief Arthemis begeistert.

Der Fuchs grinste. „Na, wer sonst hat solche Ohren?“

Arthemis lachte und setzte sich zu ihm. Die beiden verbrachten den Nachmittag damit, Geschichten zu erzählen, Beeren zu sammeln und darüber zu streiten, ob ein Drache mit Glitzerflügeln wirklich gefährlicher sein konnte als ein Drache mit Stacheln.

Als Arthemis später nach Hause kam, war er glücklich. Er hatte das Gefühl, einfach er selbst sein zu dürfen.

Am nächsten Morgen wollte er dem Fuchs etwas erzählen, das ihn beschäftigte. Doch der Fuchs war mit anderen Tieren unterwegs und hatte keine Zeit.

Arthemis war enttäuscht.

Am Nachmittag sah er ihn mit Lumi lachen. Sofort zog sich etwas in seinem Bauch zusammen.

„Mit Lumi kann er lachen“, murmelte er. „Aber für mich hat er keine Zeit.“

Je länger Arthemis darüber nachdachte, desto trauriger wurde er.

„Vielleicht bin ich ihm gar nicht so wichtig. Vielleicht war unsere Freundschaft nur Zufall. Vielleicht mag er Lumi lieber als mich.“

Bergi, der alte Bergkristall mit der runden Brille, hörte ihm aufmerksam zu.

„Hat der Fuchs dir gesagt, dass er nicht mehr mit dir befreundet sein möchte?“

„Nein.“

„Hat er gesagt, dass du ihm unwichtig bist?“

„Nein.“

„Was weißt du dann?“

Arthemis überlegte.

„Dass er gestern Zeit für mich hatte und heute mit anderen unterwegs ist.“

„Richtig“, sagte Bergi. „Und was könnte das bedeuten?“

„Dass er heute etwas anderes machen möchte?“

„Eine ausgezeichnete Möglichkeit.“

Arthemis schwieg einen Moment.

„Aber ich möchte trotzdem wichtig für ihn sein.“

Bergi nickte.

„Das ist ein verständlicher Wunsch. Freundschaft bedeutet uns etwas. Deshalb können wir uns auch verletzt fühlen, wenn wir uns übersehen oder ausgeschlossen fühlen.“

„Was soll ich dann tun? So tun, als wäre mir alles egal?“

„Nein. Du darfst traurig sein. Du darfst dir Nähe wünschen. Du darfst auch mit deinem Freund darüber sprechen. Aber du musst aus einem einzelnen Nachmittag nicht sofort eine ganze Geschichte über eure Freundschaft machen.“

Arthemis schaute zu den Bäumen hinüber.

„Und woran erkenne ich, ob jemand wirklich mein Freund ist?“

Bergi lächelte.

„Nicht daran, dass er immer Zeit für dich hat. Nicht daran, dass ihr niemals streitet. Und auch nicht daran, dass er nur dich mag. Schau lieber darauf, wie ihr miteinander umgeht, ob ihr euch gegenseitig respektiert und ob ihr nach schwierigen Momenten wieder aufeinander zugehen könnt.“

Arthemis dachte lange darüber nach.

Vielleicht bedeutete Freundschaft nicht, immer an erster Stelle stehen zu müssen.

Vielleicht bedeutete sie, einander wichtig zu sein, ohne einander besitzen zu müssen.

1. Was echte Freundschaft ausmacht

Freundschaft gehört zu den Beziehungen, die unser Leben bereichern können. Freunde teilen mit uns Erlebnisse, Gedanken, Freude und manchmal auch Sorgen. Sie können uns unterstützen, uns zum Lachen bringen und uns daran erinnern, dass wir nicht alles allein bewältigen müssen.

Doch Freundschaft ist nicht immer einfach.

Menschen haben unterschiedliche Bedürfnisse, Erwartungen und Grenzen. Sie sind manchmal beschäftigt, missverstehen einander oder reagieren anders, als wir es uns wünschen.

Eine tragfähige Freundschaft muss deshalb nicht perfekt sein. Sie sollte jedoch auf gegenseitigem Respekt beruhen.

Zu einer gesunden Freundschaft können folgende Dinge gehören:

- **Ehrlichkeit:** Ihr könnt offen miteinander sprechen, ohne absichtlich zu täuschen oder zu verletzen.
- **Respekt:** Deine Gefühle, Bedürfnisse und Grenzen werden ernst genommen.

- **Verlässlichkeit:** Ihr bemüht euch, Absprachen einzuhalten und füreinander da zu sein.
- **Gegenseitigkeit:** Beide dürfen geben und nehmen. Nicht immer muss alles ausgeglichen sein, aber auf Dauer sollte nicht nur eine Person die Beziehung tragen.
- **Freiheit:** Ihr dürft auch andere Freundschaften haben und unterschiedliche Interessen verfolgen.
- **Verständnis:** Ihr versucht, die Sichtweise des anderen zu verstehen, selbst wenn ihr nicht derselben Meinung seid.
- **Konfliktfähigkeit:** Wenn etwas schiefläuft, könnt ihr darüber sprechen und nach einer Lösung suchen.
- **Akzeptanz:** Du musst dich nicht ständig verstellen, um dazugehören zu dürfen.

Nicht jede Freundschaft erfüllt all diese Punkte jederzeit. Menschen haben schwierige Phasen, machen Fehler und lernen dazu.

Entscheidend ist deshalb nicht nur, ob es Probleme gibt. Wichtig ist auch, wie ihr mit ihnen umgeht.

Kannst du ansprechen, was dich verletzt? Wird dir zugehört? Kann die andere Person Verantwortung übernehmen? Bist auch du bereit, deinen eigenen Anteil zu betrachten?

Eine Freundschaft darf wachsen. Sie darf sich verändern. Und manchmal darf sie auch enden, wenn sie dauerhaft nicht mehr guttut.

2. Du darfst du selbst sein

Kennst du das Gefühl, dich in Gegenwart anderer Menschen anders zu verhalten, als du eigentlich möchtest?

Vielleicht lachst du über etwas, das du gar nicht lustig findest. Vielleicht stimmst du zu, obwohl du anderer Meinung bist. Vielleicht erzählst du weniger von dir, weil du Angst hast, nicht verstanden zu werden.

Manchmal passen wir uns an, um Konflikte zu vermeiden oder dazuzugehören. Ein gewisses Maß an Anpassung gehört zum Zusammenleben. Wir nehmen Rücksicht, achten auf unsere Worte und berücksichtigen die Bedürfnisse anderer.

Doch wenn du dich dauerhaft verstellen musst, um eine Freundschaft aufrechtzuerhalten, kann das sehr anstrengend werden.

Du beobachtest dann ständig, wie du wirkst. Du überlegst, ob deine Meinung akzeptabel ist. Du versuchst, möglichst wenig anzuecken.

Irgendwann weißt du vielleicht gar nicht mehr genau, ob du dich wirklich wohlfühlst oder nur froh bist, dass niemand enttäuscht von dir ist.

In einer guten Freundschaft darfst du unterschiedliche Seiten zeigen.

Du darfst fröhlich und nachdenklich sein. Du darfst viel erzählen und manchmal schweigen. Du darfst Interessen haben, die dein Freund nicht teilt. Du darfst dich verändern und neue Dinge entdecken.

Du musst nicht alles gemeinsam mögen, um miteinander verbunden zu sein.

Freundschaft bedeutet nicht, gleich zu sein. Sie bedeutet, einander als unterschiedliche Menschen respektieren zu können.

3. Vertrauen wächst durch Erfahrungen

Vertrauen entsteht selten durch einen einzigen Satz. Es entwickelt sich meist über viele kleine Erfahrungen.

Du erzählst jemandem etwas Persönliches und bemerkst, dass die Person sorgfältig damit umgeht. Ihr vereinbart etwas und beide bemühen sich, die Absprache einzuhalten. Du äußerst eine andere Meinung und wirst trotzdem respektvoll behandelt.

Solche Erfahrungen können Vertrauen stärken.

Vertrauen bedeutet allerdings nicht, dass du jeden Menschen sofort an dich heranlassen musst.

Du darfst dir Zeit nehmen. Du darfst beobachten, ob Worte und Handlungen zusammenpassen. Du darfst persönliche Dinge erst dann erzählen, wenn du dich dazu bereit fühlst.

Manche Menschen sind freundlich, aber nicht für jede Art von Nähe geeignet. Andere brauchen länger, bis sie sich öffnen. Wieder andere zeigen mit ihrem Verhalten, dass sie deine Grenzen nicht respektieren.

Du musst nicht jedem Menschen denselben Zugang zu deinem Inneren gewähren.

Es ist in Ordnung, unterschiedliche Menschen unterschiedlich nah an dich heranzulassen.

Die drei Kreise der Nähe

Stell dir drei Kreise vor.

Der äußere Kreis – Menschen, die du kennst

Hier befinden sich Menschen, mit denen du freundlich umgehen kannst, ohne viel Persönliches teilen zu müssen.

Der mittlere Kreis – Menschen, zu denen Vertrauen wächst

Mit diesen Menschen teilst du vielleicht Interessen, gemeinsame Erlebnisse oder einzelne persönliche Gedanken. Du lernst nach und nach kennen, wie sie mit dir umgehen.

Der innere Kreis – Menschen, denen du dich besonders verbunden fühlst

Hier können Menschen stehen, bei denen du dich sicher und angenommen fühlst. Du kannst persönliche Themen ansprechen und darauf vertrauen, dass sie verantwortungsvoll damit umgehen.

Diese Kreise sind keine festen Ranglisten. Sie können sich verändern. Eine Bekanntschaft kann zu einer engen Freundschaft werden. Eine enge Freundschaft kann mit der Zeit an Nähe verlieren.

Du darfst entscheiden, wem du was anvertraust. Du darfst deine Grenzen verändern, wenn sich neue Erfahrungen ergeben.

Vertrauen ist kein Wettbewerb. Du musst niemandem beweisen, wie schnell du dich öffnen kannst.

4. Wenn du Angst hast, nicht wichtig genug zu sein

Manchmal wird Freundschaft schwierig, wenn die Angst dazukommt, ersetzt oder vergessen zu werden.

Vielleicht antwortet jemand später als gewöhnlich. Vielleicht unternimmt ein Freund etwas mit anderen Menschen. Vielleicht sagt eine Person ein Treffen ab.

Solche Situationen können Gefühle auslösen, besonders wenn du schon einmal Zurückweisung oder Enttäuschung erlebt hast.

Dein Kopf versucht vielleicht, eine Erklärung zu finden:

„Ich bin nicht interessant genug.“

„Die anderen sind ihm wichtiger.“

„Bald wird er mich vergessen.“

„Ich muss mehr tun, damit die Freundschaft bleibt.“

Doch eine Situation und ihre Bedeutung sind nicht dasselbe.

Dass ein Freund heute etwas mit anderen Menschen unternimmt, bedeutet nicht automatisch, dass du ihm unwichtig bist. Dass jemand eine Nachricht später beantwortet, beweist nicht, dass eure Freundschaft gefährdet ist.

Gleichzeitig musst du nicht so tun, als würden dich wiederholte Absagen oder mangelnde Aufmerksamkeit nicht berühren.

Du darfst beides unterscheiden:

- Eine einzelne Situation kann viele Erklärungen haben.
- Ein wiederkehrendes Muster kann dir wichtige Informationen über die Beziehung geben.

Wenn du über längere Zeit das Gefühl hast, dass nur du dich bemühst, darfst du genauer hinschauen. Wenn deine Bedürfnisse dauerhaft ignoriert werden, darfst du das ansprechen.

Versuche jedoch, nicht jede Unsicherheit sofort als Beweis für Ablehnung zu behandeln.

Du kannst dir sagen:

„Ich fühle mich gerade unsicher. Dieses Gefühl ist ernst zu nehmen, aber ich kenne noch nicht die ganze Situation. Ich darf nachfragen, abwarten oder beobachten, wie sich die Freundschaft entwickelt.“

So gibst du dir selbst die Möglichkeit, auf eine Situation zu reagieren, ohne dich vorschnell abzuwerten.

5. Freundschaft ist keine Besitzbeziehung

Arthemis musste darüber noch einiges lernen.

Als er eines Tages sah, wie Lumi mit dem Fuchs lachte, dachte er zunächst, er müsse etwas unternehmen, um seinen Platz in der Freundschaft zu sichern.

Vielleicht sollte er dem Fuchs besonders viele Geschenke machen. Vielleicht musste er ständig verfügbar sein. Vielleicht sollte er verhindern, dass die beiden zu viel Zeit miteinander verbrachten.

Als Bergi davon erfuhr, hob er eine Augenbraue.

„Arthemis, glaubst du wirklich, dass Freundschaft ein Kuchen ist, von dem du weniger bekommst, wenn jemand anderes ein Stück erhält?“

„So fühlt es sich manchmal an“, gab Arthemis zu.

„Dann lass uns etwas ausprobieren. Wenn der Fuchs mit Lumi lacht, bedeutet das, dass er mit dir nicht mehr lachen kann?“

Arthemis schüttelte den Kopf.

„Kann er mit mehreren Kobolden befreundet sein?“

„Ja.“

„Kann er dich mögen und trotzdem Zeit für sich brauchen?“

„Ja.“

„Dann ist seine Freundschaft mit Lumi nicht automatisch eine Gefahr für eure Freundschaft.“

Arthemis dachte nach.

Es war nicht immer leicht, anderen Menschen ihre Freiheit zu lassen, wenn man Angst hatte, sie zu verlieren. Doch Freundschaft konnte nicht durch Kontrolle sicherer werden.

Du darfst dir Nähe wünschen. Du darfst dir gemeinsame Zeit wünschen. Du darfst sagen, wenn dir eine Beziehung wichtig ist.

Aber du kannst einen anderen Menschen nicht dazu verpflichten, ausschließlich für dich da zu sein.

Gesunde Verbundenheit braucht Nähe und Freiheit.

Du darfst jemanden mögen, ohne ihn besitzen zu müssen. Du darfst verbunden sein, ohne jeden Schritt des anderen zu kontrollieren. Und du darfst darauf vertrauen, dass eine Freundschaft nicht dadurch wertlos wird, dass der andere noch weitere Beziehungen hat.

Wenn du merkst, dass Eifersucht oder Verlustangst auftauchen, musst du dich dafür nicht schämen. Frage dich lieber, was dieses Gefühl dir sagen möchte.

Brauchst du gerade mehr Sicherheit? Fehlt dir gemeinsame Zeit? Hast du Angst, nicht zu genügen? Oder gibt es tatsächlich ein Verhalten, das dich verletzt?

Je genauer du dein Bedürfnis erkennst, desto eher kannst du es auf eine Weise ausdrücken, die Nähe ermöglicht, statt Druck aufzubauen.

6. Zuhören ist ein Geschenk

Freundschaft besteht nicht nur daraus, selbst verstanden zu werden. Sie bedeutet auch, anderen Menschen zuzuhören.

Manchmal möchte ein Freund ein Problem erzählen, ohne sofort eine Lösung zu bekommen. Vielleicht braucht er jemanden, der bei ihm bleibt, Fragen stellt und versucht, seine Sichtweise zu verstehen.

Du musst nicht immer die richtigen Worte finden.

Oft reicht es, aufmerksam zu sein.

Du kannst fragen:

„Möchtest du erzählen, was passiert ist?“

„Was hat dich daran besonders verletzt?“

„Möchtest du, dass ich dir meine Meinung sage, oder brauchst du gerade einfach jemanden, der zuhört?“

Solche Fragen zeigen, dass du nicht automatisch davon ausgehst, bereits zu wissen, was der andere braucht.

Gleichzeitig darfst auch du Grenzen haben.

Du bist nicht dafür verantwortlich, jedes Problem eines Freundes zu lösen. Du musst nicht jederzeit erreichbar sein. Du darfst sagen, wenn du gerade selbst keine Kraft für ein schwieriges Gespräch hast.

Zuhören bedeutet nicht, dich selbst zu vergessen.

Eine tragfähige Freundschaft lässt Raum für beide Menschen.

7. Wenn es zum Streit kommt

Auch gute Freunde streiten sich.

Vielleicht wurden Worte falsch verstanden. Vielleicht hat jemand etwas versprochen und nicht eingehalten. Vielleicht habt ihr unterschiedliche Vorstellungen oder reagiert aus Stress und Enttäuschung heraus.

Ein Streit bedeutet nicht automatisch, dass eine Freundschaft gescheitert ist.

Entscheidend ist, ob ihr nach dem Konflikt wieder miteinander in Kontakt kommen könnt und ob beide bereit sind, ihren Anteil zu betrachten.

Wenn du verletzt bist, kann es helfen, zunächst etwas Abstand zu gewinnen. Nicht, um den anderen zu bestrafen, sondern um deine Gedanken und Gefühle zu sortieren.

Frage dich:

- Was genau hat mich verletzt?
- Was habe ich tatsächlich erlebt?
- Welche Bedeutung habe ich dem Verhalten gegeben?
- Was hätte ich mir stattdessen gewünscht?
- Was möchte ich der anderen Person mitteilen?
- Welchen Anteil habe ich selbst an der Situation?

Wenn du bereit bist, das Gespräch zu suchen, kannst du möglichst konkret formulieren, was dich beschäftigt.

Statt:

„Du bist immer so egoistisch!“

Könntest du sagen:

„Als unser Treffen kurzfristig abgesagt wurde, war ich enttäuscht. Ich hatte mich darauf gefreut. Ich wünsche mir, dass du mir möglichst früh Bescheid gibst, wenn etwas dazwischenkommt.“

Die zweite Aussage beschreibt dein Erleben und dein Anliegen, ohne den anderen Menschen als Ganzes abzuwerten.

Natürlich kannst du nicht kontrollieren, wie dein Gegenüber reagiert. Vielleicht braucht die andere Person Zeit. Vielleicht versteht sie dich zunächst nicht. Vielleicht müsst ihr gemeinsam nach einer Lösung suchen.

Du darfst deine Sichtweise erklären und gleichzeitig offen dafür bleiben, etwas über die Sichtweise des anderen zu erfahren.

Eine Entschuldigung, die etwas bewirken kann

Wenn du selbst jemanden verletzt hast, gehört es zur Freundschaft, Verantwortung zu übernehmen.

Eine aufrichtige Entschuldigung kann folgende Elemente enthalten:

1. Du benennst, was du getan hast.

2. Du erkennst an, welche Wirkung dein Verhalten hatte.
3. Du übernimmst Verantwortung, ohne die Schuld sofort zurückzugeben.
4. Du überlegst, was du künftig anders machen kannst.
5. Du gibst dem anderen Menschen Zeit, mit der Situation umzugehen.

Du musst dich nicht für alles entschuldigen, was ein anderer Mensch unangenehm findet. Aber wenn du tatsächlich jemanden verletzt hast, darfst du das ernst nehmen.

Und auch du darfst eine Entschuldigung erwarten, wenn jemand dir gegenüber verletzend gehandelt hat.

Vergebung muss nicht sofort geschehen. Vertrauen muss nicht nach einem einzigen Gespräch vollständig wiederhergestellt sein. Manchmal braucht es Zeit und verändertes Verhalten.

8. Woran du erkennst, dass eine Freundschaft dir nicht guttut

Nicht jede Beziehung, die einmal wichtig war, bleibt auf Dauer gut für uns.

Manchmal verändern sich Menschen. Manchmal entwickeln sich Interessen auseinander. Und manchmal entsteht ein Ungleichgewicht, das über längere Zeit belastend wird.

Es kann hilfreich sein, genauer hinzuschauen, wenn du wiederholt erlebst, dass:

- deine Grenzen nicht respektiert werden;
- du aus Angst vor der Reaktion des anderen kaum noch ehrlich sein kannst;
- deine Gefühle regelmäßig lächerlich gemacht werden;
- persönliche Informationen gegen dich verwendet werden;
- du ständig Schuldgefühle bekommst, wenn du Nein sagst;
- du dich unter Druck gesetzt fühlst, Dinge zu tun, die du nicht möchtest;
- nur deine Unterstützung erwartet wird, während deine Bedürfnisse kaum Platz bekommen;
- Konflikte immer wieder auf dieselbe Weise ablaufen und keine Veränderung möglich scheint.

Ein einzelner schwieriger Moment beweist noch nicht, dass eine Freundschaft ungesund ist. Menschen können sich ungeschickt verhalten, Fehler machen oder in belastenden Phasen weniger aufmerksam sein.

Wichtig ist, ob sich ein Muster zeigt und ob die andere Person bereit ist, darüber zu sprechen und Verantwortung zu übernehmen.

Du darfst Grenzen setzen. Du darfst Abstand nehmen. Du darfst dir Unterstützung holen, wenn eine Beziehung dich stark belastet.

Du musst nicht bleiben, nur weil ihr euch lange kennt oder weil du Angst hast, ohne diese Freundschaft allein zu sein.

Und du musst eine Freundschaft nicht in einem einzigen Augenblick endgültig beurteilen. Manchmal hilft es, zunächst ein Gespräch zu führen und zu beobachten, ob sich etwas verändert.

Eine Freundschaft darf Herausforderungen haben. Sie sollte dich aber nicht dauerhaft dazu bringen, deinen eigenen Wert infrage zu stellen.

9. Alleinsein ist nicht dasselbe wie Einsamkeit

Arthemis dachte eine Zeit lang, er müsse möglichst viele Freunde haben, um sicherzugehen, dass er nicht allein zurückblieb.

Doch je mehr er versuchte, überall dabei zu sein, desto weniger Zeit blieb ihm für sich selbst.

Bergi erklärte ihm, dass Alleinsein und Einsamkeit nicht dasselbe seien.

Alleinsein bedeutet zunächst, dass du gerade ohne andere Menschen bist. Das kann angenehm, erholsam oder auch unangenehm sein.

Einsamkeit beschreibt eher das Gefühl, dass dir Verbundenheit fehlt. Du kannst dich einsam fühlen, obwohl du von Menschen umgeben bist. Und du kannst allein sein, ohne dich einsam zu fühlen.

Es ist wichtig, eigene Beziehungen zu pflegen. Gleichzeitig darfst du lernen, auch Zeit mit dir selbst zu verbringen.

Was macht dir Freude, wenn niemand anderes dabei ist? Welche Interessen möchtest du verfolgen? Welche Gedanken möchtest du in Ruhe sortieren?

Wenn du dich selbst besser kennenlernst, kann dein Leben auch dann bereichernd bleiben, wenn Freunde gerade keine Zeit haben.

Das bedeutet nicht, dass du keine Nähe brauchst. Menschen sind soziale Wesen, und Verbundenheit ist für viele von uns wichtig.

Es bedeutet vielmehr, dass du deine gesamte Zufriedenheit nicht von der ständigen Verfügbarkeit anderer Menschen abhängig machen musst.

Wenn du dich einsam fühlst, darfst du aktiv nach Verbindung suchen. Du kannst Kontakt aufnehmen, gemeinsame Aktivitäten ausprobieren oder dich einer Gruppe anschließen, die zu deinen Interessen passt.

Und wenn Einsamkeit über längere Zeit sehr belastend ist, darfst du darüber sprechen und Unterstützung annehmen.

Du musst weder deine Sehnsucht nach Nähe verstecken noch dich dafür verurteilen, dass du sie hast.

10. Übung: Meine Freundschaftslandkarte

Nimm dir einen ruhigen Moment und betrachte deine Beziehungen.

Du musst keine Namen aufschreiben, wenn du das nicht möchtest. Es geht darum, deine Erfahrungen besser zu verstehen.

Bei welchen Menschen kann ich ich selbst sein?

Denke an Personen, bei denen du nicht ständig überlegen musst, ob du etwas Falsches sagst.

Wem vertraue ich bereits – und warum?

Welche konkreten Erfahrungen haben dazu beigetragen, dass Vertrauen entstanden ist?

Bei wem fühle ich mich regelmäßig erschöpft oder unsicher?

Was passiert in diesen Beziehungen? Ist es eine vorübergehende Schwierigkeit oder ein wiederkehrendes Muster?

Welche Freundschaft möchte ich pflegen?

Vielleicht möchtest du dich häufiger melden, ein Treffen vorschlagen oder ein offenes Gespräch führen.

Wo wünsche ich mir eine Veränderung?

Vielleicht brauchst du mehr Gegenseitigkeit, klarere Absprachen oder eine Grenze.

Was kann ich selbst beitragen?

Du kannst zuhören, ehrlich sein, Verantwortung übernehmen und deine Bedürfnisse mitteilen. Du kannst aber nicht allein dafür sorgen, dass eine Freundschaft funktioniert.

Welche Art von Freund möchte ich selbst sein?

Wähle drei Eigenschaften, die dir wichtig sind. Vielleicht möchtest du verlässlich, offen, humorvoll, respektvoll oder aufmerksam sein.

Denke daran: Du musst nicht perfekt sein, um ein guter Freund zu sein. Du darfst lernen und Fehler korrigieren.

11. Die Sieben-Tage-Challenge: Freundschaft bewusst leben

Tag 1 – Zeige Wertschätzung

Melde dich bei einem Menschen, den du schätzt. Sag ihm konkret, was du an ihm magst oder welche gemeinsame Erinnerung dir Freude macht.

Tag 2 – Höre aufmerksam zu

Wenn du heute mit jemandem sprichst, versuche, wirklich zuzuhören. Unterbrich nicht sofort mit einer eigenen Geschichte und frage nach, wenn du etwas besser verstehen möchtest.

Tag 3 – Erkenne dein Bedürfnis

Wenn du dich in einer Freundschaft unsicher fühlst, halte kurz inne. Frage dich, ob du gerade Nähe, Klarheit, Zeit für dich oder ein offenes Gespräch brauchst.

Tag 4 – Respektiere Freiheit

Gönne einem Freund seine eigenen Interessen, Kontakte oder Ruhezeiten, ohne daraus automatisch eine Aussage über deinen Wert abzuleiten.

Tag 5 – Übe Ehrlichkeit

Teile eine kleine, ehrliche Meinung oder einen Wunsch mit, den du sonst vielleicht verschwiegen hättest. Achte darauf, respektvoll zu bleiben.

Tag 6 – Prüfe deine Grenzen

Beobachte, ob du aus echter Bereitschaft handelst oder nur aus Angst, jemanden zu enttäuschen. Du darfst freundlich Nein sagen, wenn etwas für dich nicht passt.

Tag 7 – Würdige Verbindung

Denke an die Menschen, die dein Leben bereichern. Was macht diese Beziehungen wertvoll? Was möchtest du künftig bewusster pflegen?

Du musst nicht jeden Tag eine große Veränderung bewirken. Schon kleine Gesten können helfen, Verbundenheit bewusster zu erleben.

12. Was du aus diesem Kapitel mitnehmen darfst

Freundschaft bedeutet, miteinander verbunden zu sein, ohne einander besitzen zu müssen.

Du darfst Nähe wünschen und trotzdem Freiheit lassen. Du darfst ehrlich sein und gleichzeitig respektvoll bleiben. Du darfst Unterstützung geben, ohne deine eigenen Bedürfnisse zu vergessen.

Du musst nicht immer verfügbar sein, um ein guter Freund zu sein. Du musst nicht jede Meinungsverschiedenheit vermeiden, um eine Freundschaft zu bewahren. Und du musst dich nicht verstellen, um von den richtigen Menschen angenommen zu werden.

Manche Freundschaften begleiten dich viele Jahre. Andere sind nur für einen bestimmten Lebensabschnitt wichtig. Manche werden enger, andere verlieren sich langsam.

Das muss nicht bedeuten, dass alles, was war, wertlos gewesen ist.

Du darfst dankbar für gemeinsame Erlebnisse sein und gleichzeitig erkennen, wenn sich eure Wege verändern.

Du darfst Vertrauen langsam wachsen lassen. Du darfst Fragen stellen, statt Vermutungen für Tatsachen zu halten. Du darfst Konflikte ansprechen und Grenzen setzen.

Und du darfst selbst ein Mensch sein, der nicht immer alles richtig macht.

Denn echte Freundschaft entsteht nicht zwischen perfekten Menschen. Sie entsteht zwischen Menschen, die sich bemühen, einander zu verstehen, Verantwortung zu übernehmen und respektvoll miteinander umzugehen.

Bergis Weisheit zum Abschluss

Einige Tage später saßen Arthemis und der Fuchs wieder am Waldrand.

Lumi war ebenfalls dabei. Sie erzählten sich Geschichten und lachten über einen Käfer, der unbedingt auf einem Pilz reiten wollte.

Arthemis bemerkte, dass er sich diesmal nicht fragte, ob der Fuchs Lumi lieber mochte als ihn.

Er genoss einfach den Nachmittag.

Später rollte er zu Bergi.

„Ich glaube, ich habe etwas verstanden“, sagte er.

„Das klingt gefährlich“, antwortete Bergi. „Was denn?“

Arthemis grinste.

„Ich muss nicht der einzige Freund eines Kobolds sein, um ein wichtiger Freund zu sein.“

Bergi nickte zufrieden.

„Sehr gut.“

„Und wenn ich mich unsicher fühle, darf ich darüber sprechen, statt mir sofort eine schreckliche Geschichte auszudenken.“

„Noch besser.“

Arthemis dachte nach.

„Und ich darf auch Nein sagen, wenn ich keine Zeit oder Kraft habe.“

„Jetzt wird es geradezu beeindruckend.“

„Bergi!“

Der alte Bergkristall lachte leise.

Dann wurde er wieder ernst.

„Vergiss eines nicht, Arthemis: Du kannst einem anderen Menschen deine Freundschaft anbieten. Du kannst zuhören, ehrlich sein und dich bemühen. Aber du kannst nicht allein bestimmen, wie sich eure Beziehung entwickelt.“

„Das heißt, ich muss nicht alles kontrollieren?“

„Nein. Du darfst deinen Teil beitragen und dem anderen Menschen seinen Teil überlassen.“

Arthemis schaute zu seinen Freunden hinüber.

Er wusste, dass es auch in Zukunft Missverständnisse und schwierige Tage geben würde. Doch er musste nicht mehr jede Veränderung als Gefahr betrachten.

Er durfte Nähe zulassen, ohne sich selbst aufzugeben.

Und er durfte Freundschaft genießen, ohne ständig beweisen zu müssen, dass er sie verdiente.

Dein Satz für den Alltag:

Ich darf Nähe zulassen, Vertrauen wachsen lassen und meine Grenzen achten. Ich muss niemanden besitzen, um ihm wichtig zu sein. Und ich darf Freundschaften pflegen, in denen wir beide wir selbst sein können.

Kapitel 8: Mut zur Veränderung

Warum du nicht für immer derselbe Mensch bleiben musst und wie du deinen eigenen Weg findest

Arthemis und die Tür, die er nicht öffnen wollte

Tief im Koboldwald stand ein altes Häuschen, das Arthemis schon seit seiner Kindheit kannte. Es war klein, hatte ein schiefes Dach und eine grüne Tür, deren Farbe an einigen Stellen abgeblättert war.

Früher hatte dort eine alte Waldhüterin gelebt. Inzwischen war das Häuschen verlassen. Die Waldtiere erzählten sich, dass sich dahinter ein verwilderter Garten befand, in dem einmal die seltensten Zauberblumen des ganzen Waldes gewachsen waren.

Arthemis war schon oft an dem Häuschen vorbeigekommen. Jedes Mal hatte er sich gefragt, wie es wohl dahinter aussah.

Doch er hatte die Tür nie geöffnet.

„Was, wenn dort alles verfallen ist?“, überlegte er. „Was, wenn ich etwas kaputt mache? Was, wenn ich mich in dem Garten verlaufe? Und was, wenn ich feststelle, dass dort gar nichts Besonderes mehr ist?“

Also ging er weiter.

Eines Tages bemerkte Lumi, dass Arthemis schon wieder vor dem Häuschen stand.

„Warum gehst du eigentlich nie hinein?“, fragte sie.

„Weil ich nicht weiß, was mich erwartet.“

Lumi sah ihn verwundert an.

„Das weißt du doch gerade deshalb nicht, weil du nie nachsiehst.“

Arthemis verzog das Gesicht.

„Das klingt verdächtig vernünftig.“

„Danke“, sagte Lumi. „Ich übe.“

Am Abend erzählte Arthemis Bergi von der grünen Tür.

„Ich würde so gern wissen, was dahinter ist“, sagte er. „Aber irgendwie habe ich Angst, etwas zu verändern.“

Bergi betrachtete ihn aufmerksam.

„Was genau möchtest du denn bewahren?“

Arthemis überlegte.

„Ich glaube, die Vorstellung, dass dort etwas Wunderschönes sein könnte.“

„Und was hält dich davon ab, es herauszufinden?“

„Dass es vielleicht nicht so schön ist, wie ich hoffe.“

Bergi nickte langsam.

„Das ist möglich. Veränderung bringt keine Garantie mit sich. Du kannst vorher nicht wissen, ob alles so wird, wie du es dir vorstellst.“

„Na toll“, murmelte Arthemis.

„Aber du kannst entscheiden, ob deine Angst vor dem Unbekannten größer sein soll als deine Neugier auf das, was möglich wäre.“

Am nächsten Morgen stand Arthemis wieder vor der grünen Tür.

Diesmal legte er die Hand auf die Klinke.

Er öffnete sie nur einen Spalt.

Dahinter roch es nach feuchter Erde, altem Holz und etwas Süßlichem, das er nicht kannte. Zwischen den verwilderten Pflanzen entdeckte er eine einzige leuchtende Blüte.

Sie war klein, fast unscheinbar, aber ihre Blätter schimmerten in einem tiefen Blau.

Arthemis lächelte.

Der Garten war nicht so, wie er ihn sich vorgestellt hatte. Er war verwildert, an manchen Stellen beschädigt und längst nicht mehr so prachtvoll, wie er vielleicht einmal gewesen war.

Aber er war nicht leer.

Und zum ersten Mal verstand Arthemis, dass Veränderung nicht bedeuten musste, alles hinter sich zu lassen.

Manchmal bedeutete sie, eine Tür zu öffnen und herauszufinden, was noch möglich war.

1. Warum Veränderung uns manchmal Angst macht

Veränderung gehört zum Leben. Menschen entwickeln sich, Beziehungen verändern sich, Lebensumstände wandeln sich und Dinge, die früher selbstverständlich waren, können plötzlich anders werden.

Manche Veränderungen wünschen wir uns sehnsüchtig. Andere treffen uns unerwartet. Wieder andere wissen wir eigentlich, dass sie notwendig wären, und schieben sie trotzdem immer wieder auf.

Warum ist das so?

Unser Gehirn orientiert sich gern an Bekanntem. Vertraute Abläufe geben uns Orientierung. Wir wissen ungefähr, was uns erwartet, wie wir reagieren können und welche Konsequenzen wahrscheinlich sind.

Das Unbekannte ist schwerer einzuschätzen.

Selbst wenn eine Situation unbefriedigend ist, kann sie sich vertrauter anfühlen als eine neue Möglichkeit. Du weißt vielleicht, was dich an deinem bisherigen Weg belastet. Du weißt aber noch nicht, was passiert, wenn du ihn verlässt.

So kann es geschehen, dass Menschen lange in Gewohnheiten, Beziehungen oder Verhaltensmustern bleiben, obwohl sie sich eigentlich etwas anderes wünschen.

Nicht unbedingt, weil sie die Veränderung nicht wollen. Manchmal haben sie schlicht Angst vor dem Preis, den sie dafür zahlen könnten.

Vielleicht fürchten sie:

- zu scheitern;
- andere Menschen zu enttäuschen;
- etwas Vertrautes zu verlieren;
- eine falsche Entscheidung zu treffen;
- mit den Folgen allein zu sein;
- nicht zu wissen, wie es weitergeht;
- festzustellen, dass die erhoffte Verbesserung ausbleibt.

Diese Ängste sind verständlich. Sie müssen jedoch nicht automatisch darüber entscheiden, wie du dein Leben gestaltest.

Du darfst eine Veränderung sorgfältig prüfen. Du darfst dir Zeit nehmen und Risiken abwägen. Du musst nicht blind ins Unbekannte springen.

Aber du darfst dich auch fragen, was es dich kostet, dauerhaft nichts zu verändern.

Denn manchmal hat nicht nur der neue Weg einen Preis. Auch das Bleiben kann Kraft, Lebensfreude und Möglichkeiten kosten.

2. Veränderung beginnt oft lange vor dem ersten Schritt

Manchmal beginnt Veränderung mit einem leisen Gedanken.

„So möchte ich nicht weitermachen."

„Ich wünsche mir mehr Ruhe."

„Ich möchte endlich für mich einstehen."

„Ich möchte etwas Neues lernen."

„Ich merke, dass ich mich verändert habe."

Diese Gedanken können zunächst unbequem sein. Vielleicht zeigen sie dir, dass etwas nicht mehr zu dir passt. Vielleicht machen sie sichtbar, dass du dich über längere Zeit an Erwartungen orientiert hast, die du heute anders bewertest.

Du musst nicht sofort handeln, sobald du etwas erkennst.

Es darf eine Zeit geben, in der du beobachtest, nachdenkst und herausfindest, was du wirklich möchtest.

Doch es lohnt sich, aufmerksam zu werden, wenn derselbe Wunsch immer wieder auftaucht.

Vielleicht versuchst du schon länger, dir einzureden, dass alles in Ordnung sei. Vielleicht hoffst du, dass sich eine Situation von allein verändert. Vielleicht wartest du auf einen perfekten Zeitpunkt, an dem du keine Angst mehr haben wirst.

Manchmal kommt dieser perfekte Zeitpunkt nicht.

Das bedeutet nicht, dass du dich überfordern musst. Es bedeutet, dass du auch mit kleinen Schritten beginnen darfst.

Du kannst einen Wunsch zunächst aufschreiben. Du kannst Informationen sammeln. Du kannst mit einem vertrauten Menschen sprechen. Du kannst ausprobieren, wie sich eine kleine Veränderung anfühlt.

Nicht jeder Gedanke muss sofort zu einer Entscheidung führen.

Aber jeder ernst genommene Wunsch kann dir helfen, dich selbst besser zu verstehen.

3. Du darfst dich verändern, auch wenn andere dich anders kennen

Arthemis war im Koboldwald für seine Streiche bekannt. Er machte gern Unsinn, dachte sich ungewöhnliche Ideen aus und brachte andere zum Lachen.

Doch in letzter Zeit merkte er, dass er nicht immer der lustige Kobold sein wollte.

Manchmal wollte er einfach still sein. Manchmal beschäftigten ihn ernsthafte Fragen. Manchmal hatte er keine Lust, einen Witz zu machen, nur weil andere es von ihm erwarteten.

Als er eines Tages bei einem Treffen ruhig blieb, fragte ein anderer Kobold:

„Was ist denn mit dir los? Du bist doch sonst immer so albern."

Arthemis wusste nicht, was er antworten sollte.

Er hatte das Gefühl, sich erklären zu müssen.

Bergi sagte später zu ihm:

„Menschen und Kobolde gewöhnen sich an bestimmte Seiten voneinander. Wenn du dich veränderst, kann das für sie ungewohnt sein."

„Dann muss ich wohl wieder so werden wie früher", meinte Arthemis.

„Warum?"

„Damit sie sich nicht wundern."

Bergi schüttelte den Kopf.

„Du darfst Rücksicht nehmen. Aber du musst nicht für immer dieselbe Rolle spielen, nur weil andere sich daran gewöhnt haben."

Dieser Gedanke ist wichtig.

Vielleicht kennt dein Umfeld dich als den Menschen, der immer hilft. Vielleicht bist du diejenige, die nie Nein sagt, alles organisiert oder jede schwierige Situation mit Humor überspielt.

Wenn du beginnst, Grenzen zu setzen, Bedürfnisse auszusprechen oder anders zu handeln, kann das andere überraschen.

Manche werden dich unterstützen. Andere brauchen Zeit, um sich an deine Veränderung zu gewöhnen. Und manche reagieren möglicherweise mit Unverständnis, weil sich durch dein neues Verhalten auch ihre eigenen Gewohnheiten verändern.

Du darfst ihre Reaktionen berücksichtigen, ohne dein Leben ausschließlich danach auszurichten.

Du bist nicht verpflichtet, eine alte Rolle weiterzuspielen, nur damit andere sich nicht umstellen müssen.

Du darfst neue Seiten an dir entdecken. Du darfst deine Meinung ändern, neue Interessen entwickeln und andere Prioritäten setzen.

Du bist nicht verpflichtet, für immer der Mensch zu bleiben, den andere einmal kennengelernt haben.

4. Veränderung bedeutet nicht, deine Vergangenheit abzuwerten

Wenn du etwas verändern möchtest, kann es sein, dass du plötzlich kritisch auf frühere Entscheidungen schaust.

Vielleicht fragst du dich, warum du so lange gewartet hast. Warum du etwas ausgehalten hast. Warum du nicht früher für dich eingestanden bist.

Solche Fragen können schmerzhaft sein.

Doch versuche, deine Vergangenheit nicht ausschließlich mit dem Wissen zu beurteilen, das du heute besitzt.

Damals hattest du möglicherweise andere Informationen, weniger Erfahrung oder andere Möglichkeiten. Vielleicht hattest du Angst. Vielleicht wolltest du jemanden schützen. Vielleicht hast du eine Entscheidung getroffen, die dir zu diesem Zeitpunkt sinnvoll erschien.

Du darfst heute erkennen, dass du etwas anders machen würdest, ohne dein früheres Ich dafür zu verachten.

Du kannst aus einer Erfahrung lernen und gleichzeitig anerkennen, dass du damals mit den Voraussetzungen gehandelt hast, die dir zur Verfügung standen.

Das bedeutet nicht, dass jede frühere Entscheidung richtig war. Du darfst Fehler benennen und Verantwortung übernehmen.

Aber du musst dich nicht endlos dafür bestrafen, dass du damals noch nicht wusstest, was du heute weißt.

Deine Vergangenheit kann ein Teil deiner Geschichte bleiben, ohne deine Zukunft festzulegen.

Frage dich lieber:

- Was weiß ich heute, das ich damals noch nicht wusste?
- Was möchte ich künftig anders machen?
- Welche Erfahrung möchte ich mitnehmen?
- Was darf ich hinter mir lassen?

Du kannst deiner Vergangenheit einen Platz geben, ohne ihr die Kontrolle über deine nächsten Schritte zu überlassen.

5. Der Unterschied zwischen einer echten Veränderung und einer Flucht

Nicht jede Veränderung bringt automatisch etwas Gutes. Manchmal möchten wir eine Situation verlassen, weil sie unangenehme Gefühle auslöst. Doch nicht immer liegt die Lösung darin, sofort etwas Neues zu beginnen.

Vielleicht möchtest du einen Streit vermeiden, indem du den Kontakt abbrichst. Vielleicht willst du eine Aufgabe aufgeben, weil du dich gerade überfordert fühlst. Vielleicht hoffst du, dass ein Ortswechsel alle inneren Probleme verschwinden lässt.

Manchmal ist Abstand genau richtig. Manchmal ist es sinnvoll, eine belastende Situation zu beenden. Und manchmal hilft es, zunächst innezuhalten und genauer hinzuschauen.

Der entscheidende Punkt ist nicht, ob du bleibst oder gehst. Entscheidend ist, ob du deine Entscheidung bewusst triffst.

Frage dich:

Was möchte ich hinter mir lassen?

Benenne möglichst konkret, was dich belastet. Geht es um eine bestimmte Situation, ein Verhalten, eine Erwartung oder ein wiederkehrendes Muster?

Was wünsche ich mir stattdessen?

Es reicht nicht immer, nur zu wissen, wovon du wegmöchtest. Überlege auch, was du künftig brauchst.

Was liegt tatsächlich in meiner Hand?

Du kannst dein eigenes Verhalten verändern, Grenzen setzen, Unterstützung suchen oder neue Möglichkeiten prüfen. Du kannst jedoch nicht alle äußeren Umstände und die Entscheidungen anderer Menschen kontrollieren.

Welche Konsequenzen hat meine Entscheidung?

Überlege sowohl die möglichen Vorteile als auch die Risiken. Bei großen Entscheidungen darfst du dir fachliche Beratung oder praktische Unterstützung holen.

Ist das ein Schritt in Richtung meines Wertesystems oder nur ein Versuch, ein unangenehmes Gefühl sofort loszuwerden?

Diese Frage kann dir helfen, deine Beweggründe besser zu verstehen.

Manchmal wirst du feststellen, dass du tatsächlich etwas beenden möchtest. Manchmal erkennst du, dass eine kleinere Veränderung ausreicht. Und manchmal brauchst du erst mehr Informationen.

Du musst dich nicht für eine bestimmte Antwort entscheiden, nur weil Veränderung gerade wichtig erscheint.

Bewusste Veränderung beginnt mit Klarheit, nicht mit Hast.

6. Kleine Schritte sind echte Veränderungen

Viele Menschen stellen sich Veränderung als einen großen Wendepunkt vor.

Von einem Tag auf den anderen soll alles anders werden. Ab morgen wollen sie mutig sein, gesünder leben, Grenzen setzen, weniger grübeln und ihre Träume verwirklichen.

Doch wenn sie dann feststellen, dass alte Gewohnheiten wieder auftauchen, fühlen sie sich schnell gescheitert.

Dabei besteht Veränderung oft aus vielen kleinen Entscheidungen.

Wenn du lernen möchtest, Nein zu sagen, kannst du mit einer überschaubaren Bitte beginnen.

Wenn du mehr Selbstvertrauen entwickeln möchtest, kannst du in einem vertrauten Gespräch deine Meinung äußern.

Wenn du mehr Ruhe brauchst, kannst du dir zunächst zehn Minuten am Tag freihalten.

Wenn du dich beruflich oder persönlich neu orientieren möchtest, kannst du Informationen sammeln, bevor du eine große Entscheidung triffst.

Ein kleiner Schritt ist nicht bedeutungslos, nur weil er nicht sofort dein ganzes Leben verändert.

Er kann dir eine neue Erfahrung ermöglichen. Er kann zeigen, welche Hindernisse auftauchen. Er kann dir helfen, herauszufinden, was funktioniert und was du anpassen möchtest.

Du darfst Veränderung als Lernprozess betrachten.

Du probierst etwas aus. Du beobachtest, wie es dir damit geht. Du ziehst deine Schlüsse. Dann entscheidest du, wie du weitergehen möchtest.

So musst du nicht alles im Voraus wissen.

Du brauchst nur genügend Klarheit für den nächsten sinnvollen Schritt.

7. Wenn du Angst hast, die falsche Entscheidung zu treffen

Manche Menschen bleiben lange in einer unbefriedigenden Situation, weil sie auf absolute Sicherheit warten.

Sie möchten wissen, ob die neue Möglichkeit tatsächlich besser ist. Sie möchten ausschließen, dass sie später etwas bereuen. Sie möchten alle Risiken kennen, bevor sie handeln.

Doch bei vielen Lebensentscheidungen gibt es keine vollständige Sicherheit.

Du kannst Informationen sammeln, verschiedene Möglichkeiten prüfen und mit Menschen sprechen, denen du vertraust. Du kannst die Folgen deiner Entscheidung sorgfältig abwägen.

Trotzdem bleibt manchmal ein Rest Unsicherheit.

Dann kann es helfen, nicht nach der vollkommen sicheren Entscheidung zu suchen, sondern nach einer Entscheidung, die unter den gegebenen Umständen gut begründet ist.

Frage dich:

- Welche Möglichkeit passt am besten zu meinen Werten?
- Welche Informationen fehlen mir noch?
- Welche Risiken kann ich beeinflussen?
- Welche Risiken müsste ich akzeptieren?
- Welche Unterstützung könnte mir helfen?
- Kann ich die Entscheidung später überprüfen oder anpassen?

Nicht jede Entscheidung ist endgültig. Manche Schritte lassen sich rückgängig machen, verändern oder in Etappen umsetzen.

Bei weitreichenden Entscheidungen – etwa zu Gesundheit, Finanzen, Wohnen oder rechtlichen Fragen – kann es sinnvoll sein, sich zusätzlich qualifizierten Rat zu holen.

Und wenn du später erkennst, dass eine Entscheidung nicht die richtige war, darfst du neu entscheiden.

Eine Entscheidung ist keine Garantie dafür, dass alles perfekt verläuft. Sie ist eine Möglichkeit, auf Grundlage deines heutigen Wissens einen Weg zu wählen.

Du musst nicht die Zukunft vollständig kennen, um einen überlegten nächsten Schritt gehen zu können.

8. Wenn andere deine Veränderung nicht verstehen

Vielleicht kennst du die Situation, dass du etwas verändern möchtest und jemand aus deinem Umfeld sagt:

„Das passt doch gar nicht zu dir.“

„Warum machst du das jetzt?“

„Früher warst du anders.“

„Du übertreibst.“

Solche Aussagen können verunsichern, besonders wenn sie von Menschen kommen, deren Meinung dir wichtig ist.

Manchmal steckt dahinter ehrliche Sorge. Vielleicht sehen andere Risiken, die du noch nicht bedacht hast. Dann kann es hilfreich sein, zuzuhören und die Hinweise zu prüfen.

Manchmal steckt dahinter aber auch Gewohnheit. Andere Menschen kennen dich auf eine bestimmte Weise und müssen sich erst daran gewöhnen, dass du neue Entscheidungen triffst.

Du darfst unterscheiden.

Eine kritische Rückmeldung kann eine wertvolle Information sein. Sie muss aber nicht automatisch eine Anweisung sein.

Du kannst fragen:

„Was genau macht dir Sorgen?“

So erfährst du vielleicht etwas, das du berücksichtigen möchtest.

Du kannst aber auch sagen:

„Ich verstehe, dass das für dich ungewohnt ist. Ich möchte es trotzdem ausprobieren.“

Du musst nicht jede Entscheidung bis ins Detail rechtfertigen.

Gleichzeitig darfst du offen bleiben, wenn neue Informationen auftauchen. Selbstvertrauen und Veränderungsbereitschaft bedeuten nicht, dass du niemals deine Meinung ändern darfst.

Du darfst deinen Weg ernst nehmen und trotzdem dazulernen.

9. Loslassen: Was darf bleiben, was darf gehen?

Veränderung besteht nicht nur daraus, etwas Neues zu beginnen. Manchmal bedeutet sie auch, etwas loszulassen.

Vielleicht möchtest du eine Gewohnheit verändern, die dir nicht mehr guttut. Vielleicht möchtest du eine alte Überzeugung überprüfen. Vielleicht musst du akzeptieren, dass eine bestimmte Lebensphase vorbei ist.

Loslassen kann erleichternd sein. Es kann aber auch traurig machen.

Du kannst etwas vermissen, obwohl du weißt, dass es nicht mehr zu deinem Leben passt. Du kannst dankbar für eine vergangene Zeit sein und trotzdem erkennen, dass du weitergehen möchtest.

Diese Gefühle widersprechen sich nicht.

Du musst deine Vergangenheit nicht schlechtreden, um dich von ihr zu lösen. Du musst eine Person nicht hassen, um Abstand zu nehmen. Du musst eine frühere Entscheidung nicht bereuen, um heute anders zu handeln.

Manchmal bedeutet Loslassen, eine Erwartung aufzugeben.

Vielleicht hast du lange gehofft, dass sich jemand verändert. Vielleicht hast du darauf gewartet, endlich eine bestimmte Anerkennung zu bekommen. Vielleicht hältst du an einem Bild davon fest, wie dein Leben eigentlich hätte aussehen sollen.

Du darfst diese Wünsche ernst nehmen und gleichzeitig prüfen, ob sie dir heute noch helfen.

Manche Dinge liegen nicht in deiner Hand. Andere benötigen mehr Zeit, als du dir wünschst. Und manches wird sich nicht so entwickeln, wie du es gehofft hast.

Das anzuerkennen, kann schmerzhaft sein.

Doch du darfst deine Kraft auch den Möglichkeiten zuwenden, die dir heute tatsächlich offenstehen.

Loslassen bedeutet nicht, dass dir etwas nie wichtig war.

Es bedeutet, dass du nicht alles für immer festhalten musst, um deine Geschichte zu achten.

10. Übung: Meine persönliche Veränderungskarte

Diese Übung hilft dir, einen Veränderungswunsch genauer zu betrachten.

Du musst nicht sofort eine große Entscheidung treffen. Nimm dir Zeit für die Fragen und beantworte sie so ehrlich, wie es dir möglich ist.

Was möchte ich verändern?

Beschreibe die Situation möglichst konkret. Vermeide zunächst allgemeine Aussagen wie „Ich möchte, dass alles anders wird“.

Warum ist mir diese Veränderung wichtig?

Was fehlt dir gerade? Was wünschst du dir? Welche Werte oder Bedürfnisse spielen eine Rolle?

Was hält mich bisher zurück?

Vielleicht sind es Ängste, Gewohnheiten, äußere Verpflichtungen, fehlende Informationen oder die Sorge vor den Reaktionen anderer Menschen.

Was könnte passieren, wenn ich nichts verändere?

Betrachte diese Frage ehrlich, ohne dir absichtlich Angst zu machen.

Welche Möglichkeiten habe ich?

Sammle mehrere Wege. Vielleicht gibt es mehr als nur die beiden Extreme „alles bleibt gleich“ und „alles muss sofort anders werden“.

Was müsste ich vor einer Entscheidung noch wissen?

Vielleicht brauchst du Informationen, ein Gespräch, praktische Hilfe oder fachliche Beratung.

Was wäre ein kleiner, sicherer erster Schritt?

Wähle eine Handlung, die du tatsächlich umsetzen kannst, ohne dich zu überfordern.

Woran möchte ich erkennen, dass die Veränderung mir guttut?

Überlege, welche konkreten Anzeichen dir zeigen könnten, dass du dich in eine hilfreiche Richtung bewegst.

Wann möchte ich meine Entscheidung überprüfen?

Du kannst dir einen Zeitpunkt setzen, an dem du in Ruhe prüfst, was du gelernt hast und ob du etwas anpassen möchtest.

Bewahre deine Antworten auf. Du kannst später darauf zurückblicken und erkennen, wie sich deine Gedanken, Bedürfnisse und Möglichkeiten entwickelt haben.

11. Übung: Der Brief an mein zukünftiges Ich

Stell dir vor, du schreibst einen Brief an dich selbst, den du in sechs Monaten wieder lesen wirst.

Du musst nicht wissen, wie dein Leben dann aussieht. Schreibe einfach auf, wo du gerade stehst und was du dir für deinen weiteren Weg wünschst.

Beginne mit diesen Sätzen:

Liebes zukünftiges Ich,

im Moment beschäftigt mich besonders …

Ich wünsche mir, dass sich in meinem Leben …

Ich habe Angst davor, dass …

Ich hoffe, dass ich den Mut finde, …

Eine Sache, die ich nicht länger ignorieren möchte, ist …

Eine Stärke, auf die ich mich verlassen kann, ist …

Wenn es schwierig wird, möchte ich mich daran erinnern, dass …

Ich muss nicht alles auf einmal verändern. Mein nächster Schritt ist …

Ich hoffe, dass du in sechs Monaten erkennst, wie sehr du …

Du darfst den Brief ganz persönlich gestalten. Vielleicht möchtest du auch aufschreiben, welche Fragen dich gerade beschäftigen und welche Möglichkeiten du dir vorstellen kannst.

Wenn du ihn später wieder liest, bewerte dich nicht danach, ob alles genauso gekommen ist, wie du es dir gewünscht hast.

Vielleicht hast du deine Ziele verändert. Vielleicht hast du einen anderen Weg eingeschlagen. Vielleicht hast du etwas erreicht, womit du heute noch gar nicht rechnest.

Der Brief soll dir helfen, deinen Weg bewusster wahrzunehmen – nicht dich an frühere Erwartungen zu binden.

12. Die Sieben-Tage-Challenge: Ein kleiner Schritt in Richtung Veränderung

Tag 1 – Benenne deinen Wunsch

Schreibe eine Sache auf, die du in deinem Leben gern verändern würdest. Es darf etwas Kleines sein.

Tag 2 – Erkenne deine Befürchtungen

Welche Gedanken tauchen auf, wenn du dir die Veränderung vorstellst? Trenne konkrete Risiken von allgemeinen Ängsten und Vermutungen.

Tag 3 – Sammle Möglichkeiten

Überlege dir mindestens drei unterschiedliche Wege, wie du mit deiner Situation umgehen könntest. Du musst dich noch nicht entscheiden.

Tag 4 – Hole dir eine hilfreiche Perspektive

Sprich mit einem Menschen, dem du vertraust, oder sammle gezielt Informationen. Achte darauf, dass du selbst die Verantwortung für deine Entscheidung behältst.

Tag 5 – Wähle einen ersten Schritt

Finde eine kleine Handlung, die dich deinem Wunsch näherbringt. Vielleicht ist es ein Gespräch, eine Recherche oder eine neue Gewohnheit.

Tag 6 – Setze deinen Schritt um

Probiere aus, was du dir vorgenommen hast. Wenn du heute merkst, dass du noch nicht bereit bist, frage dich, was dir fehlt, damit der Schritt machbarer wird.

Tag 7 – Halte inne und würdige deinen Weg

Was hast du über deine Wünsche, Ängste und Möglichkeiten gelernt? Was möchtest du beibehalten? Was möchtest du verändern?

Du musst am Ende dieser Woche nicht am Ziel angekommen sein.

Vielleicht hast du erst erkannt, was dir wichtig ist. Vielleicht hast du eine neue Möglichkeit entdeckt. Vielleicht hast du einen kleinen Schritt getan, der nach außen unscheinbar wirkt.

Auch das ist Veränderung.

13. Was du aus diesem Kapitel mitnehmen darfst

Du musst nicht für immer derselbe Mensch bleiben.

Du darfst neue Seiten an dir entdecken, andere Entscheidungen treffen und alte Gewohnheiten hinterfragen. Du darfst dich von Erwartungen lösen, die nicht mehr zu deinem Leben passen.

Veränderung muss dabei weder plötzlich noch spektakulär sein.

Du darfst langsam vorgehen. Du darfst dich informieren, Unterstützung suchen und deine Entscheidungen überprüfen. Du darfst Angst haben und trotzdem neugierig bleiben.

Du musst nicht jeden Schritt allein bewältigen. Und du musst nicht beweisen, dass du immer mutig bist.

Manchmal ist es mutig, etwas Neues auszuprobieren. Manchmal ist es mutig, eine Pause einzulegen. Manchmal ist es mutig, eine Grenze zu setzen oder anzuerkennen, dass ein bestimmter Weg nicht mehr zu dir passt.

Dein Leben darf sich entwickeln.

Du darfst aus deiner Vergangenheit lernen, ohne in ihr gefangen zu bleiben. Du darfst deine Gegenwart ernst nehmen und deine Zukunft gestalten, so gut es dir mit deinen Möglichkeiten gelingt.

Und du darfst dich daran erinnern, dass du nicht heute schon wissen musst, wer du in einigen Jahren sein wirst.

Es reicht, wenn du dir erlaubst, weiterzulernen.

Bergis Weisheit zum Abschluss

Einige Wochen später war der verwilderte Garten kaum wiederzuerkennen.

Arthemis hatte Unkraut entfernt, einen schmalen Weg angelegt und die seltene blaue Blume vorsichtig vor dem Zertreten geschützt. Er hatte nicht alles wiederhergestellt, was der Garten einmal gewesen war. Manche Pflanzen waren verschwunden, andere hatten sich ausgebreitet, und an einer Ecke hatte er etwas Neues gepflanzt.

Bergi betrachtete das Ergebnis.

„Du hast einiges verändert."

Arthemis nickte stolz.

„Ja. Und weißt du was? Am Anfang wollte ich, dass der Garten genauso aussieht, wie ich ihn mir vorgestellt hatte."

„Und jetzt?"

„Jetzt gefällt mir, dass er anders geworden ist."

Bergi lächelte.

„Vielleicht ist das eine der schönsten Seiten der Veränderung. Du entdeckst nicht nur neue Möglichkeiten. Manchmal entdeckst du auch, dass deine ursprüngliche Vorstellung gar nicht die einzige gute Möglichkeit war."

Arthemis setzte sich neben ihn.

„Trotzdem war ich am Anfang ziemlich ängstlich."

„Natürlich. Du konntest nicht wissen, was dich erwartet."

„Und ich musste nicht gleich den ganzen Garten verändern. Es hat gereicht, die Tür zu öffnen."

Bergi nickte.

„Genau. Du musst nicht immer den gesamten Weg kennen. Manchmal reicht es, den nächsten Schritt zu sehen.“

Arthemis blickte über den Garten. Zwischen den alten Pflanzen standen neue Blumen. Nicht alles war perfekt. Ein Teil des Weges musste noch repariert werden, und an einer Stelle wuchs bereits wieder Unkraut.

Doch der Garten lebte.

Und Arthemis hatte gelernt, dass Veränderung nicht bedeutet, die Vergangenheit auszulöschen oder jede Unsicherheit zu beseitigen.

Sie bedeutet, auf das zu reagieren, was du erkennst, und dir die Möglichkeit zu geben, etwas Neues entstehen zu lassen.

Dein Satz für den Alltag:

Ich darf mich verändern, ohne meine Vergangenheit abzuwerten. Ich darf vorsichtig sein und trotzdem weitergehen. Ich muss nicht den ganzen Weg kennen – ich darf mit dem nächsten Schritt beginnen.

Kapitel 9: Wenn etwas nicht gelingt

Mit Enttäuschungen umgehen, Rückschläge verstehen und wieder Vertrauen in deinen Weg finden

Arthemis und der misslungene Zaubertrank

Arthemis hatte eine großartige Idee.

Er wollte einen Zaubertrank herstellen, der jedem Kobold für einen ganzen Tag gute Laune schenken sollte. Er hatte in einem alten Kräuterbuch gelesen, dass dafür drei besondere Zutaten nötig waren: Morgentau, eine Prise Sternenstaub und der Saft einer silbernen Beere.

„Das wird der beste Trank, den der Koboldwald jemals gesehen hat!“, verkündete er.

Bergi hob skeptisch eine Augenbraue.

„Hast du das Rezept schon einmal ausprobiert?“

„Natürlich nicht“, sagte Arthemis. „Sonst wäre es ja keine Erfindung.“

Er sammelte die Zutaten, stellte seinen größten Kochtopf auf den Herd und begann mit der Arbeit. Er rührte, schüttelte, schnupperte und murmelte geheimnisvolle Zaubersprüche.

Am Ende war die Flüssigkeit nicht golden und glitzernd, wie er es sich vorgestellt hatte. Sie war dunkelgrün, roch nach alten Socken und bildete kleine Blasen, die beim Platzen quietschten.

Arthemis starrte in den Topf.

„Das kann nicht sein."

Er rührte erneut. Er fügte mehr Sternenstaub hinzu. Dann noch etwas Morgentau. Schließlich warf er eine ganze Handvoll Kräuter hinein.

Das Ergebnis wurde noch schlimmer.

Eine grüne Blase stieg aus dem Topf, schwebte durch die Küche und platzte direkt vor Bergis Brille.

Bergi blinzelte.

„Interessant. Ich wusste nicht, dass gute Laune so riechen kann."

Arthemis war überhaupt nicht zum Lachen zumute.

„Ich habe alles falsch gemacht! Ich bin einfach nicht gut genug dafür."

Er wollte den ganzen Topf wegschütten und nie wieder einen Zaubertrank herstellen.

Bergi stellte sich vor ihn.

„Moment einmal. Was genau ist schiefgegangen?"

„Der Trank ist misslungen!"

„Das stimmt. Aber heißt das automatisch, dass du unfähig bist?"

Arthemis schwieg.

„Oder bedeutet es vielleicht, dass dein erster Versuch nicht funktioniert hat?"

„Das ist doch dasselbe!"

„Nein", sagte Bergi ruhig. „Wenn ein Trank misslingt, weißt du zunächst nur, dass dieser Versuch nicht das gewünschte Ergebnis gebracht hat. Du weißt noch nicht, ob das Rezept falsch war, eine Zutat gefehlt hat oder du etwas anders machen musst."

Arthemis betrachtete den Topf.

„Du meinst, ich könnte etwas daraus lernen?"

„Das wäre eine Möglichkeit.“

„Und wenn ich es noch einmal versuche und wieder scheitere?“

Bergi lächelte.

„Dann hättest du einen zweiten Versuch, aus dem du etwas lernen könntest.“

Arthemis seufzte.

„Du machst das Scheitern wirklich nicht besonders dramatisch.“

„Das Leben übernimmt diesen Teil manchmal schon ganz von allein“, antwortete Bergi.

Arthemis musste lachen.

Er schüttete den Trank nicht sofort weg. Stattdessen schrieb er auf, welche Zutaten er verwendet hatte und was er verändert hatte. Beim nächsten Versuch wollte er nur eine Sache auf einmal verändern.

Der zweite Trank war noch nicht perfekt. Aber er roch immerhin nicht mehr nach alten Socken.

Und Arthemis hatte etwas entdeckt, das wertvoller war als ein gelungener Zaubertrank: Er konnte einen misslungenen Versuch überstehen, ohne sich selbst aufzugeben.

1. Enttäuschungen gehören zum Leben

Wir alle erleben Situationen, in denen etwas nicht so läuft, wie wir es uns gewünscht haben.

Vielleicht bemühst du dich um eine Möglichkeit und bekommst eine Absage. Vielleicht investierst du viel Zeit in ein Projekt, das nicht gelingt. Vielleicht vertraust du einem Menschen und wirst enttäuscht. Vielleicht triffst du eine Entscheidung, die sich später als ungünstig herausstellt.

Solche Erfahrungen können schmerzen.

Du darfst traurig, wütend, beschämt oder enttäuscht sein. Du musst nicht sofort eine positive Seite erkennen. Du musst auch nicht so tun, als wäre alles halb so schlimm.

Manchmal ist etwas tatsächlich schwierig. Manchmal verlieren wir eine Chance, müssen einen Plan verändern oder akzeptieren, dass ein Wunsch vorerst unerfüllt bleibt.

Doch es gibt einen wichtigen Unterschied zwischen der Aussage:

„Etwas ist mir nicht gelungen.“

und der Aussage:

„Ich bin ein Versager.“

Die erste beschreibt eine Erfahrung. Die zweite macht daraus ein Urteil über deine gesamte Person.

Wenn wir enttäuscht sind, neigen wir manchmal dazu, aus einem einzelnen Ereignis weitreichende Schlussfolgerungen zu ziehen.

Wir sagen uns, dass wir nichts können, dass wir immer die falschen Entscheidungen treffen oder dass sich unsere Bemühungen ohnehin nicht lohnen.

Solche Gedanken können verständlich sein, wenn du gerade verletzt bist. Sie sind aber nicht automatisch wahr.

Ein Rückschlag sagt etwas darüber aus, was in einer bestimmten Situation passiert ist. Er erklärt nicht vollständig, wer du bist, was du kannst oder welche Möglichkeiten du in Zukunft haben wirst.

Du darfst enttäuscht sein, ohne dich selbst zu enttäuschen.

2. Warum Scheitern manchmal so weh tut

Nicht jeder Rückschlag fühlt sich gleich an.

Wenn du etwas ausprobierst, das dir wenig bedeutet, kannst du möglicherweise leichter damit umgehen, wenn es nicht gelingt.

Wenn du dagegen viel Hoffnung, Zeit, Mühe oder persönliche Bedeutung in etwas investiert hast, kann ein Misserfolg tiefer gehen.

Vielleicht ging es dir nicht nur um eine Aufgabe. Vielleicht wolltest du dir selbst beweisen, dass du etwas kannst. Vielleicht hast du gehofft, endlich anerkannt zu werden. Vielleicht hing dein Wunsch mit einer wichtigen Beziehung oder einer lang gehegten Vorstellung von deiner Zukunft zusammen.

Dann kann das Ergebnis mehr berühren als nur dein ursprüngliches Ziel.

Eine Absage kann sich plötzlich wie persönliche Ablehnung anfühlen. Ein Fehler kann das Gefühl auslösen, nicht gut genug zu sein. Eine Enttäuschung kann alte Erfahrungen wachrufen, in denen du dich ebenfalls machtlos oder übersehen gefühlt hast.

Deshalb lohnt es sich, nicht nur zu fragen:

„Warum bin ich so enttäuscht?“

Sondern auch:

„Was hat diese Situation für mich bedeutet?“

Vielleicht hast du dir Sicherheit gewünscht. Vielleicht Anerkennung, Zugehörigkeit, Freiheit oder die Bestätigung, dass du auf dem richtigen Weg bist.

Wenn du erkennst, was hinter deiner Enttäuschung liegt, kannst du besser verstehen, was du gerade brauchst.

Manchmal brauchst du Trost. Manchmal eine sachliche Auswertung. Manchmal ein Gespräch. Und manchmal brauchst du einfach etwas Zeit, bevor du überhaupt darüber nachdenken möchtest, wie es weitergehen kann.

Du musst nicht jede Enttäuschung sofort in eine Lektion verwandeln.

Du darfst erst einmal fühlen, was sie mit dir macht.

3. Der innere Unterschied zwischen einem Fehler und deinem Wert

Stell dir vor, du hast bei einer Aufgabe einen Fehler gemacht.

Vielleicht hast du etwas vergessen, eine falsche Entscheidung getroffen oder eine Situation falsch eingeschätzt.

Du könntest nun sagen:

„Ich habe einen Fehler gemacht.“

Oder du könntest sagen:

„Ich bin unfähig.“

Die erste Aussage lässt Raum für eine Veränderung. Die zweite legt fest, wer du angeblich bist.

Wenn du dich nach einem Fehler abwertest, kann es schwieriger werden, die Situation klar zu betrachten. Du beschäftigst dich dann vielleicht mehr mit deiner vermeintlichen Unzulänglichkeit als mit der Frage, was tatsächlich passiert ist.

Selbstmitgefühl bedeutet nicht, dass du dir alles erlauben oder deine Verantwortung ignorieren sollst.

Wenn du jemanden verletzt hast, darfst du das anerkennen. Wenn du eine Aufgabe nicht sorgfältig erledigt hast, darfst du überlegen, wie du es besser machen kannst. Wenn du einen Fehler wiederholt hast, darfst du nach den Gründen suchen.

Aber du kannst Verantwortung übernehmen, ohne dich selbst zu beschimpfen.

Ein hilfreicher innerer Satz könnte sein:

„Das war nicht gut gelaufen. Ich möchte verstehen, warum, und überlegen, was ich verändern kann.“

Damit bleibst du ehrlich und gibst dir gleichzeitig die Möglichkeit, etwas daraus zu machen.

Dein Wert als Mensch hängt nicht davon ab, dass du immer die richtige Antwort kennst, jede Aufgabe bewältigst oder alle Erwartungen erfüllst.

Du darfst lernen, ohne dich selbst dabei zu verlieren.

4. Drei Arten von Rückschlägen

Arthemis wollte unbedingt verstehen, warum sein Zaubertrank misslungen war. Bergi erklärte ihm, dass es hilfreich sein kann, unterschiedliche Situationen voneinander zu unterscheiden.

Der Lernrückschlag

Du hast etwas ausprobiert, aber dir fehlen noch Erfahrung, Wissen oder Übung.

Vielleicht hast du eine neue Fähigkeit erlernt, ein unbekanntes Projekt begonnen oder etwas zum ersten Mal versucht.

Hier kann es sinnvoll sein, deine Vorgehensweise zu prüfen und einen weiteren Versuch zu planen.

Frage dich:

- Was habe ich bereits gelernt?
- Was hat funktioniert?
- Wo brauche ich mehr Übung?
- Welche Unterstützung könnte hilfreich sein?

Ein Lernrückschlag bedeutet nicht, dass du ungeeignet bist. Er kann ein Hinweis darauf sein, was du noch entwickeln musst.

Der Planungs- oder Einschätzungsfehler

Manchmal war nicht deine Fähigkeit das Problem, sondern dein Plan.

Vielleicht hattest du zu wenig Zeit eingeplant. Vielleicht waren die Voraussetzungen ungünstiger als gedacht. Vielleicht hast du ein Risiko unterschätzt oder zu viele Aufgaben gleichzeitig übernommen.

Dann brauchst du nicht unbedingt mehr Anstrengung. Vielleicht brauchst du einen anderen Plan.

Frage dich:

- Waren meine Erwartungen realistisch?
- Hatte ich genügend Informationen?
- Welche Umstände habe ich nicht berücksichtigt?
- Was würde ich beim nächsten Mal anders vorbereiten?

Du musst nicht immer härter arbeiten. Manchmal ist es klüger, anders vorzugehen.

Der Rückschlag, den du nicht vollständig kontrollieren kannst

Nicht alles liegt in deiner Hand.

Vielleicht erhält jemand anderes eine Möglichkeit, auf die du gehofft hast. Vielleicht ändern sich äußere Umstände. Vielleicht entscheidet ein anderer Mensch anders, als du es dir wünschst.

Du kannst deinen Anteil prüfen und daraus lernen. Du kannst aber nicht jedes Ergebnis kontrollieren.

In solchen Situationen besteht die Aufgabe manchmal darin, die Enttäuschung anzuerkennen und zu überlegen, welche Möglichkeiten dir noch offenstehen.

Frage dich:

- Was lag tatsächlich in meiner Hand?
- Was lag außerhalb meiner Kontrolle?
- Gibt es etwas, das ich noch klären kann?
- Welche Möglichkeit bleibt mir jetzt?

Diese Unterscheidung schützt dich davor, dir für alles die Schuld zu geben.

Sie hilft dir aber auch, Verantwortung dort zu übernehmen, wo du tatsächlich etwas verändern kannst.

5. Wenn du dich für einen Fehler schämst

Scham kann besonders belastend sein.

Vielleicht hast du etwas gesagt, das du bereust. Vielleicht ist dir vor anderen Menschen etwas misslungen. Vielleicht hast du eine Entscheidung getroffen, die du heute anders beurteilst.

Dann möchtest du dich möglicherweise verstecken, den Moment ungeschehen machen oder so tun, als wäre nichts passiert.

Scham richtet sich oft nicht nur auf das eigene Verhalten, sondern auf die gesamte Person.

Aus „Ich habe etwas Unpassendes gesagt“ wird dann „Mit mir stimmt etwas nicht“.

Wenn du dich so fühlst, versuche zunächst, die Situation genauer zu betrachten.

Was hast du tatsächlich getan? Welche Auswirkungen hatte es? Welche Verantwortung trägst du? Gibt es etwas, das du korrigieren kannst?

Wenn du jemanden verletzt hast, kann eine ehrliche Entschuldigung sinnvoll sein. Wenn du einen Fehler öffentlich gemacht hast, kannst du gegebenenfalls etwas richtigstellen. Wenn du eine Entscheidung bereust, kannst du überlegen, wie du künftig anders handeln möchtest.

Doch nicht jede unangenehme Situation verlangt eine große Wiedergutmachung. Manchmal war ein Fehler weniger bedeutend, als du ihn in deiner Scham empfindest.

Vielleicht haben andere Menschen ihn längst vergessen. Vielleicht betrachten sie ihn deutlich weniger streng als du selbst.

Du musst nicht jede Erinnerung an einen Fehler wieder und wieder durchleben, um zu beweisen, dass du daraus gelernt hast.

Du darfst Verantwortung übernehmen und anschließend weitergehen.

Ein Fehler kann Teil deiner Geschichte sein, ohne deine gesamte Identität zu bestimmen.

6. Die Falle des ständigen Vergleichens

Wenn etwas nicht gelingt, schauen wir manchmal auf andere Menschen.

„Bei ihr klappt alles.“

„Er hat viel mehr erreicht.“

„Andere hätten das besser gemacht.“

Solche Vergleiche können die eigene Enttäuschung verstärken.

Du siehst vielleicht das Ergebnis eines anderen Menschen, kennst aber nicht alle Voraussetzungen, Rückschläge oder Unterstützungen, die dahinterstehen.

Außerdem sind eure Ausgangsbedingungen möglicherweise unterschiedlich.

Vielleicht hast du andere Verpflichtungen, andere Ressourcen, andere Erfahrungen oder eine andere Belastungssituation.

Das bedeutet nicht, dass du dich niemals an anderen orientieren darfst. Du kannst von Menschen lernen, ihre Vorgehensweise betrachten und dir Inspiration holen.

Doch versuche, aus einem Vergleich eine hilfreiche Frage zu machen.

Statt:

„Warum bin ich nicht so weit wie diese Person?“

könntest du fragen:

„Was kann ich von ihrem Vorgehen lernen, und welcher Schritt passt zu meiner eigenen Situation?“

Du musst nicht denselben Weg gehen wie andere Menschen.

Du darfst deinen Fortschritt daran messen, was du gelernt hast, was du heute besser verstehst und welche Schritte für dich möglich sind.

Manchmal ist ein kleiner Schritt unter schwierigen Bedingungen eine größere Leistung, als es von außen sichtbar ist.

7. Was du tun kannst, wenn du am liebsten aufgeben möchtest

Es gibt Momente, in denen wir müde sind.

Wir haben uns bemüht, gehofft, gewartet und vielleicht mehrmals versucht, etwas zu verändern. Irgendwann scheint die Kraft aufzubrauchen.

Dann taucht der Gedanke auf:

„Ich lasse es einfach. Es hat doch keinen Sinn.“

Manchmal ist es tatsächlich richtig, ein Ziel aufzugeben. Nicht jeder Wunsch muss um jeden Preis verwirklicht werden. Nicht jedes Projekt ist sinnvoll, nur weil du bereits viel Zeit investiert hast.

Manchmal ist Aufhören eine bewusste Entscheidung, die dich vor weiteren Kosten oder Belastungen schützt.

Doch manchmal möchtest du aufgeben, weil du gerade enttäuscht bist und den Schmerz nicht mehr spüren möchtest.

Deshalb lohnt es sich, vor einer endgültigen Entscheidung innezuhalten.

Frage dich:

Bin ich erschöpft oder möchte ich dieses Ziel wirklich nicht mehr verfolgen?

Wenn du erschöpft bist, brauchst du vielleicht zunächst eine Pause.

Ist das Ziel noch wichtig für mich?

Vielleicht hat sich dein Wunsch verändert. Das darf sein.

Was genau funktioniert nicht?

Möglicherweise musst du nicht das gesamte Ziel aufgeben, sondern nur deinen bisherigen Weg.

Welche Möglichkeiten habe ich noch nicht ausprobiert?

Vielleicht gibt es eine andere Vorgehensweise, Unterstützung oder einen kleineren Zwischenschritt.

Was kostet mich das Weitermachen?

Berücksichtige deine Zeit, Kraft, Gesundheit, finanziellen Möglichkeiten und anderen Verpflichtungen.

Was würde es bedeuten, bewusst aufzuhören?

Manchmal kann das Loslassen eines Ziels Raum für etwas schaffen, das besser zu dir passt.

Du musst nicht aus Trotz weitermachen. Du musst aber auch nicht aus Enttäuschung sofort alles beenden.

Du darfst eine Entscheidung treffen, die zu deiner tatsächlichen Situation passt.

8. Die Rückschlag-Werkstatt: Aus Erfahrungen lernen

Arthemis entwickelte eine neue Idee.

Statt seine misslungenen Zaubertränke sofort wegzuschütten, wollte er sie untersuchen. Nicht, um sich über jeden Fehler zu ärgern, sondern um herauszufinden, was er daraus lernen konnte.

Bergi nannte das die Rückschlag-Werkstatt.

Du kannst diese Methode auf schwierige Situationen in deinem Leben übertragen.

Schritt 1: Beschreibe, was passiert ist.

Schreibe die Situation möglichst sachlich auf.

Vermeide zunächst Urteile wie „Ich bin unfähig“ oder „Alles geht schief“.

Beschreibe lieber, was konkret geschehen ist.

Schritt 2: Benenne deine Gefühle.

Warst du enttäuscht, traurig, wütend, beschämt oder überfordert?

Versuche, deine Gefühle nicht zu bewerten. Sie zeigen dir, dass die Situation etwas in dir berührt hat.

Schritt 3: Unterscheide Einfluss und Kontrolle.

Was konntest du selbst beeinflussen? Welche Faktoren lagen außerhalb deiner Möglichkeiten?

Schritt 4: Suche nach Erkenntnissen.

Was hast du über dich, die Situation oder deine Vorgehensweise gelernt?

Vielleicht erkennst du, dass du mehr Zeit benötigst. Vielleicht hast du eine Grenze übersehen. Vielleicht war deine Erwartung nicht realistisch.

Schritt 5: Entscheide, was du daraus machen möchtest.

Möchtest du etwas verändern? Möchtest du einen neuen Versuch starten? Möchtest du Unterstützung suchen? Oder möchtest du das Ziel bewusst loslassen?

Schritt 6: Formuliere einen nächsten Schritt.

Wähle eine konkrete Handlung, die dir weiterhilft.

Sie muss nicht groß sein. Vielleicht besteht sie darin, eine Frage zu klären, einen neuen Plan zu schreiben oder dir eine Pause zu erlauben.

Schritt 7: Beende die Auswertung.

Du darfst eine Situation irgendwann ruhen lassen.

Wenn du bereits verstanden hast, was du daraus lernen möchtest, musst du dich nicht endlos damit beschäftigen.

Lernen braucht Aufmerksamkeit. Selbstbestrafung braucht keine zusätzliche Zeit.

9. Übung: Mein persönlicher Rückschlag-Kompass

Denke an eine Situation, die nicht so gelaufen ist, wie du es dir gewünscht hast.

Wähle eine Situation, über die du nachdenken kannst, ohne dich dadurch zu überfordern.

Beantworte anschließend diese Fragen.

Was hatte ich mir erhofft?

Beschreibe dein Ziel oder deinen Wunsch.

Was ist tatsächlich passiert?

Trenne die beobachtbaren Fakten von deinen Interpretationen.

Was hat mich besonders enttäuscht?

War es das Ergebnis selbst, die Reaktion eines anderen Menschen, der Verlust einer Möglichkeit oder die Bedeutung, die du dem Ereignis gegeben hast?

Welche Gedanken habe ich über mich selbst entwickelt?

Vielleicht hast du dir gesagt, dass du nicht gut genug bist, immer scheiterst oder etwas grundsätzlich falsch machst.

Sind diese Gedanken wirklich durch die Situation belegt?

Prüfe, welche Schlussfolgerungen gerechtfertigt sind und welche möglicherweise zu weit gehen.

Was lag in meiner Verantwortung?

Betrachte deinen Anteil ehrlich, aber fair.

Was lag nicht in meiner Hand?

Erkenne die Grenzen deiner Einflussmöglichkeiten an.

Was möchte ich aus dieser Erfahrung lernen?

Formuliere eine konkrete Erkenntnis.

Was brauche ich jetzt?

Vielleicht brauchst du Ruhe, ein Gespräch, eine Entschuldigung, einen neuen Plan oder die Entscheidung, etwas loszulassen.

Was ist mein nächster Schritt?

Wähle eine Handlung, die zu deiner Erkenntnis passt.

Wenn du merkst, dass dich die Übung zu stark belastet, darfst du sie unterbrechen oder später fortsetzen. Du musst nicht jede schwierige Erfahrung auf einmal aufarbeiten.

10. Wenn du andere enttäuscht hast

Manchmal besteht der Rückschlag nicht darin, dass du selbst enttäuscht wurdest, sondern darin, dass du jemanden enttäuscht hast.

Vielleicht hast du ein Versprechen nicht eingehalten. Vielleicht hast du etwas vergessen, eine falsche Entscheidung getroffen oder in einem schwierigen Moment unfreundlich reagiert.

Dann kann es helfen, zwischen Verantwortung und Selbstverurteilung zu unterscheiden.

Verantwortung bedeutet, anzuerkennen, was geschehen ist, und zu prüfen, was du tun kannst, um damit umzugehen.

Selbstverurteilung bedeutet, dich selbst als schlechten Menschen abzustempeln, ohne dadurch automatisch etwas zu verbessern.

Wenn du jemanden enttäuscht hast, kannst du:

- zuhören, wie die andere Person die Situation erlebt hat;
- deinen eigenen Anteil ehrlich anerkennen;
- dich entschuldigen, wenn du jemanden verletzt hast;
- versuchen, einen entstandenen Schaden zu korrigieren;
- überlegen, wie du ähnliche Situationen künftig besser bewältigen kannst.

Du kannst dich bemühen, Vertrauen wieder aufzubauen. Du kannst aber nicht erzwingen, dass die andere Person dir sofort verzeiht.

Manchmal braucht es Zeit. Manchmal verändert sich eine Beziehung dauerhaft. Auch das kann schmerzhaft sein.

Du darfst die Reaktion des anderen Menschen ernst nehmen, ohne daraus abzuleiten, dass du grundsätzlich nichts wert bist.

Du bist für dein Verhalten verantwortlich. Du bist aber nicht verpflichtet, dich für immer auf den schlimmsten Fehler deines Lebens zu reduzieren.

11. Die Sieben-Tage-Challenge: Ich darf aus Fehlern lernen

Tag 1 – Beobachte deine Selbstkritik

Achte darauf, wie du innerlich reagierst, wenn etwas nicht gelingt. Schreibe einen besonders harten Gedanken auf.

Tag 2 – Formuliere fairer

Verwandle diesen Gedanken in eine Aussage, die ehrlich bleibt, aber dich nicht als Person abwertet.

Tag 3 – Unterscheide Kontrolle und Einfluss

Denke an eine schwierige Situation und schreibe auf, was du beeinflussen konntest und was nicht.

Tag 4 – Suche nach einer Erkenntnis

Wähle einen früheren Fehler aus und frage dich, was du heute anders machen würdest.

Tag 5 – Erlaube dir eine Pause

Wenn dich etwas belastet, gönne dir bewusst Zeit zum Durchatmen, bevor du eine große Entscheidung triffst.

Tag 6 – Wage einen kleinen neuen Versuch

Probiere eine Sache anders als bisher. Es muss nicht perfekt gelingen. Beobachte einfach, was du dabei lernst.

Tag 7 – Würdige deine Entwicklung

Schreibe drei Dinge auf, die du in der vergangenen Woche über dich oder deinen Umgang mit schwierigen Situationen gelernt hast.

Du musst nach sieben Tagen nicht frei von Selbstzweifeln sein. Es reicht, wenn du beginnst, Fehler etwas differenzierter zu betrachten und freundlicher mit dir umzugehen.

12. Was du aus diesem Kapitel mitnehmen darfst

Enttäuschungen gehören zu einem Leben, in dem du etwas wagst, hoffst und dich auf Menschen oder Möglichkeiten einlässt.

Du wirst nicht jede Entscheidung richtig treffen. Nicht jeder Versuch wird gelingen. Nicht jeder Mensch wird deine Erwartungen erfüllen.

Das bedeutet nicht, dass du aufhören musst, dich zu bemühen oder an deine Zukunft zu glauben.

Es bedeutet, dass du lernen darfst, mit unterschiedlichen Ergebnissen umzugehen.

Du darfst traurig sein, wenn etwas nicht klappt. Du darfst wütend sein, wenn etwas ungerecht erscheint. Du darfst eine Pause brauchen, bevor du wieder nach vorne schaust.

Und du darfst prüfen, ob ein neuer Versuch sinnvoll ist oder ob es Zeit ist, einen anderen Weg zu wählen.

Du musst aus jedem Rückschlag nicht sofort etwas Positives machen. Manche Erfahrungen bleiben schmerzhaft, und manche Verluste brauchen Zeit.

Doch du kannst versuchen, dich in diesen Momenten nicht zusätzlich selbst abzuwerten.

Du darfst Verantwortung übernehmen, ohne dich zu bestrafen. Du darfst aus Fehlern lernen, ohne dich auf sie zu reduzieren. Du darfst deine Pläne verändern, ohne deine bisherigen Bemühungen für wertlos zu erklären.

Vielleicht wirst du eines Tages auf eine schwierige Situation zurückblicken und erkennen, was du daraus gelernt hast.

Vielleicht wirst du aber auch einfach feststellen, dass du sie überstanden hast.

Auch das zählt.

Bergis Weisheit zum Abschluss

Einige Tage später stellte Arthemis einen neuen Zaubertrank her.

Diesmal hielt er sich genauer an die Mengenangaben. Er probierte nicht fünf Veränderungen gleichzeitig aus und schrieb seine Beobachtungen sorgfältig auf.

Der Trank wurde nicht perfekt. Er schmeckte ein wenig zu sauer und brachte für ungefähr zehn Minuten einen leichten Glitzerschimmer auf die Ohren.

Aber er funktionierte besser als beim ersten Mal.

Arthemis stellte das Fläschchen auf den Tisch.

„Weißt du, Bergi? Früher hätte ich den ganzen Versuch als Niederlage betrachtet.“

„Und heute?“

„Heute sehe ich, dass ich beim ersten Versuch etwas gelernt habe. Ohne ihn hätte ich wahrscheinlich nicht gewusst, was ich verändern muss.“

Bergi nickte.

„Das ist ein wertvoller Gedanke.“

Arthemis betrachtete den Trank.

„Aber ich möchte trotzdem irgendwann einen wirklich perfekten Zaubertrank herstellen.“

„Dann darfst du es weiter versuchen“, sagte Bergi. „Nur versprich mir eines.“

„Was denn?“

„Dass du deinen Wert nicht davon abhängig machst, was in deinem Kochtopf passiert.“

Arthemis lachte.

„Abgemacht.“

Dann nahm er ein Blatt Papier und schrieb oben darauf:

Versuch Nummer drei.

Denn er hatte verstanden, dass ein misslungener Versuch nicht das Ende seiner Geschichte sein musste.

Er konnte etwas daraus lernen, eine neue Entscheidung treffen und es noch einmal versuchen.

Und wenn er irgendwann feststellte, dass er etwas anderes machen wollte, durfte auch das sein.

Dein Satz für den Alltag:

Ich darf Fehler machen, ohne mich selbst abzuwerten. Ich darf aus Enttäuschungen lernen und meinen Weg verändern. Ein Rückschlag ist ein Teil meiner Geschichte – nicht die ganze Geschichte meiner Möglichkeiten.

Kapitel 10: Grenzen setzen und für dich einstehen

Wie du deine Bedürfnisse ernst nimmst, dich vor Überforderung schützt und deinen Platz im Leben findest

Arthemis und der Korb voller Gefallen

Arthemis war ein hilfsbereiter Kobold. Wenn jemand Unterstützung brauchte, war er zur Stelle.

Der Fuchs benötigte Hilfe beim Tragen seiner Holzstücke? Arthemis kam.

Lumi wollte ihre Kräuterbeete umgestalten? Arthemis nahm die Schaufel.

Ein Eichhörnchen hatte seine Vorräte verlegt? Arthemis suchte mit.

Ein Dachs brauchte jemanden, der auf seine Kinder aufpasste? Arthemis sagte ebenfalls zu.

Und als die alte Eule fragte, ob Arthemis ihr bei der Reparatur ihres Dachbodens helfen könne, hörte er sich selbst sagen:

„Natürlich! Sehr gern!“

Erst danach fiel ihm ein, dass er eigentlich etwas ganz anderes vorgehabt hatte.

Er wollte den Nachmittag am Bach verbringen, sein Lieblingsbuch lesen und endlich die neue Brücke aus kleinen Ästen bauen, die er schon seit Tagen plante.

Doch nun war sein Tag voll.

Am Abend saß Arthemis erschöpft vor seiner Hütte. Seine Stiefel waren voller Schlamm, seine Hände taten weh und sein Magen knurrte.

„Ich verstehe das nicht“, murmelte er. „Ich helfe doch allen. Warum bin ich dann so unzufrieden?“

Bergi, der alte Bergkristall mit der runden Brille, rollte aus der Hütte.

„Vielleicht, weil du heute für alle anderen Zeit hattest – nur nicht für dich selbst.“

Arthemis seufzte.

„Aber ich möchte doch niemanden enttäuschen.“

„Und deshalb enttäuschst du dich selbst?“

Arthemis schaute auf den Boden.

„Wenn du es so sagst, klingt es ziemlich dumm.“

„Nein“, erwiderte Bergi. „Es klingt menschlich. Viele glauben, sie müssten immer Ja sagen, damit andere sie mögen. Sie haben Angst, dass ein Nein als Ablehnung verstanden wird.“

„Genau! Wenn ich Nein sage, denkt vielleicht jemand, dass ich egoistisch bin.“

Bergi rückte seine Brille zurecht.

„Arthemis, wenn du einem anderen Kobold hilfst, obwohl du es wirklich möchtest, ist das etwas Schönes. Wenn du aber jedes Mal deine eigenen Bedürfnisse übergehst, nur weil du Angst vor seiner Reaktion hast, ist das etwas anderes.“

„Aber was, wenn jemand wirklich Hilfe braucht?“

„Dann darfst du prüfen, ob und wie du helfen kannst. Du musst nicht jede Bitte erfüllen, nur weil jemand sie an dich richtet.“

Arthemis dachte nach.

„Also darf ich helfen, ohne immer verfügbar zu sein?“

„Ganz genau.“

Am nächsten Morgen kam der Fuchs vorbei.

„Arthemis, kannst du mir heute beim Holztragen helfen?“

Arthemis holte Luft.

Sein erster Impuls war, sofort Ja zu sagen. Doch diesmal hielt er kurz inne.

„Heute schaffe ich es nicht. Ich habe etwas für mich geplant. Morgen könnte ich dir eine Weile helfen.“

Der Fuchs nickte.

„Alles klar. Dann frage ich Lumi.“

Arthemis blinzelte.

Das war alles?

Kein Streit. Kein Vorwurf. Keine beleidigte Koboldmiene.

Der Fuchs ging einfach weiter.

Arthemis setzte sich an den Bach, schlug sein Buch auf und spürte, wie sich etwas in ihm entspannte.

Vielleicht musste er nicht immer Ja sagen, um ein guter Freund zu sein.

Vielleicht durfte er auch sich selbst gegenüber verlässlich sein.

1. Warum Grenzen so wichtig sind

Grenzen zeigen, was für dich in Ordnung ist, was du brauchst und wo deine Möglichkeiten enden.

Sie betreffen deine Zeit, deine Kraft, deinen Körper, deine Gefühle, deine Privatsphäre und deine persönlichen Werte.

Grenzen sind keine Mauern, mit denen du andere Menschen grundsätzlich fernhalten musst. Sie sind Orientierungshilfen für den Umgang miteinander.

Du kannst damit ausdrücken:

- Was du möchtest und was du nicht möchtest.
- Wie viel Zeit du zur Verfügung hast.
- Welche Aufgaben du übernehmen kannst.
- Welche Art von Umgang du akzeptierst.
- Welche persönlichen Informationen du teilen möchtest.
- Wann du Ruhe oder Abstand benötigst.
- Was du selbst entscheiden möchtest.

Ohne Grenzen kann es passieren, dass du dich immer stärker an den Erwartungen anderer orientierst und dabei deine eigenen Bedürfnisse kaum noch wahrnimmst.

Vielleicht sagst du zu häufig Ja. Vielleicht erklärst du dich für Dinge verantwortlich, die nicht deine Aufgabe sind. Vielleicht lässt du verletzende Bemerkungen stehen, obwohl sie dich treffen.

Mit der Zeit können Frustration, Erschöpfung oder Ärger entstehen.

Manchmal richtet sich dieser Ärger sogar gegen die Menschen, denen du helfen wolltest.

Du denkst vielleicht: „Ich mache doch ständig etwas für alle. Warum sieht das niemand?“

Doch wenn du deine Grenzen nicht ausdrückst, können andere Menschen häufig gar nicht erkennen, wo deine Möglichkeiten enden.

Sie können nicht immer wissen, dass du müde bist, dass du eigentlich keine Zeit hast oder dass dich eine bestimmte Bemerkung verletzt.

Deshalb ist es wichtig, deine Bedürfnisse wahrzunehmen und sie, wenn nötig, mitzuteilen.

Eine Grenze ist keine Bestrafung. Sie ist eine Information darüber, was für dich möglich und akzeptabel ist.

2. Die verschiedenen Arten deiner Grenzen

Grenzen betreffen viele Bereiche deines Lebens. Manche sind leicht zu erkennen. Andere bemerkst du erst, wenn du dich bereits unwohl fühlst.

Deine zeitlichen Grenzen

Du hast nur eine bestimmte Menge Zeit am Tag. Wenn du jede freie Minute mit den Anliegen anderer Menschen füllst, bleibt möglicherweise kaum Raum für Erholung, Interessen oder persönliche Aufgaben.

Du darfst sagen, wann du Zeit hast und wann nicht.

Beispiel:

„Ich kann dir heute nicht helfen. Am Samstag habe ich eine Stunde Zeit.“

Du musst nicht deine gesamte Tagesplanung offenlegen, um zu beweisen, dass du beschäftigt bist.

Deine körperlichen Grenzen

Dein Körper gehört dir. Du darfst entscheiden, welche Berührungen du möchtest und welche nicht.

Du darfst eine Umarmung ablehnen, Abstand wünschen oder deutlich machen, wenn dir eine körperliche Nähe unangenehm ist.

Auch innerhalb enger Beziehungen darfst du deine Zustimmung jederzeit verändern.

Ein Nein zu einer Berührung muss nicht ausführlich begründet werden.

Deine emotionalen Grenzen

Du darfst Mitgefühl haben, ohne jede Stimmung eines anderen Menschen übernehmen zu müssen.

Du kannst zuhören, ohne jedes Problem lösen zu müssen. Du kannst jemanden unterstützen, ohne für seine Gefühle und Entscheidungen vollständig verantwortlich zu sein.

Beispiel:

„Ich merke, dass dich das sehr belastet. Ich höre dir gern zu, aber ich kann die Entscheidung nicht für dich treffen.“

Deine persönlichen Grenzen

Du darfst entscheiden, welche Informationen du über dich preisgibst.

Nicht jeder Mensch muss alles über dein Privatleben wissen. Du darfst Fragen unbeantwortet lassen, wenn sie dir zu persönlich sind.

Beispiel:

„Darüber möchte ich im Moment nicht sprechen.“

Das ist eine vollständige Aussage. Du musst nicht automatisch weitere Einzelheiten erklären.

Deine digitalen Grenzen

Auch über Nachrichten, soziale Medien und Telefonate darfst du Grenzen setzen.

Du musst nicht jederzeit erreichbar sein. Du darfst Nachrichten später beantworten, Benachrichtigungen ausschalten und Gespräche unterbrechen, wenn du Ruhe brauchst.

Eine ausbleibende sofortige Antwort ist nicht automatisch unhöflich.

Du darfst deine digitale Erreichbarkeit so gestalten, dass sie zu deinem Alltag passt.

Deine Werte und Überzeugungen

Du darfst eine eigene Meinung haben. Du musst nicht jeder Ansicht zustimmen, nur damit die Stimmung angenehm bleibt.

Du kannst respektvoll widersprechen, eine Diskussion beenden oder sagen, dass du ein bestimmtes Thema anders bewertest.

Du bist nicht verpflichtet, deine Überzeugungen aufzugeben, um dazuzugehören.

3. Warum fällt uns Nein sagen manchmal so schwer?

Vielleicht weißt du genau, dass du eine Pause brauchst. Trotzdem hörst du dich Ja sagen, sobald jemand dich um etwas bittet.

Das kann verschiedene Gründe haben.

Angst vor Ablehnung

Du befürchtest, dass jemand enttäuscht ist, sich zurückzieht oder dich weniger mag, wenn du eine Bitte ablehnst.

Dann wird das Ja zu einer Art Versicherung: Du hoffst, dass die Beziehung sicher bleibt, wenn du die Erwartungen erfüllst.

Doch eine Beziehung, die nur funktioniert, wenn du deine Bedürfnisse ständig zurückstellst, kann auf Dauer sehr belastend werden.

Der Wunsch, gebraucht zu werden

Vielleicht gibt es dir ein gutes Gefühl, wenn andere dich um Hilfe bitten. Du fühlst dich wichtig, kompetent oder wertvoll.

Das ist verständlich. Hilfsbereitschaft kann eine Stärke sein.

Schwierig wird es, wenn du deinen eigenen Wert fast ausschließlich daraus ableitest, dass andere dich brauchen.

Du bist auch dann wertvoll, wenn du gerade niemandem hilfst.

Schuldgefühle

Vielleicht denkst du, du seist egoistisch, wenn du dich für deine eigenen Bedürfnisse entscheidest.

Doch nicht jede Enttäuschung eines anderen Menschen bedeutet, dass du etwas falsch gemacht hast.

Jemand kann enttäuscht sein, weil du keine Zeit hast. Dieses Gefühl darf existieren. Es verpflichtet dich nicht automatisch dazu, deine Entscheidung zurückzunehmen.

Alte Gewohnheiten

Vielleicht hast du früh gelernt, dass es wichtig ist, unkompliziert zu sein, nicht zu widersprechen oder anderen keine Umstände zu machen.

Solche Verhaltensweisen können sich über viele Jahre festigen.

Du darfst sie heute überprüfen. Was früher vielleicht hilfreich war, muss nicht in jeder Lebenssituation weiterhin passend sein.

Angst vor Konflikten

Vielleicht möchtest du Streit unbedingt vermeiden. Deshalb schluckst du deine Wünsche herunter und hoffst, dass sich die Situation von allein verbessert.

Doch unausgesprochene Bedürfnisse verschwinden nicht immer. Manchmal sammeln sich Frust und Enttäuschung an, bis du irgendwann sehr heftig reagierst.

Eine klare, rechtzeitige Grenze kann helfen, unnötige Konflikte zu vermeiden.

Du musst nicht warten, bis du völlig erschöpft bist, um deine Bedürfnisse ernst zu nehmen.

4. Ein Nein braucht nicht immer eine lange Erklärung

Arthemis hatte zunächst versucht, seine Absagen besonders ausführlich zu begründen.

„Ich kann dir heute nicht helfen, weil ich gestern schon so viel gemacht habe und eigentlich noch mein Buch lesen wollte und außerdem meine Stiefel putzen muss und meine Kräuter dringend gegossen werden müssen …“

Der Fuchs hatte ihn nach der Hälfte der Erklärung unterbrochen.

„Arthemis, du kannst einfach sagen, dass du keine Zeit hast.“

Arthemis war verblüfft.

Er hatte geglaubt, er müsse genügend Gründe nennen, damit sein Nein akzeptiert wurde.

Doch eine Grenze wird nicht erst dann gültig, wenn der andere Mensch jede Begründung überzeugend findet.

Du darfst erklären, wenn du möchtest. Aber du musst dich nicht endlos rechtfertigen.

Hier sind einige Möglichkeiten, Nein zu sagen:

Freundlich und klar:

„Danke, dass du an mich gedacht hast. Heute schaffe ich das nicht.“

Mit einer Alternative:

„Heute habe ich keine Zeit. Morgen könnte ich dir eine halbe Stunde helfen.“

Wenn du erst nachdenken möchtest:

„Ich möchte kurz schauen, ob ich das zeitlich unterbringen kann. Ich gebe dir später Bescheid.“

Wenn du keine zusätzliche Aufgabe übernehmen kannst:

„Ich habe im Moment schon genug zu tun und kann nichts Weiteres übernehmen.“

Wenn du eine persönliche Frage nicht beantworten möchtest:

„Das ist mir zu privat. Darüber möchte ich nicht sprechen.“

Wenn jemand weiter drängt:

„Ich verstehe, dass du dir etwas anderes gewünscht hast. Meine Entscheidung bleibt trotzdem so.“

Wenn ein Gespräch unangenehm wird:

„Ich möchte das Gespräch fortsetzen, wenn wir respektvoll miteinander sprechen können. Für jetzt mache ich eine Pause.“

Du musst nicht jedes Nein hart oder kühl formulieren. Freundlichkeit und Klarheit können nebeneinander bestehen.

Und du darfst deine Antwort an die jeweilige Situation anpassen.

5. Was passiert, wenn jemand enttäuscht reagiert?

Manchmal wird ein Nein problemlos akzeptiert.

Manchmal reagiert ein Mensch enttäuscht, irritiert oder verärgert.

Das kann unangenehm sein, besonders wenn du es gewohnt bist, es allen recht zu machen.

Vielleicht möchtest du deine Entscheidung sofort zurücknehmen, sobald du bemerkst, dass jemand nicht zufrieden ist.

Doch hier ist ein wichtiger Unterschied:

Du darfst die Gefühle eines anderen Menschen ernst nehmen, ohne sie vollständig für dich verantwortlich zu machen.

Wenn du eine Bitte ablehnst, darf der andere Mensch enttäuscht sein. Du kannst Verständnis dafür zeigen und trotzdem bei deiner Entscheidung bleiben.

Beispiel:

„Ich verstehe, dass du dir meine Hilfe gewünscht hast. Ich kann es heute trotzdem nicht übernehmen.“

Du musst den anderen Menschen nicht davon überzeugen, dass dein Nein richtig ist.

Du darfst aber auch prüfen, ob du deine Grenze respektvoll kommuniziert hast und ob es etwas gibt, das du klären solltest.

Grenzen sind keine Lizenz, andere Menschen rücksichtslos zu behandeln. Sie bedeuten, dass du deine Bedürfnisse ernst nimmst und gleichzeitig die Bedürfnisse anderer Menschen respektierst.

Wenn du jemanden unnötig verletzt hast, darfst du dich dafür entschuldigen. Du musst dafür aber nicht automatisch deine gesamte Grenze aufgeben.

Du darfst Verständnis für die Enttäuschung eines anderen Menschen haben, ohne deine Entscheidung allein deshalb zu ändern.

6. Wenn andere deine Grenzen nicht respektieren

Es gibt einen Unterschied zwischen jemandem, der enttäuscht ist, und jemandem, der deine Grenzen wiederholt missachtet.

Vielleicht hast du deutlich gesagt, dass du heute keine Zeit hast, und die Person fragt trotzdem immer wieder.

Vielleicht hast du darum gebeten, ein bestimmtes Thema nicht anzusprechen, und die Person macht sich weiterhin darüber lustig.

Vielleicht sagst du Nein und wirst daraufhin beschimpft, unter Druck gesetzt oder mit Schuldgefühlen überhäuft.

In solchen Situationen kann es hilfreich sein, deine Grenze noch einmal klar zu formulieren und zu überlegen, welche Konsequenz du selbst umsetzen kannst.

Eine Grenze beschreibt, was du akzeptierst und wie du reagieren wirst.

Beispiel:

„Ich möchte nicht, dass du so mit mir sprichst. Wenn du mich weiter beleidigst, beende ich das Gespräch.“

Die Konsequenz liegt in deinem eigenen Handeln. Du kannst nicht erzwingen, dass jemand sofort sein Verhalten ändert. Du kannst aber entscheiden, ob du ein Gespräch fortsetzt, Abstand nimmst oder dir Unterstützung holst.

Wichtig ist, dass du keine Konsequenzen ankündigst, die du nicht umsetzen kannst oder möchtest. Eine kleine, realistische Grenze ist häufig hilfreicher als eine große Drohung.

Wenn du dich durch das Verhalten eines Menschen bedroht, kontrolliert oder eingeschüchtert fühlst, musst du das nicht allein bewältigen. Suche dir Unterstützung bei einer vertrauenswürdigen Person oder einer geeigneten Beratungsstelle.

Grenzen sollen dir helfen, dich zu schützen. Sie sollen dich nicht dazu bringen, dich in gefährliche Situationen zu begeben.

7. Grenzen in engen Beziehungen

Gerade in Beziehungen, in denen dir ein Mensch viel bedeutet, kann es schwer sein, deine Grenzen zu setzen.

Du möchtest Nähe bewahren. Du möchtest nicht, dass ein Konflikt entsteht. Vielleicht hast du Angst, dass ein Nein als mangelnde Liebe verstanden wird.

Doch Nähe und Grenzen schließen einander nicht aus.

Du darfst jemanden lieben und trotzdem Zeit für dich brauchen.

Du darfst eine Beziehung wichtig finden und trotzdem anderer Meinung sein.

Du darfst Verständnis für die Schwierigkeiten eines Menschen haben, ohne jedes Verhalten akzeptieren zu müssen.

Du darfst dir Kontakt wünschen und gleichzeitig anerkennen, dass ein anderer Mensch eigene Bedürfnisse und Grenzen hat.

Gesunde Nähe bedeutet nicht, dass zwei Menschen immer dasselbe möchten. Sie bedeutet, dass beide ihre Bedürfnisse ausdrücken dürfen und versuchen, respektvoll miteinander umzugehen.

Wenn du eine Grenze mitteilen möchtest, kann es helfen, bei dir selbst zu bleiben.

Statt:

„Du lässt mir nie Ruhe!“

Könntest du sagen:

„Ich brauche heute Abend etwas Zeit für mich. Lass uns morgen in Ruhe sprechen.“

Statt:

„Du interessierst dich überhaupt nicht für mich!“

Könntest du sagen:

„Mir fehlt gerade unsere gemeinsame Zeit. Ich würde gern mit dir überlegen, wann wir uns bewusst Zeit füreinander nehmen können.“

Eine Ich-Botschaft garantiert nicht, dass das Gespräch gut verläuft. Sie kann aber helfen, deine Bedürfnisse auszudrücken, ohne den anderen Menschen sofort anzugreifen.

Und denke daran: Du kannst Nähe anbieten, aber du musst sie nicht erzwingen. Du kannst deine Wünsche mitteilen, aber du kannst nicht allein für die gesamte Beziehung verantwortlich sein.

8. Wenn du dich schuldig fühlst, obwohl du eine gesunde Grenze setzt

Vielleicht hast du Nein gesagt und fühlst dich anschließend schlecht.

Du denkst darüber nach, ob du zu hart warst. Du stellst dir vor, wie enttäuscht die andere Person sein könnte. Du überlegst, ob du nicht doch hättest helfen sollen.

Schuldgefühle können auftauchen, auch wenn du nichts Unrechtes getan hast.

Wenn du lange daran gewöhnt warst, deine eigenen Bedürfnisse zurückzustellen, kann es ungewohnt sein, sie ernst zu nehmen.

Das unangenehme Gefühl bedeutet nicht automatisch, dass deine Entscheidung falsch war.

Frage dich:

- Habe ich jemanden absichtlich verletzt?
- Habe ich meine Grenze respektvoll mitgeteilt?
- Habe ich ein Versprechen gebrochen, das ich tatsächlich gegeben hatte?
- Oder fühle ich mich schuldig, weil jemand nicht bekommt, was er sich von mir wünscht?
- Würde ich von einem anderen Menschen erwarten, dass er seine eigenen Bedürfnisse vollständig zurückstellt, um mich nicht zu enttäuschen?

Diese Fragen können dir helfen, zwischen tatsächlicher Verantwortung und einem gewohnten Schuldgefühl zu unterscheiden.

Wenn du etwas falsch gemacht hast, kannst du es korrigieren.

Wenn du aber lediglich deine verfügbare Zeit, deine Kraft oder deine persönliche Grenze berücksichtigt hast, darfst du dir erlauben, bei deiner Entscheidung zu bleiben.

Du musst dich nicht jedes Mal schuldig fühlen, wenn du dich selbst ernst nimmst.

Mit der Zeit kann es leichter werden, ein Nein auszusprechen und die anschließende Unsicherheit auszuhalten.

Du musst nicht warten, bis sich das Nein vollkommen angenehm anfühlt.

9. Deine Grenzen erkennen, bevor du erschöpft bist

Manchmal bemerken wir unsere Grenzen erst, wenn wir sie bereits überschritten haben.

Wir werden gereizt, fühlen uns ausgelaugt, reagieren empfindlicher oder haben das Gefühl, dass uns alles zu viel wird.

Solche Signale können darauf hinweisen, dass du eine Pause brauchst oder deine Belastung überprüfen solltest.

Achte auf deine persönlichen Warnzeichen.

Vielleicht merkst du, dass du:

- häufig seufzt oder innerlich Widerstand spürst;
- dich über Bitten ärgerst, denen du gerade erst zugestimmt hast;
- kaum noch Zeit für Erholung findest;
- dich verpflichtet fühlst, sofort zu antworten;
- deine eigenen Wünsche immer wieder verschiebst;
- Schwierigkeiten hast, dich auf deine Aufgaben zu konzentrieren;
- dich vor bestimmten Gesprächen bereits angespannt fühlst.

Diese Zeichen bedeuten nicht automatisch, dass jemand etwas falsch gemacht hat. Manchmal ist dein Alltag einfach sehr voll. Manchmal hast du selbst zu viel übernommen. Manchmal braucht eine Situation eine neue Absprache.

Je früher du deine Belastung bemerkst, desto eher kannst du reagieren.

Du darfst deine Pläne anpassen, um Hilfe bitten oder eine Aufgabe abgeben, sofern das möglich ist.

Du darfst auch sagen:

„Ich merke, dass mir gerade alles zu viel wird. Ich muss erst schauen, was ich heute tatsächlich schaffen kann.“

Du musst nicht warten, bis du völlig erschöpft bist, bevor du dir eine Pause erlaubst.

10. Übung: Meine persönliche Grenzlandkarte

Nimm dir einen ruhigen Moment und betrachte verschiedene Bereiche deines Lebens.

Meine Zeit

Wo habe ich das Gefühl, zu wenig Zeit für mich zu haben?

Welche Verpflichtungen könnte ich überprüfen oder anders verteilen?

Meine Kraft

Welche Aufgaben kosten mich besonders viel Energie?

Welche Erholungsmöglichkeiten möchte ich bewusster einplanen?

Meine Beziehungen

Bei welchen Menschen kann ich meine Bedürfnisse offen ansprechen?

In welchen Situationen sage ich Ja, obwohl ich Nein meine?

Meine Privatsphäre

Welche Informationen möchte ich nicht mit jedem Menschen teilen?

Welche Fragen darf ich unbeantwortet lassen?

Meine Gefühle

Welche Verhaltensweisen anderer Menschen verletzen mich besonders?

Wie kann ich das ausdrücken, ohne mich selbst oder andere abzuwerten?

Meine Werte

Welche Dinge sind mir so wichtig, dass ich sie nicht aus Angst vor Ablehnung aufgeben möchte?

Meine nächsten Grenzen

Wähle einen Bereich aus, in dem du künftig klarer sein möchtest.

Formuliere einen Satz, den du in einer passenden Situation verwenden kannst.

Beispiel:

„Ich möchte dir gern zuhören, aber heute habe ich nicht die Kraft für ein langes Gespräch. Können wir morgen telefonieren?“

Überlege anschließend, wie du auf eine mögliche Enttäuschung reagieren möchtest, ohne automatisch deine Grenze zurückzunehmen.

11. Die Sieben-Tage-Challenge: Ich nehme meine Bedürfnisse ernst

Tag 1 – Beobachte deine Ja-Momente

Achte heute darauf, wann du zustimmst. Frage dich kurz, ob du wirklich Ja sagen möchtest oder ob du dich verpflichtet fühlst.

Tag 2 – Erlaube dir eine Pause

Plane eine kleine Zeitspanne ein, in der du dich bewusst um deine eigenen Bedürfnisse kümmerst.

Tag 3 – Bitte um Bedenkzeit

Wenn jemand etwas von dir möchte und du unsicher bist, antworte nicht automatisch. Sage beispielsweise: „Ich schaue erst, ob ich das schaffe, und melde mich später."

Tag 4 – Formuliere eine klare Bitte

Wenn du etwas brauchst, versuche, es konkret auszusprechen.

Beispiel: „Ich brauche heute Abend Ruhe und möchte eine Stunde für mich haben."

Tag 5 – Übe ein freundliches Nein

Wähle eine Situation, in der du eine Bitte tatsächlich ablehnen möchtest und kannst. Formuliere dein Nein freundlich und klar.

Tag 6 – Beobachte deine Schuldgefühle

Falls du nach einer Grenze ein unangenehmes Gefühl bemerkst, frage dich, ob du wirklich etwas falsch gemacht hast oder ob du nur ungewohnt für dich eingestanden bist.

Tag 7 – Würdige deine Bedürfnisse

Schreibe drei Dinge auf, die dir in Beziehungen wichtig sind. Überlege, wie du diese Bedürfnisse ausdrücken und gleichzeitig die Grenzen anderer Menschen respektieren kannst.

Du musst nicht in jeder Situation sofort sicher sein. Es reicht, wenn du beginnst, bewusster wahrzunehmen, was du möchtest und was für dich möglich ist.

12. Was du aus diesem Kapitel mitnehmen darfst

Du darfst hilfsbereit sein, ohne dich selbst zu vergessen.

Du darfst Menschen lieben, ohne jede Bitte erfüllen zu müssen. Du darfst Verständnis zeigen, ohne jedes Verhalten zu akzeptieren. Du darfst deine Zeit schützen, Ruhe benötigen und deine Meinung vertreten.

Ein Nein macht dich nicht automatisch egoistisch.

Ein Ja macht dich nicht automatisch zu einem guten Menschen.

Entscheidend ist, ob du deine Entscheidungen bewusst triffst, Verantwortung übernimmst und sowohl dich selbst als auch andere Menschen respektierst.

Du wirst nicht jede Enttäuschung verhindern können. Manche Menschen werden deine Grenzen nicht verstehen. Andere werden sie akzeptieren, auch wenn sie sich etwas anderes gewünscht hätten.

Du musst nicht die Reaktionen aller Menschen kontrollieren, um eine Grenze setzen zu dürfen.

Du darfst lernen, mit dem unangenehmen Gefühl umzugehen, das manchmal entsteht, wenn du nicht allen Erwartungen entsprichst.

Und du darfst dir bewusst machen, dass deine Bedürfnisse nicht erst dann wichtig werden, wenn alle anderen zufrieden sind.

Du bist ein Mensch mit begrenzter Zeit, begrenzter Kraft und eigenen Wünschen.

Diese Grenzen anzuerkennen, ist kein Fehler.

Es ist ein Teil davon, gut mit dir selbst umzugehen.

Bergis Weisheit zum Abschluss

Einige Tage später saß Arthemis mit seinem Lieblingsbuch am Bach. Die Sonne schien durch die Bäume, das Wasser glitzerte, und zum ersten Mal seit Langem hatte er einen Nachmittag, an dem er nicht von einer Aufgabe zur nächsten eilte.

Plötzlich kam Lumi vorbei.

„Arthemis, kannst du mir helfen, ein paar Kräuter zu sammeln?“

Arthemis schaute auf sein Buch. Er hätte gern weitergelesen. Gleichzeitig wollte er Lumi unterstützen.

Diesmal dachte er einen Moment nach.

„Ich lese gerade noch dieses Kapitel zu Ende. Danach kann ich dir eine halbe Stunde helfen.“

Lumi lächelte.

„Das passt. Ich gehe schon einmal vor.“

Als sie gegangen war, schloss Arthemis sein Buch und sah zum Himmel.

Bergi lag neben ihm auf einem flachen Stein.

„Du hast gerade etwas Interessantes gemacht“, sagte er.

„Was denn?“

„Du hast weder sofort Ja gesagt noch grundsätzlich Nein. Du hast überlegt, was für dich möglich ist, und eine klare Absprache getroffen.“

Arthemis grinste.

„Ich glaube, ich lerne es langsam.“

„Natürlich“, sagte Bergi. „Grenzen setzen ist eine Fähigkeit. Du darfst sie üben.“

Arthemis schwieg eine Weile.

„Weißt du, was ich früher gedacht habe? Wenn ich Nein sage, könnte ich Menschen verlieren.“

„Und was denkst du heute?“

„Dass ich nicht jede Bitte erfüllen muss, um ein guter Freund zu sein. Und dass ich selbst entscheiden darf, wie ich meine Zeit verbringe.“

Bergi nickte.

„Sehr gut. Vergiss aber auch nicht: Andere Menschen dürfen ebenfalls Nein sagen. Eine gesunde Freundschaft lässt beiden Seiten Raum.“

Arthemis sah zum Weg, auf dem Lumi verschwunden war.

Er wusste, dass es ihm nicht immer leichtfallen würde. Manchmal würde er sich schuldig fühlen. Manchmal würde er aus Gewohnheit zu schnell zustimmen. Und manchmal würde er erst später merken, dass er eine Grenze hätte setzen sollen.

Aber das war in Ordnung.

Er musste nicht von heute auf morgen alles anders machen.

Er durfte üben, seine Bedürfnisse früher wahrzunehmen und klarer auszudrücken.

Denn er hatte verstanden, dass Selbstfürsorge nicht bedeutete, andere Menschen weniger wichtig zu nehmen.

Es bedeutete, sich selbst ebenfalls einen Platz im eigenen Leben zu geben.

Dein Satz für den Alltag:

Ich darf meine Bedürfnisse ernst nehmen und meine Grenzen freundlich ausdrücken. Ich kann für andere da sein, ohne mich selbst zu verlieren. Mein Nein darf respektvoll sein – und trotzdem ein Nein bleiben.

Kapitel 11: Achtsamkeit – Im Hier und Jetzt zu Hause sein

Wie du den Augenblick bewusster erlebst, deinen Alltag entschleunigst und die kleinen Wunder wiederentdeckst

Arthemis und der verschwundene Nachmittag

Arthemis hatte sich einen wunderschönen Tag vorgenommen.

Am Morgen wollte er die ersten Sonnenstrahlen genießen. Danach wollte er mit Lumi am Bach spazieren gehen, seine Lieblingsbeeren sammeln und am Nachmittag endlich das neue Baumhaus fertig bauen.

„Heute wird alles wunderbar!“, verkündete er beim Frühstück.

Doch kaum hatte er seine Hütte verlassen, begann sein Kopf bereits mit der nächsten Aufgabe.

Während er über den Waldweg lief, dachte er an das Baumhaus. Wie sollte er das Dach befestigen? Hatte er genügend Äste gesammelt? Würde die Konstruktion halten?

Als Lumi ihn begrüßte, hörte er nur mit einem Ohr zu. Mit seinen Gedanken war er bereits bei der Beerenwiese.

Beim Beerenpflücken überlegte er, ob er das Baumhaus noch vor dem Abend fertig bekommen würde. Und als er schließlich am Bach saß, konnte er sich nicht entspannen, weil ihm einfiel, dass er noch seine Werkzeuge aufräumen musste.

Am Abend stand Arthemis vor seinem halbfertigen Baumhaus.

Er hatte den ganzen Tag überlegt, geplant, verglichen und sich beeilt.

Doch als er an den Tag zurückdachte, konnte er sich kaum an den Spaziergang mit Lumi erinnern. Er wusste nicht mehr genau, wie die Beeren geschmeckt hatten. Und obwohl er mehrere Stunden am Bach gewesen war, hatte er das Glitzern des Wassers kaum wahrgenommen.

Arthemis setzte sich auf einen Baumstumpf.

„Das ist doch verrückt“, murmelte er. „Ich wollte einen schönen Tag erleben. Und jetzt ist der Tag vorbei, ohne dass ich ihn richtig erlebt habe.“

Bergi, der alte Bergkristall mit der runden Brille, rollte zu ihm.

„Wo warst du denn heute?“, fragte er.

Arthemis schaute ihn verwundert an.

„Hier. Im Wald.“

„Dein Körper war hier“, sagte Bergi. „Aber wo waren deine Gedanken?“

Arthemis dachte nach.

„Bei allem, was ich noch erledigen wollte.“

Bergi nickte.

„Dann hast du heute sehr viel Zeit damit verbracht, über dein Leben nachzudenken, statt es zu erleben."

Arthemis ließ die Schultern hängen.

„Und wie mache ich das anders? Ich kann doch nicht einfach aufhören zu denken."

„Das musst du auch nicht", antwortete Bergi. „Achtsamkeit bedeutet nicht, dass dein Kopf vollkommen still sein muss. Es bedeutet, dass du bemerkst, was gerade geschieht, während es geschieht."

Arthemis sah zum Bach hinüber.

„Und wenn ich wieder anfange, an morgen zu denken?"

„Dann bemerkst du es. Und kehrst freundlich zu dem zurück, was gerade da ist."

„So einfach?"

„Einfach ist nicht immer leicht", sagte Bergi. „Aber du kannst es üben."

Am nächsten Morgen setzte sich Arthemis mit einer Schale Beeren vor seine Hütte. Er nahm eine Beere zwischen die Finger, betrachtete ihre Farbe und roch an ihr.

Dann biss er hinein.

Sie schmeckte süß, ein wenig säuerlich und nach Sommer.

Arthemis lächelte.

Zum ersten Mal seit Langem hatte er nicht nur etwas gegessen.

Er hatte den Moment erlebt.

1. Was Achtsamkeit wirklich bedeutet

Achtsamkeit bedeutet, die Aufmerksamkeit bewusst auf den gegenwärtigen Moment zu richten und wahrzunehmen, was gerade geschieht.

Dazu gehören deine Sinneseindrücke, deine Gedanken, deine Gefühle und die Empfindungen deines Körpers.

Du bemerkst beispielsweise:

- wie sich der Boden unter deinen Füßen anfühlt;
- welche Geräusche du in deiner Umgebung hörst;
- welche Gedanken gerade durch deinen Kopf gehen;

- ob du angespannt, müde oder entspannt bist;
- wie sich ein Schluck Wasser oder ein Bissen Essen anfühlt;
- welche Gefühle eine bestimmte Situation in dir auslöst.

Dabei geht es nicht darum, alles angenehm zu finden.

Du darfst auch bemerken, dass du ungeduldig bist. Du darfst feststellen, dass du dich sorgst oder dass dir gerade etwas unangenehm ist.

Achtsamkeit bedeutet nicht, unangenehme Gefühle wegzumachen oder ständig glücklich zu sein.

Sie bedeutet, deine Erfahrung zunächst wahrzunehmen, ohne sofort gegen sie anzukämpfen oder sie zu bewerten.

Vielleicht stellst du fest:

„Ich bin gerade unruhig."

Das ist etwas anderes als:

„Ich darf nicht unruhig sein."

Vielleicht bemerkst du:

„Ich denke schon wieder an das Gespräch von gestern."

Das ist etwas anderes als:

„Warum kann ich nicht endlich damit aufhören?"

Achtsamkeit schafft einen kleinen Abstand zwischen dem, was du erlebst, und deiner automatischen Reaktion darauf.

Dieser Abstand kann dir helfen, bewusster zu entscheiden, wie du mit einer Situation umgehen möchtest.

Du musst nicht jedem Gedanken folgen. Du musst nicht jedes Gefühl sofort verändern. Und du musst nicht jede Erfahrung in eine Bewertung verwandeln.

Manchmal darfst du einfach bemerken, was gerade da ist.

2. Warum wir so oft nicht im gegenwärtigen Moment sind

Unser Geist beschäftigt sich nicht ausschließlich mit dem Hier und Jetzt.

Wir erinnern uns an Vergangenes, planen zukünftige Aufgaben, stellen uns mögliche Ereignisse vor und versuchen, Probleme zu lösen.

Das ist notwendig und hilfreich.

Wenn du einen Termin vorbereitest, musst du vorausdenken. Wenn du aus einem Fehler lernen möchtest, musst du dich an Vergangenes erinnern. Wenn du eine Entscheidung treffen willst, musst du verschiedene Möglichkeiten abwägen.

Schwierig wird es, wenn dein Kopf ständig zwischen Vergangenheit und Zukunft hin- und herspringt, obwohl du gerade etwas anderes tust.

Vielleicht sitzt du mit einem Menschen zusammen, denkst aber an eine unangenehme Nachricht, die du erhalten hast.

Vielleicht liegst du abends im Bett und planst bereits den nächsten Tag.

Vielleicht erledigst du eine Aufgabe und sorgst dich gleichzeitig darum, was passieren könnte, wenn du sie nicht rechtzeitig schaffst.

Dein Körper befindet sich in einer Situation, während deine Aufmerksamkeit an vielen anderen Orten unterwegs ist.

Das kann anstrengend sein. Du bekommst weniger von dem mit, was gerade geschieht, und fühlst dich möglicherweise trotzdem beschäftigt, obwohl du noch keine Lösung gefunden hast.

Achtsamkeit hilft dir, diesen Vorgang zu bemerken.

Du musst nicht verhindern, dass deine Gedanken abschweifen. Das ist ganz normal.

Du übst lediglich, deine Aufmerksamkeit immer wieder zurückzubringen.

Vielleicht bemerkst du beim Spazierengehen, dass du gedanklich schon beim Abendessen bist.

Dann kannst du die Bäume betrachten, das Knirschen des Weges hören oder den Wind auf deiner Haut spüren.

Vielleicht bemerkst du beim Essen, dass du bereits an deine nächsten Aufgaben denkst.

Dann kannst du den nächsten Bissen bewusster wahrnehmen.

Es geht nicht darum, den ganzen Tag vollkommen konzentriert zu sein.

Es geht darum, immer wieder in Kontakt mit dem zu kommen, was du gerade erlebst.

3. Achtsamkeit bedeutet nicht, alles langsamer machen zu müssen

Manche Menschen glauben, Achtsamkeit sei nur möglich, wenn sie sich zurückziehen, meditieren oder ihren Alltag stark entschleunigen.

Das kann hilfreich sein, ist aber keine Voraussetzung.

Du kannst Achtsamkeit auch mitten im Alltag üben.

Wenn du eine Tasse Tee trinkst, kannst du die Wärme der Tasse wahrnehmen.

Wenn du deine Hände wäschst, kannst du das Wasser auf deiner Haut spüren.

Wenn du eine Tür öffnest, kannst du bemerken, wie sich deine Hand um die Klinke legt.

Wenn du mit einem Menschen sprichst, kannst du versuchen, ihm für einen Moment wirklich zuzuhören, statt bereits deine Antwort vorzubereiten.

Solche Augenblicke müssen nicht lange dauern.

Eine halbe Minute bewusster Wahrnehmung kann bereits eine Gelegenheit sein, deine Aufmerksamkeit neu auszurichten.

Achtsamkeit verlangt nicht, dass du jede Tätigkeit besonders feierlich ausführst.

Du darfst weiterhin schnell arbeiten, Termine einhalten und Entscheidungen treffen.

Es geht nicht darum, deinen Alltag vollständig zu verändern. Es geht darum, innerhalb deines Alltags bewusster wahrzunehmen.

Manchmal ist ein langsamerer Schritt sinnvoll. Manchmal ist es wichtig, zügig zu handeln.

Achtsamkeit bedeutet, den Unterschied zu bemerken und möglichst bewusst damit umzugehen.

4. Deine Sinne als Anker im Hier und Jetzt

Deine Sinne können dir helfen, deine Aufmerksamkeit wieder auf den gegenwärtigen Moment zu richten.

Wenn du dich in Gedanken verlierst, kannst du bewusst wahrnehmen, was du siehst, hörst, riechst, schmeckst oder körperlich spürst.

Du brauchst dafür keine besondere Umgebung.

Ein gewöhnlicher Raum, ein Spazierweg oder deine Küche reichen aus.

Sehen

Schau dich um und entdecke drei Dinge, die du zuvor kaum beachtet hast.

Vielleicht erkennst du unterschiedliche Farbtöne, Licht und Schatten oder kleine Einzelheiten an einem Gegenstand.

Versuche, nicht sofort zu beurteilen, ob etwas schön oder hässlich ist. Nimm zunächst wahr, wie es aussieht.

Hören

Schließe, wenn es angenehm und sicher ist, kurz die Augen oder richte deinen Blick auf einen ruhigen Punkt.

Welche Geräusche hörst du?

Vielleicht ein Vogel, das Summen eines Geräts, Schritte im Flur oder den Wind vor dem Fenster.

Du musst die Geräusche nicht benennen können. Es reicht, sie wahrzunehmen.

Fühlen

Spüre den Kontakt deiner Füße mit dem Boden oder deine Hände auf deinem Schoß.

Vielleicht bemerkst du die Temperatur der Luft oder die Beschaffenheit eines Stoffes.

Wenn eine Körperwahrnehmung unangenehm ist, musst du deine Aufmerksamkeit nicht darauf richten. Du darfst einen anderen Anker wählen.

Riechen

Nimm einen Duft in deiner Umgebung wahr.

Vielleicht riecht die Luft nach Regen, Kaffee, Holz oder frischer Wäsche.

Du musst nichts Besonderes suchen. Es reicht, einen vorhandenen Sinneseindruck zu bemerken.

Schmecken

Wenn du etwas isst oder trinkst, nimm dir einen Moment Zeit für den Geschmack.

Ist etwas süß, salzig, bitter oder säuerlich? Verändert sich der Geschmack beim Kauen oder Schlucken?

Du musst nicht jede Mahlzeit bewusst erleben. Schon eine kleine Pause kann dir helfen, aus dem automatischen Ablauf herauszutreten.

Deine Sinne erinnern dich daran, dass du nicht nur über dein Leben nachdenken kannst. Du kannst es auch unmittelbar erleben.

5. Achtsamkeit gegenüber deinen Gedanken

Arthemis hatte geglaubt, Achtsamkeit bedeute, keine störenden Gedanken mehr zu haben.

Doch Bergi erklärte ihm, dass Gedanken nicht auf Knopfdruck verschwinden.

„Wenn du aufhörst, jedem Gedanken zu folgen, heißt das nicht, dass keiner mehr auftaucht“, sagte Bergi. „Du bemerkst nur früher, wenn du dich von ihm mitnehmen lässt.“

Vielleicht sitzt du ruhig da und plötzlich fällt dir ein Gespräch ein, das du vor drei Tagen geführt hast.

Du beginnst, darüber nachzudenken, was du hättest sagen sollen. Dann stellst du dir vor, was dein Gegenüber möglicherweise gedacht hat. Schließlich planst du ein Gespräch, das vielleicht nie stattfinden wird.

Wenn du den Ablauf bemerkst, kannst du innehalten.

Du könntest dir sagen:

„Ich bemerke gerade, dass ich über das Gespräch grüble.“

Du musst den Gedanken nicht wegdrücken. Du musst ihn auch nicht vollständig lösen.

Du kannst ihn wahrnehmen und anschließend deine Aufmerksamkeit wieder auf das richten, was du gerade tun möchtest.

Vielleicht kehrt der Gedanke nach kurzer Zeit zurück.

Das ist kein Beweis dafür, dass du etwas falsch machst.

Du kannst ihn erneut bemerken und wieder zurückkehren.

Achtsamkeit ist kein Wettbewerb, bei dem du möglichst lange ohne Gedanken bleiben musst.

Sie ist eine Übung darin, wahrzunehmen, wohin deine Aufmerksamkeit wandert, und sie bei Bedarf neu auszurichten.

6. Achtsamkeit gegenüber deinen Gefühlen

Gefühle können unsere Aufmerksamkeit stark beeinflussen.

Wenn du wütend bist, richtet sich dein Blick möglicherweise besonders auf das, was dich ärgert.

Wenn du Angst hast, bemerkst du vielleicht vor allem mögliche Gefahren.

Wenn du traurig bist, fallen dir unter Umständen besonders die Dinge auf, die dir fehlen.

Das bedeutet nicht, dass deine Wahrnehmung falsch ist. Gefühle können wichtige Hinweise geben.

Sie können dir zeigen, dass dir etwas wichtig ist, dass du eine Grenze brauchst oder dass eine Situation dich belastet.

Doch Gefühle sind nicht immer eine vollständige Beschreibung der äußeren Situation.

Du kannst beispielsweise Angst empfinden, obwohl keine unmittelbare Gefahr besteht. Du kannst dich abgelehnt fühlen, obwohl du noch gar nicht weißt, wie ein anderer Mensch dich sieht.

Achtsamkeit hilft dir, dein Gefühl wahrzunehmen, ohne es sofort mit einer endgültigen Schlussfolgerung gleichzusetzen.

Du könntest sagen:

„Ich bemerke gerade Unsicherheit."

„Ich fühle mich enttäuscht."

„Ich bin wütend und brauche einen Moment, bevor ich antworte."

Diese Sätze erkennen dein Erleben an, ohne dich dafür zu verurteilen.

Du musst deine Gefühle nicht sofort verändern. Du darfst sie erst einmal wahrnehmen und prüfen, was du brauchst.

Manchmal genügt es, eine Pause zu machen.

Manchmal hilft ein Gespräch.

Manchmal musst du eine Grenze setzen oder eine Situation genauer betrachten.

Und manchmal darfst du einfach akzeptieren, dass ein Gefühl gerade da ist, ohne sofort handeln zu müssen.

7. Dein Körper als Frühwarnsystem

Dein Körper reagiert auf viele Situationen, bevor du bewusst darüber nachdenkst.

Vielleicht bemerkst du, dass du die Schultern hochziehst, den Kiefer anspannst oder flacher atmest, wenn du unter Druck stehst.

Vielleicht spürst du ein unruhiges Gefühl im Bauch, wenn dich etwas beschäftigt.

Vielleicht merkst du erst am Abend, wie müde du tatsächlich bist.

Achtsamkeit kann dir helfen, solche Signale früher wahrzunehmen.

Du kannst dich im Laufe des Tages fragen:

- Wie fühlt sich mein Körper gerade an?
- Bin ich angespannt oder entspannt?
- Habe ich Hunger, Durst oder brauche ich eine Pause?
- Halte ich irgendwo unnötig Spannung?
- Was würde mir jetzt guttun?

Du musst nicht jedes körperliche Signal sofort deuten können. Und nicht jede Empfindung hat eine eindeutige emotionale Ursache.

Es geht zunächst darum, deinen Körper als Teil deiner Erfahrung wahrzunehmen, statt ihn nur dann zu beachten, wenn er sich laut bemerkbar macht.

Wenn es angenehm ist, kannst du deine Schultern sanft lockern, die Hände bewegen oder deine Sitzposition verändern.

Wenn du dabei Schmerzen, Schwindel oder andere unangenehme Empfindungen bemerkst, musst du die Übung nicht fortsetzen.

Achtsamkeit bedeutet nicht, körperliche Beschwerden zu ignorieren. Sie bedeutet, wahrzunehmen, was gerade da ist, und angemessen darauf zu reagieren.

8. Die kleine Pause zwischen Reiz und Reaktion

Stell dir vor, jemand sagt etwas, das dich verletzt.

Vielleicht möchtest du sofort zurückschlagen. Vielleicht ziehst du dich zurück. Vielleicht erklärst du dich ausführlich, obwohl du eigentlich erst einmal nachdenken müsstest.

Zwischen dem, was passiert, und deiner Reaktion kann ein kleiner Moment liegen.

In diesem Moment kannst du versuchen, wahrzunehmen:

Was ist gerade geschehen?

Was fühle ich?

Was möchte ich spontan tun?

Was wäre jetzt hilfreich?

Du wirst nicht immer Zeit haben, lange über eine Reaktion nachzudenken. Manche Situationen verlangen schnelles Handeln. Doch in vielen alltäglichen Konflikten kann eine kurze Pause helfen.

Du kannst beispielsweise sagen:

„Das hat mich gerade getroffen. Ich möchte kurz darüber nachdenken.“

Oder:

„Ich merke, dass ich wütend werde. Lass uns später weiterreden.“

Du musst deine Gefühle nicht unterdrücken, um ruhig zu handeln.

Du darfst wütend sein und trotzdem entscheiden, wie du deine Wut ausdrückst.

Du darfst enttäuscht sein und trotzdem eine respektvolle Grenze setzen.

Du darfst Angst haben und trotzdem prüfen, welche Informationen dir noch fehlen.

Achtsamkeit schafft keine Garantie dafür, dass du immer die richtige Reaktion findest.

Sie kann dir aber helfen, automatische Reaktionen früher zu bemerken und dir etwas mehr Wahlfreiheit zu geben.

9. Wenn Stille unangenehm ist

Arthemis hatte Schwierigkeiten, einfach still dazusitzen.

Sobald er sich hinsetzte, fiel ihm etwas ein, das er erledigen wollte. Oder er erinnerte sich an eine Situation, die ihn ärgerte. Oder er begann, über die Zukunft nachzudenken.

„Ich glaube, ich kann das nicht“, sagte er zu Bergi.

„Was genau kannst du nicht?“

„Einfach nur dazusitzen.“

Bergi lächelte.

„Dann musst du nicht damit anfangen, lange still dazusitzen.“

Du musst nicht sofort meditieren, die Augen schließen oder versuchen, deine Gedanken zu beruhigen.

Wenn Stille für dich unangenehm ist, kannst du Achtsamkeit zunächst während einer Bewegung üben.

Du kannst langsam durch einen Raum gehen und die Schritte wahrnehmen. Du kannst deine Hände beschäftigen, während du aufmerksam auf deine Sinneseindrücke achtest. Du kannst draußen sitzen und den Geräuschen lauschen, ohne dich zu zwingen, vollkommen ruhig zu werden.

Manche Menschen empfinden Stille als erholsam. Andere erleben sie als ungewohnt oder belastend, besonders wenn dabei unangenehme Erinnerungen oder Gefühle auftauchen.

Du musst dich nicht durch eine Übung hindurchzwingen.

Du darfst die Augen offen lassen, deine Umgebung betrachten und jederzeit aufhören.

Achtsamkeit soll dich unterstützen, nicht unter Druck setzen.

Du kannst herausfinden, welche Form der Aufmerksamkeit sich für dich angenehm und hilfreich anfühlt.

10. Übung: Eine Minute im Hier und Jetzt

Diese Übung kannst du fast überall ausprobieren, wenn du dich gerade an einem sicheren Ort befindest.

Du brauchst keine besondere Vorbereitung.

Schritt 1: Halte kurz inne.

Unterbrich deine Tätigkeit für einen Moment, sofern das gerade möglich ist.

Schritt 2: Nimm deine Umgebung wahr.

Schau dich um und entdecke drei Dinge, die du sehen kannst.

Schritt 3: Höre hin.

Bemerke zwei Geräusche, die gerade vorhanden sind.

Schritt 4: Spüre den Kontakt zur Umgebung.

Nimm wahr, wie deine Füße den Boden berühren oder wie dein Körper auf einer Unterlage sitzt.

Schritt 5: Bemerke deinen inneren Zustand.

Frage dich: „Was ist gerade in mir los?“

Vielleicht bist du ruhig. Vielleicht bist du ungeduldig oder gedanklich beschäftigt.

Du musst deinen Zustand nicht verändern. Nimm ihn einfach wahr.

Schritt 6: Entscheide, wie du weitermachen möchtest.

Möchtest du deine Tätigkeit fortsetzen? Brauchst du eine Pause? Gibt es etwas, das deine Aufmerksamkeit jetzt verdient?

Du kannst diese Übung mehrmals am Tag wiederholen.

Wenn dir eine Minute zu lang erscheint, beginne mit zehn Sekunden. Wenn sie sich angenehm anfühlt, kannst du sie nach und nach verlängern.

Es geht nicht um die Dauer.

Es geht darum, dir einen bewussten Moment zu schenken.

11. Übung: Achtsam essen – Arthemis' Beerenmoment

Für diese Übung brauchst du eine kleine Portion eines Lebensmittels, das du gut verträgst.

Du kannst eine Beere, ein Stück Obst oder einen kleinen Bissen deiner Mahlzeit verwenden.

Schau genau hin.

Welche Farben erkennst du? Gibt es unterschiedliche Oberflächen oder kleine Einzelheiten?

Nimm den Duft wahr.

Rieche an dem Lebensmittel, wenn es angenehm ist.

Spüre die Oberfläche.

Wie fühlt es sich zwischen deinen Fingern an? Ist es glatt, weich, fest oder rau?

Probiere einen kleinen Bissen.

Nimm den Geschmack wahr, ohne sofort zum nächsten Bissen überzugehen.

Beobachte die Veränderung.

Verändert sich der Geschmack beim Kauen? Welche Empfindungen bemerkst du?

Kehre zu deinem normalen Essen zurück.

Du musst nicht die gesamte Mahlzeit auf diese Weise gestalten. Ein einzelner bewusster Bissen reicht als Übung.

Achtsames Essen soll keine zusätzliche Kontrolle über deine Ernährung schaffen. Es geht nicht darum, Lebensmittel zu bewerten oder jede Mahlzeit perfekt bewusst zu erleben.

Es ist eine Gelegenheit, einen alltäglichen Moment mit mehr Aufmerksamkeit wahrzunehmen.

12. Übung: Mein achtsamer Spaziergang

Suche dir, wenn möglich, einen Weg, auf dem du dich sicher bewegen kannst.

Du musst kein bestimmtes Ziel erreichen und keine besondere Strecke zurücklegen.

Beginne damit, deine Schritte wahrzunehmen.

Spüre, wie sich deine Füße abwechselnd vom Boden lösen und wieder aufsetzen.

Bemerke, welche Geräusche dich begleiten.

Vielleicht hörst du Vögel, Schritte, Wind oder Stimmen.

Schau dich um.

Welche Farben und Formen entdeckst du? Was fällt dir auf, das du sonst möglicherweise übersehen würdest?

Wenn deine Gedanken abschweifen, ist das in Ordnung.

Vielleicht planst du plötzlich den Abend oder erinnerst dich an ein Gespräch. Sobald du es bemerkst, kannst du deine Aufmerksamkeit wieder auf den Weg richten.

Du musst nicht jede Minute bewusst erleben.

Wenn du möchtest, kannst du am Ende des Spaziergangs kurz überlegen:

- Was habe ich heute wahrgenommen?
- Welche Einzelheit ist mir besonders aufgefallen?
- Wie habe ich mich während des Spaziergangs gefühlt?
- Gab es einen Moment, in dem ich ganz bei dem war, was ich gerade getan habe?

Wenn du nicht gern spazieren gehst oder körperlich eingeschränkt bist, kannst du die Übung anpassen. Du kannst aus dem Fenster schauen, in einem Raum aufmerksam die Umgebung betrachten oder andere Sinneseindrücke nutzen.

Achtsamkeit muss nicht auf eine bestimmte Weise ausgeübt werden.

13. Die Sieben-Tage-Challenge: Ich entdecke den Augenblick

Tag 1 – Drei bewusste Momente

Halte heute dreimal kurz inne. Nimm wahr, was du siehst, hörst und körperlich spürst.

Tag 2 – Eine Sache nach der anderen

Wähle eine überschaubare Tätigkeit aus und schenke ihr für einige Minuten deine Aufmerksamkeit. Wenn du abschweifst, kehre freundlich zurück.

Tag 3 – Achtsam trinken

Nimm dir bei einem Getränk einen kurzen Moment Zeit. Spüre die Tasse, rieche den Duft und bemerke die Temperatur und den Geschmack.

Tag 4 – Gedanken beobachten

Achte auf einen Moment, in dem du gedanklich in die Vergangenheit oder Zukunft wanderst. Benenne es innerlich und richte deine Aufmerksamkeit wieder auf das Hier und Jetzt.

Tag 5 – Deinen Körper wahrnehmen

Halte kurz inne und frage dich, ob du gerade eine Pause, Bewegung, Wasser oder etwas anderes brauchst.

Tag 6 – Aufmerksam zuhören

Wenn du heute mit jemandem sprichst, versuche für einen Moment, wirklich zuzuhören. Lass die Person ausreden und nimm wahr, was sie tatsächlich sagt.

Tag 7 – Einen Augenblick bewusst genießen

Wähle etwas, das dir Freude macht: ein Lied, einen Sonnenstrahl, eine Tasse Tee, einen Blick aus dem Fenster oder ein Gespräch.

Versuche, diesen Moment wahrzunehmen, ohne ihn sofort festhalten oder bewerten zu müssen.

Am Ende der Woche kannst du überlegen, welche Übung dir gefallen hat und welche du gelegentlich in deinen Alltag übernehmen möchtest.

Du musst nicht jeden Tag alle Übungen durchführen. Wähle das aus, was zu dir und deiner Lebenssituation passt.

14. Mein Achtsamkeitstagebuch

Wenn du deine Wahrnehmung vertiefen möchtest, kannst du am Abend einige Fragen beantworten.

Mein bewusster Moment des Tages:

Wann habe ich heute besonders deutlich wahrgenommen, was gerade geschah?

Meine Gedanken:

Wann war ich gedanklich besonders weit von meiner aktuellen Tätigkeit entfernt?

Meine Gefühle:

Welche Gefühle habe ich heute bemerkt, ohne sie sofort zu bewerten?

Mein Körper:

Welche Signale meines Körpers habe ich wahrgenommen?

Was hat mir gutgetan?

Gab es einen Moment, in dem ich mich ruhig, verbunden oder besonders aufmerksam gefühlt habe?

Was möchte ich morgen ausprobieren?

Wähle eine kleine Sache, der du etwas mehr Aufmerksamkeit schenken möchtest.

Wenn du an einem Tag keinen besonderen Moment erinnerst, ist das völlig in Ordnung. Das Tagebuch ist keine Leistungsprüfung.

Du musst nicht jeden Tag achtsam gewesen sein, um Achtsamkeit zu lernen.

Schon das Bemerken, dass du häufig abgelenkt bist, kann ein erster Schritt sein.

15. Was du aus diesem Kapitel mitnehmen darfst

Du musst nicht ständig im Hier und Jetzt sein.

Dein Geist darf planen, sich erinnern und über die Zukunft nachdenken. Diese Fähigkeiten gehören zum Leben.

Du darfst jedoch bemerken, wenn deine Gedanken dich so sehr beschäftigen, dass du kaum noch wahrnimmst, was gerade geschieht.

Du kannst lernen, deine Aufmerksamkeit immer wieder zurückzubringen.

Zu deinem Atem, wenn du ihn angenehm wahrnehmen kannst. Zu deinen Sinnen. Zu deinen Bewegungen. Zu einem Gespräch. Zu einer Tätigkeit, die gerade deine Aufmerksamkeit benötigt.

Du musst dafür nicht vollkommen ruhig sein. Du musst keine störenden Gedanken beseitigen. Du musst auch nicht jeden Augenblick bewusst gestalten.

Manchmal reicht es, für wenige Sekunden innezuhalten.

Vielleicht bemerkst du dann, dass die Sonne durch das Fenster fällt. Vielleicht hörst du einen Vogel, den du sonst überhört hättest. Vielleicht erkennst du, dass du müde bist und eine Pause brauchst.

Solche Momente müssen nichts Großes sein.

Sie erinnern dich daran, dass dein Leben nicht nur aus Aufgaben, Sorgen und Plänen besteht.

Es besteht auch aus dem, was du gerade erlebst.

Und manchmal ist genau dieser Augenblick der richtige Ort, um wieder bei dir selbst anzukommen.

Bergis Weisheit zum Abschluss

Am nächsten Morgen saß Arthemis wieder mit einer Schale Beeren vor seiner Hütte.

Er nahm eine Beere, betrachtete sie und biss hinein.

Dann fiel ihm ein, dass er noch Holz holen musste.

Er dachte an die Werkzeuge, die er aufräumen wollte, und an die Brücke, die noch nicht fertig war.

Plötzlich hielt er inne.

„Ah“, murmelte er. „Da ist mein Kopf wieder auf Wanderschaft.“

Bergi, der neben ihm auf einem Stein saß, lächelte.

Arthemis schaute sich um. Er hörte das Wasser des Baches, das Rascheln der Blätter und einen Vogel in der Ferne.

„Ich dachte, ich müsste lernen, immer im Augenblick zu bleiben“, sagte er.

„Und?“, fragte Bergi.

„Das wäre ziemlich anstrengend.“

„Da stimme ich dir zu.“

Arthemis lachte.

„Dann reicht es also, wenn ich bemerke, dass ich abgeschweift bin, und wieder zurückkomme?“

„Genau. Du musst deinen Gedanken nicht verbieten, irgendwohin zu reisen. Du darfst nur entscheiden, wann du wieder hier sein möchtest.“

Arthemis nahm noch eine Beere.

Diesmal schmeckte er sie ganz bewusst.

„Weißt du, Bergi? Ich glaube, ich habe heute schon etwas Wichtiges gelernt.“

„Und zwar?“

„Dass ich nicht erst ein vollkommen ruhiges Leben brauche, um einen ruhigen Moment erleben zu können.“

Bergi lächelte zufrieden.

Denn Arthemis hatte verstanden, dass Achtsamkeit nicht bedeutete, den Alltag anzuhalten.

Es bedeutete, ihn bewusster zu erleben.

Dein Satz für den Alltag:

Ich darf innehalten und wahrnehmen, was gerade da ist. Ich muss nicht jeden Gedanken verfolgen und nicht jeden Augenblick perfekt gestalten. Ich darf immer wieder zu mir und zum gegenwärtigen Moment zurückkehren.

Kapitel 12: Dankbarkeit und die kleinen Wunder des Lebens

Wie du das Gute bewusster wahrnimmst, ohne deine Sorgen kleinzureden

Arthemis und das Glas, das angeblich leer war

Arthemis hatte einen schlechten Tag.

Schon am Morgen war sein Lieblingsbecher vom Tisch gefallen. Danach hatte es angefangen zu regnen, obwohl er einen Ausflug geplant hatte. Als er seine Vorräte kontrollierte, stellte er fest, dass die letzten süßen Beeren verschwunden waren.

„Alles geht schief!“, schimpfte er und ließ sich auf einen Baumstumpf fallen.

Bergi, der alte Bergkristall mit der runden Brille, rollte aus der Hütte.

„Was ist denn passiert?“

Arthemis zählte an seinen Fingern ab.

„Mein Becher ist kaputt. Mein Ausflug fällt ins Wasser. Meine Beeren sind weg. Und wahrscheinlich wird es morgen auch noch schneien!“

Bergi blickte zum Himmel.

„Für Schnee ist es ein wenig warm.“

„Das ist doch völlig egal!“, rief Arthemis. „Heute ist einfach alles schlecht.“

Bergi schwieg einen Moment. Dann stellte er ein kleines Glas vor Arthemis.

Es war zur Hälfte mit Wasser gefüllt.

„Was siehst du?“, fragte er.

Arthemis betrachtete das Glas.

„Ein halb volles Glas Wasser.“

„Interessant. Vorhin hast du gesagt, heute sei alles schlecht. Jetzt hast du ein Glas entdeckt, das zur Hälfte gefüllt ist.“

Arthemis verdrehte die Augen.

„Bergi, willst du mir jetzt erklären, dass ich dankbar für mein Wasser sein soll, obwohl mein Becher kaputt ist?“

„Nein“, sagte Bergi ruhig. „Dein Becher ist tatsächlich kaputt. Und du darfst darüber ärgerlich sein. Ich möchte dir nur eine Frage stellen: Muss deshalb auch alles andere an diesem Tag schlecht sein?“

Arthemis schaute aus dem Fenster.

Draußen tanzten Regentropfen auf den Blättern. Auf dem Tisch stand noch eine Tasse mit warmem Kräutertee. Aus der Küche roch es nach frisch gebackenem Brot.

Und vor der Hütte saß Lumi unter einem großen Blatt, das sie sich als Regenschirm über den Kopf hielt.

Als sie Arthemis entdeckte, winkte sie ihm lachend zu.

Arthemis musste grinsen.

„Na gut“, murmelte er. „Vielleicht ist nicht alles schlecht.“

„Und genau das“, sagte Bergi, „ist der Unterschied zwischen Dankbarkeit und Schönreden.“

Arthemis schaute ihn neugierig an.

„Wie meinst du das?“

„Dankbarkeit verlangt nicht, dass du das Schwierige übersiehst. Sie lädt dich nur dazu ein, auch das Gute wahrzunehmen, das daneben existiert.“

Arthemis nahm einen Schluck Tee.

Der Tag war noch immer nicht so geworden, wie er ihn geplant hatte. Sein Becher blieb kaputt, der Ausflug war verschoben und die Beeren waren verschwunden.

Aber plötzlich war da auch die Wärme des Tees, das Brot auf dem Tisch und Lumi, die draußen mit einem Blatt auf dem Kopf herumhüpfte.

Arthemis lächelte.

Vielleicht war dieser Tag nicht perfekt.

Aber er war auch nicht vollkommen verloren.

1. Was Dankbarkeit wirklich bedeutet

Dankbarkeit bedeutet, wahrzunehmen und wertzuschätzen, was du als hilfreich, schön, bedeutsam oder bereichernd erlebst.

Das können große Dinge sein: eine wichtige Unterstützung, eine lang ersehnte Veränderung oder ein Mensch, der dir in einer schwierigen Zeit zur Seite steht.

Es können aber auch kleine Dinge sein:

- eine Tasse Tee an einem kalten Morgen;
- ein freundliches Wort;
- ein Moment, in dem du herzlich lachen musst;
- ein Gespräch, nach dem du dich verstanden fühlst;
- ein Sonnenstrahl auf deinem Gesicht;
- ein Lied, das dich berührt;
- eine Aufgabe, die du endlich erledigt hast;
- ein Augenblick, in dem du dich sicher oder geborgen fühlst.

Dankbarkeit richtet deine Aufmerksamkeit auf das, was deinem Leben einen Wert gibt.

Dabei geht es nicht darum, ständig glücklich zu sein oder aus jeder schwierigen Erfahrung etwas Positives machen zu müssen.

Du darfst traurig sein und trotzdem dankbar für einen Menschen, der dich unterstützt.

Du darfst wütend sein und gleichzeitig die Wärme eines gemütlichen Zuhauses genießen.

Du darfst enttäuscht sein und dennoch einen schönen Augenblick erleben.

Diese Gefühle schließen einander nicht aus.

Dankbarkeit bedeutet nicht, dass alles gut ist. Sie bedeutet, dass du auch das Gute wahrnehmen darfst, obwohl nicht alles gut ist.

2. Warum wir das Gute manchmal übersehen

Unser Gehirn richtet seine Aufmerksamkeit nicht immer gleichmäßig auf alle Erfahrungen.

Wenn etwas schiefgeht, kann es unsere Aufmerksamkeit besonders stark beschäftigen. Wir denken darüber nach, suchen nach Lösungen oder versuchen zu verstehen, warum es passiert ist.

Das ist häufig sinnvoll. Probleme benötigen Aufmerksamkeit.

Doch manchmal bleibt unser Blick so sehr an den Schwierigkeiten hängen, dass wir kaum noch wahrnehmen, was gleichzeitig gut läuft.

Vielleicht hast du einen anstrengenden Tag hinter dir. Du erinnerst dich an die eine unangenehme Bemerkung, aber nicht an das freundliche Gespräch davor.

Vielleicht hat etwas nicht funktioniert, obwohl dir mehrere andere Dinge gelungen sind.

Vielleicht beschäftigt dich eine Sorge so stark, dass du die kleinen Momente der Entlastung kaum bemerkst.

Das bedeutet nicht, dass du absichtlich undankbar bist.

Es bedeutet lediglich, dass deine Aufmerksamkeit gerade stark auf das Belastende ausgerichtet ist.

Dankbarkeit kann eine Möglichkeit sein, diese Aufmerksamkeit bewusst zu erweitern.

Du musst das Schwierige nicht ausblenden. Du kannst zusätzlich fragen:

„Was war heute trotz allem angenehm?“

„Was hat mir geholfen?“

„Worüber habe ich mich gefreut?“

„Was möchte ich nicht übersehen?“

Manchmal findest du große Antworten. Manchmal fällt dir nur eine Kleinigkeit ein.

Beides ist in Ordnung.

Es geht nicht darum, eine bestimmte Anzahl positiver Dinge zu sammeln, damit du deinen Tag als gelungen bewerten darfst.

Es geht darum, deine Wahrnehmung ein wenig vollständiger werden zu lassen.

3. Dankbarkeit ist keine Pflicht zum Glücklichsein

Vielleicht hast du schon einmal erlebt, dass jemand auf deine Sorgen mit einem Satz reagiert hat wie:

„Du musst doch dankbar sein für das, was du hast.“

Solche Aussagen können verletzend sein, wenn sie dazu führen, dass deine Schwierigkeiten nicht ernst genommen werden.

Dankbarkeit sollte nicht dazu dienen, Gefühle zu unterdrücken oder Menschen zum Schweigen zu bringen.

Wenn du erschöpft bist, darfst du erschöpft sein.

Wenn du traurig bist, darfst du traurig sein.

Wenn dir etwas fehlt, darfst du das vermissen.

Du musst nicht erst eine Liste schöner Dinge vorlegen, bevor du über deine Probleme sprechen darfst.

Auch Menschen, die viel Schönes in ihrem Leben haben, können leiden. Auch Menschen, die Unterstützung erfahren, können sich überfordert fühlen. Und auch Menschen, die dankbar sind, dürfen sich Veränderungen wünschen.

Dankbarkeit und Unzufriedenheit können nebeneinander bestehen.

Du kannst beispielsweise dankbar für deine Familie sein und trotzdem mehr Ruhe benötigen.

Du kannst eine Freundschaft schätzen und trotzdem eine Grenze setzen müssen.

Du kannst deine bisherigen Erfahrungen würdigen und trotzdem etwas Neues beginnen wollen.

Dankbarkeit verlangt nicht, dass du mit allem zufrieden bist.

Sie kann dir helfen, das Wertvolle wahrzunehmen, während du gleichzeitig anerkennst, was sich verändern darf.

4. Die kleinen Dinge sind nicht unwichtig

Arthemis hatte lange geglaubt, besondere Freude müsse mit besonderen Ereignissen verbunden sein.

Ein großes Fest. Ein aufregendes Abenteuer. Eine außergewöhnliche Entdeckung.

Natürlich können solche Erlebnisse wunderschön sein.

Doch während er auf das nächste große Ereignis wartete, übersah er manchmal die kleinen Dinge, die seinen Alltag bereicherten.

Den Duft von frischem Brot.

Das Geräusch des Regens auf dem Dach.

Lumis alberne Geschichten.

Die Wärme einer Decke.

Das Gefühl, nach einem langen Tag endlich die Stiefel auszuziehen.

Solche Augenblicke sind nicht spektakulär. Sie müssen niemanden beeindrucken. Vielleicht würdest du sie sogar vergessen, wenn du nicht kurz innehältst.

Doch gerade diese kleinen Erfahrungen können deinem Alltag Wärme und Bedeutung geben.

Du musst dafür nichts kaufen, erreichen oder besonders gut machen.

Manchmal reicht es, einen Augenblick bewusst wahrzunehmen.

Vielleicht genießt du deinen ersten Kaffee am Morgen. Vielleicht freust du dich über eine Nachricht. Vielleicht bemerkst du, dass du eine schwierige Aufgabe erledigt hast.

Du darfst solchen Momenten Raum geben.

Nicht, weil sie alle Probleme lösen.

Sondern weil sie ebenfalls zu deinem Leben gehören.

5. Dankbarkeit dir selbst gegenüber

Wenn wir an Dankbarkeit denken, richten wir sie häufig auf andere Menschen oder auf äußere Umstände.

Doch du darfst auch dir selbst gegenüber wertschätzend sein.

Vielleicht hast du in einer schwierigen Situation weitergemacht, obwohl du müde warst.

Vielleicht hast du gelernt, eine Grenze zu setzen.

Vielleicht hast du dich getraut, eine Frage zu stellen, die dir unangenehm war.

Vielleicht hast du einen Fehler zugegeben oder dir eine Pause erlaubt.

Vielleicht hast du heute einfach nur das bewältigt, was unter deinen aktuellen Bedingungen möglich war.

Du musst deine eigenen Anstrengungen nicht kleinreden.

Es geht nicht darum, dich für jede Kleinigkeit zu feiern oder Schwierigkeiten zu ignorieren. Es geht darum, fair mit dir selbst umzugehen und wahrzunehmen, was du leistest, lernst und bewältigst.

Frage dich:

- Was habe ich heute geschafft, obwohl es nicht leicht war?
- Wo bin ich freundlich mit mir umgegangen?
- Welche Entscheidung hat mir gutgetan?
- Welche Stärke habe ich heute eingesetzt?

- Was möchte ich an mir selbst wertschätzen?

Vielleicht fällt dir zunächst wenig ein. Das ist in Ordnung.

Du musst nicht sofort stolz auf dich sein, um anzuerkennen, dass du dich bemüht hast.

Manchmal darfst du dir einfach sagen:

„Das war heute anstrengend. Ich habe mein Bestes versucht, und jetzt darf ich mich ausruhen."

Auch das ist eine Form der Selbstwertschätzung.

6. Menschen wertschätzen, ohne dich abhängig zu machen

Dankbarkeit für andere Menschen kann Beziehungen vertiefen.

Wenn jemand dir zuhört, dich unterstützt oder dir eine Freude macht, darfst du das ausdrücken.

Vielleicht sagst du:

„Es hat mir gutgetan, dass du dir Zeit genommen hast."

„Ich habe mich über deine Nachricht gefreut."

„Danke, dass du mich in dieser Situation unterstützt hast."

Solche Worte können zeigen, dass du die Aufmerksamkeit und Mühe eines anderen Menschen wahrnimmst.

Doch Dankbarkeit bedeutet nicht, dass du jemandem etwas schuldest, nur weil er freundlich zu dir war.

Du musst nicht jede Hilfe mit einer Gegenleistung ausgleichen, die deine Möglichkeiten übersteigt.

Du musst keine Grenze aufgeben, weil jemand dir früher geholfen hat.

Und du musst in einer Beziehung nicht bleiben, die dir dauerhaft schadet, nur weil du auch schöne Erfahrungen mit diesem Menschen gemacht hast.

Du darfst dankbar für etwas sein und trotzdem eine eigene Entscheidung treffen.

Du kannst eine Unterstützung wertschätzen und dennoch Nein sagen, wenn eine weitere Bitte für dich nicht passt.

Du kannst schöne Erinnerungen bewahren und gleichzeitig anerkennen, dass sich eine Beziehung verändert hat.

Dankbarkeit ist kein Vertrag, der dich verpflichtet, immer verfügbar zu sein.

Sie ist eine Möglichkeit, das Wertvolle einer Erfahrung anzuerkennen, ohne deine Freiheit aufzugeben.

7. Dankbarkeit in schwierigen Zeiten

Wenn das Leben besonders anstrengend ist, kann es schwerfallen, überhaupt etwas Positives wahrzunehmen.

Vielleicht beschäftigst du dich mit einer belastenden Situation, einer Enttäuschung oder einer ungewissen Zukunft.

In solchen Phasen kann eine Aufforderung, dankbar zu sein, wie zusätzlicher Druck wirken.

Du musst dich nicht dazu zwingen.

Manchmal ist es hilfreicher, zunächst nur nach einem kleinen Moment der Entlastung zu suchen.

Vielleicht war ein Gespräch etwas leichter als erwartet.

Vielleicht hattest du für ein paar Minuten Ruhe.

Vielleicht hat dir jemand eine Aufgabe abgenommen.

Vielleicht konntest du kurz lachen, obwohl dich vieles beschäftigt.

Und vielleicht findest du an einem besonders schwierigen Tag überhaupt nichts, das du bewusst als schön erleben möchtest.

Auch das darf sein.

Dankbarkeit ist kein Test, den du jeden Tag bestehen musst.

Sie ist eine Möglichkeit, die du nutzen kannst, wenn sie dir guttut.

In schwierigen Zeiten kann es außerdem helfen, nicht nur nach dem zu fragen, wofür du dankbar bist, sondern auch danach, was du gerade brauchst.

Vielleicht brauchst du Unterstützung, Entlastung, eine klare Entscheidung oder einfach jemanden, der deine Situation ernst nimmt.

Du musst dein Leiden nicht kleiner machen, um das Gute sehen zu dürfen.

Und du musst nicht dankbar für eine schwierige Erfahrung sein, um aus ihr etwas lernen zu können.

8. Wenn Vergleiche deine Freude nehmen

Manchmal fällt es uns schwer, das eigene Leben wertzuschätzen, weil wir ständig auf das Leben anderer Menschen schauen.

Vielleicht siehst du jemanden, der scheinbar mehr erreicht hat, mehr Möglichkeiten besitzt oder glücklicher wirkt.

Dann vergleichst du deine eigene Situation mit dem, was du von außen wahrnimmst.

Du siehst, was andere haben, und richtest deinen Blick auf das, was dir fehlt.

Dabei kennst du möglicherweise nicht alle Herausforderungen dieser Menschen. Und du übersiehst vielleicht, welche wertvollen Dinge in deinem eigenen Leben vorhanden sind.

Das bedeutet nicht, dass du keine Wünsche haben darfst.

Du darfst dir mehr Zeit, finanzielle Sicherheit, Nähe, Erfolg oder neue Möglichkeiten wünschen.

Du darfst erkennen, dass dir etwas fehlt, und überlegen, ob du daran etwas verändern kannst.

Dankbarkeit und Veränderungswünsche schließen einander nicht aus.

Du kannst anerkennen, was du bereits hast, und gleichzeitig auf etwas hinarbeiten, das dir wichtig ist.

Statt dich zu fragen:

„Warum habe ich nicht das, was diese Person hat?“

könntest du dich fragen:

„Was wünsche ich mir wirklich?“

„Welche Möglichkeiten habe ich, mich diesem Wunsch zu nähern?“

„Was in meinem eigenen Leben möchte ich dabei nicht übersehen?“

Du musst dein Leben nicht mit dem eines anderen Menschen vergleichen, um zu erkennen, ob es wertvoll ist.

Du darfst deinen eigenen Weg betrachten und herausfinden, was für dich Bedeutung hat.

9. Übung: Meine drei kleinen Lichtblicke

Diese Übung ist bewusst einfach gehalten.

Nimm dir am Abend ein paar Minuten Zeit und notiere drei Dinge, die du an diesem Tag als angenehm, hilfreich oder wertvoll erlebt hast.

Es müssen keine großen Ereignisse sein.

Vielleicht hast du ein leckeres Essen genossen.

Vielleicht hat dich jemand zum Lachen gebracht.

Vielleicht warst du stolz darauf, eine schwierige Aufgabe erledigt zu haben.

Vielleicht hast du eine Pause gemacht, obwohl du dich zunächst schuldig gefühlt hast.

Vielleicht hast du bemerkt, dass du eine Situation heute anders bewältigt hast als früher.

Schreibe zu jedem Punkt, wenn du möchtest, einen kurzen Satz dazu, warum er dir wichtig war.

Beispiel:

Mein Lichtblick: Ich habe heute in Ruhe meinen Tee getrunken.

Warum er mir wichtig war: Ich war den ganzen Tag beschäftigt und konnte für einen Moment durchatmen.

Was ich daraus mitnehmen möchte: Ich möchte mir auch morgen einen kleinen Ruhepunkt schaffen.

Wenn dir drei Dinge zu viel erscheinen, beginne mit einem einzigen.

Du musst keine positiven Ereignisse erfinden und dich nicht zwingen, etwas schön zu finden.

Wenn du an einem Tag nichts aufschreiben möchtest, darfst du die Übung auslassen.

Sie soll deine Wahrnehmung erweitern, nicht deinen Alltag um eine weitere Pflicht ergänzen.

10. Übung: Der Brief der Wertschätzung

Stell dir vor, du möchtest einem Menschen schreiben, der dein Leben auf irgendeine Weise bereichert hat.

Vielleicht ist es ein Freund, ein Familienmitglied, eine Kollegin oder jemand, der dich in einer bestimmten Situation unterstützt hat.

Du musst den Brief nicht abschicken. Es geht zunächst darum, deine Gedanken zu sortieren.

Beginne mit diesen Fragen:

Was schätze ich an diesem Menschen?

Denke an konkrete Eigenschaften oder Verhaltensweisen.

Welche Situation ist mir besonders in Erinnerung geblieben?

Vielleicht hat jemand dir zugehört, dich unterstützt oder dir einen neuen Blickwinkel ermöglicht.

Wie hat mich diese Erfahrung beeinflusst?

Was hat sie dir gegeben? Vielleicht Mut, Erleichterung, Freude oder das Gefühl, nicht allein zu sein.

Was möchte ich diesem Menschen sagen?

Formuliere deine Wertschätzung in deinen eigenen Worten.

Du kannst den Brief für dich behalten oder ihn teilen, wenn du das möchtest.

Vielleicht stellst du fest, dass es dir guttut, deine Dankbarkeit auszudrücken.

Vielleicht merkst du aber auch, dass du manche Menschen oder Erfahrungen lieber in Ruhe für dich würdigen möchtest.

Beides ist in Ordnung.

11. Übung: Was in meinem Leben bereits wertvoll ist

Manchmal richten wir unsere Aufmerksamkeit so stark auf unsere Wünsche und Ziele, dass wir kaum noch wahrnehmen, was uns bereits Halt gibt.

Mit dieser Übung kannst du deinen Blick etwas erweitern.

Menschen

Welche Menschen tun dir gut? Wer hört dir zu, unterstützt dich oder bringt Freude in deinen Alltag?

Orte

An welchen Orten fühlst du dich wohl? Vielleicht in deiner Küche, im Garten, auf einem Spazierweg oder an einem anderen Platz, an dem du gern Zeit verbringst.

Erfahrungen

Welche Erinnerungen zaubern dir ein Lächeln ins Gesicht? Welche Erlebnisse haben dir etwas über dich selbst gezeigt?

Fähigkeiten

Was kannst du heute, das du früher noch lernen musstest? Welche Fähigkeiten helfen dir in deinem Alltag?

Möglichkeiten

Welche kleinen Dinge kannst du heute tun, die dir guttun? Vielleicht ein Buch lesen, Musik hören, jemanden anrufen oder eine Pause einlegen.

Werte

Was macht dein Leben für dich bedeutsam? Vielleicht Verbundenheit, Ehrlichkeit, Kreativität, Freiheit, Fürsorge oder die Möglichkeit, Neues zu lernen.

Wähle aus jedem Bereich ein oder zwei Dinge aus.

Du musst nicht alles aufzählen, was in deinem Leben gut ist. Es geht darum, bewusst wahrzunehmen, was für dich persönlich Bedeutung hat.

12. Die Sieben-Tage-Challenge: Ich entdecke das Gute

Tag 1 – Ein kleiner Lichtblick

Nimm heute bewusst einen Moment wahr, der dir Freude oder Erleichterung schenkt.

Tag 2 – Wertschätzung ausdrücken

Sag einem Menschen, was du an ihm schätzt. Wenn du niemanden direkt ansprechen möchtest, kannst du deine Gedanken auch aufschreiben.

Tag 3 – Dich selbst anerkennen

Schreibe eine Sache auf, die du heute gut bewältigt hast. Sie muss nicht außergewöhnlich sein.

Tag 4 – Eine alltägliche Erfahrung genießen

Wähle eine gewöhnliche Tätigkeit und schenke ihr für einen Moment deine Aufmerksamkeit. Vielleicht trinkst du etwas, gehst ein paar Schritte oder hörst ein Lied.

Tag 5 – Einen Vergleich unterbrechen

Wenn du bemerkst, dass du dich mit jemandem vergleichst, frage dich, was dir selbst wichtig ist und welche Stärken du mitbringst.

Tag 6 – Eine hilfreiche Erfahrung würdigen

Denke an eine schwierige Situation, in der dich jemand unterstützt hat oder in der du selbst eine hilfreiche Entscheidung getroffen hast.

Du musst nicht dankbar für die Schwierigkeit sein. Du darfst lediglich anerkennen, was dir in dieser Situation geholfen hat.

Tag 7 – Deine persönliche Lichtblickliste

Schreibe fünf Dinge auf, die du in der vergangenen Woche als wertvoll erlebt hast.

Wenn du möchtest, notiere auch, welche kleinen Momente du künftig bewusster wahrnehmen möchtest.

Diese Challenge ist eine Einladung, keine Pflicht. Du darfst die Übungen anpassen oder auslassen, wenn sie sich für dich nicht passend anfühlen.

13. Was du aus diesem Kapitel mitnehmen darfst

Dankbarkeit bedeutet nicht, dass du alles gut finden musst.

Du darfst unzufrieden sein und Veränderungen wünschen. Du darfst über Verluste trauern, Schwierigkeiten benennen und Unterstützung brauchen.

Gleichzeitig darfst du wahrnehmen, was dir Kraft gibt, was dich erfreut und welche Erfahrungen deinem Leben Bedeutung verleihen.

Manchmal sind es große Ereignisse.

Manchmal sind es kleine Augenblicke, die du fast übersehen hättest.

Ein freundlicher Blick. Ein warmes Getränk. Ein Gespräch. Ein Moment der Ruhe. Eine Aufgabe, die du bewältigt hast. Eine Erinnerung, die dich lächeln lässt.

Du musst solche Momente nicht festhalten oder aus ihnen etwas Besonderes machen.

Du darfst sie einfach wahrnehmen.

Und du darfst dir selbst gegenüber wertschätzend sein.

Du musst nicht erst etwas Außergewöhnliches leisten, um deine eigenen Anstrengungen anzuerkennen. Du darfst auch kleine Fortschritte sehen und dir zugestehen, dass du manchmal viel bewältigst, ohne dass es jemand bemerkt.

Dankbarkeit soll dich nicht dazu bringen, dich mit weniger zufriedenzugeben, als du brauchst.

Sie kann dir helfen, das Wertvolle nicht aus dem Blick zu verlieren, während du deinen Weg weitergehst.

Bergis Weisheit zum Abschluss

Am Abend saßen Arthemis und Bergi vor der Hütte.

Der Regen hatte aufgehört. Auf den Blättern glitzerten kleine Wassertropfen, und zwischen den Wolken erschien ein schmaler Streifen Abendlicht.

Arthemis hielt sein Notizbuch in den Händen.

„Ich habe heute drei Dinge aufgeschrieben, für die ich dankbar bin“, sagte er.

„Und welche?“, fragte Bergi.

„Dass Lumi mich zum Lachen gebracht hat. Dass ich den Zaubertrank noch einmal versucht habe. Und dass ich heute Abend endlich Zeit habe, mit dir hier zu sitzen.“

Bergi lächelte.

„Das klingt nach einem guten Tag.“

Arthemis blickte in den Himmel.

„Aber weißt du, was ich nicht aufgeschrieben habe?“

„Was denn?“

„Dass mein Zaubertrank beim zweiten Versuch immer noch nicht perfekt war.“

Bergi lachte.

„Du musst nicht alles aufschreiben, was nicht gelungen ist. Und du musst es auch nicht verschweigen. Du darfst beides sehen.“

Arthemis dachte darüber nach.

„Ich glaube, früher habe ich oft gewartet, bis alles so war, wie ich es wollte. Erst dann wollte ich zufrieden sein.“

„Und heute?“

„Heute weiß ich, dass ich mich über etwas freuen darf, auch wenn noch nicht alles fertig ist.“

Bergi nickte.

„Das ist ein wertvoller Gedanke. Wenn du dein Glück immer an die nächste erledigte Aufgabe, die nächste Veränderung oder das nächste große Ereignis bindest, kann es sein, dass du viele schöne Augenblicke übersiehst.“

Arthemis schaute auf seine Hände.

„Dann möchte ich lernen, die kleinen Dinge mehr zu beachten.“

„Das darfst du“, sagte Bergi. „Aber vergiss nicht: Auch an Tagen, an denen du nichts Schönes entdecken kannst, bist du nicht undankbar. Du bist einfach ein Kobold, der vielleicht gerade einen schwierigen Tag hat.“

Arthemis lehnte sich zurück.

Er musste nicht so tun, als wäre alles perfekt.

Er durfte sich über das freuen, was da war, und sich gleichzeitig wünschen, dass manches anders würde.

Und plötzlich erschien ihm Dankbarkeit nicht mehr wie eine Aufgabe, die er erledigen musste.

Sie war eine Einladung, genauer hinzusehen.

Dein Satz für den Alltag:

Ich darf wahrnehmen, was in meinem Leben wertvoll ist, ohne meine Schwierigkeiten kleinzureden. Ich darf dankbar sein und trotzdem Wünsche haben. Auch die kleinen Augenblicke meines Lebens verdienen es, gesehen zu werden.

Kapitel 13: Loslassen und Abschied nehmen

Wie du Frieden mit dem findest, was war, und Platz für Neues schaffen kannst

Arthemis und der Rucksack voller Erinnerungen

Arthemis hatte einen alten Rucksack gefunden.

Er lag tief hinten in einer Ecke seiner Hütte, unter einer Decke und neben einer Kiste voller längst vergessener Dinge. Der Rucksack war braun, an den Nähten ausgefranst und mit kleinen Symbolen verziert, die Arthemis vor vielen Jahren hineingestickt hatte.

Neugierig öffnete er ihn.

Darin lagen ein zerbrochener Holzanhänger, ein vergilbter Brief, ein Stein von seinem ersten großen Ausflug und ein kleines Stofftier, das er früher überallhin mitgenommen hatte.

Arthemis nahm das Stofftier in die Hand.

„Das habe ich von meinem alten Freund bekommen“, murmelte er. „Damals waren wir unzertrennlich.“

Er betrachtete den Anhänger.

„Und den habe ich getragen, als ich zum ersten Mal allein in den Zauberwald gegangen bin.“

Dann entdeckte er den Brief. Er stammte von jemandem, mit dem Arthemis schon lange keinen Kontakt mehr hatte.

Plötzlich fühlte sich die Hütte seltsam eng an.

Er erinnerte sich an schöne Momente, aber auch an Enttäuschungen, Streit und Worte, die ihn verletzt hatten. Er dachte daran, wie sehr er sich gewünscht hatte, dass manches anders ausgegangen wäre.

„Ich kann das alles nicht wegwerfen“, sagte er, als Bergi hereinkam.

Der alte Bergkristall setzte seine Brille zurecht.

„Warum möchtest du es wegwerfen?“

„Weil es weh tut, daran zu denken. Aber wenn ich es behalte, fühle ich mich, als müsste ich immer wieder dorthin zurückkehren.“

Bergi betrachtete den Rucksack.

„Vielleicht glaubst du, du müsstest dich zwischen zwei Dingen entscheiden: alles festhalten oder alles vergessen.“

Arthemis nickte.

„Genau so fühlt es sich an.“

„Aber es gibt noch einen dritten Weg“, erklärte Bergi. „Du kannst anerkennen, dass etwas zu deiner Geschichte gehört, ohne es jeden Tag erneut tragen zu müssen.“

Arthemis sah ihn nachdenklich an.

„Und wie soll das gehen?“

„Indem du unterscheidest, was du bewahren möchtest, was du betrauern musst und was du nicht länger mit dir herumtragen möchtest.“

Arthemis schaute wieder in den Rucksack.

Er konnte die Vergangenheit nicht verändern. Er konnte nicht dafür sorgen, dass jeder Mensch geblieben war, dass jedes Versprechen gehalten wurde oder dass jede Entscheidung richtig gewesen war.

Aber er konnte entscheiden, wie er heute mit seinen Erinnerungen umgehen wollte.

Er legte den Holzanhänger in eine kleine Erinnerungskiste. Den Brief las er ein letztes Mal und legte ihn anschließend beiseite. Das alte Stofftier stellte er auf sein Regal.

Nicht alles musste verschwinden.

Doch nicht alles musste weiterhin in seinem Rucksack liegen.

Als er fertig war, fühlte er sich nicht plötzlich vollkommen frei. Manche Erinnerungen schmerzten noch immer.

Aber der Rucksack war leichter geworden.

Und Arthemis verstand langsam, dass Loslassen nicht bedeutete, seine Geschichte auszulöschen.

Es bedeutete, ihr einen Platz zu geben, an dem sie ihn nicht länger bei jedem Schritt beschwerte.

1. Was Loslassen wirklich bedeutet

Loslassen ist ein Wort, das schnell ausgesprochen ist.

„Lass es einfach los.“

„Denk nicht mehr daran.“

„Schau nach vorne.“

Vielleicht hast du solche Sätze schon einmal gehört. Vielleicht hast du sie sogar selbst zu dir gesagt.

Doch wenn Gefühle, Erinnerungen oder Beziehungen eine große Bedeutung für uns haben, funktioniert Loslassen selten auf Knopfdruck.

Du kannst dir nicht einfach befehlen, jemanden nicht mehr zu vermissen.

Du kannst eine Enttäuschung nicht ungeschehen machen, indem du beschließt, nicht mehr daran zu denken.

Und du musst auch nicht so tun, als wäre dir etwas gleichgültig, nur weil es nicht mehr Teil deines Lebens ist.

Loslassen bedeutet vielmehr, nach und nach eine andere Beziehung zu dem aufzubauen, was war.

Vielleicht hörst du auf, auf eine Entschuldigung zu warten, die niemals kommt.

Vielleicht erkennst du an, dass eine bestimmte Vorstellung von deiner Zukunft nicht Wirklichkeit geworden ist.

Vielleicht akzeptierst du, dass sich ein Mensch verändert hat oder dass eure Wege auseinandergegangen sind.

Vielleicht lässt du eine alte Rolle hinter dir, die dir einmal Sicherheit gegeben hat, heute aber nicht mehr zu dir passt.

Loslassen bedeutet nicht unbedingt, dass du etwas nicht mehr liebst oder dass es dir nichts mehr bedeutet.

Es bedeutet, dass du anerkennst, was du nicht ändern kannst, und deine Aufmerksamkeit langsam wieder auf dein eigenes Leben richtest.

Du darfst deine Vergangenheit in deinem Herzen bewahren, ohne deine Zukunft an sie zu binden.

2. Warum Festhalten manchmal so schwer zu erkennen ist

Nicht jedes Festhalten fühlt sich wie Festhalten an.

Manchmal erscheint es uns wie Hoffnung.

Wir warten darauf, dass sich jemand doch noch meldet. Wir hoffen auf ein klärendes Gespräch. Wir stellen uns vor, dass eine frühere Beziehung wieder so werden könnte wie am Anfang.

Manchmal erscheint Festhalten wie Verantwortung.

Wir glauben, wir müssten eine Situation retten, einen anderen Menschen verändern oder dafür sorgen, dass niemand enttäuscht ist.

Manchmal erscheint es wie Gerechtigkeit.

Wir wünschen uns, dass jemand endlich versteht, wie sehr er uns verletzt hat. Wir möchten eine Erklärung oder die Anerkennung, dass wir nicht schuld an allem waren.

Und manchmal erscheint es wie Selbstschutz.

Wir halten an alten Überzeugungen fest, weil uns das Unbekannte Angst macht. Selbst ein unglücklicher Zustand kann vertrauter sein als eine Zukunft, deren Verlauf wir nicht kennen.

Frage dich deshalb nicht vorschnell, warum du etwas noch nicht losgelassen hast.

Versuche zunächst zu verstehen, was das Festhalten für dich bedeutet.

Vielleicht gibt es einen unerfüllten Wunsch.

Vielleicht brauchst du Klarheit.

Vielleicht trauerst du um etwas, das dir wichtig war.

Vielleicht möchtest du verhindern, dass dir noch einmal etwas Ähnliches passiert.

Oder vielleicht bist du einfach noch nicht so weit.

All das darfst du ernst nehmen.

Du musst dich nicht dafür verurteilen, dass etwas länger in dir nachwirkt, als du erwartet hast.

3. Loslassen heißt nicht, dass es dir egal sein muss

Arthemis hatte geglaubt, er müsse seine alten Erinnerungen wegwerfen, um endlich frei zu sein.

Doch Bergi hatte ihm eine andere Möglichkeit gezeigt.

Er durfte sich an schöne Zeiten erinnern, ohne so zu tun, als wäre die Vergangenheit perfekt gewesen.

Er durfte traurig sein, dass eine Freundschaft nicht mehr bestand.

Er durfte anerkennen, dass ihm bestimmte Erlebnisse etwas bedeutet hatten.

Und er durfte gleichzeitig akzeptieren, dass diese Zeit vorbei war.

Vielleicht kennst du dieses Gefühl.

Du vermisst jemanden, obwohl du weißt, dass dir die Beziehung nicht gutgetan hat.

Du erinnerst dich an schöne Augenblicke mit einem Menschen, der dich später enttäuscht hat.

Du bist traurig über eine Entscheidung, obwohl du heute verstehst, warum sie notwendig war.

Du vermisst eine frühere Lebensphase, obwohl du nicht wirklich in sie zurückkehren möchtest.

Solche widersprüchlichen Gefühle sind menschlich.

Du musst deine Vergangenheit nicht schlechtreden, um dich von ihr zu lösen.

Du musst nicht jede schöne Erinnerung auslöschen, nur weil es auch schmerzhafte Erfahrungen gab.

Und du musst niemanden hassen, um Abstand halten zu dürfen.

Du kannst jemanden vermissen und trotzdem entscheiden, keinen Kontakt mehr zu suchen.

Du kannst etwas wertschätzen und trotzdem erkennen, dass es vorbei ist.

Du kannst traurig sein und dennoch einen Schritt nach vorne machen.

Loslassen bedeutet nicht, dass dein Herz nichts mehr fühlt.

Es bedeutet, dass deine Gefühle nicht mehr allein bestimmen müssen, wie du dein Leben gestaltest.

4. Abschied nehmen von Menschen

Manche Abschiede sind eindeutig.

Ein Mensch zieht weg, eine Freundschaft endet oder eine Beziehung wird beendet.

Andere Abschiede sind schwieriger zu erkennen.

Vielleicht verändert sich ein Mensch so sehr, dass eure frühere Nähe nicht mehr dieselbe ist.

Vielleicht bleibt jemand körperlich in deinem Leben, ist emotional aber kaum noch erreichbar.

Vielleicht wartet ihr beide darauf, dass der andere den ersten Schritt macht.

Oder du hältst an einer Verbindung fest, die vor allem aus Erinnerungen und Hoffnungen besteht.

In solchen Situationen trauerst du möglicherweise nicht nur um einen Menschen.

Du trauerst auch um das, was du mit ihm erlebt hast, um das, was du dir erhofft hattest, und um die Zukunft, die du dir einmal vorgestellt hast.

Diese Verluste können sich sehr real anfühlen, auch wenn es keinen eindeutigen Abschied gegeben hat.

Es kann helfen, drei Dinge voneinander zu unterscheiden:

Was war tatsächlich da?

Erinnere dich an die konkreten Erfahrungen, die du mit diesem Menschen gemacht hast.

Was habe ich mir gewünscht?

Vielleicht hast du auf mehr Nähe, Verlässlichkeit, Verständnis oder gemeinsame Zukunft gehofft.

Was ist heute möglich?

Betrachte die gegenwärtige Situation, ohne deine Wünsche mit den tatsächlichen Möglichkeiten zu verwechseln.

Diese Fragen sollen dir nicht vorschreiben, wie du dich entscheiden musst.

Sie können dir helfen, zwischen Erinnerungen, Hoffnungen und der Realität zu unterscheiden.

Manchmal ist ein Gespräch sinnvoll. Manchmal braucht es Abstand. Manchmal bleibt eine Situation ungeklärt.

Nicht jeder Abschied endet mit einer befriedigenden Erklärung.

Du darfst trotzdem Wege finden, dich um dich selbst zu kümmern.

Und wenn du jemanden vermisst, bedeutet das nicht automatisch, dass du zu dieser Person zurückkehren musst.

Vermissen beschreibt ein Gefühl. Es ist noch keine Entscheidung.

5. Wenn du auf eine Entschuldigung wartest

Manche Verletzungen bleiben besonders lange bestehen, weil wir auf etwas warten.

Eine Erklärung.

Eine Entschuldigung.

Ein Eingeständnis.

Ein Satz wie: „Du hattest recht. Ich habe dich verletzt, und das tut mir leid.“

Vielleicht wünschst du dir, dass der andere Mensch endlich versteht, was sein Verhalten in dir ausgelöst hat.

Dieser Wunsch ist nachvollziehbar.

Es kann schmerzhaft sein, mit einer Verletzung zurückzubleiben, während die andere Person scheinbar einfach weiterlebt.

Doch manchmal bekommen wir die Anerkennung, auf die wir hoffen, nicht.

Der andere Mensch versteht unsere Sichtweise vielleicht nicht. Er möchte sich nicht damit auseinandersetzen. Oder er kann und will keine Verantwortung übernehmen.

Das bedeutet nicht, dass deine Erfahrung unwichtig war.

Deine Verletzung wird nicht erst dann gültig, wenn jemand anderes sie bestätigt.

Du darfst anerkennen, dass dir etwas wehgetan hat, auch wenn die andere Person es anders sieht.

Du darfst Grenzen setzen, auch wenn sie nicht eingesteht, dass sie diese verletzt hat.

Und du darfst beginnen, dein Leben weiterzuführen, ohne auf die perfekte Erklärung zu warten.

Das heißt nicht, dass du das Verhalten gutheißen oder dem anderen Menschen verzeihen musst.

Es bedeutet lediglich, dass du deine weitere Entwicklung nicht vollständig davon abhängig machen musst, ob jemand anderes dir die gewünschte Antwort gibt.

Manchmal beginnt Loslassen dort, wo du aufhörst, deine innere Ruhe von einer Antwort abhängig zu machen, die du nicht kontrollieren kannst.

6. Abschied von alten Vorstellungen über dich selbst

Nicht nur Menschen und Beziehungen können wir loslassen müssen.

Manchmal halten wir an einem Bild von uns selbst fest, das längst nicht mehr zu unserem Leben passt.

Vielleicht glaubst du, du müsstest immer stark sein.

Vielleicht hast du gelernt, dass du nur dann wertvoll bist, wenn du anderen hilfst.

Vielleicht möchtest du niemanden enttäuschen und sagst deshalb zu Dingen Ja, die du eigentlich nicht möchtest.

Vielleicht vergleichst du dich mit der Person, die du vor zehn Jahren warst, und bist enttäuscht darüber, dass sich deine Prioritäten verändert haben.

Doch du bist nicht verpflichtet, für immer dieselbe Person zu bleiben.

Du darfst deine Meinung ändern.

Du darfst neue Interessen entwickeln.

Du darfst erkennen, dass ein früheres Ziel nicht mehr zu dir passt.

Du darfst dir Hilfe wünschen, obwohl du lange alles allein bewältigt hast.

Und du darfst dich von einer Rolle verabschieden, die dir Anerkennung eingebracht hat, dich aber gleichzeitig erschöpft.

Manchmal fühlt sich eine Veränderung wie ein Verlust an, obwohl sie dich näher zu dir selbst führt.

Denn wenn du eine alte Rolle loslässt, weißt du vielleicht zunächst nicht, wer du ohne sie bist.

Das kann verunsichern.

Gib dir Zeit, neue Antworten zu finden.

Du musst nicht sofort wissen, wie dein Leben künftig aussehen soll.

Es reicht, wenn du bemerkst, dass du dich verändern darfst.

7. Was du nicht loslassen musst

Es gibt etwas Wichtiges, das bei diesem Thema oft vergessen wird:

Du musst nicht alles loslassen, was schwierig ist.

Manche Dinge brauchen zunächst Aufmerksamkeit, Unterstützung oder eine konkrete Veränderung.

Wenn du dich in einer belastenden Lebenssituation befindest, bedeutet Loslassen nicht, dass du die Umstände einfach hinnehmen sollst.

Wenn jemand deine Grenzen wiederholt verletzt, darfst du dich schützen.

Wenn du ungerecht behandelt wurdest, darfst du für deine Rechte eintreten.

Wenn du einen Verlust betrauerst, darfst du dir Zeit nehmen.

Wenn du eine wichtige Entscheidung treffen musst, darfst du Informationen sammeln und dir Unterstützung holen.

Loslassen ist kein Ersatz für notwendige Schritte.

Es bedeutet auch nicht, dass du jede Erinnerung, jedes Ziel oder jede Hoffnung aufgeben musst.

Manchmal ist es sinnvoll, an einem Wunsch festzuhalten und einen neuen Weg zu suchen, ihn zu verwirklichen.

Manchmal musst du eine Situation zunächst verstehen, bevor du dich innerlich von ihr lösen kannst.

Und manchmal ist der wichtigste Schritt nicht das Loslassen selbst, sondern die Erkenntnis, dass du etwas verändern darfst.

Frage dich deshalb:

Halte ich an etwas fest, das mir wichtig ist und für das ich weiterhin etwas tun möchte?

Oder:

Halte ich an etwas fest, obwohl ich kaum noch Einfluss darauf habe und es mich dauerhaft belastet?

Die Antwort kann dir helfen, zwischen sinnvoller Ausdauer und erschöpfendem Festhalten zu unterscheiden.

8. Die Angst vor dem Danach

Manchmal halten wir nicht deshalb fest, weil die Vergangenheit so schön war, sondern weil die Zukunft uns Angst macht.

Was kommt, wenn ich endgültig Abschied nehme?

Wer bin ich ohne diese Beziehung?

Wie soll mein Alltag aussehen, wenn sich etwas verändert?

Was, wenn ich später bereue, losgelassen zu haben?

Solche Fragen können dazu führen, dass wir in einer vertrauten Situation bleiben, obwohl wir uns darin nicht mehr wohlfühlen.

Das Unbekannte lässt sich schwer einschätzen. Es bietet keine Garantie dafür, dass alles besser wird.

Doch auch das Festhalten bietet keine solche Garantie.

Du musst nicht heute schon wissen, wie dein gesamtes Leben nach einer Veränderung aussehen wird.

Du kannst zunächst nur den nächsten Schritt betrachten.

Vielleicht bedeutet dieser Schritt, ein ehrliches Gespräch zu führen.

Vielleicht möchtest du deine Gedanken aufschreiben.

Vielleicht brauchst du Abstand, um deine Gefühle besser einordnen zu können.

Vielleicht möchtest du mit einem vertrauten Menschen über deine Situation sprechen.

Oder vielleicht besteht dein nächster Schritt darin, dir einzugestehen, dass du noch Zeit brauchst.

Du darfst langsam gehen.

Du darfst unsicher sein.

Du darfst deine Entscheidung überdenken, wenn neue Erkenntnisse dazukommen.

Wichtig ist, dass du nicht aus Angst vor dem Unbekannten automatisch annimmst, dass alles beim Alten bleiben muss.

Deine Zukunft muss nicht vollständig geplant sein, damit du einen ersten Schritt machen kannst.

9. Übung: Mein innerer Rucksack

Stell dir vor, du trägst einen Rucksack, in dem sich verschiedene Erfahrungen aus deinem Leben befinden.

Manche geben dir Kraft. Andere sind schwer geworden. Wieder andere brauchen vielleicht einfach einen anderen Platz.

Nimm dir Zeit und beantworte die folgenden Fragen schriftlich.

Was trage ich gern bei mir?

Welche Erinnerungen, Werte, Erfahrungen oder Fähigkeiten möchtest du bewahren?

Was ist schwer geworden?

Welche Sorgen, Erwartungen oder alten Konflikte beschäftigen dich immer wieder?

Was möchte ich noch verstehen?

Gibt es etwas, das du zunächst aufarbeiten, besprechen oder betrauern möchtest?

Was liegt nicht in meiner Hand?

Welche Reaktionen, Entscheidungen oder Gefühle anderer Menschen kannst du nicht kontrollieren?

Was darf sich verändern?

Welche Gewohnheit, Erwartung oder innere Verpflichtung möchtest du überprüfen?

Was brauche ich, um leichter weiterzugehen?

Vielleicht brauchst du Unterstützung, Abstand, eine Entscheidung, mehr Zeit oder einen konkreten nächsten Schritt.

Du musst nicht alle Antworten sofort finden.

Wähle einen Punkt aus, mit dem du dich in Ruhe beschäftigen möchtest.

Du musst nicht deinen gesamten Rucksack an einem Tag ausräumen.

Manchmal reicht es, einen einzigen Gegenstand herauszunehmen und zu entscheiden, welchen Platz er künftig in deinem Leben haben soll.

10. Übung: Was ich mir nicht länger beweisen muss

Manche Menschen halten an alten Erfahrungen fest, weil sie sich selbst oder anderen noch etwas beweisen möchten.

Vielleicht möchtest du zeigen, dass du doch gut genug bist.

Vielleicht hoffst du, dass jemand eines Tages erkennt, was er an dir hatte.

Vielleicht möchtest du beweisen, dass du es allein schaffst.

Vielleicht willst du zeigen, dass dich eine Enttäuschung nicht verletzt hat.

Solche Wünsche sind verständlich. Sie können aber sehr anstrengend werden, wenn dein Selbstwert davon abhängt, ob andere Menschen deine Leistung anerkennen.

Nimm dir einen Moment Zeit und ergänze diese Sätze:

- Ich versuche manchmal, anderen zu beweisen, dass …
- Besonders wichtig ist mir dabei die Meinung von …
- Ich wünsche mir insgeheim, dass diese Person …
- Wenn ich ehrlich zu mir bin, kostet mich dieser Versuch …
- Was ich stattdessen für mich tun möchte, ist …
- Ich darf meinen Wert auch dann anerkennen, wenn …

Lies deine Antworten anschließend in Ruhe durch.

Du musst dich nicht dafür verurteilen, wenn du Anerkennung möchtest. Das ist menschlich.

Die entscheidende Frage lautet nicht, ob dir die Meinung anderer Menschen wichtig sein darf.

Die Frage lautet, ob du deinen gesamten Wert von ihrem Urteil abhängig machen möchtest.

Du darfst stolz auf dich sein, auch wenn niemand applaudiert.

Du darfst deinen Weg wählen, auch wenn nicht jeder ihn versteht.

Und du darfst aufhören, dich ständig beweisen zu müssen.

11. Übung: Ein Abschiedsbrief, der nicht abgeschickt werden muss

Wenn dich eine vergangene Situation noch beschäftigt, kann ein Brief helfen, deine Gedanken zu ordnen.

Du kannst ihn an einen Menschen schreiben, an eine frühere Lebensphase, an eine enttäuschte Hoffnung oder an einen Teil von dir selbst, den du hinter dir lassen möchtest.

Der Brief muss nicht abgeschickt werden.

Schreibe zunächst auf, was du erlebt hast und welche Gefühle damit verbunden sind.

Was hat dich gefreut?

Was hat dich verletzt?

Was hättest du dir gewünscht?

Was ist bis heute ungeklärt?

Was möchtest du nicht länger mit dir herumtragen?

Anschließend kannst du folgende Sätze ergänzen:

Ich erkenne an, dass …

Ich hätte mir gewünscht, dass …

Was ich aus dieser Erfahrung mitnehme, ist …

Was ich nicht länger kontrollieren kann, ist …

Was ich mir selbst für die Zukunft wünsche, ist …

Mein nächster Schritt für mich selbst ist …

Du musst am Ende nicht schreiben, dass du verzeihst, wenn du noch nicht so empfindest.

Du musst auch nicht behaupten, dass alles einen Sinn hatte.

Vielleicht lautet dein letzter Satz einfach:

„Ich weiß noch nicht genau, wie ich damit abschließen werde. Aber ich möchte anfangen, mich wieder mehr meinem eigenen Leben zuzuwenden.“

Das genügt für diesen Moment.

Wenn beim Schreiben starke Gefühle auftauchen, darfst du jederzeit eine Pause machen. Du musst dich nicht zwingen, eine belastende Erfahrung allein aufzuarbeiten. Unterstützung durch einen vertrauten Menschen oder eine geeignete Fachperson kann hilfreich sein.

12. Die Sieben-Tage-Challenge: Ich schaffe Platz für Neues

Tag 1 – Eine Erinnerung würdigen

Denke an eine vergangene Erfahrung, die dir viel bedeutet hat. Schreibe auf, was du daraus mitnehmen möchtest.

Tag 2 – Eine unerfüllte Erwartung erkennen

Frage dich, ob du auf etwas wartest, das du selbst nicht herbeiführen kannst. Überlege, welche Möglichkeiten dir heute tatsächlich zur Verfügung stehen.

Tag 3 – Eine alte Rolle überprüfen

Vervollständige den Satz: „Ich glaube, ich muss immer …“ Frage dich anschließend, ob diese Erwartung heute noch zu dir passt.

Tag 4 – Einen kleinen äußeren Abschluss schaffen

Räume einen Gegenstand auf, sortiere eine Schublade oder lege etwas bewusst an einen neuen Platz. Wähle nur etwas, das sich für dich passend anfühlt. Es geht nicht darum, Erinnerungen wegzuwerfen.

Tag 5 – Deine Energie zu dir zurückholen

Wenn du bemerkst, dass du gedanklich wiederholt bei einer nicht kontrollierbaren Situation bist, frage dich: „Was kann ich jetzt konkret für mich tun?“

Tag 6 – Einen Schritt in Richtung Zukunft machen

Tue etwas Kleines, das deinem gegenwärtigen Leben guttut. Vielleicht planst du eine schöne Aktivität, beginnst eine Aufgabe oder nimmst Kontakt zu einem Menschen auf, der dir guttut.

Tag 7 – Deinen persönlichen Abschiedssatz finden

Formuliere einen Satz, der dich an deinen eigenen Weg erinnert.

Zum Beispiel:

„Ich darf bewahren, was mir wichtig ist, und loslassen, was mich dauerhaft festhält.“

Oder:

„Ich muss nicht alles verstehen, um einen nächsten Schritt machen zu dürfen.“

Du kannst deinen Satz aufschreiben und an einem Ort aufbewahren, an dem du ihn wiederfindest.

Diese Challenge ist eine Einladung. Wenn du für einen Abschied mehr Zeit brauchst, ist das vollkommen in Ordnung. Loslassen folgt keinem festen Zeitplan.

13. Was du aus diesem Kapitel mitnehmen darfst

Du musst deine Vergangenheit nicht auslöschen, um deine Zukunft gestalten zu können.

Du darfst dich erinnern, ohne immer wieder dieselben Situationen durchleben zu müssen.

Du darfst Menschen vermissen und trotzdem Abstand halten.

Du darfst um eine Möglichkeit trauern, die sich nicht erfüllt hat, und gleichzeitig neue Möglichkeiten entdecken.

Du darfst deine Meinung ändern, alte Rollen hinterfragen und dich von Erwartungen lösen, die dir nicht mehr guttun.

Und du darfst anerkennen, dass manche Abschiede länger dauern als andere.

Es gibt keinen Zeitpunkt, an dem du zwingend über etwas hinweg sein musst.

Es gibt keine Pflicht, alles zu verzeihen.

Und es gibt keinen Grund, dich dafür zu verurteilen, dass du noch Gefühle für etwas hast, das längst vergangen ist.

Manchmal besteht Loslassen darin, eine klare Entscheidung zu treffen.

Manchmal besteht es darin, eine Grenze zu setzen.

Manchmal besteht es darin, nicht länger auf eine Antwort zu warten.

Und manchmal besteht es darin, dir selbst zu erlauben, traurig zu sein, ohne dich dafür zu schämen.

Du darfst Schritt für Schritt herausfinden, was du bewahren möchtest und was du nicht länger tragen willst.

Deine Geschichte gehört zu dir.

Aber sie muss nicht jede Seite deiner Zukunft bestimmen.

Bergis Weisheit zum Abschluss

Am nächsten Morgen fand Arthemis Bergi vor der Hütte.

Der alte Bergkristall betrachtete den Rucksack, den Arthemis am Abend zuvor ausgeräumt hatte.

„Fühlt er sich jetzt leichter an?“, fragte Bergi.

Arthemis hob ihn hoch.

„Ja. Aber manchmal denke ich noch immer an die Dinge, die darin waren.“

„Natürlich“, antwortete Bergi. „Nur weil du etwas an einen anderen Platz gelegt hast, verschwindet es nicht aus deinem Gedächtnis.“

Arthemis setzte sich neben ihn.

„Und wenn ich etwas wieder vermisse?“

„Dann darfst du es vermissen.“

„Auch wenn ich weiß, dass ich nicht zurückgehen möchte?“

„Auch dann.“

Arthemis dachte nach.

„Ich glaube, ich habe immer gedacht, dass ich erst dann wirklich losgelassen habe, wenn mir etwas überhaupt nichts mehr ausmacht.“

Bergi schüttelte sanft den Kopf.

„Manche Dinge werden uns immer etwas bedeuten. Aber sie müssen nicht für immer dieselbe Macht über unseren Alltag haben.“

Arthemis schaute in den Wald.

Dort, wo früher ein alter Pfad entlanggeführt hatte, entdeckte er einen schmalen Weg, der zwischen Farnen und jungen Bäumen hindurchführte.

Er wusste nicht, wohin dieser Weg führen würde.

Vielleicht zu einer Lichtung. Vielleicht zu einem Bach. Vielleicht zu einem Ort, den er noch nie gesehen hatte.

„Kommst du mit?“, fragte er Bergi.

„Natürlich“, antwortete der alte Kristall. „Aber diesmal trägst du den Rucksack.“

Arthemis lachte, schulterte ihn und machte sich auf den Weg.

Er nahm seine Erinnerungen mit.

Aber er ließ ihnen nicht mehr den gesamten Platz.

Bergis Gedanke für deinen Weg:

Du musst nicht vergessen, was war, um weiterzugehen. Du musst nicht aufhören zu fühlen, um dich zu verändern. Manchmal bedeutet Loslassen einfach, deiner Vergangenheit einen Platz zu geben und deiner Zukunft wieder Raum zu schenken.

Dein Satz für den Alltag:

Ich darf bewahren, was mich bereichert, betrauern, was mir fehlt, und loslassen, was ich nicht länger tragen möchte. Ich muss nicht heute schon alles hinter mir lassen. Ich darf in meinem eigenen Tempo weitergehen.

Kapitel 14: Vergebung und innerer Frieden

Wie du mit Verletzungen umgehen kannst, ohne dich selbst dabei zu verlieren

Arthemis und der zerbrochene Zauberspiegel

Arthemis besaß einen ganz besonderen Zauberspiegel.

Er war nicht besonders groß und auch nicht besonders schön. Sein Rahmen bestand aus dunklem Holz, in das winzige Sterne geschnitzt waren. Doch der Spiegel hatte eine ungewöhnliche Eigenschaft: Wenn Arthemis hineinschaute, erinnerte er sich an Situationen, in denen er sich besonders glücklich, mutig oder verstanden gefühlt hatte.

Eines Tages lieh Arthemis den Spiegel seinem Freund Fenn, einem jungen Fuchs.

„Pass bitte gut darauf auf“, sagte Arthemis. „Er bedeutet mir sehr viel.“

Fenn versprach es.

Doch als er den Spiegel zurückbringen wollte, stolperte er über eine Wurzel. Der Spiegel fiel auf einen Stein und zerbrach.

Fenn erschrak.

„Arthemis, es tut mir so leid! Ich wollte das wirklich nicht!“

Arthemis starrte auf die Scherben.

„Du wusstest doch, wie wichtig er mir ist! Warum hast du nicht besser aufgepasst?“

„Es war ein Unfall“, sagte Fenn leise.

„Das macht es auch nicht besser!“

Arthemis nahm die Scherben an sich und verschwand in seiner Hütte.

In den nächsten Tagen dachte er immer wieder an den zerbrochenen Spiegel. Je öfter er sich an den Vorfall erinnerte, desto wütender wurde er.

Er stellte sich vor, was er Fenn beim nächsten Treffen sagen würde. Er überlegte, ob er ihm jemals wieder vertrauen könnte. Und manchmal wünschte er sich, Fenn würde genauso traurig sein wie er selbst.

Bergi bemerkte, wie sehr Arthemis die Sache beschäftigte.

„Du trägst deinen Ärger inzwischen überallhin mit“, stellte er fest.

„Fenn hat etwas kaputt gemacht, das mir wichtig war!“, entgegnete Arthemis.

„Das stimmt.“

„Und ich soll ihm einfach verzeihen?“

Bergi schüttelte den Kopf.

„Nein. Du sollst zunächst verstehen, was du fühlst. Vergebung lässt sich nicht erzwingen.“

Arthemis setzte sich auf sein Bett.

„Aber wenn ich ihm nicht verzeihe, bleibe ich wütend.“

„Vielleicht“, sagte Bergi. „Doch du musst auch nicht so tun, als wäre nichts passiert. Du darfst verletzt sein. Du darfst überlegen, was du brauchst. Und du darfst entscheiden, ob und unter welchen Bedingungen du wieder Vertrauen aufbauen möchtest.“

Arthemis betrachtete die Scherben.

„Was ist dann Vergebung?“

Bergi setzte seine Brille zurecht.

„Vergebung kann bedeuten, dass du irgendwann nicht mehr möchtest, dass diese Verletzung deinen gesamten inneren Raum beherrscht. Aber sie bedeutet nicht, dass du den Schaden gutheißen musst.“

Arthemis schwieg lange.

Einige Tage später sprach er erneut mit Fenn. Dieser entschuldigte sich noch einmal und bot an, den Spiegel reparieren zu lassen. Arthemis nahm die Entschuldigung an, aber er brauchte noch Zeit, um seinen Ärger zu verarbeiten.

Der Spiegel wurde später repariert. Eine feine Linie blieb im Glas sichtbar.

Arthemis betrachtete sie und dachte darüber nach, dass nicht alles wieder genauso werden musste wie vorher.

Er konnte Fenn eine Chance geben, ohne sofort jedes alte Vertrauen zurückzugeben.

Und er konnte irgendwann Frieden mit dem Vorfall schließen, ohne zu behaupten, dass er nie verletzt gewesen war.

Bergi lächelte.

„Manchmal“, sagte er, „besteht innerer Frieden nicht darin, dass nichts mehr weh tut. Er beginnt damit, dass du dich nicht länger von deinem Schmerz allein bestimmen lässt.“

1. Was Vergebung wirklich bedeutet

Vergebung ist ein Wort, das viele unterschiedliche Vorstellungen auslösen kann.

Für manche bedeutet es, einen Streit beizulegen. Für andere bedeutet es, einen Menschen wieder in das eigene Leben aufzunehmen. Wieder andere verbinden damit die Hoffnung, endlich mit einer schmerzhaften Erfahrung abschließen zu können.

Doch Vergebung ist nicht dasselbe wie Versöhnung.

Du kannst einem Menschen vergeben, ohne wieder Kontakt zu ihm aufzunehmen.

Du kannst eine Verletzung verarbeiten, ohne das Verhalten des anderen gutzuheißen.

Du kannst dich entscheiden, nicht länger nachtragend leben zu wollen, und trotzdem klare Grenzen setzen.

Und du kannst feststellen, dass du noch nicht bereit bist, zu vergeben.

Vergebung ist keine Pflicht und kein Beweis dafür, dass du besonders stark oder besonders gut bist.

Sie ist eine persönliche Möglichkeit, mit einer Verletzung umzugehen.

Manchmal entsteht sie nach einem klärenden Gespräch. Manchmal erst nach langer Zeit. Manchmal bleibt ein Teil des Erlebten schmerzhaft, obwohl du längst wieder nach vorne schaust.

Es gibt keinen festen Zeitplan.

Wichtig ist, dass du dir erlaubst, deine tatsächlichen Gefühle wahrzunehmen, statt dich zu einer bestimmten Reaktion zu zwingen.

2. Warum Verletzungen so lange nachwirken können

Wenn dich ein Mensch verletzt, betrifft das häufig mehr als nur die konkrete Situation.

Vielleicht hat jemand ein Versprechen gebrochen.

Vielleicht wurdest du nicht ernst genommen.

Vielleicht hat ein Mensch etwas über dich gesagt, das dich tief getroffen hat.

Vielleicht hast du dich auf jemanden verlassen und wurdest enttäuscht.

Solche Erlebnisse können dein Vertrauen erschüttern. Sie können Fragen auslösen, die weit über den ursprünglichen Vorfall hinausgehen.

„War ich diesem Menschen überhaupt wichtig?“

„Warum ist das passiert?“

„Hätte ich etwas anders machen müssen?“

„Wie konnte ich mich so täuschen?“

Manchmal denken wir wiederholt über eine Situation nach, weil wir sie verstehen möchten. Wir hoffen, durch weiteres Nachdenken eine Erklärung zu finden, die den Schmerz endlich auflöst.

Doch nicht jede Verletzung lässt sich vollständig erklären.

Manchmal kennen wir die Gründe des anderen Menschen nicht. Manchmal passen seine Erklärungen nicht zu unserem Erleben. Und manchmal müssen wir anerkennen, dass jemand eine Entscheidung getroffen hat, die uns geschadet hat.

Du darfst versuchen, eine Situation zu verstehen.

Doch du musst nicht jede Einzelheit entschlüsseln, bevor du dich wieder deinem eigenen Leben zuwenden darfst.

Deine Heilung muss nicht davon abhängen, ob du irgendwann alle Antworten erhältst.

3. Vergebung bedeutet nicht, Unrecht kleinzureden

Vielleicht hast du schon einmal gehört:

„Sei nicht so nachtragend.“

„Jeder macht Fehler.“

„Du musst einfach vergeben.“

Solche Sätze können zusätzlichen Druck erzeugen, besonders wenn deine Verletzung noch frisch ist oder wenn jemand dein Vertrauen wiederholt missbraucht hat.

Natürlich machen Menschen Fehler. Manche übernehmen Verantwortung, entschuldigen sich ehrlich und bemühen sich, ihr Verhalten zu verändern.

Andere spielen den Schaden herunter, geben dir die Schuld oder erwarten, dass du einfach zur Tagesordnung übergehst.

Diese Unterschiede sind wichtig.

Eine aufrichtige Entschuldigung kann ein Schritt zur Klärung sein. Sie sollte jedoch nicht dazu benutzt werden, dich zu einer schnellen Vergebung zu drängen.

Du darfst prüfen, ob die andere Person deine Gefühle ernst nimmt.

Du darfst darauf achten, ob sich ihr Verhalten tatsächlich verändert.

Und du darfst dir Zeit nehmen, bevor du entscheidest, wie viel Nähe du wieder zulassen möchtest.

Vergebung bedeutet nicht, dass du sagen musst:

„Es war nicht so schlimm."

Vielleicht war es sehr schlimm.

Vielleicht hat dich etwas nachhaltig geprägt.

Vielleicht möchtest du nie wieder in eine ähnliche Situation geraten.

Du darfst die Wahrheit deiner Erfahrung anerkennen und gleichzeitig einen Weg finden, mit ihr weiterzuleben.

4. Vergebung und Versöhnung sind zwei verschiedene Dinge

Arthemis hatte zunächst geglaubt, dass er Fenn nur dann vergeben könnte, wenn zwischen ihnen wieder alles so wäre wie zuvor.

Doch das sind zwei unterschiedliche Prozesse.

Vergebung betrifft deinen Umgang mit der Verletzung und deinen eigenen inneren Weg.

Versöhnung betrifft die Beziehung zwischen zwei Menschen. Sie setzt voraus, dass beide bereit sind, sich mit dem Geschehen auseinanderzusetzen und an einer neuen Grundlage für den Kontakt zu arbeiten.

Du kannst Vergebung für dich anstreben, ohne dich zu versöhnen.

Vielleicht möchtest du nicht mehr ständig über einen früheren Konflikt nachdenken, aber trotzdem keinen Kontakt mehr zu der betreffenden Person haben.

Vielleicht möchtest du Frieden mit einer vergangenen Beziehung schließen, ohne sie wieder aufzunehmen.

Vielleicht kannst du einem Menschen irgendwann verzeihen, obwohl du erkannt hast, dass eine enge Beziehung zu ihm nicht gut für dich ist.

Versöhnung braucht mehr als den Wunsch, dass alles wieder gut wird.

Sie braucht Ehrlichkeit, Verantwortung, Respekt und ein Verhalten, das Vertrauen langfristig möglich macht.

Wenn eine Person dich immer wieder verletzt und anschließend erwartet, dass du ihr sofort verzeihst, ist Vorsicht angebracht.

Du bist nicht verpflichtet, dich erneut einer Situation auszusetzen, die dir schadet.

5. Was es bedeutet, dir selbst zu vergeben

Nicht jede Verletzung entsteht durch das Verhalten anderer Menschen.

Manchmal sind wir selbst enttäuscht von unseren Entscheidungen.

Vielleicht hast du jemandem zu lange vertraut.

Vielleicht hast du eine Gelegenheit verpasst.

Vielleicht hast du aus Angst geschwiegen, obwohl du etwas sagen wolltest.

Vielleicht hast du einen Menschen verletzt und wünschst dir, du könntest deine Worte zurücknehmen.

Vielleicht wirfst du dir vor, etwas nicht früher erkannt oder anders entschieden zu haben.

Solche Gedanken können schwer wiegen.

Doch du kannst deine Vergangenheit nicht mit dem Wissen verändern, das du heute besitzt.

Du hast damals mit deinen damaligen Erfahrungen, Möglichkeiten, Gefühlen und Informationen gehandelt.

Das bedeutet nicht, dass jede Entscheidung richtig war oder dass du keine Verantwortung übernehmen musst.

Es bedeutet, dass du deine damalige Situation fair betrachten darfst.

Wenn du einen Fehler gemacht hast, kannst du ihn anerkennen.

Wenn du jemanden verletzt hast, kannst du dich entschuldigen und versuchen, etwas wiedergutzumachen.

Wenn du etwas gelernt hast, kannst du künftig anders handeln.

Doch du musst dich nicht für den Rest deines Lebens bestrafen, um zu beweisen, dass dir dein Fehler leidtut.

Selbstvergebung bedeutet nicht, Verantwortung abzulegen. Sie bedeutet, Verantwortung zu übernehmen, ohne dich selbst dauerhaft abzuwerten.

Du darfst aus deiner Vergangenheit lernen, ohne dich auf sie zu reduzieren.

Du bist nicht ausschließlich die Summe deiner Fehler.

Du bist auch das, was du daraus lernst und wie du dich von heute an entscheidest.

6. Die drei Schritte: Anerkennen, verstehen, entscheiden

Wenn dich eine Verletzung beschäftigt, kann es hilfreich sein, deine Gedanken in drei Schritte zu unterteilen.

Schritt 1: Anerkennen

Benenne, was geschehen ist und wie du dich damit fühlst.

Vielleicht bist du traurig, wütend, enttäuscht, beschämt oder verunsichert.

Versuche nicht sofort, diese Gefühle zu erklären oder zu beseitigen.

Sage dir stattdessen:

„Das hat mich verletzt.“

„Ich bin noch wütend.“

„Ich hätte mir einen anderen Umgang gewünscht.“

Du musst deine Gefühle nicht rechtfertigen, um sie ernst nehmen zu dürfen.

Schritt 2: Verstehen

Frage dich, was die Verletzung für dich bedeutet.

Hat sie dein Vertrauen erschüttert?

Hat sie eine alte Unsicherheit berührt?

Fühlst du dich ungerecht behandelt?

Hast du Angst, dass sich etwas wiederholt?

Vielleicht erkennst du dabei auch, welche Bedürfnisse dir wichtig sind: Ehrlichkeit, Verlässlichkeit, Respekt, Zugehörigkeit oder Sicherheit.

Du musst nicht die gesamte Persönlichkeit des anderen Menschen beurteilen. Es reicht, wenn du verstehst, was sein konkretes Verhalten bei dir ausgelöst hat.

Schritt 3: Entscheiden

Überlege, was du heute tun kannst.

Möchtest du ein Gespräch führen?

Brauchst du Abstand?

Möchtest du eine Grenze setzen?

Gibt es etwas, für das du selbst Verantwortung übernehmen möchtest?

Oder besteht dein nächster Schritt darin, dir Zeit zu geben und zunächst keine endgültige Entscheidung zu treffen?

Du musst dich nicht sofort für Vergebung oder Versöhnung entscheiden.

Manchmal besteht der wichtigste Schritt darin, deine eigene Handlungsfähigkeit wiederzuentdecken.

Du kannst nicht ändern, was geschehen ist.

Aber du kannst Schritt für Schritt herausfinden, wie du heute damit umgehen möchtest.

7. Wenn du dir selbst etwas nicht verzeihen kannst

Vielleicht gibt es eine Entscheidung, die du immer wieder durchgehst.

Du fragst dich, warum du damals nicht anders gehandelt hast. Du stellst dir vor, wie alles hätte verlaufen können, wenn du eine andere Entscheidung getroffen hättest.

Solche Gedanken können verständlich sein, besonders wenn die Folgen einer Entscheidung schwer waren.

Doch es gibt einen Unterschied zwischen dem Lernen aus der Vergangenheit und der dauernden Selbstbestrafung.

Lernen fragt:

„Was kann ich daraus verstehen?“

Selbstbestrafung wiederholt:

„Wie konnte ich nur so sein?“

Lernen sucht nach Möglichkeiten.

Selbstbestrafung hält dich in einem Urteil über dich selbst fest.

Wenn du einen Fehler gemacht hast, kannst du prüfen, ob du dich entschuldigen, etwas korrigieren oder Verantwortung übernehmen kannst.

Wenn du eine Entscheidung getroffen hast, deren Folgen du heute bedauerst, kannst du anerkennen, was du inzwischen anders siehst.

Wenn du damals nicht alle Informationen hattest, darfst du das in deine Bewertung einbeziehen.

Und wenn du etwas tatsächlich nicht mehr ändern kannst, darfst du lernen, mit dieser Tatsache zu leben, ohne dich immer wieder dafür zu verurteilen.

Vielleicht braucht es Zeit, bis sich deine Gefühle verändern.

Du musst nicht sofort sagen können, dass du dir vergeben hast.

Ein erster Schritt kann sein:

„Ich bedauere, was geschehen ist. Ich möchte daraus lernen. Und ich möchte herausfinden, wie ich künftig anders handeln kann.“

Das ist keine Ausrede.

Es ist eine Möglichkeit, Verantwortung mit Menschlichkeit zu verbinden.

8. Wenn du Angst hast, durch Vergebung schwach zu wirken

Manche Menschen verbinden Vergebung mit Nachgeben.

Sie befürchten, dass der andere Mensch dadurch gewinnt oder dass ihre Verletzung nicht mehr ernst genommen wird.

Doch Vergebung muss nicht bedeuten, dass du deine Position aufgibst.

Du kannst deutlich sagen, dass etwas nicht in Ordnung war.

Du kannst Konsequenzen ziehen.

Du kannst Kontakt beenden oder eine Beziehung auf einer größeren Distanz weiterführen.

Du kannst dich dafür entscheiden, nicht länger auf Rache zu hoffen, und trotzdem für deine Rechte eintreten.

Vergebung verlangt nicht, dass du deine Würde aufgibst.

Sie verlangt auch nicht, dass du den anderen Menschen von seiner Verantwortung entbindest.

Wenn du dich für Vergebung entscheidest, dann sollte es eine Entscheidung sein, die sich für dich stimmig anfühlt, nicht eine, die dir jemand aufzwingt.

Du darfst stark sein, indem du dich schützt.

Du darfst stark sein, indem du deine Gefühle ehrlich anerkennst.

Und du darfst stark sein, indem du irgendwann entscheidest, dass du deine gesamte Energie nicht mehr an eine alte Verletzung binden möchtest.

9. Übung: Was ich mir selbst sagen würde

Stell dir vor, ein Mensch, den du sehr gern hast, hätte genau das erlebt, was du erlebt hast.

Vielleicht hätte dieser Mensch einen Fehler gemacht, wäre enttäuscht worden oder würde sich für eine frühere Entscheidung schämen.

Wie würdest du mit ihm sprechen?

Würdest du ihm sagen, dass er für immer ein schlechter Mensch ist?

Würdest du erwarten, dass er sich endlos bestraft?

Oder würdest du versuchen, seine Situation zu verstehen, ohne seine Verantwortung zu leugnen?

Schreibe deine Antworten auf.

Was ist geschehen?

Beschreibe die Situation möglichst konkret, ohne dich selbst oder andere pauschal abzuwerten.

Was bereue ich?

Benenne ehrlich, was du heute anders machen würdest.

Was kann ich daraus lernen?

Überlege, welche Erkenntnis dir künftig helfen kann.

Was kann ich noch verändern oder wiedergutmachen?

Vielleicht gibt es einen konkreten Schritt. Vielleicht liegt ein Teil der Situation außerhalb deiner Kontrolle.

Was würde ich einem Menschen sagen, den ich liebe?

Schreibe auf, welche Worte du ihm schenken würdest.

Lies deine Antwort anschließend so, als wäre sie an dich selbst gerichtet.

Du musst nicht sofort alles glauben, was du aufgeschrieben hast.

Vielleicht reicht es, wenn du beginnst, dir selbst mit etwas mehr Fairness zu begegnen.

10. Übung: Meine persönliche Grenze nach einer Verletzung

Wenn dich jemand verletzt hat, darfst du überlegen, was du brauchst, um dich künftig sicherer zu fühlen.

Diese Übung soll dir helfen, zwischen Vergebung und dem Wiederherstellen von Vertrauen zu unterscheiden.

Beantworte die folgenden Fragen:

- Was hat mich konkret verletzt?
- Was hätte ich mir in dieser Situation gewünscht?
- Welche Grenze wurde überschritten oder welche Erwartung enttäuscht?
- Was müsste sich verändern, damit ich mich in dieser Beziehung wieder wohler fühlen könnte?
- Welche Anzeichen würden mir zeigen, dass die andere Person Verantwortung übernimmt?
- Was wäre für mich ein Hinweis darauf, dass ich weiterhin Abstand brauche?
- Welche Entscheidung kann ich treffen, ohne auf das Verhalten eines anderen Menschen warten zu müssen?

Du musst daraus keine endgültige Entscheidung ableiten.

Manchmal hilft es bereits, die eigenen Bedürfnisse klarer zu erkennen.

Vergebung und Selbstschutz dürfen nebeneinander bestehen.

Du darfst Frieden suchen, ohne deine Grenzen aufzugeben.

11. Die Sieben-Tage-Challenge: Freundlicher mit meiner Vergangenheit umgehen

Tag 1 – Eine Verletzung benennen

Schreibe auf, was dich noch beschäftigt. Beschreibe deine Gefühle, ohne dich dafür zu verurteilen.

Tag 2 – Zwischen Tatsache und Deutung unterscheiden

Frage dich, was konkret geschehen ist und welche Schlussfolgerungen du daraus gezogen hast. Beides kann wichtig sein, ist aber nicht immer dasselbe.

Tag 3 – Deine Bedürfnisse erkennen

Überlege, welches Bedürfnis durch die Situation verletzt wurde. Vielleicht ging es um Vertrauen, Ehrlichkeit, Respekt, Zugehörigkeit oder Sicherheit.

Tag 4 – Verantwortung unterscheiden

Was lag in deiner Verantwortung? Was lag in der Verantwortung des anderen Menschen? Was konntest du damals nicht wissen oder beeinflussen?

Tag 5 – Einen hilfreichen Schritt wählen

Überlege, ob ein Gespräch, eine Entschuldigung, eine Grenze, Unterstützung oder Abstand sinnvoll sein könnte. Du musst heute nichts erzwingen.

Tag 6 – Dir selbst mit Freundlichkeit begegnen

Schreibe einen Satz auf, den du einem Menschen sagen würdest, den du liebst und der sich in deiner Situation befindet.

Versuche, diesen Satz auch auf dich selbst zu beziehen.

Tag 7 – Deine eigene Entscheidung würdigen

Vervollständige den Satz:

„Für meinen inneren Frieden möchte ich künftig …“

Vielleicht möchtest du weniger grübeln, klarer für dich einstehen oder dir erlauben, einen Abschied in deinem eigenen Tempo zu verarbeiten.

Du darfst die Übungen anpassen. Wenn eine Erinnerung sehr belastend ist, musst du sie nicht allein bearbeiten.

12. Was du aus diesem Kapitel mitnehmen darfst

Vergebung ist kein Wettbewerb und keine Verpflichtung.

Du musst nicht schneller verzeihen, als es sich für dich richtig anfühlt.

Du musst dich nicht versöhnen, wenn eine Beziehung dir nicht guttut.

Du musst eine Verletzung nicht kleinreden, um inneren Frieden finden zu dürfen.

Und du musst dir selbst nicht einreden, dass du nichts mehr fühlst, nur weil du beschlossen hast, dein Leben weiterzuführen.

Du darfst anerkennen, dass etwas geschehen ist.

Du darfst traurig oder wütend sein.

Du darfst Verantwortung übernehmen, wenn du selbst einen Fehler gemacht hast.

Du darfst Grenzen setzen, wenn andere Menschen dich verletzt haben.

Und du darfst irgendwann entscheiden, dass du deine Zukunft nicht mehr ausschließlich an dem ausrichten möchtest, was in der Vergangenheit geschehen ist.

Vielleicht verändert sich dein Schmerz nicht sofort.

Vielleicht wirst du dich auch später noch an bestimmte Situationen erinnern.

Das bedeutet nicht, dass du versagt hast.

Manchmal besteht innerer Frieden nicht darin, dass eine Erinnerung verschwindet. Er entsteht darin, dass du ihr mit der Zeit anders begegnen kannst.

Du darfst lernen, ohne dich dauerhaft zu bestrafen.

Du darfst vergeben, ohne alles gutzuheißen.

Und du darfst weitergehen, ohne auf jede offene Frage eine Antwort gefunden zu haben.

Bergis Weisheit zum Abschluss

Arthemis saß auf der kleinen Holzbank vor seiner Hütte. Vor ihm lag der reparierte Zauberspiegel.

Er betrachtete die feine Linie im Glas.

„Weißt du, Bergi“, sagte er, „ich glaube, ich wollte, dass der Spiegel wieder genauso aussieht wie früher.“

Bergi setzte sich neben ihn.

„Das kann ich verstehen.“

„Aber jetzt sehe ich diese Linie und erinnere mich daran, was passiert ist. Und manchmal bin ich immer noch traurig.“

„Das darfst du sein.“

Arthemis drehte den Spiegel vorsichtig im Licht.

„Ich bin Fenn nicht mehr böse wie am Anfang. Aber ich weiß noch nicht, ob ich ihm wieder alles anvertrauen kann.“

„Dann musst du das heute auch noch nicht wissen“, sagte Bergi.

Arthemis lächelte ein wenig.

„Du sagst ziemlich oft, dass ich nicht alles sofort wissen muss.“

„Weil du ziemlich oft versuchst, dein ganzes Leben an einem einzigen Nachmittag zu lösen.“

Arthemis musste lachen.

Bergi lächelte.

„Du darfst dir Zeit geben. Du darfst beobachten, ob sich etwas verändert. Du darfst entscheiden, was dir guttut. Und du darfst anerkennen, dass manche Dinge Spuren hinterlassen.“

Arthemis legte den Spiegel auf den Tisch.

Er würde die Erinnerung nicht auslöschen. Aber er musste sich auch nicht länger jeden Tag über den zerbrochenen Spiegel ärgern.

„Vielleicht“, sagte er, „ist Vergebung nicht das Gleiche wie Vergessen.“

„Nein“, antwortete Bergi. „Manchmal bedeutet Vergebung, dass du dich erinnerst, ohne dich immer wieder in derselben Verletzung zu verlieren.“

Arthemis schaute in den Abendhimmel.

Er wusste, dass es noch Dinge gab, die er verstehen und verarbeiten musste.

Doch zum ersten Mal hatte er nicht mehr das Gefühl, sofort eine endgültige Antwort finden zu müssen.

Er durfte seinen Weg Schritt für Schritt gehen.

Bergis Gedanke für deinen Weg:

Du darfst anerkennen, was dich verletzt hat, ohne dich für immer daran zu binden. Du darfst Verantwortung übernehmen, ohne dich selbst zu verurteilen. Und du darfst Vergebung in deinem eigenen Tempo entdecken – wenn und wann sie sich für dich richtig anfühlt.

Dein Satz für den Alltag:

Ich muss meine Verletzungen nicht kleinreden, um inneren Frieden zu finden. Ich darf meine Grenzen schützen, aus meinen Erfahrungen lernen und mir selbst die Zeit geben, die ich brauche.

Kapitel 15: Innere Stärke und Resilienz

Wie du schwierige Zeiten überstehst, deine Kraftquellen entdeckst und Schritt für Schritt wieder Halt findest

Arthemis und der Sturm, der den Wald veränderte

Eines Nachts zog ein heftiger Sturm über den Zauberwald.

Der Wind rüttelte an den Ästen, der Regen prasselte gegen die Fenster und in der Ferne knackten dicke Baumstämme. Arthemis lag wach in seinem Bett und lauschte den Geräuschen.

„Hoffentlich passiert nichts Schlimmes“, murmelte er.

Am nächsten Morgen sah der Wald anders aus als zuvor. Einige Äste lagen auf dem Boden, ein kleiner Baum war umgestürzt und der Weg zum Bach war von Zweigen versperrt.

Arthemis trat vor die Hütte und schluckte.

„Jetzt ist alles kaputt.“

Bergi rollte langsam neben ihn.

„Nicht alles“, sagte der alte Bergkristall.

„Hast du dir den Wald überhaupt angesehen? Der Sturm hat überall Schäden hinterlassen!“

„Ja“, antwortete Bergi. „Und wir sollten die Schäden ernst nehmen. Aber schau einmal genauer hin.“

Arthemis blickte sich um.

Einige Bäume standen noch immer fest verwurzelt. Auf einem umgestürzten Stamm saßen zwei Vögel und putzten ihr Gefieder. Zwischen den feuchten Blättern krochen kleine Käfer hervor. Und dort, wo ein alter Ast abgebrochen war, fiel plötzlich Sonnenlicht auf den Waldboden.

„Der Wald ist noch da“, stellte Arthemis leise fest.

„Ja“, sagte Bergi. „Aber er wird vielleicht eine Weile brauchen, um sich von diesem Sturm zu erholen.“

Arthemis betrachtete den umgestürzten Baum.

„Und wenn er sich nicht mehr erholt?“

„Dann müssen wir herausfinden, was jetzt möglich ist. Nicht jeder Schaden lässt sich rückgängig machen. Aber wir können prüfen, was repariert werden kann, wo wir Hilfe brauchen und welchen Weg wir künftig nehmen.“

Arthemis schwieg.

Er dachte an die Stürme, die es auch in seinem Leben gegeben hatte. An Enttäuschungen, schwierige Entscheidungen und Zeiten, in denen er nicht gewusst hatte, wie es weitergehen sollte.

Früher hatte er geglaubt, stark sein bedeute, dass ihn nichts aus der Bahn werfen durfte.

Doch dieser Gedanke hatte ihn oft zusätzlich belastet. Wenn ihn etwas traurig machte oder er Hilfe brauchte, hatte er sich manchmal gefragt, ob er zu empfindlich sei.

„Bergi?“, fragte er schließlich. „Kann man stark sein und trotzdem Angst haben?“

Bergi lächelte.

„Natürlich. Mut bedeutet nicht, keine Angst zu kennen. Und innere Stärke bedeutet nicht, dass dich nichts erschüttert.“

Arthemis schaute wieder in den Wald.

„Was bedeutet sie dann?“

„Vielleicht“, sagte Bergi, „bedeutet sie, dass du lernen darfst, mit dem umzugehen, was dir begegnet. Dass du Hilfe annehmen kannst. Dass du dich nach schwierigen Zeiten neu orientierst. Und dass du nicht vergessen musst, wer du bist, nur weil das Leben gerade schwierig ist.“

Arthemis nickte langsam.

Der Sturm war vorbei, aber die Arbeit lag noch vor ihnen.

Gemeinsam begannen sie, die kleineren Äste vom Weg zu räumen. Als sie einen besonders schweren Stamm entdeckten, rief Arthemis Lumi und Fenn zu Hilfe.

Zum ersten Mal an diesem Morgen fühlte er sich nicht mehr allein mit der Aufgabe.

Der Wald würde Zeit brauchen.

Und Arthemis musste nicht alles an einem Tag schaffen.

1. Was Resilienz wirklich bedeutet

Resilienz wird häufig als psychische Widerstandskraft bezeichnet. Gemeint ist die Fähigkeit, mit Belastungen, Krisen und Veränderungen umzugehen und nach schwierigen Erfahrungen wieder Orientierung zu finden.

Dabei ist ein wichtiger Punkt zu beachten: Resilienz bedeutet nicht, dass ein Mensch jede Krise unbeschadet übersteht.

Auch Menschen mit viel innerer Stärke können erschöpft sein, Angst bekommen, traurig werden oder zeitweise das Gefühl haben, nicht weiterzuwissen.

Resilienz ist keine Eigenschaft, die du entweder besitzt oder nicht besitzt. Sie kann sich je nach Lebenssituation, Belastung und vorhandener Unterstützung unterschiedlich zeigen. Viele hilfreiche Fähigkeiten lassen sich mit der Zeit entwickeln.

Vielleicht kannst du in einer Situation gut für dich einstehen, fühlst dich bei einer anderen aber schnell verunsichert.

Vielleicht findest du nach einer Enttäuschung relativ schnell wieder Halt, während dich eine andere Erfahrung lange beschäftigt.

Das macht dich nicht widersprüchlich oder schwach.

Menschen reagieren unterschiedlich auf unterschiedliche Belastungen.

Innere Stärke bedeutet nicht, alles auszuhalten. Sie bedeutet auch, zu erkennen, wann du Unterstützung, Schutz, Ruhe oder Veränderung brauchst.

Du musst nicht jede Herausforderung allein bewältigen, um resilient zu sein.

Manchmal zeigt sich Stärke darin, weiterzumachen.

Manchmal darin, eine Pause einzulegen.

Manchmal darin, eine Grenze zu setzen.

Und manchmal darin, dir einzugestehen, dass eine Situation deine Kräfte gerade übersteigt und du Hilfe benötigst.

2. Warum manche Zeiten uns besonders fordern

Nicht jede Schwierigkeit lässt sich mit denselben Mitteln bewältigen.

Ein kleiner Konflikt kann sich überschaubar anfühlen, wenn du ausgeruht bist und Menschen an deiner Seite hast, die dich unterstützen.

Derselbe Konflikt kann dich erheblich stärker belasten, wenn du bereits seit Wochen unter Druck stehst, schlecht schläfst oder mehrere Probleme gleichzeitig bewältigen musst.

Unsere Belastbarkeit hängt von vielen Faktoren ab.

Dazu gehören beispielsweise:

- körperliche Erholung und ausreichend Ruhe;
- die Anzahl und Dauer aktueller Belastungen;
- Erfahrungen aus früheren schwierigen Situationen;
- verfügbare Unterstützung durch andere Menschen;
- finanzielle, familiäre und berufliche Rahmenbedingungen;
- das Gefühl, Einfluss auf die eigene Situation nehmen zu können;
- die Möglichkeit, eigene Bedürfnisse ernst zu nehmen.

Deshalb ist es wenig hilfreich, dich mit anderen Menschen zu vergleichen und daraus abzuleiten, dass du dich nur mehr anstrengen müsstest.

Du kennst nicht immer die gesamte Situation eines anderen Menschen. Und du musst deine Belastbarkeit nicht unter Beweis stellen, indem du möglichst viel erträgst.

Vielleicht brauchst du gerade mehr Unterstützung als sonst.

Vielleicht hast du lange funktioniert und bemerkst erst jetzt, wie erschöpft du bist.

Vielleicht ist eine zusätzliche Kleinigkeit der Auslöser dafür, dass dir alles zu viel erscheint.

Das bedeutet nicht automatisch, dass diese Kleinigkeit das eigentliche Problem ist. Sie kann vielmehr auf eine bereits hohe Gesamtbelastung treffen.

Frage dich deshalb nicht nur:

„Warum schaffe ich das gerade nicht?“

Frage dich auch:

„Was trage ich im Moment alles?“

„Wie lange stehe ich schon unter Druck?“

„Was würde mir helfen, die Belastung zu verringern?“

Manchmal verändert sich die Situation nicht sofort. Doch du kannst beginnen, sie realistischer einzuschätzen und deine vorhandenen Kräfte bewusster einzuteilen.

3. Die fünf Säulen deiner inneren Stärke

Innere Stärke entsteht selten durch eine einzige Fähigkeit. Sie kann sich aus verschiedenen Bereichen zusammensetzen, die sich gegenseitig unterstützen.

Säule 1: Selbstwahrnehmung

Du bemerkst, wie es dir geht, welche Gedanken dich beschäftigen und welche Bedürfnisse du hast.

Du erkennst vielleicht früher, wann du überfordert bist, wann du Ruhe brauchst oder wann dich eine Situation besonders verunsichert.

Selbstwahrnehmung bedeutet nicht, jede Gefühlsregung sofort erklären zu können.

Es bedeutet, dich selbst ernst zu nehmen und neugierig auf deine eigenen Reaktionen zu bleiben.

Säule 2: Selbstwirksamkeit

Selbstwirksamkeit beschreibt das Vertrauen, durch das eigene Handeln etwas beeinflussen zu können.

Du weißt nicht immer, wie eine Situation ausgeht. Aber du kannst erkennen, welche Schritte in deiner Hand liegen.

Vielleicht kannst du ein Gespräch vorbereiten, eine Aufgabe in kleinere Teile zerlegen oder Unterstützung organisieren.

Manchmal ist der Handlungsspielraum klein. Auch dann kann es hilfreich sein, zwischen dem zu unterscheiden, was du beeinflussen kannst, und dem, was außerhalb deiner Kontrolle liegt.

Säule 3: Anpassungsfähigkeit

Das Leben verläuft nicht immer nach Plan.

Manche Ziele müssen verändert werden. Manche Wege funktionieren nicht. Manche Entscheidungen führen zu Ergebnissen, mit denen du nicht gerechnet hast.

Anpassungsfähigkeit bedeutet, neue Möglichkeiten prüfen zu können, ohne sofort jede Veränderung als persönliches Scheitern zu betrachten.

Du darfst deine Richtung ändern, wenn du neue Erkenntnisse gewinnst.

Säule 4: Verbundenheit

Menschen brauchen nicht alle dieselbe Form von Nähe. Doch verlässliche Beziehungen und unterstützende Kontakte können dabei helfen, schwierige Zeiten besser zu bewältigen.

Vielleicht gibt es jemanden, der dir zuhört, ohne sofort Lösungen anzubieten.

Vielleicht kann dir eine vertraute Person bei einer konkreten Aufgabe helfen.

Vielleicht findest du Unterstützung in einer Beratungsstelle oder einer Gruppe, in der Menschen ähnliche Erfahrungen machen.

Du musst nicht jedem alles erzählen. Aber du darfst nach Unterstützung suchen, die zu deiner Situation passt.

Säule 5: Erholung und Selbstfürsorge

Innere Stärke ist nicht grenzenlos.

Wenn du dauerhaft über deine Kräfte gehst, kann es immer schwieriger werden, klar zu denken, Entscheidungen zu treffen und mit Belastungen umzugehen.

Erholung ist deshalb kein Preis, den du dir erst nach ausreichender Leistung verdienen musst.

Sie ist ein wichtiger Bestandteil davon, deine Kräfte zu erhalten.

Manchmal bedeutet das, eine Pause einzulegen. Manchmal, Aufgaben zu vereinfachen. Manchmal, Hilfe anzunehmen oder eine zusätzliche Verpflichtung abzulehnen.

Du musst nicht alle fünf Säulen jeden Tag gleichermaßen stärken.

Vielleicht möchtest du zunächst herausfinden, welcher Bereich in deinem Leben gerade besondere Aufmerksamkeit benötigt.

4. Dein innerer Kompass in schwierigen Zeiten

Wenn vieles gleichzeitig passiert, kann es schwerfallen, den Überblick zu behalten.

Du denkst an die nächste Aufgabe, sorgst dich um die Zukunft und versuchst gleichzeitig, die aktuellen Probleme zu bewältigen.

In solchen Momenten kann ein einfacher innerer Kompass helfen.

Stelle dir vier Fragen.

Was ist gerade tatsächlich los?

Beschreibe die Situation möglichst konkret. Versuche, Tatsachen von Befürchtungen zu unterscheiden.

Beispiel: „Ich habe eine schwierige Aufgabe noch nicht erledigt“ ist eine konkrete Beobachtung.

„Ich werde deshalb bestimmt alles verlieren“ ist eine Befürchtung über die Zukunft.

Beide Gedanken können sich belastend anfühlen, aber sie beschreiben nicht dasselbe.

Was brauche ich gerade?

Vielleicht brauchst du Informationen, eine Entscheidung, Ruhe, Unterstützung oder einen Moment, um deine Gedanken zu sortieren.

Versuche, dein Bedürfnis möglichst genau zu benennen.

Was liegt in meiner Hand?

Vielleicht kannst du eine Person kontaktieren, einen Termin vereinbaren, eine Aufgabe beginnen oder eine Grenze setzen.

Vielleicht liegt ein Teil der Situation außerhalb deines Einflusses.

Beides darfst du anerkennen.

Was ist der kleinste sinnvolle nächste Schritt?

Du musst nicht das gesamte Problem lösen.

Vielleicht reicht es, eine E-Mail zu schreiben, eine Frage zu stellen oder eine Aufgabe für morgen zu notieren.

Ein kleiner Schritt macht nicht jede Schwierigkeit kleiner. Er kann dir aber helfen, wieder etwas Orientierung zu gewinnen.

5. Wenn du dich selbst für deine Gefühle verurteilst

Vielleicht hast du gelernt, dass du stark sein musst.

Du möchtest nicht jammern. Du willst niemandem zur Last fallen. Du versuchst, dich zusammenzureißen, obwohl du innerlich erschöpft bist.

Wenn du dann doch weinst, Angst bekommst oder dich zurückziehen möchtest, kritisierst du dich möglicherweise zusätzlich.

„Andere schaffen das doch auch.“

„Ich darf mich nicht so anstellen.“

„Ich müsste längst darüber hinweg sein.“

Solche Gedanken können eine ohnehin schwierige Situation noch belastender machen.

Du musst nicht jede Reaktion gutheißen oder dich von jedem Gefühl bestimmen lassen. Aber du darfst aufhören, dich allein dafür zu verurteilen, dass du etwas empfindest.

Gefühle sind keine Beweise für Schwäche.

Sie können Hinweise darauf sein, dass dich etwas beschäftigt, dass du eine Grenze erreicht hast oder dass dir etwas wichtig ist.

Wenn du bemerkst, dass du dich selbst hart beurteilst, versuche eine andere Frage:

„Was würde mir gerade helfen, statt mich zusätzlich unter Druck zu setzen?“

Vielleicht brauchst du einen Moment Ruhe.

Vielleicht musst du eine Aufgabe anders angehen.

Vielleicht möchtest du mit jemandem sprechen.

Vielleicht ist es hilfreich, dir einzugestehen, dass du gerade keine perfekte Lösung hast.

Du darfst mit dir selbst so umgehen, dass du dich nicht zusätzlich belastest.

6. Stärke bedeutet auch, Hilfe anzunehmen

Arthemis wollte den umgestürzten Baum zunächst allein vom Weg räumen.

Er schob, zog und stemmte sich gegen den Stamm. Nach einer Weile waren seine Hände schmutzig, seine Arme müde und der Baum lag noch immer an derselben Stelle.

„Ich muss das doch allein schaffen“, murmelte er.

Bergi beobachtete ihn.

„Warum?“

„Weil es meine Aufgabe ist.“

„Vielleicht ist es deine Aufgabe, dafür zu sorgen, dass der Weg wieder frei wird“, sagte Bergi. „Aber das bedeutet nicht, dass du jeden Arbeitsschritt allein erledigen musst.“

Arthemis dachte darüber nach.

Dann rief er Lumi und Fenn.

Gemeinsam fanden sie eine Möglichkeit, den Weg freizuräumen.

Auch in deinem Leben darfst du unterscheiden zwischen Verantwortung und Alleinverantwortung.

Du kannst für eine Aufgabe verantwortlich sein, ohne jede einzelne Arbeit selbst erledigen zu müssen.

Du kannst deine Gefühle ernst nehmen und trotzdem mit jemandem darüber sprechen.

Du kannst versuchen, eine Situation zu bewältigen, und dennoch professionelle Unterstützung in Anspruch nehmen.

Hilfe anzunehmen bedeutet nicht, dass du versagt hast.

Es bedeutet, dass du erkennst, welche Mittel dir zur Verfügung stehen und welche Unterstützung du brauchst.

Vielleicht fällt dir das nicht leicht. Möglicherweise hast du schlechte Erfahrungen gemacht oder möchtest niemandem zur Last fallen.

Dann beginne klein.

Bitte eine vertraute Person um etwas Konkretes.

Sage, ob du gerade zuhören, gemeinsam nach einer Lösung suchen oder praktische Unterstützung erhalten möchtest.

Du darfst auch mehrere Möglichkeiten ausprobieren, bis du eine Unterstützung findest, die zu dir passt.

7. Aus Krisen lernen, ohne sie schönzureden

Manchmal hören Menschen nach einer schwierigen Erfahrung Sätze wie:

„Alles passiert aus einem bestimmten Grund.“

„Das musste wohl so sein.“

„Dadurch bist du stärker geworden.“

Solche Aussagen können für manche Menschen tröstlich sein. Andere empfinden sie als verletzend, weil sie den Eindruck vermitteln, eine schmerzhafte Erfahrung müsse im Nachhinein einen positiven Sinn bekommen.

Du musst nicht jede Krise als Geschenk betrachten.

Manche Ereignisse sind einfach schwierig, ungerecht oder traurig.

Du darfst bedauern, dass sie geschehen sind.

Du darfst dir wünschen, dass du sie nicht hättest erleben müssen.

Und du darfst gleichzeitig erkennen, ob du etwas daraus gelernt hast.

Vielleicht weißt du heute besser, welche Menschen dir guttun.

Vielleicht erkennst du Warnsignale früher.

Vielleicht hast du gelernt, Hilfe anzunehmen oder deine Bedürfnisse deutlicher auszudrücken.

Vielleicht ist dir bewusst geworden, welche Werte dir besonders wichtig sind.

Es kann sein, dass du aus einer Erfahrung etwas mitnimmst, ohne die Erfahrung selbst gutzuheißen.

Das ist ein wichtiger Unterschied.

Du musst einer Verletzung nicht dankbar sein, um aus ihr lernen zu dürfen.

Du musst eine Krise nicht als notwendig betrachten, um deine Entwicklung anzuerkennen.

Und du musst nicht sofort eine Erkenntnis finden. Manchmal braucht es Zeit, bis sich ein Ereignis einordnen lässt.

8. Wenn du nach einer schwierigen Zeit wieder anfangen möchtest

Nach einer längeren Belastung kann es sein, dass du zwar weitermachen möchtest, aber noch nicht weißt, wie.

Vielleicht hast du viel Energie verloren.

Vielleicht sind Gewohnheiten aus dem Gleichgewicht geraten.

Vielleicht fühlst du dich unsicher, weil du nicht weißt, ob du den nächsten Herausforderungen gewachsen sein wirst.

In solchen Situationen kann der Wunsch entstehen, sofort wieder alles unter Kontrolle zu bringen.

Doch ein zu hoher Anspruch kann dich zusätzlich belasten.

Versuche stattdessen, in kleinen Schritten vorzugehen.

Beginne mit dem Notwendigen.

Welche Aufgaben müssen tatsächlich erledigt werden? Was kann warten?

Plane realistisch.

Berücksichtige deine gegenwärtigen Kräfte, statt dich an einem früheren Leistungsniveau zu messen.

Schaffe kleine Erfolgserlebnisse.

Eine überschaubare Aufgabe, die du abschließt, kann dir helfen, wieder Vertrauen in deine Handlungsfähigkeit zu gewinnen.

Behalte Erholung im Blick.

Plane nicht nur, was du erledigen möchtest, sondern auch, wann du Pausen brauchst.

Akzeptiere schwankende Tage.

Fortschritt verläuft nicht immer geradlinig. Ein schwieriger Tag bedeutet nicht automatisch, dass du wieder am Anfang stehst.

Du darfst dein Tempo anpassen.

Du musst nicht beweisen, dass dich eine schwierige Zeit nicht verändert hat.

Vielleicht hast du neue Bedürfnisse, andere Prioritäten oder eine veränderte Vorstellung davon, was dir wichtig ist.

Auch das darf Teil deines weiteren Weges sein.

9. Übung: Meine persönlichen Kraftquellen

Jeder Mensch hat unterschiedliche Möglichkeiten, Kraft zu schöpfen.

Was dir hilft, muss nicht für andere Menschen passen.

Nimm dir Zeit und beantworte die folgenden Fragen.

Menschen, die mir guttun

- Mit wem kann ich ehrlich sprechen?
- Wer nimmt meine Gefühle ernst?
- Bei wem darf ich auch einmal unsicher sein?

Dinge, die mir Halt geben

- Welche Gewohnheiten helfen mir im Alltag?
- Welche Orte vermitteln mir ein Gefühl von Sicherheit?
- Welche Tätigkeiten geben mir das Gefühl, etwas bewirken zu können?

Stärken, die ich bereits gezeigt habe

- Welche schwierige Situation habe ich in der Vergangenheit bewältigt?
- Was hat mir damals geholfen?

- Welche Fähigkeiten habe ich dabei eingesetzt?

Unterstützung, die ich nutzen kann

- Wen könnte ich um Hilfe bitten?
- Welche praktischen Aufgaben könnte ich abgeben?
- Gibt es Beratungsangebote oder andere professionelle Unterstützung, die mir helfen könnte?

Was ich mir selbst geben kann

- Welche Art von Umgang wünsche ich mir von mir selbst?
- Wie kann ich meine Kräfte besser einteilen?
- Woran merke ich, dass ich eine Pause brauche?

Wähle anschließend drei Kraftquellen aus, auf die du in nächster Zeit besonders achten möchtest.

Du musst nicht alles allein umsetzen. Manche Kraftquellen bestehen gerade darin, andere Menschen einzubeziehen.

10. Übung: Mein persönlicher Krisenkompass

Diese Übung kannst du vorbereiten, bevor du sie brauchst.

Wenn du unter Druck stehst, ist es manchmal schwieriger, klar zu überlegen. Ein vorher formulierter Plan kann dir dann Orientierung geben.

Vervollständige die folgenden Sätze:

Wenn ich merke, dass mir alles zu viel wird, erkenne ich das daran, dass …

Vielleicht wirst du unruhig, ziehst dich zurück, schläfst schlechter oder kannst dich nur schwer konzentrieren.

Was mir in solchen Momenten häufig hilft, ist …

Wähle konkrete Dinge, die du tatsächlich ausprobieren kannst.

Was ich dann nicht zusätzlich von mir verlangen möchte, ist …

Vielleicht möchtest du nicht sofort eine perfekte Lösung finden oder sämtliche Aufgaben gleichzeitig erledigen.

Wen kann ich kontaktieren, wenn ich Unterstützung brauche?

Notiere eine oder mehrere Personen oder geeignete Anlaufstellen.

Welche Aufgabe darf warten, wenn meine Kräfte begrenzt sind?

Überlege, was du verschieben, vereinfachen oder abgeben kannst.

Was ist ein kleiner nächster Schritt, den ich schaffen kann?

Formuliere eine Handlung, die überschaubar und realistisch ist.

Bewahre deine Antworten so auf, dass du sie bei Bedarf wiederfindest.

Dieser Plan muss nicht jede Krise lösen. Er soll dir helfen, in belastenden Momenten nicht völlig ohne Orientierung dazustehen.

Wenn du merkst, dass deine Belastung über längere Zeit sehr hoch bleibt, deinen Alltag stark beeinträchtigt oder du dich nicht mehr sicher fühlst, darfst du dir zusätzlich professionelle Hilfe holen. Du musst nicht warten, bis gar nichts mehr geht.

11. Die Sieben-Tage-Challenge: Ich stärke meine innere Widerstandskraft

Tag 1 – Meine bisherigen Stärken erkennen

Denke an eine schwierige Situation, die du bereits bewältigt hast. Schreibe auf, was dir damals geholfen hat.

Tag 2 – Eine Belastung genauer betrachten

Wähle eine aktuelle Schwierigkeit aus. Unterscheide zwischen dem, was du beeinflussen kannst, und dem, was außerhalb deiner Kontrolle liegt.

Tag 3 – Eine kleine Aufgabe abschließen

Wähle eine überschaubare Aufgabe und erledige sie in deinem eigenen Tempo. Es geht nicht darum, möglichst viel zu schaffen, sondern deine Handlungsfähigkeit bewusst wahrzunehmen.

Tag 4 – Unterstützung zulassen

Bitte jemanden um eine konkrete Hilfe oder teile ehrlich mit, wie es dir gerade geht.

Tag 5 – Deine Kräfte schützen

Überprüfe eine Verpflichtung oder Erwartung. Gibt es etwas, das du vereinfachen, verschieben oder anders organisieren kannst?

Tag 6 – Deinen Umgang mit Rückschlägen beobachten

Wenn etwas nicht gelingt, achte darauf, wie du mit dir selbst sprichst. Versuche, eine faire und hilfreiche Formulierung zu finden.

Tag 7 – Deinen persönlichen Krisenkompass ergänzen

Notiere drei Dinge, die dir helfen, in schwierigen Zeiten Orientierung zu finden.

Vielleicht sind es Menschen, bestimmte Gewohnheiten oder kleine Schritte, mit denen du eine Situation besser bewältigen kannst.

Du darfst diese Challenge jederzeit an deine Lebenssituation anpassen. Es geht nicht darum, jeden Tag eine neue Leistung zu erbringen. Es geht darum, dich selbst besser kennenzulernen und deine vorhandenen Möglichkeiten bewusst wahrzunehmen.

12. Was du aus diesem Kapitel mitnehmen darfst

Innere Stärke bedeutet nicht, dass du niemals Angst hast.

Sie bedeutet nicht, dass du jede Belastung allein tragen musst.

Und sie bedeutet auch nicht, dass du nach einer schwierigen Erfahrung sofort wieder genauso funktionieren musst wie zuvor.

Du darfst erschöpft sein.

Du darfst Unterstützung benötigen.

Du darfst einen neuen Weg suchen, wenn der alte nicht mehr funktioniert.

Und du darfst anerkennen, dass deine Kräfte Grenzen haben.

Resilienz zeigt sich nicht nur darin, wie du Schwierigkeiten bewältigst. Sie zeigt sich auch darin, wie du mit dir selbst umgehst, wenn etwas nicht gelingt.

Kannst du dir erlauben, einen Schritt zurückzugehen?

Kannst du erkennen, was du brauchst?

Kannst du Hilfe annehmen, ohne dich dafür abzuwerten?

Kannst du nach einer Enttäuschung wieder herausfinden, was dir wichtig ist?

Diese Fähigkeiten entwickeln sich nicht über Nacht.

Du musst nicht jede Situation perfekt meistern. Du darfst ausprobieren, lernen und deinen Umgang mit Herausforderungen verändern.

Vielleicht wird der nächste Sturm trotzdem anstrengend.

Vielleicht wirst du dich wieder einmal unsicher fühlen.

Doch du kannst nach und nach herausfinden, welche Kraftquellen dir helfen, welche Menschen dich unterstützen und welche Schritte dir Orientierung geben.

Du musst nicht unerschütterlich sein.

Du darfst lernen, dich nach Erschütterungen wieder zu sammeln.

Und du darfst dabei deinen eigenen Weg gehen.

Bergis Weisheit zum Abschluss

Einige Tage nach dem Sturm waren Arthemis, Lumi und Fenn noch immer damit beschäftigt, den Wald aufzuräumen.

Nicht jeder Weg war bereits frei. Einige Äste mussten entfernt werden, und an manchen Stellen würde es lange dauern, bis sich die Natur vollständig erholt hatte.

Arthemis betrachtete einen jungen Baum, der sich im Sturm stark zur Seite geneigt hatte.

„Glaubst du, er wird wieder gerade wachsen?“, fragte er Bergi.

„Das kann ich dir nicht versprechen“, antwortete Bergi.

Arthemis sah ihn überrascht an.

„Du weißt es nicht?“

„Nein. Aber wir können beobachten, wie er sich entwickelt, und ihm helfen, wenn wir können.“

Arthemis dachte darüber nach.

„Ich glaube, ich möchte auch immer wissen, ob am Ende alles gut wird.“

Bergi nickte.

„Das ist verständlich. Aber manchmal müssen wir handeln, obwohl wir den Ausgang noch nicht kennen.“

„Und wenn ich wieder einen Fehler mache?“

„Dann darfst du daraus lernen.“

„Und wenn ich Hilfe brauche?“

„Dann darfst du danach fragen.“

Arthemis lächelte.

„Und wenn ich einmal nicht stark bin?“

Bergi legte ihm einen kleinen Kristall in die Hand.

„Dann bist du immer noch du.“

Arthemis schloss die Finger um den Kristall.

Er musste nicht wissen, wie jeder Weg enden würde. Er musste nicht jede Herausforderung allein bewältigen. Und er musste nicht so tun, als könnte ihn nichts erschüttern.

Er durfte vorsichtig sein und trotzdem weitergehen.

Er durfte Angst haben und trotzdem einen kleinen Schritt machen.

Und er durfte sich helfen lassen, wenn der Weg zu schwer wurde.

Der Wald würde Zeit brauchen.

Arthemis auch.

Bergis Gedanke für deinen Weg:

Du musst nicht unerschütterlich sein, um stark zu sein. Du darfst zweifeln, Hilfe annehmen, neue Wege suchen und dir Zeit geben. Innere Stärke bedeutet nicht, dass dich kein Sturm erreicht. Sie bedeutet auch, dass du lernen darfst, nach dem Sturm wieder Halt zu finden.

Dein Satz für den Alltag:

Ich muss nicht alles allein schaffen. Ich darf meine Grenzen achten, meine Kraftquellen nutzen und Schritt für Schritt herausfinden, was mir hilft. Auch wenn ich mich heute unsicher fühle, darf ich darauf vertrauen, dass ich lernen und wachsen kann.

Kapitel 16: Entscheidungen treffen und deinem eigenen Weg vertrauen

Wie du Klarheit findest, Zweifel verstehst und den Mut entwickelst, deinen eigenen Entscheidungen zu folgen

Arthemis und die drei Wege

Eines Morgens entdeckte Arthemis am Rand des Zauberwaldes einen Weg, den er noch nie zuvor gesehen hatte.

Eigentlich waren es sogar drei Wege.

Der erste führte über eine sonnige Lichtung. Der zweite schlängelte sich zwischen hohen, geheimnisvollen Bäumen hindurch. Der dritte führte bergauf zu einem Hügel, von dem aus man angeblich den gesamten Zauberwald sehen konnte.

Arthemis war begeistert.

„Das ist fantastisch!“, rief er. „Ich werde alle drei Wege erkunden!“

Er lief ein Stück auf dem ersten Weg, kehrte um und probierte den zweiten. Nach wenigen Minuten dachte er jedoch an den Hügel. Vielleicht würde er dort etwas viel Spannenderes entdecken.

Also kehrte er erneut um.

Bald stand er wieder am Anfang und wusste nicht mehr, wohin er gehen sollte.

„Was, wenn der erste Weg der schönste ist?“, murmelte er. „Oder der zweite? Und was, wenn ich auf dem Hügel etwas verpasse, weil ich mich für einen anderen Weg entschieden habe?“

Er setzte sich ins Gras.

Als Bergi ihn fand, hatte Arthemis bereits begonnen, kleine Zweige in drei verschiedene Richtungen zu legen, um seine Möglichkeiten miteinander zu vergleichen.

„Was machst du da?“, fragte Bergi.

„Ich versuche herauszufinden, welcher Weg der richtige ist.“

„Und wie lange versuchst du das schon?“

„Seit einer Stunde.“

Bergi blickte auf die Zweige.

„Und was hast du herausgefunden?“

Arthemis seufzte.

„Dass ich immer noch nicht weiß, welcher Weg der richtige ist.“

Bergi setzte sich neben ihn.

„Vielleicht liegt das daran, dass du versuchst, etwas herauszufinden, das du erst unterwegs entdecken kannst.“

Arthemis runzelte die Stirn.

„Aber ich möchte keine falsche Entscheidung treffen.“

„Das verstehe ich“, sagte Bergi. „Doch nicht jede Entscheidung lässt sich vorher vollständig beurteilen. Manchmal kannst du nur überlegen, was dir wichtig ist, welche Möglichkeiten du hast und welche Risiken du eingehen möchtest.“

Arthemis blickte auf die drei Wege.

„Und wenn ich mich später ärgere, dass ich einen anderen Weg nicht genommen habe?“

„Dann darfst du daraus lernen. Du kannst nicht jeden möglichen Weg gleichzeitig gehen. Wenn du dich für einen entscheidest, verzichtest du zwangsläufig auf andere Möglichkeiten.“

Arthemis schwieg.

Bergi fuhr fort: „Eine Entscheidung muss nicht perfekt sein, um eine gute Entscheidung zu sein. Sie sollte zu deinen Werten, deinen Möglichkeiten und deiner gegenwärtigen Situation passen.“

Arthemis stand auf.

Er betrachtete die drei Wege ein letztes Mal und entschied sich für den Pfad zur sonnigen Lichtung.

Nicht, weil er sicher wusste, dass dieser Weg der beste war.

Sondern weil er heute Lust auf Sonne, Blumen und einen gemütlichen Spaziergang hatte.

Als er später zurückkehrte, erzählte er Bergi begeistert von den Schmetterlingen, den duftenden Kräutern und einem kleinen Bach, den er entdeckt hatte.

„Und?“, fragte Bergi. „War es der richtige Weg?“

Arthemis grinste.

„Für heute war es genau der Weg, den ich gehen wollte.“

Bergi nickte zufrieden.

„Manchmal genügt das.“

1. Warum uns Entscheidungen manchmal so schwerfallen

Jeden Tag treffen wir Entscheidungen.

Manche sind klein: Was möchte ich essen? Welche Aufgabe erledige ich zuerst? Wie verbringe ich meinen Abend?

Andere können unser Leben stärker beeinflussen: Soll ich eine Beziehung verändern? Möchte ich beruflich einen neuen Weg einschlagen? Ist es Zeit, eine alte Gewohnheit hinter mir zu lassen?

Je größer die Bedeutung einer Entscheidung erscheint, desto stärker kann der Wunsch werden, unbedingt die richtige Wahl zu treffen.

Wir möchten Fehler vermeiden, niemanden enttäuschen und möglichst sicher sein, dass wir später nichts bereuen.

Doch genau dieser Anspruch kann Entscheidungen erschweren.

Vielleicht sammelst du immer mehr Informationen, ohne zu einem Ergebnis zu kommen.

Vielleicht fragst du viele Menschen nach ihrer Meinung und wirst dadurch noch unsicherer.

Vielleicht spielst du verschiedene Zukunftsszenarien durch, bis du kaum noch weißt, was du selbst möchtest.

Oder du verschiebst eine Entscheidung immer wieder, weil du Angst vor den möglichen Folgen hast.

Dahinter steckt häufig der Wunsch nach Sicherheit.

Wir möchten wissen, wie sich eine Entscheidung auswirken wird, bevor wir sie treffen.

Doch das Leben bietet nur selten vollständige Sicherheit.

Du kannst sorgfältig abwägen und trotzdem nicht jedes Ergebnis vorhersehen. Du kannst eine vernünftige Entscheidung treffen und später feststellen, dass neue Informationen eine andere Richtung sinnvoll machen.

Das bedeutet nicht, dass du schlecht entschieden hast.

Es bedeutet, dass Entscheidungen immer unter bestimmten Bedingungen getroffen werden: mit dem Wissen, den Möglichkeiten und den Ressourcen, die dir zu diesem Zeitpunkt zur Verfügung stehen.

Du musst nicht jede Unsicherheit beseitigen, bevor du eine Entscheidung treffen darfst.

2. Die Angst vor der falschen Entscheidung

Manchmal fürchten wir weniger die Entscheidung selbst als das, was danach passieren könnte.

Was, wenn ich scheitere?

Was, wenn ich jemanden verletze?

Was, wenn ich etwas Wertvolles verliere?

Was, wenn ich später feststelle, dass eine andere Möglichkeit besser gewesen wäre?

Solche Fragen können sinnvoll sein, wenn sie uns helfen, Risiken realistisch einzuschätzen.

Schwierig wird es, wenn wir versuchen, jedes denkbare Risiko vollständig auszuschließen.

Dann kann aus sorgfältigem Nachdenken ein endloses Grübeln werden.

Du suchst nach einer Garantie, die dir niemand geben kann.

Vielleicht möchtest du dich erst entscheiden, wenn du keine Angst mehr hast. Doch bei wichtigen Veränderungen kann Unsicherheit auch dann bestehen bleiben, wenn du eine Entscheidung bereits gut durchdacht hast.

Du darfst Angst haben und trotzdem handeln.

Du darfst Zweifel spüren und trotzdem eine vorläufige Richtung wählen.

Und du darfst anerkennen, dass du nicht alle Konsequenzen kontrollieren kannst.

Hilfreich ist es, zwischen zwei Fragen zu unterscheiden:

Ist diese Entscheidung tatsächlich riskant oder schädlich?

Oder:

Macht mir vor allem die Unsicherheit Angst, weil ich den Ausgang nicht kenne?

Manchmal entdeckst du dabei ein konkretes Problem, das du vor deiner Entscheidung klären solltest.

Manchmal erkennst du aber auch, dass du auf absolute Sicherheit wartest, obwohl sie gar nicht erreichbar ist.

Diese Unterscheidung kann dir helfen, bewusster mit deinen Zweifeln umzugehen.

3. Was ist mir wirklich wichtig?

Wenn du eine Entscheidung treffen musst, kann es hilfreich sein, zunächst deine eigenen Werte zu betrachten.

Werte sind grundlegende Vorstellungen davon, was für dich im Leben Bedeutung hat.

Vielleicht sind dir Ehrlichkeit, Sicherheit, Freiheit, Familie, Selbstständigkeit, Kreativität oder Verbundenheit besonders wichtig.

Manchmal geraten diese Werte miteinander in Konflikt.

Du möchtest beispielsweise für andere Menschen da sein und gleichzeitig mehr Zeit für dich haben.

Du möchtest Sicherheit und zugleich etwas Neues ausprobieren.

Du möchtest Harmonie bewahren, aber auch offen sagen, was du denkst.

Solche Konflikte bedeuten nicht unbedingt, dass du dich nicht entscheiden kannst.

Vielleicht versuchst du gerade, mehreren wichtigen Bedürfnissen gerecht zu werden.

Frage dich deshalb:

- Was ist mir in dieser Situation besonders wichtig?
- Welche meiner Werte möchte ich berücksichtigen?
- Welche Bedürfnisse stehen miteinander in Spannung?
- Welche Entscheidung entspricht meinen gegenwärtigen Prioritäten?
- Was wäre für mich langfristig stimmig, auch wenn es kurzfristig unbequem ist?

Du musst nicht immer alle Werte gleichzeitig erfüllen können.

Manchmal entscheidest du dich bewusst für einen Wert, obwohl dadurch ein anderer vorübergehend weniger Raum erhält.

Wenn dir beispielsweise Ehrlichkeit wichtig ist, kann ein offenes Gespräch zunächst unangenehm sein. Wenn dir Erholung wichtig ist, kann es bedeuten, eine zusätzliche Aufgabe abzulehnen, obwohl du gern helfen würdest.

Eine Entscheidung wird nicht automatisch leicht, nur weil du weißt, was dir wichtig ist.

Aber deine Werte können dir eine Richtung geben, wenn mehrere Möglichkeiten auf den ersten Blick gleich gut oder gleich schwierig erscheinen.

4. Zwischen deinem Wunsch und den Erwartungen anderer unterscheiden

Manchmal fällt es uns schwer, eine eigene Entscheidung zu treffen, weil wir sehr genau darauf achten, was andere Menschen von uns erwarten.

Wir möchten niemanden enttäuschen.

Wir möchten als zuverlässig, freundlich oder leistungsfähig gelten.

Wir fürchten vielleicht, dass andere uns kritisieren, wenn wir einen anderen Weg wählen.

Natürlich dürfen die Bedürfnisse und Gefühle anderer Menschen bei Entscheidungen eine Rolle spielen. Besonders dann, wenn wir Verantwortung für gemeinsame Aufgaben oder Beziehungen tragen.

Doch es ist ein Unterschied, ob du die Perspektive anderer Menschen berücksichtigst oder dein eigenes Leben ausschließlich nach ihren Erwartungen ausrichtest.

Vielleicht sagst du Ja, obwohl du Nein meinst.

Vielleicht verfolgst du ein Ziel, weil andere es für vernünftig halten, obwohl es dich selbst kaum interessiert.

Vielleicht bleibst du in einer Situation, weil du Angst hast, was andere über deine Veränderung denken könnten.

Frage dich in solchen Momenten:

„Was würde ich wählen, wenn ich nicht befürchten müsste, jemanden zu enttäuschen?“

Diese Frage bedeutet nicht, dass du die Interessen anderer ignorieren sollst.

Sie hilft dir vielmehr, deine eigene Stimme wieder wahrzunehmen.

Anschließend kannst du prüfen, welche Entscheidung sowohl deine Bedürfnisse als auch berechtigte Verpflichtungen berücksichtigt.

Du darfst andere Menschen ernst nehmen, ohne ihnen die vollständige Verantwortung für deine Entscheidungen zu überlassen.

Und du darfst anerkennen, dass nicht jeder deine Wahl verstehen oder gutheißen wird.

5. Die Entscheidungsmethode: Prüfen, abwägen, wählen

Wenn du vor einer schwierigen Entscheidung stehst, kann eine klare Struktur helfen, das Gedankenchaos zu ordnen.

Schritt 1: Formuliere die eigentliche Frage

Manchmal beschäftigen wir uns lange mit einer Situation, ohne genau zu benennen, worüber wir eigentlich entscheiden müssen.

Statt „Ich weiß nicht, was ich mit meinem Leben anfangen soll“ könntest du fragen:

„Möchte ich mich in den nächsten drei Monaten über eine bestimmte Weiterbildung informieren?“

Eine klare Frage macht die Entscheidung überschaubarer.

Schritt 2: Sammle die realistischen Möglichkeiten

Welche Optionen stehen dir tatsächlich offen?

Vielleicht gibt es mehr als zwei Möglichkeiten. Du musst dich nicht immer nur zwischen Bleiben und Gehen, Ja und Nein oder Sicherheit und Veränderung entscheiden.

Manchmal gibt es Zwischenlösungen, Probephasen oder die Möglichkeit, zunächst weitere Informationen einzuholen.

Schritt 3: Prüfe die wichtigsten Folgen

Welche Vorteile und Nachteile sind realistisch zu erwarten?

Welche Risiken kannst du beeinflussen?

Welche Folgen müsstest du akzeptieren, wenn du dich für eine bestimmte Möglichkeit entscheidest?

Versuche, nicht jedes theoretisch denkbare Szenario gleich stark zu gewichten.

Konzentriere dich auf die Folgen, die tatsächlich relevant sind.

Schritt 4: Berücksichtige deine Ressourcen

Hast du die Zeit, die Energie, die finanziellen Mittel und die Unterstützung, die für eine Option erforderlich sind?

Eine Möglichkeit kann grundsätzlich attraktiv sein und trotzdem momentan nicht zu deinen verfügbaren Ressourcen passen.

Das bedeutet nicht, dass du deinen Wunsch aufgeben musst. Vielleicht brauchst du zunächst einen Zwischenschritt.

Schritt 5: Triff eine begründete Entscheidung

Frage dich, welche Möglichkeit unter den gegenwärtigen Bedingungen am besten zu deinen Werten, Bedürfnissen und Möglichkeiten passt.

Du musst nicht vollkommen überzeugt sein.

Es reicht, wenn du deine Entscheidung nachvollziehbar begründen kannst und bereit bist, die realistischen Folgen zu berücksichtigen.

Schritt 6: Vereinbare einen Zeitpunkt zur Überprüfung

Nicht jede Entscheidung muss für immer gelten.

Manche Entscheidungen kannst du nach einer bestimmten Zeit überprüfen, sofern das möglich und sinnvoll ist.

Du könntest beispielsweise vereinbaren, eine neue Gewohnheit zwei Wochen lang auszuprobieren und anschließend zu beurteilen, ob sie dir guttut.

Bei anderen Entscheidungen, etwa solchen mit weitreichenden rechtlichen, finanziellen oder gesundheitlichen Folgen, ist eine sorgfältigere Prüfung und gegebenenfalls fachliche Beratung wichtig.

Der entscheidende Punkt ist: Du musst nicht endlos weitergrübeln, wenn du bereits ausreichend Informationen gesammelt hast.

Manchmal hilft es, eine Entscheidung bewusst abzuschließen und deine Aufmerksamkeit wieder auf dein Leben zu richten.

6. Kleine Entscheidungen trainieren dein Vertrauen

Wenn du dir bei wichtigen Fragen wenig zutraust, kann es hilfreich sein, zunächst bei kleinen Entscheidungen zu üben.

Vielleicht überlegst du lange, welches Buch du lesen möchtest.

Vielleicht fragst du bei jeder Verabredung andere, was du tun sollst.

Vielleicht zweifelst du selbst dann an deiner Wahl, wenn die Folgen überschaubar sind.

Du kannst damit beginnen, dir bei kleinen Alltagsentscheidungen bewusst mehr Eigenständigkeit zu erlauben.

Wähle ein Buch, das dich interessiert.

Entscheide selbst, womit du deine freie Zeit verbringen möchtest.

Wähle ein Gericht, auf das du Lust hast.

Lege fest, welche kleine Aufgabe du zuerst erledigen möchtest.

Anschließend musst du nicht jede Entscheidung erneut überprüfen.

Du kannst beobachten, wie es sich anfühlt, eine Wahl zu treffen und mit ihr weiterzugehen.

Dabei geht es nicht darum, immer spontan zu handeln. Du darfst dir Zeit nehmen, wenn etwas wichtig ist.

Es geht darum, zu lernen, dass nicht jede Entscheidung eine ausführliche Analyse benötigt.

Manche Dinge dürfen einfach ausprobiert werden.

Und wenn du später feststellst, dass du anders entscheiden würdest, kannst du diese Erkenntnis für die Zukunft nutzen.

7. Was du tun kannst, wenn du eine Entscheidung bereust

Selbst sorgfältig überlegte Entscheidungen können zu Ergebnissen führen, die wir uns anders vorgestellt haben.

Vielleicht hast du etwas begonnen und merkst später, dass es nicht zu dir passt.

Vielleicht hast du dich für einen Weg entschieden und entdeckst eine Möglichkeit, die du vorher nicht kanntest.

Vielleicht erkennst du erst mit Abstand, dass du bestimmte Folgen unterschätzt hast.

In solchen Momenten kann schnell der Gedanke entstehen:

„Ich hätte es besser wissen müssen."

Doch du beurteilst deine damalige Entscheidung jetzt mit deinem heutigen Wissen.

Das kann unfair sein.

Frage dich stattdessen:

Was wusste ich zu diesem Zeitpunkt?

Welche Informationen standen dir tatsächlich zur Verfügung?

Welche Faktoren konnte ich nicht vorhersehen?

Gab es Entwicklungen, die sich erst später gezeigt haben?

Was habe ich aus dem Ergebnis gelernt?

Welche Erkenntnis möchtest du bei einer ähnlichen Entscheidung künftig berücksichtigen?

Was kann ich heute noch verändern?

Vielleicht gibt es eine Korrekturmöglichkeit, eine neue Richtung oder einen kleinen Schritt, mit dem du die Situation verbessern kannst.

Du musst einen Fehler nicht schönreden.

Du darfst anerkennen, dass du etwas anders hättest machen können.

Doch du musst dich nicht für immer an einer früheren Entscheidung messen.

Du darfst neue Informationen berücksichtigen und deine Richtung verändern.

Manchmal bedeutet das, an einer Entscheidung festzuhalten, obwohl nicht alles leicht ist.

Manchmal bedeutet es, einen anderen Weg einzuschlagen.

Entscheidend ist, dass du deine Entscheidung nicht allein deshalb beibehalten musst, weil du sie einmal getroffen hast.

8. Entscheidungen und Bauchgefühl

Vielleicht kennst du den Satz: „Hör einfach auf dein Bauchgefühl."

Intuition kann hilfreich sein. Sie entsteht unter anderem aus Erfahrungen, die wir nicht immer bewusst in Worte fassen können. Manchmal bemerken wir dadurch früh, dass etwas nicht stimmig wirkt.

Doch nicht jedes starke Gefühl ist automatisch ein zuverlässiger Hinweis darauf, was wir tun sollten.

Angst kann uns vor tatsächlichen Risiken warnen. Sie kann aber auch auftreten, wenn wir etwas Neues wagen.

Begeisterung kann zeigen, dass uns etwas wichtig ist. Sie kann uns aber auch dazu verleiten, mögliche Schwierigkeiten zu unterschätzen.

Deshalb musst du dich nicht zwischen Verstand und Gefühl entscheiden.

Du kannst beides berücksichtigen.

Frage dich:

- Was sagt mein Gefühl über diese Situation?
- Welche konkreten Erfahrungen oder Beobachtungen könnten dahinterstehen?
- Welche sachlichen Informationen sollte ich zusätzlich prüfen?
- Gibt es Anzeichen für ein tatsächliches Risiko?
- Welche Entscheidung erscheint mir nach sorgfältiger Überlegung stimmig?

Wenn du beispielsweise bei einer Begegnung ein ungutes Gefühl hast, musst du dich nicht dazu zwingen, dieses Gefühl zu ignorieren. Du darfst Abstand nehmen, genauer hinsehen und prüfen, ob dein Unbehagen mit konkreten Verhaltensweisen zusammenhängt.

Genauso darfst du erkennen, dass Nervosität vor einer neuen Aufgabe nicht automatisch bedeutet, dass du sie vermeiden solltest.

Deine Gefühle sind wichtige Informationen.

Sie müssen nicht allein die Entscheidung treffen.

9. Übung: Meine Entscheidung auf einen Blick

Wähle eine Entscheidung, die dich gerade beschäftigt. Sie sollte wichtig genug sein, um darüber nachzudenken, aber möglichst überschaubar.

Beantworte die folgenden Fragen schriftlich.

Meine Entscheidungsfrage lautet:

Formuliere möglichst genau, worüber du entscheiden möchtest.

Welche Möglichkeiten habe ich?

Notiere mindestens zwei realistische Optionen. Prüfe, ob es Zwischenlösungen gibt.

Was spricht für die erste Möglichkeit?

Welche Vorteile, Chancen und passenden Aspekte erkennst du?

Was spricht dagegen?

Welche Nachteile, Risiken oder Schwierigkeiten könnten entstehen?

Was spricht für die zweite Möglichkeit?

Welche Vorteile und Chancen bietet sie?

Was spricht dagegen?

Welche Nachteile oder Risiken musst du berücksichtigen?

Was ist mir bei dieser Entscheidung besonders wichtig?

Nenne deine wichtigsten Werte und Bedürfnisse.

Was kann ich noch nicht wissen?

Welche Unsicherheiten bleiben bestehen, selbst wenn du sorgfältig nachdenkst?

Welche Information brauche ich möglicherweise noch?

Überlege, ob du etwas klären, jemanden fragen oder dich fachlich beraten lassen solltest.

Welche Entscheidung erscheint mir unter den gegenwärtigen Bedingungen am stimmigsten?

Schreibe deine vorläufige Antwort auf.

Was ist mein nächster konkreter Schritt?

Wähle eine Handlung, die du tatsächlich umsetzen kannst.

Lies deine Antworten anschließend durch.

Du musst nicht automatisch die Option wählen, die auf dem Papier die meisten Vorteile hat. Manche Entscheidungen hängen auch von persönlichen Werten, langfristigen Zielen und individuellen Grenzen ab.

Die Übung soll dir Klarheit verschaffen, nicht eine Entscheidung für dich treffen.

10. Übung: Was würde ich einer guten Freundin raten?

Manchmal fällt es uns leichter, anderen Menschen einen hilfreichen Rat zu geben als uns selbst.

Wir sehen ihre Situation mit etwas Abstand und können besser unterscheiden, was tatsächlich bekannt ist und was lediglich befürchtet wird.

Nutze diesen Abstand für deine eigene Entscheidung.

Stell dir vor, eine gute Freundin würde dir genau die Situation schildern, in der du gerade steckst.

Sie hätte dieselben Informationen, dieselben Möglichkeiten und dieselben Zweifel.

Was würdest du sie fragen?

Welche Risiken würdest du mit ihr besprechen?

Würdest du ihr raten, noch eine wichtige Information einzuholen?

Würdest du sie ermutigen, einen kleinen Schritt zu wagen?

Oder würdest du ihr sagen, dass sie sich mehr Zeit nehmen darf?

Schreibe deine Gedanken auf.

Anschließend frage dich:

- Was davon könnte auch für mich hilfreich sein?
- Wo bin ich mir selbst gegenüber strenger als gegenüber anderen?
- Welche meiner Ängste beruhen auf konkreten Tatsachen?
- Wo erwarte ich von mir eine Sicherheit, die ich anderen Menschen gar nicht abverlangen würde?

Du musst deinen eigenen Rat nicht ungeprüft übernehmen.

Aber du kannst ihn als zusätzliche Perspektive nutzen, um deine Entscheidung fairer zu betrachten.

11. Die Sieben-Tage-Challenge: Ich vertraue meinen Entscheidungen

Tag 1 – Eine kleine Entscheidung selbst treffen

Wähle eine überschaubare Alltagsentscheidung bewusst selbst. Du musst nicht erst mehrere Menschen nach ihrer Meinung fragen.

Tag 2 – Deine Werte kennenlernen

Notiere drei Werte, die dir im Leben besonders wichtig sind. Überlege, wie sie deine Entscheidungen beeinflussen.

Tag 3 – Zweifel sortieren

Schreibe eine Sorge auf, die dich bei einer Entscheidung beschäftigt. Unterscheide zwischen einer konkreten Gefahr und einer möglichen, aber ungewissen Zukunft.

Tag 4 – Eine Information klären

Wenn du vor einer Entscheidung noch etwas Wichtiges wissen musst, unternimm einen konkreten Schritt, um diese Information zu erhalten.

Tag 5 – Deine eigene Stimme hören

Frage dich bei einer Entscheidung, was du selbst möchtest und welche Erwartungen anderer Menschen du dabei berücksichtigst.

Tag 6 – Eine Entscheidung abschließen

Wenn du genügend Informationen gesammelt hast und die Entscheidung überschaubar ist, lege einen Zeitpunkt fest, an dem du dich entscheidest. Versuche anschließend, nicht ohne neuen Anlass alles wieder von vorne zu prüfen.

Tag 7 – Aus einer früheren Entscheidung lernen

Denke an eine frühere Entscheidung, die nicht so ausgegangen ist, wie du gehofft hattest. Schreibe auf, was du daraus gelernt hast und was du heute anders einschätzen würdest.

Du musst während dieser Woche keine großen Lebensentscheidungen treffen.

Es geht darum, deine Entscheidungsfähigkeit kennenzulernen und zu üben, mit einer gewissen Unsicherheit umzugehen.

12. Was du aus diesem Kapitel mitnehmen darfst

Du wirst nicht immer mit absoluter Sicherheit wissen, welcher Weg der beste ist.

Manche Entscheidungen brauchen Zeit, Informationen und sorgfältige Überlegung. Andere dürfen klein und unkompliziert bleiben.

Du darfst deine Gefühle berücksichtigen, ohne jede Angst als Warnsignal zu verstehen.

Du darfst andere Menschen um Rat fragen, ohne ihnen die Entscheidung vollständig zu überlassen.

Du darfst Fehler machen, aus ihnen lernen und deine Richtung verändern.

Und du darfst anerkennen, dass du nicht alle Möglichkeiten gleichzeitig erleben kannst.

Jede Entscheidung für einen Weg bedeutet auch, andere Möglichkeiten zunächst nicht zu verfolgen. Das ist kein Beweis dafür, dass du etwas falsch gemacht hast.

Es ist ein Teil davon, ein eigenes Leben zu gestalten.

Du musst nicht immer die perfekte Wahl treffen.

Du darfst versuchen, eine bewusste und gut begründete Entscheidung zu treffen, die zu deiner gegenwärtigen Situation passt.

Wenn du später neue Erkenntnisse gewinnst, darfst du sie berücksichtigen.

Dein Weg muss nicht von Anfang an vollständig feststehen.

Manchmal findest du Klarheit erst, wenn du einen ersten Schritt gemacht hast.

Bergis Weisheit zum Abschluss

Am Abend saßen Arthemis und Bergi auf einem Hügel oberhalb des Zauberwaldes.

Arthemis blickte hinunter auf die Wege, die sich zwischen den Bäumen hindurchschlängelten.

„Weißt du, Bergi“, sagte er, „ich glaube, ich habe oft so lange überlegt, weil ich Angst hatte, etwas zu verpassen.“

„Das ist verständlich“, antwortete Bergi.

„Wenn ich mich für einen Weg entscheide, kann ich die anderen nicht gleichzeitig gehen.“

„Das stimmt.“

Arthemis seufzte.

„Das ist irgendwie schade.“

Bergi lächelte.

„Vielleicht. Aber stell dir vor, du würdest dein ganzes Leben damit verbringen, am Anfang eines Weges zu stehen, weil du keinen anderen verpassen möchtest.“

Arthemis musste lachen.

„Dann würde ich wahrscheinlich nie irgendwo ankommen.“

„Ganz genau.“

Arthemis blickte wieder in den Wald.

„Und wenn ich später merke, dass ich falsch abgebogen bin?“

„Dann kannst du prüfen, ob du umkehren, einen neuen Weg suchen oder von dort aus weitergehen möchtest. Nicht jede Entscheidung lässt sich rückgängig machen, aber oft gibt es mehr Möglichkeiten, als du zunächst siehst.“

Arthemis nickte.

„Dann möchte ich lernen, mir selbst mehr zu vertrauen.“

„Das ist ein guter Anfang“, sagte Bergi. „Du musst nicht wissen, wie jeder Weg endet. Du darfst aufmerksam bleiben, aus Erfahrungen lernen und deine Richtung verändern, wenn es nötig wird.“

Arthemis stand auf und streckte sich.

„Morgen erkunde ich den Weg zum Hügel.“

„Und heute?“

Arthemis grinste.

„Heute genieße ich den Sonnenuntergang.“

Bergi lachte.

Und während die letzten Sonnenstrahlen hinter den Bäumen verschwanden, begriff Arthemis, dass er nicht jeden Weg kennen musste, um seinen eigenen gehen zu dürfen.

Bergis Gedanke für deinen Weg:

Du musst nicht jede Möglichkeit prüfen, bevor du dich bewegen darfst. Du darfst sorgfältig überlegen, auf deine Werte achten und dann einen Schritt wagen. Vertrauen in dich selbst bedeutet nicht, immer sicher zu sein. Es bedeutet auch, darauf zu vertrauen, dass du mit neuen Erkenntnissen umgehen und deinen Weg weiterentwickeln kannst.

Dein Satz für den Alltag:

Ich darf Entscheidungen treffen, ohne alle Antworten zu kennen. Ich vertraue darauf, dass ich lernen, mich anpassen und neue Wege finden kann. Ich muss nicht perfekt entscheiden, um mein Leben bewusst gestalten zu dürfen.

Kapitel 17: Kommunikation – Wie du sagst, was du wirklich meinst

Zuhören, Missverständnisse klären und deine Gedanken und Gefühle verständlich ausdrücken

Arthemis und die verhängnisvolle Nachricht

Arthemis hatte Lumi eine Nachricht geschickt.

„Na, dann mach doch, was du willst!“

Er hatte die Worte schnell aufgeschrieben, weil er enttäuscht war. Lumi hatte ihm am Morgen versprochen, mit ihm den Nachmittag am Bach zu verbringen. Kurz vor dem vereinbarten Zeitpunkt hatte sie jedoch geschrieben, dass sie noch etwas erledigen müsse und später kommen würde.

Arthemis hatte sich darauf gefreut. Nun fühlte er sich unwichtig und zurückgewiesen.

Als Lumi die Nachricht las, runzelte sie die Stirn.

„Was soll das denn heißen?“, murmelte sie.

Sie hatte Arthemis nicht absichtlich warten lassen wollen. Ihre kleine Schwester hatte sich verletzt, und Lumi hatte ihr helfen müssen. Jetzt fühlte sie sich von Arthemis ungerecht behandelt.

Sie antwortete nicht.

Arthemis sah, dass Lumi seine Nachricht gelesen hatte. Als keine Antwort kam, wurde er noch ärgerlicher.

„Na toll! Jetzt ignoriert sie mich auch noch!“

Am nächsten Morgen begegneten sie sich auf dem Waldweg.

Arthemis schaute zur Seite. Lumi lief wortlos an ihm vorbei.

Beide waren verletzt. Keiner wusste genau, was im anderen vorging.

Bergi hatte die Begegnung beobachtet.

„Was ist zwischen euch passiert?“, fragte er Arthemis später.

„Lumi hat mich versetzt und ignoriert mich jetzt.“

„Hast du ihr gesagt, wie du dich gefühlt hast?“

„Natürlich! Ich habe ihr geschrieben, dass sie machen soll, was sie will.“

Bergi hob eine Augenbraue.

„Und was sollte sie daraus verstehen?“

Arthemis öffnete den Mund, schloss ihn wieder und schaute auf den Boden.

„Dass ich sauer bin.“

„Das hat sie vermutlich verstanden“, sagte Bergi. „Aber weiß sie auch, dass du traurig warst, weil du dich auf eure gemeinsame Zeit gefreut hattest?“

Arthemis schüttelte den Kopf.

Bergi fuhr fort: „Du hast einen Ärger ausgedrückt, aber dein eigentliches Bedürfnis blieb verborgen.“

Arthemis dachte darüber nach.

Am Nachmittag suchte er Lumi auf.

„Es tut mir leid, dass ich dir gestern so eine schnippische Nachricht geschrieben habe“, begann er. „Ich war enttäuscht, weil ich mich auf unsere Zeit gefreut hatte. Als du geschrieben hast, dass du später kommst, habe ich mich unwichtig gefühlt. Ich hätte dir das direkt sagen sollen.“

Lumi sah ihn an.

„Ich hätte dir besser erklären sollen, was passiert ist“, antwortete sie. „Meine Schwester hatte sich verletzt. Ich wollte dich nicht versetzen.“

Arthemis atmete aus.

„Das wusste ich nicht.“

„Und ich wusste nicht, dass du so enttäuscht warst.“

Sie vereinbarten, künftig früher Bescheid zu geben, wenn sich ihre Pläne änderten. Außerdem wollten sie versuchen, einander zunächst nach den Gründen zu fragen, statt sofort das Schlimmste anzunehmen.

Als sie später gemeinsam am Bach saßen, sagte Arthemis:

„Es ist schon seltsam. Wir waren beide verletzt, obwohl wir eigentlich gar nicht wussten, was der andere dachte.“

Bergi, der inzwischen zu ihnen gestoßen war, nickte.

„Kommunikation bedeutet nicht nur, Worte auszutauschen. Es bedeutet auch, einander die Möglichkeit zu geben, sich wirklich zu verstehen.“

1. Warum Kommunikation mehr ist als Reden

Wir kommunizieren jeden Tag.

Wir stellen Fragen, erzählen von unseren Erlebnissen, äußern Wünsche, erklären Entscheidungen und reagieren auf die Worte anderer Menschen.

Trotzdem kommt es immer wieder zu Missverständnissen.

Vielleicht sagst du etwas, das anders verstanden wird, als du es gemeint hast.

Vielleicht hörst du einen Satz und interpretierst ihn als Kritik, obwohl der andere Mensch etwas anderes ausdrücken wollte.

Vielleicht erwartest du, dass jemand erkennt, was du brauchst, ohne dass du es aussprichst.

Oder du schweigst, weil du Angst hast, dass ein ehrliches Gespräch zu einem Streit führen könnte.

Kommunikation ist deshalb nicht nur die Frage, welche Worte du verwendest.

Sie umfasst auch, wie du etwas ausdrückst, wie dein Gegenüber es wahrnimmt, welche Gefühle gerade im Spiel sind und welche Erfahrungen beide Menschen mit in das Gespräch bringen.

Ein Satz kann bei zwei Menschen ganz unterschiedliche Reaktionen auslösen.

Wenn jemand beispielsweise sagt: „Wir müssen reden“, kann das bei einem Menschen Neugier auslösen, bei einem anderen dagegen sofort die Angst, etwas falsch gemacht zu haben.

Die Worte allein erklären also nicht immer, was zwischen Menschen geschieht.

Gute Kommunikation bedeutet nicht, dass du jedes Missverständnis verhindern kannst.

Sie bedeutet, dass du lernst, deine Gedanken und Gefühle verständlicher auszudrücken, anderen Menschen aufmerksam zuzuhören und Unklarheiten anzusprechen, bevor sie sich unnötig vergrößern.

Du kannst nicht kontrollieren, wie ein anderer Mensch jedes deiner Worte versteht. Aber du kannst dazu beitragen, dass ihr euch besser verstehen könnt.

2. Beobachtung und Interpretation unterscheiden

Eine der häufigsten Ursachen für Missverständnisse ist, dass wir Beobachtungen und Interpretationen miteinander vermischen.

Eine Beobachtung beschreibt möglichst konkret, was geschehen ist.

Eine Interpretation beschreibt, welche Bedeutung wir dem Geschehen geben.

Stell dir vor, du schreibst einem Menschen eine Nachricht und erhältst mehrere Stunden keine Antwort.

Die Beobachtung lautet:

„Ich habe eine Nachricht geschickt und bisher keine Antwort erhalten."

Die Interpretation könnte lauten:

„Ich bin ihm nicht wichtig."

Oder:

„Sie ist sauer auf mich."

Oder:

„Er möchte keinen Kontakt mehr."

Diese Gedanken können sich sehr überzeugend anfühlen. Trotzdem sind sie nicht automatisch Tatsachen.

Vielleicht ist der andere Mensch beschäftigt. Vielleicht weiß er noch nicht, was er antworten soll. Vielleicht hat er die Nachricht übersehen. Vielleicht gibt es tatsächlich ein Problem.

Ohne weitere Informationen kannst du nicht sicher wissen, welche Erklärung zutrifft.

Das bedeutet nicht, dass du deine Wahrnehmung ignorieren sollst. Wenn sich ein Verhalten wiederholt und dich belastet, darfst du das ernst nehmen.

Doch bevor du aus einer einzelnen Beobachtung eine endgültige Schlussfolgerung ziehst, kann es hilfreich sein, mehrere Möglichkeiten zu berücksichtigen.

Frage dich:

- Was weiß ich tatsächlich?
- Was vermute ich?

- Welche anderen Erklärungen sind möglich?
- Welche Information fehlt mir noch?
- Kann ich die Situation offen ansprechen?

Diese Unterscheidung kann verhindern, dass du auf eine Vermutung reagierst, als wäre sie bereits bewiesen.

Sie hilft dir auch, Gespräche weniger anklagend zu beginnen.

Statt zu sagen:

„Du ignorierst mich ständig!“

könntest du formulieren:

„Ich habe dir gestern geschrieben und bisher keine Antwort bekommen. Ich bin unsicher, wie ich das einordnen soll. Können wir darüber sprechen?“

Du beschreibst, was du wahrgenommen hast, benennst deine Unsicherheit und gibst dem anderen Menschen Gelegenheit, seine Sicht zu erklären.

3. Deine Gefühle verständlich ausdrücken

Manchmal fällt es uns leichter, Ärger zu zeigen, als die Gefühle darunter zu benennen.

Wir reagieren gereizt, werden sarkastisch oder ziehen uns zurück, obwohl wir eigentlich traurig, enttäuscht, verunsichert oder verletzt sind.

Vielleicht sagst du:

„Ist mir doch egal!“

Obwohl dir die Situation sehr wichtig ist.

Vielleicht sagst du:

„Du machst sowieso immer, was du willst!“

Obwohl du dir mehr Verlässlichkeit wünschst.

Oder du sagst überhaupt nichts, weil du befürchtest, mit deinen Gefühlen zu viel zu sein.

Solche Reaktionen können entstehen, wenn wir uns schützen möchten. Doch sie machen es dem Gegenüber oft schwer, zu verstehen, was wir wirklich brauchen.

Du kannst versuchen, deine Gefühle in vier Schritten auszudrücken:

1. Was ist passiert?

Beschreibe die Situation möglichst konkret.

„Wir hatten für heute einen gemeinsamen Nachmittag geplant, und der Termin hat sich kurzfristig verändert.“

2. Was fühle ich?

Benenne deine Gefühle.

„Ich bin enttäuscht und etwas traurig.“

3. Was ist mir wichtig?

Erkläre, welches Bedürfnis hinter deinem Gefühl steht.

„Unsere gemeinsame Zeit ist mir wichtig, und ich möchte mich auf Absprachen verlassen können.“

4. Was wünsche ich mir?

Formuliere eine konkrete Bitte.

„Könntest du mir beim nächsten Mal möglichst früh Bescheid geben, wenn sich etwas ändert?“

Diese Struktur ist keine Garantie dafür, dass der andere Mensch deiner Bitte nachkommt.

Sie hilft dir aber, deine Botschaft klarer zu vermitteln, ohne dein Gegenüber unnötig abzuwerten.

Wichtig ist auch, zwischen einer Bitte und einer Forderung zu unterscheiden.

Eine Bitte lässt dem anderen Menschen grundsätzlich die Möglichkeit, anders zu entscheiden. Eine Forderung versucht, eine bestimmte Reaktion durch Druck oder Schuldgefühle durchzusetzen.

Du darfst deutlich sagen, was du brauchst. Gleichzeitig kannst du anerkennen, dass andere Menschen eigene Bedürfnisse und Grenzen haben.

Wenn eure Bedürfnisse nicht zusammenpassen, ist das manchmal schmerzhaft. Aber es ist hilfreicher, diesen Unterschied offen zu erkennen, als zu versuchen, den anderen Menschen durch Vorwürfe zu verändern.

4. Richtig zuhören, statt schon die Antwort vorzubereiten

Kommunikation besteht nicht nur darin, selbst verständlich zu sprechen.

Du musst auch bereit sein, die Perspektive eines anderen Menschen anzuhören.

Das klingt einfach, ist aber manchmal schwierig.

Vielleicht erzählt dir jemand von einem Problem und du möchtest sofort eine Lösung anbieten.

Vielleicht hörst du einen Satz, der dich verletzt, und beginnst innerlich bereits mit deiner Verteidigung.

Vielleicht wartest du nur darauf, endlich erklären zu können, warum du recht hast.

In solchen Momenten kann es passieren, dass du zwar die Worte des anderen hörst, aber nicht wirklich verstehst, was er ausdrücken möchte.

Aufmerksames Zuhören bedeutet, zunächst zu versuchen, die Perspektive des Gegenübers zu erfassen.

Du kannst dafür einige einfache Möglichkeiten nutzen.

Lass den anderen Menschen ausreden.

Unterbrich nicht sofort, auch wenn du glaubst, bereits zu wissen, worauf er hinauswill.

Frage nach, wenn dir etwas unklar ist.

Statt Vermutungen anzustellen, kannst du fragen: „Wie meinst du das genau?“

Fasse zusammen, was du verstanden hast.

Zum Beispiel: „Wenn ich dich richtig verstehe, warst du enttäuscht, weil du dich von mir nicht ernst genommen gefühlt hast.“

Prüfe, ob du richtig liegst.

Du kannst hinzufügen: „Habe ich dich damit richtig verstanden?“

Lass unterschiedliche Sichtweisen zu.

Du musst nicht jede Einschätzung teilen, um nachvollziehen zu können, warum ein anderer Mensch etwas auf eine bestimmte Weise erlebt.

Zuhören bedeutet nicht, dass du automatisch zustimmen musst.

Du darfst eine andere Meinung haben, deine Grenzen wahren und einer Darstellung widersprechen.

Doch du kannst versuchen, zunächst zu verstehen, bevor du antwortest.

Manchmal verändert sich dadurch bereits die Atmosphäre eines Gesprächs.

5. Warum Menschen aneinander vorbeireden

Zwei Menschen können über dieselbe Situation sprechen und trotzdem unterschiedliche Dinge meinen.

Das liegt nicht immer daran, dass jemand absichtlich missverstanden werden möchte.

Vielleicht verwenden beide unterschiedliche Begriffe.

Vielleicht hat einer etwas als Scherz gemeint, während der andere es als Kritik erlebt hat.

Vielleicht bringt ein Mensch eine alte Verletzung in das Gespräch ein, die mit der aktuellen Situation nur teilweise zu tun hat.

Oder beide sind so aufgebracht, dass sie kaum noch aufnahmefähig sind.

Auch der Zeitpunkt eines Gesprächs spielt eine Rolle.

Wenn du erschöpft, gestresst oder sehr wütend bist, fällt es dir möglicherweise schwerer, ruhig zuzuhören und deine Gedanken klar zu formulieren.

Manchmal ist es deshalb sinnvoll, ein Gespräch kurz zu unterbrechen.

Du könntest sagen:

„Ich merke, dass ich gerade sehr aufgewühlt bin. Ich möchte das Gespräch nicht abbrechen, aber ich brauche etwas Zeit, um meine Gedanken zu sortieren."

Wichtig ist, möglichst konkret zu vereinbaren, wann ihr das Gespräch fortsetzen möchtet, sofern beide dazu bereit sind.

Eine Pause zur Beruhigung ist etwas anderes als ein absichtliches Schweigen, mit dem jemand bestraft oder unter Druck gesetzt werden soll.

Wenn du selbst eine Pause brauchst, darfst du das mitteilen. Wenn der andere Mensch eine Pause benötigt, kannst du versuchen, diesen Wunsch zu respektieren.

Nicht jedes schwierige Gespräch muss sofort beendet werden. Aber nicht jedes Gespräch muss auch im Zustand größter Aufregung fortgeführt werden.

6. Kritik äußern, ohne den anderen Menschen abzuwerten

Es gibt Situationen, in denen du etwas ansprechen musst, das dich stört.

Vielleicht hält jemand eine Vereinbarung nicht ein.

Vielleicht fühlst du dich bei einer gemeinsamen Aufgabe allein gelassen.

Vielleicht verletzt dich eine Bemerkung.

Wenn du Kritik äußerst, kann es helfen, das konkrete Verhalten anzusprechen, statt die gesamte Persönlichkeit des anderen Menschen zu bewerten.

Vergleiche:

„Du bist einfach rücksichtslos.“

Mit:

„Als du meine Frage übergangen hast, hatte ich das Gefühl, nicht gehört zu werden. Ich möchte gern ausreden können.“

Oder:

„Auf dich kann man sich nie verlassen.“

Mit:

„Wir hatten vereinbart, dass du mich abholst. Als du nicht gekommen bist und ich keine Nachricht erhalten habe, war ich enttäuscht. Ich möchte, dass wir Absprachen künftig klarer treffen.“

Die zweite Formulierung benennt ein konkretes Ereignis und dessen Auswirkungen.

Sie gibt dem Gegenüber eher die Möglichkeit, darauf einzugehen, ohne sich sofort gegen einen umfassenden Angriff verteidigen zu müssen.

Das bedeutet nicht, dass du immer besonders sanft sprechen musst.

Du darfst klar und bestimmt sein, vor allem wenn eine Grenze verletzt wurde.

Doch Klarheit braucht keine Beleidigung.

Wenn du wiederholt respektlos behandelt wirst, darfst du das deutlich benennen und Konsequenzen ziehen.

Gute Kommunikation bedeutet nicht, jeden Konflikt harmonisch aufzulösen.

Manchmal zeigt sie sich darin, dass du offen aussprichst, was für dich nicht akzeptabel ist.

7. Wie du auf Kritik reagieren kannst

Nicht jede Kritik ist hilfreich oder fair.

Manche Menschen äußern berechtigte Rückmeldungen, die dir helfen können, etwas zu verbessern.

Andere formulieren ihre Kritik ungeschickt.

Und manchmal werden Vorwürfe erhoben, die mehr über die Erwartungen oder Gefühle des anderen Menschen aussagen als über dein tatsächliches Verhalten.

Wenn du kritisiert wirst, musst du nicht sofort zustimmen oder dich verteidigen.

Du kannst dir einen Moment Zeit nehmen und überlegen, was genau gesagt wurde.

Frage dich:

- Wird ein konkretes Verhalten angesprochen?
- Ist die Rückmeldung nachvollziehbar?
- Gibt es einen Anteil, den ich tatsächlich verändern möchte?
- Werden mir Dinge vorgeworfen, für die ich nicht verantwortlich bin?
- Wird respektvoll mit mir gesprochen?

Wenn die Kritik berechtigt ist, kannst du sie anerkennen, ohne dich selbst abzuwerten.

Zum Beispiel:

„Du hast recht, ich habe unsere Vereinbarung nicht eingehalten. Das tut mir leid. Ich werde überlegen, wie ich das künftig besser organisieren kann."

Wenn du die Kritik anders einschätzt, darfst du widersprechen:

„Ich verstehe, dass dich die Situation geärgert hat. Ich sehe den Ablauf allerdings anders und möchte dir erklären, warum."

Und wenn jemand dich beleidigt, kannst du eine Grenze setzen:

„Ich bin bereit, über das Problem zu sprechen. Beleidigungen akzeptiere ich dabei nicht."

Du musst nicht jede Kritik als Wahrheit über dich übernehmen.

Du darfst prüfen, was hilfreich ist, und den Rest zurückweisen.

8. Wenn du dich nicht traust, offen zu sprechen

Vielleicht möchtest du etwas ansprechen, hältst dich aber zurück.

Du fürchtest, dass der andere Mensch wütend wird, dich ablehnt oder den Kontakt abbricht.

Vielleicht hast du in früheren Beziehungen erlebt, dass deine Offenheit gegen dich verwendet wurde.

Oder du hast gelernt, dass es sicherer ist, eigene Wünsche nicht zu deutlich zu äußern.

Dann kann Kommunikation eine besondere Herausforderung sein.

Du musst nicht von heute auf morgen jedes schwierige Thema ansprechen.

Du darfst klein beginnen.

Vielleicht sagst du zunächst bei einer überschaubaren Sache ehrlich, was du möchtest.

Vielleicht übst du, einen Wunsch auszusprechen, ohne ihn sofort abzuschwächen.

Vielleicht schreibst du deine Gedanken auf, bevor du ein Gespräch führst.

Oder du besprichst das Thema zunächst mit einem Menschen, dem du vertraust.

Du darfst dir Zeit nehmen, um deine Worte zu finden.

Gleichzeitig ist es wichtig, die Reaktionen deines Gegenübers zu berücksichtigen.

Wenn jemand deine Offenheit regelmäßig mit Drohungen, Einschüchterung oder Abwertung beantwortet, liegt das Problem nicht automatisch darin, dass du dich falsch ausdrückst.

Du kannst nicht jede Reaktion eines anderen Menschen durch die perfekte Wortwahl verhindern.

In solchen Situationen kann es wichtiger sein, deine Sicherheit zu schützen, Unterstützung zu suchen und zu überlegen, welche Form von Kontakt für dich angemessen ist.

Kommunikation braucht nicht nur deine Bereitschaft, dich verständlich auszudrücken. Sie braucht auch einen Rahmen, in dem ein Gespräch möglich ist.

9. Übung: Was möchte ich wirklich sagen?

Wähle eine Situation, in der du dich missverstanden fühlst oder etwas Wichtiges ansprechen möchtest.

Beantworte die folgenden Fragen schriftlich.

Was ist konkret passiert?

Beschreibe die Situation möglichst sachlich.

Welche Gedanken hatte ich dazu?

Notiere deine erste Interpretation. Frage dich anschließend, ob du sicher weißt, dass sie zutrifft.

Welche Gefühle hat die Situation ausgelöst?

Vielleicht warst du enttäuscht, verletzt, wütend, verunsichert oder traurig.

Was war mir in dieser Situation wichtig?

Vielleicht ging es um Respekt, Verlässlichkeit, Zugehörigkeit, Unterstützung oder Ehrlichkeit.

Was möchte ich, dass der andere Mensch versteht?

Formuliere deine eigentliche Botschaft in einem oder zwei Sätzen.

Welche konkrete Bitte kann ich äußern?

Überlege, was sich in der Situation verändern könnte.

Was liegt nicht in meiner Hand?

Der andere Mensch kann deine Perspektive verstehen und trotzdem anderer Meinung sein. Er kann deine Bitte annehmen oder ablehnen.

Du kannst deine Botschaft klar formulieren, aber seine Reaktion nicht vollständig kontrollieren.

Schreibe anschließend eine mögliche Gesprächseröffnung auf.

Beispiel:

„Ich möchte etwas ansprechen, das mich beschäftigt. Als unser Treffen kurzfristig abgesagt wurde, war ich enttäuscht, weil ich mich darauf gefreut hatte. Ich möchte verstehen, wie es dazu gekommen ist, und würde gern überlegen, wie wir solche Situationen künftig besser abstimmen können.“

Lies deine Formulierung noch einmal durch.

Klingt sie nach dir?

Ist sie ehrlich?

Beschreibt sie dein Anliegen, ohne unnötig anzugreifen?

Dann kannst du entscheiden, ob und wann du das Gespräch führen möchtest.

10. Übung: Ein Gespräch bewusst führen

Wähle ein Thema, über das du mit einem vertrauten Menschen sprechen möchtest.

Es muss kein großer Konflikt sein. Auch ein alltäglicher Wunsch eignet sich.

Bereite das Gespräch mit diesen Schritten vor.

Mein Anliegen

Was möchte ich ansprechen?

Mein Ziel

Möchte ich etwas klären, eine Lösung finden, Verständnis ausdrücken oder eine Grenze benennen?

Meine Gefühle

Was empfinde ich bei diesem Thema?

Meine Sichtweise

Welche konkreten Erfahrungen haben mich zu meiner Einschätzung gebracht?

Meine Fragen

Was möchte ich vom anderen Menschen verstehen?

Meine Bereitschaft zuzuhören

Wie kann ich dafür sorgen, dass auch die andere Person ihre Sichtweise schildern kann?

Meine Grenze

Was ist für mich nicht verhandelbar, auch wenn wir keine Einigung erzielen?

Nach dem Gespräch kannst du dir folgende Fragen stellen:

- Habe ich mein Anliegen verständlich ausgedrückt?
- Habe ich versucht, die Perspektive des anderen Menschen zu verstehen?
- Was habe ich neu erfahren?
- Was ist noch offen?
- Welcher nächste Schritt wäre sinnvoll?

Bewerte das Gespräch nicht ausschließlich danach, ob ihr euch vollständig einig geworden seid.

Manchmal ist ein Gespräch hilfreich, weil ein Missverständnis geklärt wurde.

Manchmal zeigt es, dass ihr unterschiedliche Vorstellungen habt.

Und manchmal wird deutlich, dass ihr noch mehr Zeit oder Unterstützung benötigt.

Auch das sind wichtige Erkenntnisse.

11. Die Sieben-Tage-Challenge: Ich kommuniziere bewusster

Tag 1 – Eine Interpretation überprüfen

Wenn du heute eine Nachricht oder Bemerkung missverständlich findest, frage dich, was du tatsächlich weißt und was du nur vermutest.

Tag 2 – Einen Wunsch klar ausdrücken

Formuliere einen kleinen Wunsch möglichst konkret, statt darauf zu hoffen, dass jemand ihn von selbst erkennt.

Tag 3 – Bewusst zuhören

Lass einen Menschen ausreden und fasse anschließend zusammen, was du verstanden hast.

Tag 4 – Eine Rückfrage stellen

Wenn dir etwas unklar ist, frage freundlich nach, statt sofort eine Schlussfolgerung zu ziehen.

Tag 5 – Ein Gefühl benennen

Versuche, ein Gefühl in Worte zu fassen, das du sonst vielleicht hinter Ärger, Rückzug oder einem Scherz versteckst.

Tag 6 – Eine schwierige Botschaft vorbereiten

Schreibe auf, was du einem Menschen gern sagen möchtest. Du musst das Gespräch nicht sofort führen. Beginne damit, deine eigentliche Botschaft zu verstehen.

Tag 7 – Ein Gespräch reflektieren

Denke an eine Unterhaltung der vergangenen Woche. Was hat gut funktioniert? Wo habt ihr euch möglicherweise missverstanden? Was möchtest du beim nächsten Mal anders machen?

Du musst nicht jeden Tag perfekt kommunizieren.

Es geht darum, bewusster wahrzunehmen, wie Worte, Gefühle und Interpretationen zusammenwirken.

12. Was du aus diesem Kapitel mitnehmen darfst

Du kannst nicht verhindern, dass Menschen dich missverstehen.

Du kannst nicht jede Reaktion vorhersehen und nicht jeden Konflikt vermeiden.

Doch du kannst lernen, deine Gedanken und Gefühle klarer auszudrücken, genauer zuzuhören und zwischen Beobachtungen und Vermutungen zu unterscheiden.

Du darfst Fragen stellen, statt sofort Schlussfolgerungen zu ziehen.

Du darfst Kritik äußern, ohne einen anderen Menschen abzuwerten.

Du darfst Kritik hinterfragen, ohne jede Rückmeldung abzuwehren.

Du darfst deine Wünsche benennen und gleichzeitig anerkennen, dass andere Menschen eigene Bedürfnisse haben.

Und du darfst Grenzen setzen, wenn ein Gespräch respektlos oder verletzend wird.

Gute Kommunikation bedeutet nicht, immer die richtigen Worte zu finden.

Sie bedeutet, bereit zu sein, dich verständlich auszudrücken, zuzuhören, nachzufragen und Missverständnisse nach Möglichkeit zu klären.

Manchmal gelingt das sofort.

Manchmal braucht es mehrere Gespräche.

Und manchmal erkennst du, dass ein anderer Mensch deine Perspektive nicht teilen möchte.

Du darfst deinen Teil zu einem guten Gespräch beitragen, ohne die gesamte Verantwortung für dessen Verlauf zu übernehmen.

Bergis Weisheit zum Abschluss

Am Abend saßen Arthemis und Bergi am Bach.

Arthemis warf einen kleinen Stein ins Wasser und beobachtete die Kreise, die sich auf der Oberfläche ausbreiteten.

„Bergi?“

„Ja?“

„Wenn ich etwas ehrlich sage und jemand trotzdem verletzt ist, habe ich dann etwas falsch gemacht?“

Bergi dachte einen Moment nach.

„Nicht unbedingt. Ehrlichkeit bedeutet nicht, dass deine Worte niemals unangenehm sein dürfen. Aber du kannst prüfen, ob du respektvoll gesprochen hast und ob deine Aussage wirklich notwendig war.“

Arthemis nickte.

„Und wenn ich alles richtig formuliere und der andere mich trotzdem missversteht?“

„Dann kannst du versuchen, es zu erklären. Du kannst nachfragen und zuhören. Aber du kannst nicht vollständig bestimmen, welche Bedeutung deine Worte für einen anderen Menschen bekommen.“

Arthemis betrachtete die Kreise auf dem Wasser.

„Das klingt, als wäre Kommunikation manchmal ziemlich schwierig.“

„Das ist sie auch“, antwortete Bergi. „Denn jeder Mensch hört mit seiner eigenen Geschichte, seinen Erfahrungen und seinen Erwartungen zu.“

„Dann muss ich wohl lernen, genauer hinzuhören.“

„Und klarer zu sagen, was du meinst“, ergänzte Bergi.

Arthemis grinste.

„Und vielleicht sollte ich nicht mehr schreiben, dass jemand machen soll, was er will, wenn ich eigentlich sagen möchte, dass ich enttäuscht bin.“

Bergi lachte so sehr, dass seine Brille verrutschte.

„Das wäre tatsächlich ein guter Anfang.“

Arthemis lehnte sich zurück.

Er wusste nun, dass er nicht jede Unterhaltung perfekt führen musste. Aber er konnte versuchen, ehrlicher mit seinen Gefühlen umzugehen, Fragen zu stellen und anderen Menschen die Möglichkeit zu geben, ihre Sichtweise zu erklären.

Und wenn trotzdem ein Missverständnis entstand, musste das nicht automatisch das Ende einer Freundschaft bedeuten.

Manchmal konnte ein offenes Gespräch eine Brücke bauen, wo vorher nur Schweigen gewesen war.

Bergis Gedanke für deinen Weg:

Sprich ehrlich, ohne absichtlich zu verletzen. Höre zu, ohne dich selbst aufzugeben. Frage nach, wenn du etwas nicht verstehst. Du musst nicht jedes Gespräch gewinnen. Manchmal ist es viel wertvoller, wenn zwei Menschen einander wirklich begegnen.

Dein Satz für den Alltag:

Ich darf sagen, was ich fühle und brauche. Ich darf zuhören, nachfragen und meine Meinung vertreten. Ich kann zu einem verständnisvollen Gespräch beitragen, ohne die Reaktionen anderer Menschen vollständig kontrollieren zu müssen.

Kapitel 18: Einsamkeit und Verbundenheit

Wie du dich selbst besser verstehst, echte Nähe zulässt und auch in stillen Zeiten Halt findest

Arthemis und die unsichtbare Mauer

Arthemis liebte den Zauberwald. Er kannte die verwinkelten Wege, die geheimen Lichtungen und die Bäume, unter denen man selbst an heißen Tagen einen kühlen Platz fand.

Er hatte Freunde, mit denen er lachen und Abenteuer erleben konnte. Trotzdem gab es Tage, an denen er sich einsam fühlte.

An einem solchen Nachmittag saß er vor seiner Hütte und beobachtete, wie Lumi und Fenn gemeinsam den Weg zum Bach entlangliefen. Sie lachten über etwas, das Arthemis nicht hören konnte.

Er hätte sich ihnen anschließen können. Schließlich waren sie seine Freunde.

Doch stattdessen dachte er: *Vielleicht möchten sie heute lieber unter sich sein.*

Dann dachte er: *Vielleicht bin ich gar nicht so wichtig, wie ich immer geglaubt habe.*

Und schließlich: *Wenn sie mich wirklich dabeihaben wollten, hätten sie mich gefragt.*

Arthemis blieb sitzen.

Am nächsten Tag begegnete er Lumi auf dem Markt. Sie winkte ihm freundlich zu, doch Arthemis antwortete nur kurz und ging weiter.

Lumi war verwirrt.

„Habe ich etwas falsch gemacht?“, fragte sie später Fenn.

„Keine Ahnung“, antwortete der Fuchs. „Vielleicht hat er einfach einen schlechten Tag.“

In den folgenden Tagen zog sich Arthemis immer weiter zurück. Je weniger Kontakt er zu seinen Freunden hatte, desto sicherer wurde er sich, dass sie ihn nicht wirklich vermissten.

Doch niemand hatte ihm gesagt, dass er nicht willkommen war.

Eines Abends kam Bergi zu Besuch.

„Du bist in letzter Zeit oft allein“, stellte er fest.

„Ich brauche niemanden“, antwortete Arthemis.

Bergi sah ihn ruhig an.

„Ist das wirklich so?“

Arthemis schwieg.

„Oder möchtest du niemanden brauchen müssen, weil es wehtun könnte, wenn du dich nicht willkommen fühlst?“

Arthemis blickte auf seine Hände.

„Ich möchte nicht immer derjenige sein, der fragt, ob ich dazugehören darf.“

Bergi nickte.

„Das verstehe ich. Aber manchmal bauen wir eine Mauer, um uns vor Zurückweisung zu schützen. Und irgendwann merken wir, dass wir selbst kaum noch durch das Tor kommen.“

Arthemis schaute zu seiner Hütte.

„Was soll ich denn tun?“

„Du könntest damit anfangen, zwischen dem zu unterscheiden, was du weißt, und dem, wovor du Angst hast.“

Arthemis dachte lange darüber nach.

Am nächsten Tag schrieb er Lumi eine Nachricht.

„Hey, ich habe euch in letzter Zeit vermisst. Hättet ihr Lust, heute mit mir zum Bach zu gehen?“

Lumi antwortete wenige Minuten später.

„Sehr gern! Ich dachte schon, du möchtest gerade lieber deine Ruhe haben.“

Arthemis starrte auf die Nachricht.

Dann musste er lachen.

Er hatte sich tagelang ausgeschlossen gefühlt, weil er geglaubt hatte, die anderen wollten ihn nicht dabeihaben. Gleichzeitig hatten seine Freunde gedacht, er brauche Abstand.

Die unsichtbare Mauer war nicht entstanden, weil niemand ihn mochte.

Sie war aus unausgesprochenen Gedanken, Ängsten und Missverständnissen gewachsen.

Arthemis wusste, dass Einsamkeit nicht immer so einfach verschwinden würde. Aber er hatte etwas Wichtiges erkannt:

Manchmal beginnt Verbundenheit mit einem kleinen Schritt auf einen anderen Menschen zu.

Und manchmal beginnt sie damit, sich selbst einzugestehen, dass man sich nach Nähe sehnt.

1. Was Einsamkeit wirklich bedeutet

Einsamkeit ist ein Gefühl, das entsteht, wenn die Verbundenheit, die wir uns wünschen, nicht ausreichend vorhanden ist.

Dabei geht es nicht ausschließlich darum, wie viele Menschen sich in unserem Umfeld befinden.

Du kannst allein sein und dich vollkommen wohlfühlen.

Vielleicht genießt du einen ruhigen Abend, liest ein Buch oder gehst spazieren, ohne mit jemandem sprechen zu müssen.

Und du kannst mitten unter Menschen sein und dich trotzdem einsam fühlen.

Vielleicht lachst du mit anderen, fühlst dich aber innerlich nicht verstanden. Vielleicht hast du viele Kontakte, kannst jedoch mit niemandem über das sprechen, was dich wirklich beschäftigt.

Deshalb ist es hilfreich, zwischen Alleinsein und Einsamkeit zu unterscheiden.

Alleinsein beschreibt zunächst eine Situation: Du verbringst Zeit ohne andere Menschen.

Einsamkeit beschreibt dein Erleben: Du vermisst eine Form von Nähe, Verständnis oder Zugehörigkeit.

Beides muss nicht miteinander verbunden sein.

Alleinsein kann wohltuend sein, wenn du Ruhe brauchst. Einsamkeit kann dagegen schmerzhaft werden, wenn du dich nach Kontakt sehnst und nicht weißt, wie du ihn herstellen kannst.

Du musst dich nicht dafür schämen, wenn du dich einsam fühlst.

Menschen brauchen nicht alle gleich viel Kontakt, doch das Bedürfnis nach Verbundenheit gehört für viele zum Leben dazu.

Es ist kein Zeichen von Schwäche, jemanden vermissen zu dürfen.

Es bedeutet nicht, dass du nicht mit dir selbst zurechtkommst.

Und es bedeutet auch nicht, dass du zu wenig Selbstliebe besitzt.

Manchmal brauchst du einfach einen Menschen, mit dem du etwas teilen kannst.

2. Warum du dich trotz vieler Kontakte einsam fühlen kannst

Vielleicht kennst du das Gefühl, unter Menschen zu sein und dich trotzdem nicht wirklich verbunden zu fühlen.

Du unterhältst dich, hörst anderen zu und nimmst an gemeinsamen Aktivitäten teil. Doch wenn du nach Hause kommst, bleibt das Gefühl, dass niemand dich wirklich kennt.

Vielleicht zeigst du nur die Seite von dir, die andere erwarten.

Du bist diejenige, die immer hilft.

Derjenige, der andere zum Lachen bringt.

Die Person, die zuverlässig funktioniert.

Vielleicht sprichst du über alltägliche Dinge, vermeidest aber Themen, die dich verletzlich machen könnten.

Dann können andere Menschen durchaus gern Zeit mit dir verbringen, ohne zu wissen, was dich innerlich bewegt.

Das bedeutet nicht, dass du jedem Menschen alles erzählen musst.

Du darfst selbst entscheiden, wem du welche Seiten von dir zeigst.

Doch echte Verbundenheit entsteht häufig dort, wo du nicht ausschließlich eine Rolle erfüllen musst.

Wo du sagen darfst, dass du unsicher bist.

Wo du nicht immer stark wirken musst.

Wo du eine andere Meinung haben darfst.

Wo du nicht erst etwas leisten musst, um Aufmerksamkeit zu verdienen.

Frage dich:

- Bei welchen Menschen kann ich mich weitgehend so zeigen, wie ich bin?
- Wo habe ich das Gefühl, mich ständig anpassen zu müssen?
- Mit wem kann ich auch über schwierige Themen sprechen?
- Welche Art von Nähe fehlt mir gerade?
- Was würde mir helfen, mich in meinen Beziehungen mehr gesehen zu fühlen?

Vielleicht stellst du fest, dass du nicht unbedingt mehr Kontakte brauchst, sondern andere Formen von Kontakt.

Vielleicht möchtest du tiefere Gespräche führen.

Vielleicht wünschst du dir gemeinsame Aktivitäten, bei denen ihr nicht ständig über Probleme sprechen müsst.

Oder du möchtest jemanden finden, mit dem du deine Interessen teilen kannst.

Es gibt nicht nur eine richtige Form von Verbundenheit.

Wichtig ist, herauszufinden, welche Art von Kontakt dir tatsächlich guttut.

3. Wenn die Angst vor Zurückweisung dich zurückhält

Arthemis hatte sich nicht bei seinen Freunden gemeldet, weil er befürchtete, nicht willkommen zu sein.

Vielleicht kennst du ähnliche Gedanken.

Was, wenn ich störe?

Was, wenn die andere Person gar keine Lust auf mich hat?

Was, wenn ich mich öffne und später verletzt werde?

Was, wenn ich mehr empfinde oder mir mehr Nähe wünsche als der andere Mensch?

Solche Gedanken können dazu führen, dass du lieber wartest, statt einen Schritt auf jemanden zuzugehen.

Du möchtest nicht aufdringlich wirken. Du möchtest niemandem hinterherlaufen. Du möchtest nicht erleben, dass deine Gefühle nicht erwidert werden.

Diese Wünsche sind verständlich.

Doch manchmal schützt du dich vor einer möglichen Zurückweisung, indem du jede Gelegenheit zur Begegnung vermeidest.

Dann entsteht ein Kreislauf:

Du wünschst dir Nähe, hast Angst vor Ablehnung, ziehst dich zurück und erlebst dadurch noch weniger Kontakt. Die Einsamkeit wächst, und die Angst vor dem nächsten Schritt wird größer.

Um diesen Kreislauf zu unterbrechen, musst du nicht sofort deine tiefsten Gefühle offenbaren.

Du kannst klein beginnen.

Schreibe einem Menschen, mit dem du gern Kontakt hättest.

Frage jemanden, ob ihr gemeinsam etwas unternehmen möchtet.

Sprich bei einer Begegnung ein Thema an, das euch beide interessiert.

Oder sage ehrlich, dass du dich über ein Wiedersehen freuen würdest.

Danach darfst du beobachten, wie der andere Mensch reagiert.

Vielleicht entsteht ein schönes Gespräch.

Vielleicht passt es gerade nicht.

Vielleicht wird deutlich, dass die Interessen oder Wünsche unterschiedlich sind.

Eine ausbleibende Einladung oder eine Absage ist nicht automatisch ein Urteil über deinen Wert.

Sie kann viele Gründe haben.

Wenn du allerdings dauerhaft die einzige Person bist, die Kontakt sucht und gemeinsame Zeit ermöglicht, darfst du diese Beobachtung ernst nehmen.
Verbundenheit braucht nicht in jeder Situation exakt dieselbe Initiative, aber auf Dauer sollte auch von der anderen Seite Interesse erkennbar sein.

Du musst dich nicht zwischen völliger Zurückhaltung und ständigem Hinterherlaufen entscheiden.

Du darfst Kontakt anbieten und gleichzeitig darauf achten, ob er erwidert wird.

4. Echte Verbundenheit entsteht nicht durch Perfektion

Manchmal glauben wir, wir müssten besonders interessant, hilfsbereit, lustig oder erfolgreich sein, damit andere Menschen gern mit uns zusammen sind.

Wir bemühen uns, möglichst angenehm zu wirken.

Wir vermeiden Konflikte, sagen zu allem Ja oder verstecken unsere Unsicherheiten.

Vielleicht hoffen wir, dass wir dadurch unverzichtbar werden.

Doch wenn du ständig versuchst, eine perfekte Version von dir zu präsentieren, kann es schwierig werden, dich in einer Beziehung wirklich sicher zu fühlen.

Du weißt dann möglicherweise nie genau, ob jemand dich selbst mag oder vor allem die Rolle, die du erfüllst.

Natürlich gehört es zu Beziehungen, Rücksicht zu nehmen und das eigene Verhalten zu reflektieren.

Du darfst lernen, dich verständlicher auszudrücken, Rücksicht auf andere zu nehmen und Fehler einzugestehen.

Aber du musst nicht fehlerfrei sein, um eine Beziehung zu verdienen.

Du darfst müde sein.

Du darfst eine andere Meinung haben.

Du darfst etwas nicht wissen.

Du darfst Grenzen setzen.

Du darfst auch einmal Unterstützung benötigen.

Menschen, die dir wirklich nahestehen, müssen nicht jede deiner Eigenschaften mögen oder jede deiner Entscheidungen gutheißen. Entscheidend ist, ob ihr euch grundsätzlich mit Respekt begegnen und Unterschiede aushalten könnt.

Du musst nicht für jeden Menschen passend sein.

Und du musst nicht jede Beziehung erhalten, indem du dich selbst immer weiter zurücknimmst.

5. Nähe zulassen, ohne dich selbst aufzugeben

Wenn du dich nach Verbundenheit sehnst, kann es verlockend sein, eine Beziehung besonders schnell zu vertiefen.

Vielleicht erzählst du sehr viel über dich, weil du hoffst, dass dadurch rasch Nähe entsteht.

Vielleicht passt du dich stark an die Wünsche des anderen Menschen an.

Vielleicht stellst du deine eigenen Bedürfnisse zurück, weil du Angst hast, dass die Verbindung sonst verloren geht.

Doch Nähe muss nicht dadurch entstehen, dass du möglichst viel gibst oder dich besonders schnell öffnest.

Vertrauen entwickelt sich häufig Schritt für Schritt.

Du lernst einen Menschen kennen.

Du beobachtest, wie er mit dir und anderen umgeht.

Du teilst etwas Persönliches und achtest darauf, wie damit umgegangen wird.

Du erlebst, ob Worte und Verhalten zusammenpassen.

Mit der Zeit kannst du entscheiden, welche Form von Nähe sich sicher und stimmig anfühlt.

Du darfst dich öffnen, ohne sofort alles preiszugeben.

Du darfst Interesse zeigen, ohne deine gesamte Aufmerksamkeit auf eine einzige Person zu richten.

Du darfst jemanden vermissen, ohne dein eigenes Leben vollständig von seiner Reaktion abhängig zu machen.

Und du darfst erkennen, dass Nähe nicht nur durch intensive Gespräche oder große Gefühle entsteht.

Manchmal entsteht sie durch Verlässlichkeit, kleine Gesten, gemeinsame Erlebnisse und das Wissen, dass ihr einander mit Respekt begegnet.

Verbundenheit bedeutet nicht, dich selbst zu verlieren. Sie bedeutet, mit einem anderen Menschen in Kontakt zu sein und dabei weiterhin du selbst sein zu dürfen.

6. Wenn du dich nach einer bestimmten Person sehnst

Manchmal ist Einsamkeit nicht allgemein.

Du vermisst einen bestimmten Menschen.

Vielleicht habt ihr früher viel miteinander gesprochen. Vielleicht ist der Kontakt weniger geworden. Vielleicht wünschst du dir eine Beziehung, die sich bisher nicht so entwickelt hat, wie du gehofft hattest.

Dann kann es schwierig sein, die eigene Sehnsucht von der tatsächlichen Situation zu unterscheiden.

Du erinnerst dich an schöne Augenblicke und hoffst, dass sie wiederkommen.

Du überlegst, was du schreiben könntest.

Du wartest auf eine Nachricht und deutest kleine Zeichen.

Vielleicht fragst du dich, ob du geduldiger sein musst oder ob du etwas anders machen solltest.

Solche Gedanken können viel Raum einnehmen, besonders wenn dir die Person sehr wichtig ist.

Du darfst jemanden vermissen.

Du darfst dir Nähe wünschen.

Du darfst hoffen, dass sich eine Verbindung entwickelt.

Doch du darfst auch prüfen, was tatsächlich zwischen euch geschieht.

Gibt es regelmäßigen, gegenseitigen Kontakt?

Zeigt die andere Person Interesse an deinem Leben?

Kannst du deine Wünsche offen ansprechen?

Passen eure Vorstellungen von Nähe und Beziehung zusammen?

Fühlst du dich in der Verbindung überwiegend wohl oder verbringst du viel Zeit mit Warten, Grübeln und Unsicherheit?

Diese Fragen sollen deine Gefühle nicht entwerten.

Sie helfen dir, neben deiner Sehnsucht auch deine eigenen Bedürfnisse wahrzunehmen.

Eine starke Sehnsucht beweist nicht automatisch, dass eine Beziehung für beide Menschen passend ist.

Und eine unklare Situation bedeutet nicht automatisch, dass du dich mehr bemühen musst.

Du darfst deine Gefühle ernst nehmen und gleichzeitig darauf achten, ob die Verbindung tatsächlich Raum für deine Bedürfnisse bietet.

Wenn du Kontakt aufnehmen möchtest, darfst du das tun. Danach kannst du beobachten, ob sich ein gegenseitiger Austausch entwickelt.

Du musst nicht alle Schritte allein übernehmen.

Nähe kann nicht von einem Menschen für zwei aufgebaut werden.

7. Alleinsein als wertvolle Zeit entdecken

Nicht jedes Alleinsein muss beendet werden.

Manchmal ist es wohltuend, Zeit mit dir selbst zu verbringen.

Du kannst deinen Gedanken nachgehen, deine Interessen pflegen oder etwas tun, das dir Freude bereitet, ohne dich mit jemandem abstimmen zu müssen.

Vielleicht genießt du einen Spaziergang.

Vielleicht kochst du etwas, das du besonders gern magst.

Vielleicht beschäftigst du dich mit einem kreativen Projekt.

Vielleicht liest du, hörst Musik oder verbringst einen ruhigen Abend.

Alleinsein kann dir helfen, deine eigenen Wünsche besser wahrzunehmen.

Du kannst feststellen, was dir Freude macht, unabhängig davon, ob andere Menschen es ebenfalls mögen.

Du kannst lernen, Entscheidungen zu treffen, ohne ständig nach Zustimmung zu suchen.

Und du kannst entdecken, dass du nicht jeden freien Moment mit Kontakt füllen musst.

Allerdings ist es wichtig, zwischen wohltuendem Rückzug und einem Rückzug zu unterscheiden, der dich zunehmend von Menschen trennt, obwohl du dir Nähe wünschst.

Frage dich:

„Tut mir diese Zeit allein gerade gut?“

Oder:

„Ziehe ich mich zurück, weil ich Angst habe, nicht willkommen zu sein?“

Vielleicht ist die Antwort nicht eindeutig.

Du darfst Ruhe brauchen und gleichzeitig Kontakt vermissen.

Du darfst gern allein sein und dennoch Freundschaften pflegen wollen.

Du musst dich nicht für eine einzige Lebensform entscheiden.

Ein erfülltes Leben kann sowohl aus Verbundenheit als auch aus bewusst gewähltem Alleinsein bestehen.

8. Freundschaften aufbauen und pflegen

Echte Freundschaften entstehen nicht immer sofort.

Manchmal entwickelt sich Nähe über gemeinsame Interessen. Manchmal beginnt sie mit einem zufälligen Gespräch. Und manchmal braucht es mehrere Begegnungen, bis aus einem freundlichen Kontakt eine vertraute Verbindung wird.

Wenn du neue Freundschaften aufbauen möchtest, kann es hilfreich sein, Gelegenheiten zu schaffen, bei denen du Menschen wiederholt begegnen kannst.

Vielleicht gibt es einen Kurs, eine Gruppe oder eine Aktivität, die dich interessiert.

Vielleicht möchtest du dich mit Menschen austauschen, die ein ähnliches Hobby haben.

Vielleicht gibt es jemanden, mit dem du dich bisher nur gelegentlich unterhalten hast und den du gern besser kennenlernen würdest.

Du musst nicht sofort eine enge Freundschaft herstellen.

Beginne mit kleinen Begegnungen.

Stelle Fragen.

Erzähle etwas über dich.

Zeige Interesse, ohne ein Gespräch erzwingen zu wollen.

Wenn der Kontakt angenehm ist, kannst du eine weitere Begegnung vorschlagen.

Auch bestehende Freundschaften benötigen Aufmerksamkeit.

Eine Nachricht, ein gemeinsamer Spaziergang oder ein ehrliches Gespräch können helfen, die Verbindung lebendig zu halten.

Dabei müssen Freundschaften nicht täglich gepflegt werden, um wertvoll zu sein. Menschen haben unterschiedliche Lebensumstände und unterschiedliche Bedürfnisse nach Kontakt.

Wichtiger als eine starre Regel ist, ob ihr eine Form von Verbindung findet, die für euch beide passt.

Wenn eine Freundschaft über längere Zeit einseitig wird, darfst du das ansprechen. Du kannst sagen, dass du den Kontakt vermisst, ohne dem anderen Menschen sofort schlechte Absichten zu unterstellen.

Und du darfst beobachten, ob sich daraus gemeinsam etwas entwickeln lässt.

9. Übung: Welche Art von Verbundenheit wünsche ich mir?

Nimm dir Zeit und überlege, welche Form von Nähe dir in deinem Leben fehlt oder besonders wichtig ist.

Gespräche

Mit wem möchtest du offener sprechen können? Welche Themen möchtest du teilen?

Gemeinsame Erlebnisse

Welche Aktivitäten würdest du gern mit anderen Menschen unternehmen?

Unterstützung

In welchen Situationen möchtest du nicht alles allein bewältigen müssen?

Zugehörigkeit

Wo möchtest du das Gefühl erleben, willkommen zu sein und dazuzugehören?

Leichtigkeit

Mit wem kannst du lachen, ohne etwas erklären oder leisten zu müssen?

Vertrauen

Welche Eigenschaften sind dir bei Menschen wichtig, denen du dich öffnen möchtest?

Nähe und Freiraum

Wie viel Kontakt tut dir gut? Wie viel Zeit möchtest du für dich selbst behalten?

Wähle anschließend zwei Punkte aus, die dir momentan besonders wichtig sind.

Überlege, welche kleinen Schritte du unternehmen könntest, um ihnen näherzukommen.

Vielleicht möchtest du jemanden anrufen.

Vielleicht möchtest du einer bestehenden Freundschaft wieder mehr Raum geben.

Vielleicht möchtest du eine neue Aktivität ausprobieren, bei der du Menschen mit ähnlichen Interessen begegnen kannst.

Oder du möchtest einem vertrauten Menschen erzählen, dass du dich in letzter Zeit einsam fühlst.

Du musst nicht alles auf einmal verändern.

Beginne dort, wo sich ein Schritt für dich realistisch und passend anfühlt.

10. Übung: Meine unsichtbare Mauer

Diese Übung hilft dir, mögliche Schutzstrategien zu erkennen, die dich manchmal vor Nähe bewahren, dich aber gleichzeitig von anderen Menschen fernhalten können.

Beantworte die Fragen ehrlich und ohne dich zu verurteilen.

Wenn ich Angst habe, zurückgewiesen zu werden, neige ich dazu, …

Vielleicht ziehst du dich zurück, wirst besonders unabhängig, machst Witze über deine Gefühle oder wartest darauf, dass andere den ersten Schritt machen.

Was möchte ich dadurch vermeiden?

Vielleicht möchtest du Enttäuschung, Scham oder das Gefühl vermeiden, nicht wichtig genug zu sein.

Was kostet mich diese Schutzstrategie?

Verhindert sie manchmal auch Begegnungen, die mir guttun könnten?

Welche Erfahrungen haben meine Vorsicht geprägt?

Gab es Situationen, in denen du verletzt wurdest oder dich nicht willkommen gefühlt hast?

Du musst diese Erfahrungen nicht im Detail aufarbeiten, um deine heutige Reaktion besser zu verstehen.

Woran könnte ich erkennen, dass ein Kontakt vertrauenswürdig ist?

Vielleicht an Verlässlichkeit, respektvollem Verhalten, gegenseitigem Interesse und der Bereitschaft, Missverständnisse zu klären.

Welchen kleinen Schritt könnte ich wagen?

Wähle eine Handlung, die dich ein wenig aus deiner gewohnten Zurückhaltung herausführt, ohne deine Grenzen zu überschreiten.

Vielleicht schreibst du eine Nachricht. Vielleicht nimmst du eine Einladung an. Vielleicht äußerst du einen Wunsch.

Du musst deine Mauer nicht vollständig einreißen.

Du darfst lernen, ein Tor einzubauen, das du bewusst öffnen und schließen kannst.

11. Die Sieben-Tage-Challenge: Ich öffne mich für Verbundenheit

Tag 1 – Eine Verbindung würdigen

Denke an einen Menschen, dessen Anwesenheit dir guttut. Überlege, was du an dieser Verbindung schätzt.

Tag 2 – Kontakt aufnehmen

Melde dich bei jemandem, mit dem du gern wieder mehr Kontakt hättest. Eine kurze, ehrliche Nachricht genügt.

Tag 3 – Interesse zeigen

Stelle einem Menschen eine Frage, auf deren Antwort du wirklich neugierig bist. Höre aufmerksam zu.

Tag 4 – Etwas von dir teilen

Erzähle einem vertrauten Menschen etwas über deine Gedanken, Interessen oder Gefühle, das du sonst vielleicht für dich behalten würdest.

Wähle selbst, wie viel du teilen möchtest.

Tag 5 – Zeit für dich selbst gestalten

Unternimm etwas allein, das dir Freude macht. Betrachte diese Zeit nicht als Ersatz für Beziehungen, sondern als Raum für deine eigenen Interessen.

Tag 6 – Eine Begegnung ermöglichen

Schlage einem Menschen eine gemeinsame Aktivität vor oder nimm an einer Gelegenheit teil, bei der du andere kennenlernen kannst.

Tag 7 – Deine Verbundenheit reflektieren

Frage dich, bei welchen Menschen du dich gesehen und respektiert fühlst. Überlege, welchen Beziehungen du künftig mehr Raum geben möchtest.

Wenn du dich an einem dieser Tage nicht nach Kontakt fühlst, darfst du die Aufgabe verändern oder auslassen. Es geht nicht darum, möglichst viele Begegnungen zu sammeln. Es geht darum, deine Bedürfnisse nach Nähe und Rückzug bewusster wahrzunehmen.

12. Was du aus diesem Kapitel mitnehmen darfst

Einsamkeit ist kein Beweis dafür, dass mit dir etwas nicht stimmt.

Du musst nicht besonders interessant, erfolgreich oder unkompliziert sein, um Verbundenheit zu verdienen.

Du darfst dir Nähe wünschen.

Du darfst Menschen vermissen.

Du darfst den ersten Schritt machen, ohne dich dafür kleinzumachen.

Und du darfst erkennen, wenn eine Verbindung dauerhaft nicht das bietet, was du brauchst.

Nicht jede Begegnung wird zu einer Freundschaft. Nicht jeder Mensch wird dich verstehen. Und nicht jede Beziehung entwickelt sich so, wie du es dir wünschst.

Das kann schmerzhaft sein.

Doch du musst nicht jede Zurückweisung als Urteil über deinen Wert betrachten.

Du darfst weiter nach Menschen suchen, mit denen gegenseitiges Interesse, Respekt und Vertrauen möglich sind.

Du darfst dich öffnen, ohne sofort alles preiszugeben.

Du darfst Zeit allein genießen, ohne dich von der Welt abzuschneiden.

Und du darfst Beziehungen gestalten, in denen du nicht ständig beweisen musst, dass du dazugehört.

Vielleicht beginnt Verbundenheit mit einer Nachricht.

Vielleicht mit einem offenen Gespräch.

Vielleicht mit dem Mut, zu sagen: „Ich würde mich freuen, dich wiederzusehen.“

Manchmal beginnt sie aber auch damit, dass du dir selbst eingestehst, dass du Nähe brauchst.

Du musst dieses Bedürfnis nicht verstecken.

Es ist menschlich, sich nach Menschen zu sehnen, bei denen du dich verstanden, angenommen und willkommen fühlst.

Bergis Weisheit zum Abschluss

Arthemis, Lumi und Fenn saßen gemeinsam am Bach.

Sie hatten den Nachmittag damit verbracht, kleine Boote aus Blättern zu bauen und sie auf dem Wasser treiben zu lassen.

Arthemis betrachtete sein Boot, das gerade zwischen zwei Steinen hindurchglitt.

„Ich bin froh, dass wir wieder mehr miteinander unternehmen“, sagte er.

Lumi lächelte.

„Ich auch. Ich dachte wirklich, du möchtest eine Weile allein sein.“

Arthemis schüttelte den Kopf.

„Ich dachte, ihr wolltet mich nicht dabeihaben.“

Fenn sah ihn erstaunt an.

„Warum hast du uns das nicht gesagt?“

Arthemis zuckte mit den Schultern.

„Ich hatte Angst, dass es stimmt.“

Einen Moment lang waren alle still.

Dann sagte Lumi: „Du hättest uns fragen können.“

„Ich weiß“, antwortete Arthemis. „Aber manchmal ist es leichter, sich zurückzuziehen, als herauszufinden, ob man wirklich willkommen ist.“

Bergi, der auf einem flachen Stein saß, nickte.

„Das kann ich verstehen. Aber wenn du dich nach Nähe sehnst, darfst du dir Gelegenheiten schaffen, sie zu erleben. Du musst nicht immer darauf warten, dass andere deine Wünsche erraten.“

Arthemis schaute seine Freunde an.

„Und ihr könnt mir sagen, wenn ihr einmal Zeit für euch braucht, statt einfach zu verschwinden.“

Lumi nickte.

„Das können wir versuchen.“

Fenn grinste.

„Und wenn wir dich dabeihaben möchten, sagen wir es dir einfach.“

Arthemis lachte.

Natürlich würden sie sich auch künftig einmal missverstehen. Vielleicht würde jemand eine Verabredung absagen oder eine Nachricht zu spät beantworten.

Aber sie hatten verstanden, dass unausgesprochene Erwartungen manchmal größere Mauern errichten konnten als tatsächliche Konflikte.

Sie wollten versuchen, einander direkter zu begegnen.

Und Arthemis wusste nun, dass er seine Sehnsucht nach Verbundenheit nicht verstecken musste, um unabhängig zu sein.

Er durfte andere Menschen brauchen und trotzdem bei sich selbst bleiben.

Bergis Gedanke für deinen Weg:

Du musst nicht jedem Menschen gefallen, um dazuzugehören. Du darfst dir Nähe wünschen, den ersten Schritt machen und gleichzeitig darauf achten, ob dir jemand aufrichtig entgegenkommt. Echte Verbundenheit entsteht dort, wo du nicht perfekt sein musst, um willkommen zu sein.

Dein Satz für den Alltag:

Ich darf mir Nähe und Verbundenheit wünschen. Ich darf mich öffnen, ohne mich selbst aufzugeben, und ich darf Beziehungen wählen, in denen gegenseitiger Respekt und echtes Interesse Platz haben.

Kapitel 19: Freude, Spiel und Leichtigkeit

Warum dein Leben nicht nur aus Pflichten bestehen muss und weshalb du das Lachen niemals verlernen solltest

1. Arthemis und der Tag, an dem nichts auf dem Plan stand

An einem sonnigen Morgen saß Arthemis vor seiner kleinen Hütte und starrte missmutig auf eine lange Liste.

Darauf standen Dinge wie: Kräuter sammeln, den Vorratsraum aufräumen, Bergis Kristallpolitur anrühren, Lumi beim Reparieren ihres Zauns helfen und endlich die Schublade sortieren, in der sich seit Monaten alles befand, was eigentlich einen anderen Platz haben sollte.

Arthemis seufzte so tief, dass ein Schmetterling erschrocken von einer Blüte aufflog.

„Was ist denn mit dir los?“, fragte Bergi, der gerade aus der Hütte gerollt kam.

„Ich habe so viel zu tun!“, stöhnte Arthemis. „Und wenn ich fertig bin, wartet bestimmt schon die nächste Liste auf mich. Ich glaube, ich brauche einen zusätzlichen Tag in der Woche.“

Bergi setzte seine Brille zurecht. „Und was würdest du mit diesem zusätzlichen Tag machen?“

„Arbeiten natürlich! Dann könnte ich endlich alles erledigen.“

Der alte Bergkristall schwieg einen Moment. Dann fragte er: „Und wann würdest du leben?“

Arthemis blinzelte.

„Na, ich lebe doch gerade.“

„Du sitzt vor einer Liste, ärgerst dich über deine Aufgaben und denkst bereits an die nächste. Dein Körper ist hier, aber deine Gedanken sind schon bei allem, was noch erledigt werden muss.“

Arthemis schaute auf seine Liste. Ganz unten hatte er tatsächlich noch einen Punkt ergänzt: *Nicht vergessen, heute glücklich zu sein.*

„Das ist doch immerhin ein guter Vorsatz“, murmelte er.

„Ein Vorsatz, den du offenbar zwischen zwei Aufgaben erledigen möchtest“, antwortete Bergi trocken.

Arthemis musste lachen. Und als er lachte, fiel ihm plötzlich auf, wie lange er sich schon nicht mehr einfach nur gefreut hatte.

Da hüpfte ein kleiner Frosch über den Weg. Er sprang auf einen Stein, rutschte herunter, landete im Moos und quakte empört, als hätte jemand den Boden absichtlich an die falsche Stelle gelegt.

Arthemis beobachtete ihn. Dann versuchte er, den Sprung nachzumachen.

Er sprang auf den Stein, rutschte ebenfalls ab und landete mit dem Hinterteil in einem weichen Mooshaufen.

Der Frosch quakte.

Arthemis lachte.

Bergi schüttelte den Kopf. „Ich sehe schon. Deine heutige Aufgabenliste wird wohl nicht vollständig abgearbeitet."

„Vielleicht nicht", sagte Arthemis und klopfte sich das Moos von der Hose. „Aber ich glaube, ich habe gerade etwas Wichtiges erledigt."

„Und was wäre das?"

Arthemis grinste. „Ich habe mich daran erinnert, dass ich nicht nur funktionieren muss."

An diesem Tag sammelte er zwar noch seine Kräuter und half Lumi beim Zaun. Aber er nahm sich auch Zeit, mit ihr Seifenblasen zu machen, über misslungene Zaubersprüche zu lachen und den Wolken Fantasienamen zu geben.

Am Abend war nicht alles erledigt.

Doch Arthemis fühlte sich lebendiger als seit Langem.

Und zum ersten Mal fragte er sich nicht, was er noch alles hätte schaffen müssen, sondern was diesen Tag schön gemacht hatte.

2. Warum Freude kein Luxus ist

Vielleicht kennst du das Gefühl, dass dein Alltag hauptsächlich aus Aufgaben besteht. Du kümmerst dich um andere, erledigst deine Verpflichtungen, löst Probleme und versuchst, allem gerecht zu werden.

Manchmal entsteht dabei der Eindruck, Freude sei etwas, das man sich erst verdienen müsse.

Erst die Arbeit, dann das Vergnügen.

Erst alles erledigen, dann ausruhen.

Erst die anderen glücklich machen, dann darf man selbst an der Reihe sein.

Doch das Leben hält sich selten an diese Reihenfolge. Kaum ist eine Aufgabe erledigt, taucht die nächste auf. Es gibt immer etwas aufzuräumen, zu organisieren, zu verbessern oder zu bedenken.

Wenn du darauf wartest, dass irgendwann alles fertig ist, bevor du dir Freude erlaubst, kann es passieren, dass du deine eigenen schönen Momente ständig auf später verschiebst.

Freude ist keine Belohnung, die du dir durch Leistung verdienen musst. Sie darf ein natürlicher Bestandteil deines Lebens sein.

Das bedeutet nicht, dass du deine Pflichten vernachlässigen oder Schwierigkeiten ignorieren sollst. Es bedeutet, dass neben Verantwortung auch Lebendigkeit Platz haben darf.

Du darfst lachen, obwohl noch etwas unerledigt ist.

Du darfst etwas Schönes tun, obwohl du heute nicht besonders produktiv warst.

Du darfst spielen, träumen, herumalbern oder einfach einen Moment genießen, ohne daraus einen Nutzen machen zu müssen.

Nicht jeder Augenblick muss dich weiterbringen. Manche Augenblicke dürfen einfach schön sein.

3. Was Leichtigkeit wirklich bedeutet

Leichtigkeit wird oft missverstanden. Manche Menschen denken, ein leichtes Leben sei ein Leben ohne Probleme, Sorgen oder Verantwortung.

Doch ein solches Leben gibt es kaum.

Leichtigkeit bedeutet nicht, dass alles einfach ist. Sie beschreibt vielmehr deine Möglichkeit, trotz der Schwierigkeiten kleine Räume für Entlastung, Freude und Hoffnung zu schaffen.

Du kannst traurig sein und trotzdem über etwas lachen.

Du kannst eine schwierige Phase durchleben und dennoch einen Sonnenuntergang schön finden.

Du kannst Verantwortung tragen und dir trotzdem erlauben, unbeschwert zu sein.

Du kannst einen schlechten Tag haben, ohne dass jeder Moment dieses Tages schlecht sein muss.

Leichtigkeit ist nicht die Abwesenheit von Schmerz. Sie ist die Erlaubnis, neben dem Schmerz auch andere Erfahrungen zuzulassen.

Vielleicht kennst du Menschen, die selbst in schwierigen Zeiten ihren Humor nicht vollständig verlieren. Sie machen sich nicht unbedingt über ihre Probleme lustig. Vielmehr entdecken sie manchmal einen kleinen absurden Moment, einen freundlichen Blick oder etwas, das sie kurz aufatmen lässt.

Das löst nicht automatisch ihre Schwierigkeiten. Aber es schenkt ihnen eine kleine Pause von der Schwere.

Und manchmal ist genau diese Pause wertvoll.

4. Das innere Erlaubnisproblem

Vielleicht fällt es dir schwer, Freude zuzulassen, obwohl du dir eigentlich danach sehnst.

Dann lohnt es sich, genauer hinzuschauen.

Manche Menschen haben gelernt, dass sie nur dann wertvoll sind, wenn sie etwas leisten. Sie wurden für Fleiß gelobt, für Hilfsbereitschaft bewundert oder dafür geschätzt, dass sie immer durchgehalten haben.

Das kann dazu führen, dass sie sich selbst kaum noch wahrnehmen, wenn gerade niemand etwas von ihnen braucht.

Andere haben erlebt, dass ihre Bedürfnisse als unwichtig galten. Vielleicht mussten sie früh Verantwortung übernehmen, Rücksicht nehmen oder ihre eigenen Wünsche zurückstellen.

Wieder andere fühlen sich schuldig, wenn sie es sich gut gehen lassen, während Menschen in ihrem Umfeld Schwierigkeiten haben.

Daraus können innere Sätze entstehen wie:

- „Ich kann mich doch jetzt nicht einfach hinsetzen.“
- „Andere haben viel mehr zu tun als ich.“
- „Ich muss erst alles schaffen.“
- „Wenn ich mich entspanne, bin ich faul.“
- „Ich darf mich nicht freuen, solange dieses Problem besteht.“

- „Ich muss für alle da sein.“

Solche Gedanken können sich vertraut anfühlen, auch wenn sie dir nicht guttun.

Frage dich einmal: Wer hat eigentlich festgelegt, dass du erst nach getaner Arbeit Freude empfinden darfst?

Und wem nützt es, wenn du deine eigenen schönen Momente immer wieder verschiebst?

Vielleicht glaubst du, du müsstest erst genug leisten, um eine Pause zu verdienen. Doch Erholung und Freude sind keine Auszeichnungen für besonders fleißige Menschen. Sie gehören zu einem Leben, in dem du nicht nur Aufgaben erledigst, sondern auch selbst vorkommst.

Du musst dir nicht erst beweisen, dass du wertvoll bist.

Du bist nicht nur das, was du für andere tust.

5. Freude ist für jeden Menschen etwas anderes

Es gibt kein allgemeingültiges Rezept für Freude. Was den einen Menschen begeistert, lässt den anderen völlig kalt.

Vielleicht liebst du Musik, während jemand anderes am liebsten in Ruhe liest. Vielleicht fühlst du dich beim Wandern lebendig, während ein anderer Mensch beim Backen, Zeichnen oder Gärtnern aufblüht.

Manche Menschen brauchen Gesellschaft und gemeinsame Erlebnisse. Andere genießen stille Momente allein.

Vielleicht macht dich ein spontaner Ausflug glücklich. Vielleicht ist es für dich viel schöner, in eine Decke eingewickelt einen Film anzusehen.

Keine dieser Formen ist besser oder schlechter.

Entscheidend ist, dass du herausfindest, was sich für dich stimmig anfühlt.

Dabei kann es hilfreich sein, zwischen verschiedenen Arten von Freude zu unterscheiden.

Die kleine Alltagsfreude

Das ist der Augenblick, in dem du den Duft von frischem Kaffee wahrnimmst, eine Nachricht erhältst, die dich lächeln lässt, oder die Wärme der Sonne auf deinem Gesicht spürst.

Die kreative Freude

Sie entsteht, wenn du etwas gestaltest, ausprobierst, erschaffst oder deine Fantasie frei werden lässt. Dabei muss nichts Perfektes entstehen. Der Weg darf wichtiger sein als das Ergebnis.

Die soziale Freude

Sie zeigt sich in Gesprächen, gemeinsamen Erlebnissen, vertrauten Blicken, Albernheiten und dem Gefühl, mit anderen Menschen verbunden zu sein.

Die körperliche Freude

Vielleicht spürst du sie beim Tanzen, beim sanften Dehnen, beim Schwimmen, beim Spazierengehen oder wenn du dich einfach wohlig bewegst.

Die stille Freude

Sie braucht keine große Aktivität. Sie kann entstehen, wenn du in Ruhe Musik hörst, aus dem Fenster schaust, ein Buch liest oder einen Moment lang nichts leisten musst.

Die Freude am Entdecken

Sie zeigt sich, wenn du etwas Neues lernst, einen unbekannten Ort erkundest, eine Frage beantwortest oder etwas ausprobierst, das du bisher nicht kanntest.

Überlege einmal, welche dieser Formen in deinem Leben vorkommen. Vielleicht entdeckst du dabei, dass du bestimmte Arten von Freude lange vernachlässigt hast.

Und vielleicht merkst du auch, dass du gar keine großen Veränderungen brauchst. Manchmal beginnt ein lebendigeres Leben mit einem einzigen kleinen Moment, den du bewusst für dich auswählst.

6. Warum wir das Spielen nicht verlernen sollten

Kinder können sich oft mit erstaunlicher Intensität in eine Tätigkeit vertiefen. Ein Stock wird zum Zauberstab, ein Karton zum Raumschiff und eine Pfütze zu einem ganzen Ozean.

Sie fragen nicht ständig, ob diese Beschäftigung sinnvoll genug ist. Sie probieren aus, erfinden Geschichten, machen Fehler und beginnen wieder von vorn.

Mit zunehmendem Alter lernen viele Menschen, dass ihre Zeit nützlich sein soll. Hobbys müssen Ergebnisse liefern, Fähigkeiten sollen verbessert und Aktivitäten möglichst sinnvoll genutzt werden.

Natürlich sind Ziele und Lernen wertvoll. Doch wenn jede Tätigkeit einen Zweck erfüllen muss, kann etwas verloren gehen: die Freude am Tun selbst.

Spielen bedeutet nicht, kindisch zu sein. Es bedeutet, Raum für Neugier, Fantasie und Experimente zu schaffen.

Du darfst etwas ausprobieren, ohne darin gut sein zu müssen.

Du darfst malen, obwohl du dich nicht als Künstler bezeichnest.

Du darfst tanzen, obwohl niemand deine Bewegungen bewerten würde.

Du darfst singen, auch wenn du keinen perfekten Ton triffst.

Du darfst etwas bauen, basteln, sammeln, fotografieren oder erfinden, ohne daraus ein Projekt machen zu müssen.

Vielleicht hast du früher etwas geliebt, das irgendwann aus deinem Alltag verschwunden ist. Vielleicht hast du gern Geschichten erfunden, Tiere beobachtet, getanzt, gemalt oder draußen kleine Abenteuer erlebt.

Was davon würde dir heute noch Freude machen?

Du musst nicht zu deinem früheren Ich zurückkehren. Aber du darfst alte Seiten von dir wiederentdecken und ihnen einen Platz in deinem heutigen Leben geben.

7. Humor – wenn das Leben eine andere Richtung nimmt

Arthemis hatte eine besondere Fähigkeit: Wenn etwas schiefging, brauchte er manchmal einen Moment, um sich zu ärgern. Doch wenn der erste Ärger nachließ, entdeckte er häufig eine absurde Seite der Situation.

Einmal wollte er einen Zaubertrank herstellen, der seine Schuhe wasserabweisend machen sollte. Leider verwechselte er zwei Kräuter und sorgte stattdessen dafür, dass seine Schuhe bei jedem Schritt quietschten.

Bergi hörte das Geräusch eine ganze Weile, bevor er fragte: „Soll das so sein?“

Arthemis betrachtete seine Füße. „Ich wollte eigentlich leise durch den Wald schleichen.“

„Das ist dir gelungen“, sagte Bergi. „Jetzt weiß wenigstens jeder, dass du kommst.“

Arthemis musste lachen, obwohl er zunächst ziemlich enttäuscht gewesen war.

Humor kann dabei helfen, Abstand zu gewinnen. Er erinnert uns daran, dass nicht jede Panne eine Katastrophe sein muss und dass wir uns selbst nicht ständig so ernst nehmen müssen.

Doch es gibt einen wichtigen Unterschied: Humor sollte dich nicht dazu zwingen, deine Gefühle zu verstecken.

Wenn dich etwas verletzt, darfst du das ernst nehmen. Du musst nicht über alles lachen. Und du musst schon gar nicht über Dinge scherzen, die dir wehtun, nur damit andere sich wohler fühlen.

Gesunder Humor schafft Luft. Er macht dich nicht klein.

Er kann dir helfen, eine Situation aus einem anderen Blickwinkel zu betrachten, ohne deine eigenen Bedürfnisse zu verleugnen.

Manchmal darfst du über einen Fehler lachen. Manchmal darfst du wütend sein und etwas verändern. Und manchmal brauchst du zuerst Trost, bevor du wieder lachen kannst.

All das darf nebeneinander existieren.

8. Wenn du dich kaum noch freuen kannst

Vielleicht liest du dieses Kapitel und denkst: „Das klingt schön, aber mir fällt gerade gar nichts ein, worauf ich mich freue."

Dann begegne dir bitte mit Freundlichkeit.

Es gibt Lebensphasen, in denen Sorgen, Erschöpfung, Belastungen oder Enttäuschungen so viel Raum einnehmen, dass Freude nur noch selten spürbar ist. Manchmal wissen wir sogar, was uns früher gutgetan hat, fühlen aber im Moment kaum etwas dabei.

Du musst Freude nicht erzwingen.

Du musst nicht lächeln, wenn dir nicht danach ist. Du musst dich nicht zu Aktivitäten drängen, die dich zusätzlich erschöpfen. Und du musst dich nicht mit Menschen vergleichen, die scheinbar mühelos glücklich sind.

Beginne klein.

Vielleicht ist heute nicht der richtige Tag für einen Ausflug oder ein großes Vorhaben. Vielleicht reicht es, ein Fenster zu öffnen, deine Lieblingsmusik für ein paar Minuten anzuhören oder dir ein Getränk zuzubereiten, das du magst.

Du darfst zunächst nach Momenten suchen, die sich angenehm, ruhig oder ein kleines bisschen leichter anfühlen. Sie müssen nicht sofort Glück auslösen.

Wenn du über längere Zeit kaum Freude empfindest, dich innerlich leer fühlst oder dein Alltag zunehmend schwer wird, kann es sinnvoll sein, dir Unterstützung zu holen. Du musst nicht allein herausfinden, was dahintersteckt.

Freude ist kein weiterer Punkt auf deiner Aufgabenliste. Sie darf langsam zurückkehren, in deinem Tempo und auf deine Weise.

9. Die Freude nicht vom perfekten Zeitpunkt abhängig machen

Viele schöne Dinge werden auf später verschoben.

Wenn ich weniger zu tun habe, nehme ich mir Zeit für mein Hobby.

Wenn die schwierige Phase vorbei ist, unternehme ich wieder etwas Schönes.

Wenn ich mehr Geld habe, gönne ich mir einen besonderen Tag.

Wenn alle anderen versorgt sind, kümmere ich mich um mich selbst.

Manchmal lassen sich solche Wünsche tatsächlich erst zu einem späteren Zeitpunkt verwirklichen. Doch häufig gibt es auch kleine Möglichkeiten, schon heute etwas Schönes in den Alltag einzubauen.

Du musst nicht auf den Urlaub warten, um einen besonderen Moment zu erleben.

Du musst nicht auf ein freies Wochenende warten, um deine Lieblingsmusik zu hören.

Du musst nicht auf einen vollkommen sorgenfreien Tag warten, um einen Sonnenstrahl zu genießen.

Frage dich deshalb nicht nur: „Was würde mich glücklich machen, wenn irgendwann alles anders wäre?“

Frage dich auch: „Was könnte meinen heutigen Tag ein kleines bisschen schöner machen?“

Vielleicht ist es ein Gespräch. Vielleicht ein kurzer Spaziergang. Vielleicht zehn Minuten mit einem Buch. Vielleicht ein Moment, in dem du bewusst nichts erledigst.

Kleine Freuden lösen nicht jedes Problem. Aber sie verhindern, dass dein gesamtes Leben nur noch aus dem besteht, was schwierig ist.

10. Deine persönliche Freudenlandkarte

Jetzt darfst du herausfinden, was dir wirklich guttut.

Nimm dir ein Blatt Papier und zeichne in die Mitte einen Kreis. Schreibe hinein: **„Das lässt mich lebendig fühlen."**

Von diesem Kreis aus ziehst du mehrere Linien. An deren Enden sammelst du Ideen, Erinnerungen und Möglichkeiten.

Du kannst folgende Bereiche verwenden:

- Menschen, bei denen ich lachen kann.
- Orte, an denen ich mich wohlfühle.
- Tätigkeiten, bei denen ich die Zeit vergesse.
- Dinge, die meine Neugier wecken.
- Kleine Sinneseindrücke, die ich liebe.
- Erlebnisse, die ich gern wiederholen würde.
- Dinge, die ich schon lange ausprobieren möchte.
- Aktivitäten, die mir Ruhe und Leichtigkeit schenken.

Du musst nicht sofort für jeden Bereich eine Antwort finden.

Vielleicht entdeckst du Dinge, die du früher geliebt hast. Vielleicht fallen dir neue Ideen ein. Vielleicht stellst du fest, dass bestimmte Menschen oder Verpflichtungen so viel Raum einnehmen, dass deine eigenen Interessen kaum noch vorkommen.

Betrachte deine Freudenlandkarte nicht als eine weitere Liste, die du abarbeiten musst. Sie ist eine Sammlung von Möglichkeiten.

Du darfst daraus auswählen, etwas verändern oder neue Ideen ergänzen.

Deine Aufgabe ist nicht, möglichst viel Freude zu produzieren. Deine Aufgabe ist, dir selbst wieder zu begegnen und herauszufinden, was dein Leben bereichert.

11. Praktische Übung: Die Fünf-Minuten-Freude

Diese Übung eignet sich besonders für Tage, an denen du wenig Zeit oder Energie hast.

Schritt 1: Unterbrich den Autopiloten.

Halte kurz inne. Du musst dafür nichts vorbereiten und keinen besonderen Ort aufsuchen.

Schritt 2: Stelle dir eine einfache Frage.

„Was würde sich jetzt für mich angenehm oder schön anfühlen?“

Wähle etwas Kleines. Vielleicht möchtest du dich strecken, dein Lieblingslied hören, einen Blick nach draußen werfen oder jemandem eine liebe Nachricht schicken.

Schritt 3: Schenke diesem Moment deine Aufmerksamkeit.

Versuche, für diese wenigen Minuten nicht gleichzeitig Nachrichten zu lesen, Aufgaben zu planen oder dich für etwas zu kritisieren.

Schritt 4: Nimm wahr, was sich verändert.

Fühlst du dich etwas ruhiger? Musstest du lächeln? Hat sich nichts verändert? Auch das ist in Ordnung. Du musst kein bestimmtes Ergebnis erreichen.

Schritt 5: Beende die Übung ohne Bewertung.

Du hast dir einen kleinen Raum geschaffen, in dem nicht die nächste Pflicht im Mittelpunkt stand. Das allein ist bereits eine bewusste Entscheidung.

Wenn fünf Minuten zu viel sind, beginne mit einer. Wenn du mehr Zeit hast und es dir guttut, darfst du länger bleiben.

12. Reflexionsfragen: Wie viel Platz hat Freude in deinem Leben?

Nimm dir etwas Zeit für die folgenden Fragen. Du kannst deine Antworten aufschreiben oder einfach darüber nachdenken.

Über deine Vergangenheit

1. Was hat mir als Kind oder Jugendliche besonders viel Freude bereitet?
2. Welche Interessen habe ich irgendwann aufgegeben?
3. Wann habe ich zuletzt so herzlich gelacht, dass ich den Augenblick ganz vergessen habe?
4. Welche schönen Erinnerungen geben mir heute noch ein warmes Gefühl?

Über deine Gegenwart

5. Was macht meinen Alltag angenehmer?
6. Bei welchen Tätigkeiten fühle ich mich lebendig, neugierig oder frei?
7. Wie oft verschiebe ich schöne Dinge, weil ich glaube, zuerst alles erledigen zu müssen?
8. Habe ich manchmal ein schlechtes Gewissen, wenn ich mich entspanne oder etwas nur zum Vergnügen tue?

9. Welche Menschen erlauben mir, unbeschwert ich selbst zu sein?

Über meine Zukunft

10. Welche kleine Freude möchte ich wieder stärker in mein Leben einladen?
11. Was würde ich gern ausprobieren, wenn ich nicht befürchten müsste, darin schlecht zu sein?
12. Welche Gewohnheit könnte ich verändern, damit schöne Momente nicht ständig zu kurz kommen?
13. Was kann ich mir in den nächsten Tagen ganz bewusst erlauben?

Wähle anschließend eine Frage aus, die dich besonders berührt hat. Schreibe dazu ein paar Sätze.

Du musst nicht sofort eine Lösung finden. Manchmal beginnt Veränderung damit, dass wir erkennen, was uns fehlt.

13. Dein Sieben-Tage-Experiment: Jeden Tag ein kleiner Lichtblick

In den kommenden sieben Tagen darfst du Freude bewusst wahrnehmen und ihr ein wenig Raum geben.

Es geht nicht darum, jeden Tag glücklich sein zu müssen. Es geht darum, wieder genauer hinzuschauen und herauszufinden, was dich bereichert.

Tag 1 – Erinnern

Erinnere dich an etwas, das dir früher Freude gemacht hat. Überlege, ob du einen kleinen Teil davon heute wieder aufnehmen könntest.

Tag 2 – Wahrnehmen

Entdecke drei angenehme Kleinigkeiten in deinem Alltag. Das können Geräusche, Gerüche, Begegnungen, Farben oder andere Sinneseindrücke sein.

Tag 3 – Spielen

Tu etwas, das keinen besonderen Zweck erfüllen muss. Male, bastle, erfinde eine Geschichte, tanze oder probiere etwas aus, das du noch nicht kannst.

Tag 4 – Lachen

Erlaube dir einen Moment des Humors. Vielleicht schaust du eine lustige Szene an, erinnerst dich an eine komische Begebenheit oder teilst einen schönen Moment mit einem Menschen, der dich zum Lachen bringt.

Tag 5 – Verbundenheit

Nimm Kontakt zu einem Menschen auf, mit dem du dich wohlfühlst. Ein kurzes Gespräch oder eine liebe Nachricht kann bereits ein schöner Anfang sein.

Tag 6 – Etwas Neues

Probiere eine Kleinigkeit aus, die du bisher noch nicht gemacht hast. Es geht nicht darum, besonders mutig oder erfolgreich zu sein. Sei einfach neugierig.

Tag 7 – Würdigen

Schau auf die vergangenen Tage zurück. Was hat dir gutgetan? Was war überraschend? Was möchtest du beibehalten? Und was hat sich vielleicht als weniger passend herausgestellt?

Notiere jeden Tag kurz:

- Was habe ich heute gemacht?
- Wie habe ich mich davor gefühlt?
- Was habe ich währenddessen wahrgenommen?
- Möchte ich diesen Moment wiederholen?

Wenn ein Tag schwierig ist und du keine Freude empfindest, ist das kein Scheitern. Du darfst auch dann freundlich mit dir sein.

14. Wenn Freude und Verantwortung miteinander in Konflikt geraten

Vielleicht hast du viele Verpflichtungen und kannst deinen Alltag nicht einfach umgestalten. Vielleicht kümmerst du dich um Menschen, die auf dich angewiesen sind, arbeitest viel oder befindest dich in einer belastenden Lebenssituation.

Dann wäre es nicht fair, dir einzureden, du müsstest nur positiver denken oder dich besser organisieren.

Manche Belastungen sind real. Manche Aufgaben lassen sich nicht einfach abgeben. Und manchmal ist die verfügbare Zeit tatsächlich begrenzt.

Du musst dein Leben nicht vollkommen umkrempeln, um Freude wieder mehr Bedeutung zu geben.

Vielleicht brauchst du zunächst keine zusätzliche Aktivität, sondern eine kleine Veränderung in deiner Haltung zu den vorhandenen Momenten.

Vielleicht hörst du deine Lieblingsmusik, während du eine alltägliche Aufgabe erledigst. Vielleicht verabredest du dich nicht für einen ganzen Tag, sondern für ein kurzes Gespräch. Vielleicht bittest du um Unterstützung, damit eine kleine Pause möglich wird.

Und vielleicht besteht dein nächster Schritt darin, anzuerkennen, dass du gerade wenig Kraft hast und deshalb besonders behutsam mit dir umgehen musst.

Nicht jede Lösung liegt in deiner Hand. Aber du darfst nach Möglichkeiten suchen, die zu deinen tatsächlichen Lebensumständen passen.

Freude sollte dich nicht zusätzlich unter Druck setzen. Sie soll dein Leben bereichern, nicht zu einer weiteren Leistung werden.

15. Dein persönliches Versprechen an die Leichtigkeit

Nimm dir zum Abschluss einen Moment Zeit und vervollständige die folgenden Sätze:

- Ich fühle mich besonders lebendig, wenn …
- Eine kleine Freude, die ich oft übersehe, ist …
- Ich möchte mir erlauben, …
- Ich muss nicht erst …, um einen schönen Moment genießen zu dürfen.
- Wenn mein Alltag schwer wird, kann ich mir etwas Gutes tun, indem …
- Eine Sache, die ich in den nächsten sieben Tagen ausprobieren möchte, ist …
- Ich möchte mich daran erinnern, dass …

Lies deine Antworten anschließend in Ruhe durch.

Vielleicht ist es nur eine kleine Erkenntnis. Vielleicht hast du eine alte Sehnsucht wiederentdeckt. Vielleicht ist dir klar geworden, dass du dir selbst viel zu selten erlaubst, unbeschwert zu sein.

Was auch immer du erkannt hast: Du musst daraus keinen perfekten Plan machen.

Wähle eine Sache aus, die sich für dich machbar und stimmig anfühlt. Beginne dort.

16. Arthemis und das Geheimnis der unvollständigen Liste

Am Abend saß Arthemis wieder vor seiner Aufgabenliste.

Einige Punkte waren erledigt, andere standen noch darauf. Die Schublade war übrigens weiterhin ein kleines Chaosgebiet, und Bergis Kristallpolitur musste bis zum nächsten Tag warten.

Arthemis betrachtete die Liste und griff nach seinem Stift.

Dann strich er den letzten Punkt durch: *Nicht vergessen, heute glücklich zu sein.*

Bergi schaute ihn fragend an. „Warum streichst du das?“

Arthemis lächelte. „Weil ich es nicht mehr als Aufgabe sehen möchte. Ich will nicht am Abend prüfen müssen, ob ich glücklich genug war.“

Bergi nickte langsam.

„Und was schreibst du stattdessen?“

Arthemis überlegte. Dann schrieb er unter die Liste:

Ich darf mein Leben auch zwischen den Aufgaben genießen.

„Das gefällt mir“, sagte Bergi.

Arthemis legte den Stift beiseite. Aus der Ferne hörte er Lumi lachen. Über den Baumwipfeln färbte sich der Himmel golden, und irgendwo im Gras zirpte eine Grille.

„Weißt du, Bergi“, sagte Arthemis, „ich dachte immer, ich müsste erst alles erledigen, bevor ich Zeit zum Leben habe.“

„Und was denkst du jetzt?“

Arthemis lehnte sich zurück.

„Dass das Leben nicht erst beginnt, wenn meine Liste leer ist.“

Bergi lächelte hinter seinen Brillengläsern.

„Eine bemerkenswerte Erkenntnis für jemanden, der seine To-do-Liste sogar beim Frühstück mit sich herumträgt.“

Arthemis lachte. „Morgen nehme ich sie nicht mit.“

„Und wenn du etwas vergisst?“

„Dann werde ich es vermutlich überleben.“

„Das klingt nach einem mutigen Experiment.“

„Vielleicht schreibe ich es auf.“

Bergi schloss die Augen. „Bitte nicht.“

Und so saßen die beiden noch eine ganze Weile vor der Hütte. Sie planten nichts, optimierten nichts und erledigten nichts.

Sie waren einfach da.

Und manchmal ist genau das ein ziemlich guter Anfang.

Bergis Weisheit zum Mitnehmen

„Du musst nicht warten, bis alle Wolken verschwunden sind, um dich am Sonnenlicht zu erfreuen. Das Leben besteht nicht nur aus dem, was du erledigst. Es besteht auch aus dem, was du wahrnimmst, was du liebst, worüber du lachst und was dich für einen Moment lebendig fühlen lässt. Vergiss vor lauter Verantwortung nicht, dass auch deine Freude einen Platz in deinem Leben verdient.“

Das Wichtigste aus diesem Kapitel

- Freude ist kein Luxus und keine Belohnung für besondere Leistung.
- Leichtigkeit bedeutet nicht, keine Probleme zu haben, sondern auch in schwierigen Zeiten kleine Räume für angenehme Erfahrungen zu schaffen.
- Spielen, Neugier und Humor dürfen zu jedem Lebensalter gehören.
- Du musst Freude nicht erzwingen. Gerade in belastenden Phasen darfst du behutsam mit dir sein.
- Kleine schöne Momente können deinen Alltag bereichern, ohne dass du dafür dein ganzes Leben verändern musst.
- Nicht jede Tätigkeit muss nützlich sein. Manches darf einfach Freude machen.
- Du musst nicht warten, bis alles erledigt ist, um dein Leben zu genießen.

Dein Satz für die kommende Woche:

Ich darf mein Leben genießen, auch wenn noch nicht alles fertig ist. Ich muss mir Freude nicht verdienen. Ich darf sie wahrnehmen, willkommen heißen und ihr in meinem Alltag einen Platz geben.

Kapitel 20: Geduld mit dir selbst

Warum du nicht alles sofort können musst, Entwicklung Zeit braucht und du deinen eigenen Rhythmus finden darfst

1. Arthemis und das ungeduldige Samenkorn

Arthemis hatte eine neue Idee.

Hinter seiner Hütte wollte er einen kleinen Zaubergarten anlegen. Dort sollten Blumen wachsen, die nachts leuchteten, Kräuter, die nach Honig dufteten, und winzige Pflanzen, deren Blätter sich im Mondlicht silbern färbten.

Voller Begeisterung grub er kleine Löcher in die Erde, legte Samen hinein, bedeckte sie sorgfältig und goss alles mit Wasser.

Dann setzte er sich vor das Beet.

Er wartete.

Eine Stunde verging.

Nichts.

Arthemis beugte sich über die Erde.

„Vielleicht habe ich zu wenig gegossen."

Er holte seine Gießkanne und gab noch etwas Wasser dazu.

Am nächsten Morgen lief er sofort hinaus. Er kniete sich vor das Beet und untersuchte jeden Zentimeter.

Noch immer war nichts zu sehen.

„Das gibt es doch nicht!", rief er. „Ich habe alles richtig gemacht!"

Bergi rollte aus der Hütte und blieb neben ihm stehen.

„Was erwartest du denn?"

„Dass etwas wächst! Ich habe die Samen eingesetzt, ich habe sie gegossen, ich habe den Boden vorbereitet. Was fehlt denn noch?"

Bergi betrachtete die Erde.

„Vielleicht Zeit."

Arthemis verzog das Gesicht. „Zeit? Aber ich habe doch schon gestern angefangen!"

„Ja", antwortete Bergi. „Gestern."

Arthemis verschränkte die Arme. „Ich bin einfach nicht gut darin, einen Garten anzulegen."

„Du hast noch nicht einmal gesehen, ob die Samen keimen."

„Aber es ist noch nichts passiert!"

Bergi schwieg einen Moment. Dann sagte er: „Arthemis, nur weil du das Ergebnis noch nicht sehen kannst, bedeutet das nicht, dass unter der Erde nichts geschieht."

Der kleine Kobold schaute auf das Beet.

„Und wenn trotzdem nichts wächst?“

„Dann wirst du herausfinden, woran es lag. Vielleicht war der Boden nicht geeignet. Vielleicht brauchen die Samen mehr Licht. Vielleicht hast du etwas übersehen. Aber du kannst nicht am ersten Tag entscheiden, dass du gescheitert bist.“

Arthemis seufzte.

„Ich möchte nur, dass es endlich funktioniert.“

„Das verstehe ich“, sagte Bergi. „Aber Wachstum lässt sich nicht dadurch beschleunigen, dass du ständig an der Erde ziehst.“

Arthemis blickte ihn erschrocken an.

„Wer würde denn an einer Pflanze ziehen?“

Bergi sah ihn schweigend an.

Arthemis räusperte sich. „Na gut. Ich habe gestern tatsächlich an einem Samen gezogen, um nachzusehen, ob er schon Wurzeln hat.“

„Natürlich hast du das.“

Die beiden mussten lachen.

In den folgenden Tagen kümmerte sich Arthemis weiter um sein Beet. Er goss die Erde, achtete auf das Licht und ließ die Samen in Ruhe.

Einige Tage später entdeckte er die ersten winzigen grünen Spitzen.

Arthemis sprang so begeistert in die Luft, dass Bergi beinahe vom Fensterbrett rollte.

„Sie wachsen! Sie wachsen wirklich!“

Bergi lächelte.

„Siehst du? Du musstest nicht schneller werden. Du musstest nur weitermachen und ihnen Zeit geben.“

Arthemis kniete sich vor die kleinen Pflänzchen.

Zum ersten Mal verstand er, dass es zwischen dem Anfang und dem sichtbaren Ergebnis eine Zeit gab, in der etwas entstehen durfte, ohne dass er es bereits sehen konnte.

Und er fragte sich, ob das vielleicht auch für ihn selbst galt.

2. Warum wir so oft ungeduldig mit uns sind

Vielleicht kennst du dieses Gefühl.

Du möchtest etwas verändern, hast einen Entschluss gefasst und bist voller Motivation. Du willst selbstbewusster werden, alte Gewohnheiten ablegen, dich besser verstehen oder endlich einen neuen Weg einschlagen.

Am Anfang bist du zuversichtlich.

Doch dann vergeht etwas Zeit, und du stellst fest, dass nicht alles so schnell geht, wie du gehofft hast.

Du reagierst wieder wie früher. Du zweifelst an dir. Du machst einen Fehler, wirst unsicher oder fällst in ein vertrautes Muster zurück.

Und plötzlich denkst du:

„Ich müsste doch längst weiter sein.“

„Warum bekomme ich das immer noch nicht hin?“

„Andere schaffen das doch auch.“

„Vielleicht ändere ich mich überhaupt nicht.“

Solche Gedanken können schmerzhaft sein. Sie lassen uns glauben, wir seien zu langsam, zu schwach oder nicht fähig genug.

Doch Entwicklung verläuft selten geradlinig.

Manche Veränderungen bemerkst du sofort. Andere brauchen Zeit, Wiederholung und viele kleine Erfahrungen. Manchmal verstehst du etwas längst mit deinem Verstand, während du erst nach und nach lernst, im Alltag anders damit umzugehen.

Das ist kein Beweis dafür, dass du versagst.

Es ist ein Teil des Lernens.

Du darfst etwas verstanden haben und trotzdem noch üben müssen. Du darfst etwas verändern wollen und dennoch gelegentlich in alte

Gewohnheiten zurückfallen. Du darfst Fortschritte machen, ohne schon am Ziel zu sein.

Dein persönliches Wachstum ist keine Prüfung, bei der du möglichst schnell die richtige Antwort finden musst.

Es ist ein Weg, auf dem du dich selbst immer besser kennenlernst.

3. Entwicklung ist kein Wettlauf

Wir leben in einer Welt, in der Geschwindigkeit häufig mit Erfolg verwechselt wird.

Menschen erzählen von ihren Fortschritten, ihren neuen Fähigkeiten, ihren Veränderungen und ihren erreichten Zielen. In sozialen Netzwerken sehen wir häufig die Ergebnisse, aber nur selten die vielen Umwege, Zweifel und Rückschläge, die davor lagen.

Dadurch kann leicht der Eindruck entstehen, andere kämen schneller voran als wir.

Vielleicht hat jemand seine Angst überwunden, während du noch versuchst, sie zu verstehen.

Vielleicht scheint eine andere Person genau zu wissen, was sie will, während du noch verschiedene Möglichkeiten abwägst.

Vielleicht verändert jemand sein Leben innerhalb weniger Monate, während du schon lange an einem Thema arbeitest.

Doch du kennst nicht den gesamten Weg dieser Menschen. Du weißt nicht, welche Unterstützung sie hatten, welche Schwierigkeiten sie erlebt haben oder was hinter ihren sichtbaren Ergebnissen steckt.

Und selbst wenn jemand tatsächlich schneller vorankommt: Was sagt das über deinen Wert aus?

Nichts.

Menschen haben unterschiedliche Voraussetzungen, Erfahrungen, Belastungen und Möglichkeiten. Was für einen Menschen ein kleiner Schritt ist, kann für einen anderen eine enorme Herausforderung darstellen.

Vielleicht kostet es dich viel Mut, eine Grenze auszusprechen. Vielleicht ist es für dich ein großer Fortschritt, um Hilfe zu bitten. Vielleicht besteht deine

Veränderung gerade darin, dich nach einem schwierigen Tag nicht mehr selbst abzuwerten.

Solche Schritte sind nicht weniger wertvoll, nur weil sie von außen unscheinbar wirken.

Du musst nicht dort sein, wo andere sind. Du darfst dort anfangen, wo du gerade stehst.

4. Warum alte Muster manchmal zurückkehren

Du hast vielleicht schon viel über dich gelernt. Du erkennst bestimmte Verhaltensweisen, verstehst deine Gefühle besser und weißt, was du eigentlich verändern möchtest.

Und trotzdem passiert es manchmal: Eine Situation trifft dich an einem empfindlichen Punkt, und plötzlich reagierst du wie früher.

Du ziehst dich zurück, obwohl du offen bleiben wolltest.

Du sagst Ja, obwohl du Nein meinst.

Du wirst hart zu dir selbst, obwohl du dir Freundlichkeit vorgenommen hast.

Du gerätst in Grübeleien, obwohl du gelernt hast, deine Gedanken zu hinterfragen.

Danach bist du enttäuscht.

Doch bevor du dich verurteilst, lohnt sich eine andere Frage: Was ist gerade passiert?

Vielleicht warst du müde. Vielleicht hat dich etwas an eine frühere Erfahrung erinnert. Vielleicht hast du dich unter Druck gesetzt gefühlt oder nicht genug Zeit gehabt, um bewusst zu reagieren.

Alte Muster verschwinden nicht immer in dem Moment, in dem wir sie erkennen. Häufig brauchen wir neue Erfahrungen und wiederholtes Üben, um andere Reaktionen aufzubauen.

Das bedeutet nicht, dass du keine Fortschritte gemacht hast.

Früher hast du vielleicht erst Tage später bemerkt, dass dich etwas verletzt hat. Heute erkennst du es bereits am selben Abend.

Früher hast du dich nach einem Konflikt wochenlang selbst beschuldigt. Heute kannst du nach einiger Zeit zwischen deinem Anteil und der Verantwortung des anderen unterscheiden.

Früher hast du deine eigenen Bedürfnisse kaum wahrgenommen. Heute bemerkst du zumindest, dass dir etwas nicht guttut.

Das sind Veränderungen, auch wenn noch nicht alles so funktioniert, wie du es dir wünschst.

Achte deshalb nicht nur darauf, ob ein altes Muster vollständig verschwunden ist. Achte auch darauf, ob du es früher erkennst, anders damit umgehst oder schneller zu dir zurückfindest.

Fortschritt zeigt sich nicht immer darin, dass etwas nie wieder passiert.

Manchmal zeigt er sich darin, dass du heute anders damit umgehen kannst als früher.

5. Geduld bedeutet nicht, alles hinnehmen zu müssen

An dieser Stelle ist eine Unterscheidung besonders wichtig.

Geduld mit dir selbst bedeutet nicht, dass du schwierige Situationen endlos ertragen musst.

Sie bedeutet nicht, dass du schädliche Beziehungen akzeptieren, deine Bedürfnisse unterdrücken oder auf Veränderungen warten sollst, die niemals kommen.

Sie bedeutet auch nicht, dass du keine Ziele verfolgen oder keine Entscheidungen treffen darfst.

Selbstgeduld heißt, deinen Entwicklungsprozess nicht mit ständiger Selbstkritik zu begleiten.

Du darfst dir Zeit geben und gleichzeitig handeln.

Du darfst anerkennen, dass du etwas noch lernen musst, und dir dafür Unterstützung suchen.

Du darfst Fehler machen und Verantwortung für ihre Folgen übernehmen.

Du darfst verstehen, warum du auf eine bestimmte Weise reagierst, ohne jedes Verhalten gutzuheißen.

Und du darfst erkennen, dass eine Situation dir nicht guttut, ohne dir einzureden, du müsstest nur geduldiger sein.

Es gibt einen Unterschied zwischen einem Prozess, der Zeit braucht, und einem Zustand, der dich dauerhaft verletzt.

Wenn du beispielsweise lernen möchtest, selbstbewusster aufzutreten, kann es sinnvoll sein, kleine Schritte zu üben und dir Zeit zu geben.

Wenn dich dagegen jemand wiederholt respektlos behandelt, musst du nicht unbegrenzt warten, bis dieser Mensch sich verändert.

Geduld mit dir selbst darf dich stärken. Sie soll dich nicht dazu bringen, deine eigenen Grenzen zu übergehen.

6. Die unsichtbaren Phasen des Wachstums

Stell dir vor, du lernst eine neue Fähigkeit.

Am Anfang musst du jeden Schritt bewusst planen. Du machst Fehler, brauchst Unterstützung und kommst nur langsam voran.

Nach einer Weile erkennst du Zusammenhänge. Manche Dinge gelingen leichter, andere bereiten dir weiterhin Schwierigkeiten.

Dann kommt vielleicht eine Phase, in der du kaum Fortschritte wahrnimmst. Du übst weiter, aber es fühlt sich an, als würdest du auf der Stelle treten.

Gerade in solchen Momenten verlieren viele Menschen ihre Geduld.

Dabei kann es sein, dass du bereits viel gelernt hast, das du noch nicht sicher anwenden kannst. Vielleicht brauchst du mehr Übung. Vielleicht musst du neue Erfahrungen sammeln oder herausfinden, welche Methode zu dir passt.

Nicht jede Phase bringt ein sichtbares Ergebnis.

Manchmal sammelst du Wissen.

Manchmal lernst du, deine eigenen Reaktionen besser zu verstehen.

Manchmal merkst du, dass ein bisheriger Weg nicht funktioniert.

Und manchmal brauchst du schlicht eine Pause.

Auch das gehört zu Entwicklung.

Du musst nicht jeden Tag eine neue Erkenntnis haben. Du musst nicht ständig an dir arbeiten. Du darfst Erfahrungen erst einmal wirken lassen.

Wachstum braucht nicht nur Bewegung. Es braucht auch Zeit, in der sich etwas festigen kann.

7. Wenn du dich selbst unter Druck setzt

Vielleicht bemerkst du, dass du nicht nur ungeduldig bist, sondern dich innerlich antreibst.

Du setzt dir hohe Ziele, vergleichst dich mit deinem Idealbild und ärgerst dich, wenn du diesem Bild nicht entsprichst.

Vielleicht hast du das Gefühl, immer noch an dir arbeiten zu müssen.

Noch gelassener werden.

Noch selbstbewusster sein.

Noch besser mit Gefühlen umgehen.

Noch mehr verstehen.

Noch weniger Fehler machen.

Doch wenn jede persönliche Entwicklung zu einer neuen Forderung wird, entsteht ein merkwürdiger Widerspruch: Du möchtest dich besser behandeln und behandelst dich gleichzeitig immer strenger.

Dann wird Selbstentwicklung zu einem Projekt, bei dem du dir selbst ständig beweisen musst, dass du noch nicht gut genug bist.

Frage dich deshalb:

Arbeite ich an mir, weil ich mich besser verstehen und mein Leben bereichern möchte?

Oder arbeite ich an mir, weil ich glaube, erst eine verbesserte Version meiner selbst verdienen zu müssen, respektiert oder geliebt zu werden?

Der Unterschied ist entscheidend.

Du darfst dich weiterentwickeln, ohne dich dafür abzuwerten, wie du heute bist.

Du darfst Ziele haben, ohne deinen gegenwärtigen Wert von ihrer Erreichung abhängig zu machen.

Du darfst etwas verändern wollen und gleichzeitig anerkennen, dass du bereits viel geleistet hast.

Du bist kein unfertiges Wesen, das erst durch genügend Arbeit an sich selbst wertvoll wird.

Du bist ein Mensch, der lernen, wachsen und sich verändern darf.

8. Kleine Schritte sind echte Schritte

Wenn du eine Veränderung erreichen möchtest, kann ein großes Ziel zunächst überwältigend wirken.

Vielleicht möchtest du gesünder leben, dich beruflich neu orientieren, deine Beziehungen verbessern oder mehr Ruhe in deinen Alltag bringen.

Wenn du nur auf das große Endergebnis schaust, erscheint der Weg möglicherweise endlos.

Deshalb lohnt es sich, dein Ziel in kleine, konkrete Schritte aufzuteilen.

Statt dir vorzunehmen, ab morgen vollkommen gelassen zu sein, könntest du üben, vor einer schwierigen Antwort einmal bewusst durchzuatmen.

Statt dir vorzunehmen, nie wieder an dir zu zweifeln, könntest du lernen, einen selbstkritischen Gedanken zu hinterfragen.

Statt dir vorzunehmen, dein gesamtes Leben neu zu gestalten, könntest du herausfinden, welche eine Veränderung dir im Alltag am meisten helfen würde.

Kleine Schritte sind nicht deshalb wertvoll, weil sie immer ausreichen. Sie sind wertvoll, weil sie einen Anfang ermöglichen und dir zeigen, was tatsächlich funktioniert.

Du kannst einen Schritt anpassen, wiederholen oder vergrößern, wenn du dazu bereit bist.

Und wenn du merkst, dass du einen Schritt zu groß gewählt hast, darfst du ihn verkleinern.

Das ist keine Niederlage. Es ist eine sinnvolle Anpassung.

Du musst nicht alles auf einmal verändern. Du darfst eine Veränderung so gestalten, dass sie in dein tatsächliches Leben passt.

9. Die Sprache, mit der du dich selbst begleitest

Achte einmal darauf, wie du mit dir sprichst, wenn etwas nicht sofort gelingt.

Sagst du dir:

„Ich kriege das einfach nicht hin“?

Oder eher:

„Ich kann es noch nicht so, wie ich es gern können würde“?

Sagst du:

„Ich mache immer dieselben Fehler“?

Oder:

„Dieses Muster ist wieder aufgetaucht. Ich möchte besser verstehen, was dazu geführt hat“?

Sagst du:

„Ich bin zu langsam“?

Oder:

„Ich brauche gerade mehr Zeit, um meinen nächsten Schritt zu finden“?

Die zweite Formulierung macht Schwierigkeiten nicht kleiner. Sie ist auch kein Trick, mit dem du dir alles schönreden sollst.

Sie beschreibt die Situation jedoch genauer und lässt Raum für Veränderung.

Wenn du dich selbst als unfähig bezeichnest, machst du aus einer einzelnen Schwierigkeit ein Urteil über deine gesamte Person.

Wenn du dagegen erkennst, dass dir eine bestimmte Fähigkeit noch fehlt oder dass du in einer bestimmten Situation Unterstützung brauchst, entsteht eine konkrete Möglichkeit, etwas zu verändern.

Versuche, deine Fehler und Schwierigkeiten möglichst genau zu beschreiben, statt dich selbst als Person abzuwerten.

Du darfst Verantwortung übernehmen, ohne dich zu beschimpfen.

Du darfst enttäuscht sein, ohne dich aufzugeben.

Du darfst erkennen, dass du etwas anders machen möchtest, ohne dich dafür zu verurteilen, dass du es bisher noch nicht geschafft hast.

10. Praktische Übung: Dein persönlicher Wachstumsrückblick

Manchmal sehen wir unsere Entwicklung nicht, weil wir nur auf das achten, was noch fehlt.

Diese Übung hilft dir, deinen bisherigen Weg bewusster wahrzunehmen.

Nimm dir ein Blatt Papier und teile es in drei Bereiche.

Bereich 1: Früher

Beantworte folgende Fragen:

- Wie habe ich früher auf schwierige Situationen reagiert?
- Was hat mich besonders verunsichert?
- Welche Bedürfnisse konnte ich damals nur schwer erkennen?
- Welche Dinge habe ich mir selbst nicht zugetraut?

Bereich 2: Heute

Frage dich:

- Was erkenne ich inzwischen schneller?
- Welche Situationen kann ich heute anders einschätzen?
- Wo gelingt es mir bereits, freundlicher mit mir umzugehen?
- Was kann ich heute besser ausdrücken oder entscheiden?
- Welche Unterstützung kann ich inzwischen eher annehmen?

Bereich 3: Mein nächster kleiner Schritt

Wähle ein Thema aus, an dem du weiterarbeiten möchtest.

Schreibe dazu:

- Was möchte ich verändern?
- Warum ist mir diese Veränderung wichtig?
- Was wäre ein realistischer nächster Schritt?
- Welche Schwierigkeit könnte auftreten?
- Wie möchte ich mit mir umgehen, wenn dieser Schritt nicht sofort gelingt?

Du musst dabei keine großen Erfolge finden. Vielleicht besteht dein Fortschritt darin, dass du eine Situation heute überhaupt erst erkennst.

Auch das zählt.

11. Praktische Übung: Der freundliche innere Begleiter

Stell dir vor, ein Mensch, den du liebst, erzählt dir, dass er mit einer Veränderung nicht so schnell vorankommt, wie er gehofft hatte.

Er ist enttäuscht, zweifelt an sich und glaubt, nicht gut genug zu sein.

Was würdest du ihm sagen?

Vielleicht würdest du ihn daran erinnern, was er bereits geschafft hat. Vielleicht würdest du ihm zuhören, statt sofort eine Lösung anzubieten. Vielleicht würdest du ihm sagen, dass ein schwieriger Tag nicht alles zunichtemacht.

Schreibe drei Sätze auf, die du diesem Menschen sagen würdest.

Lies sie anschließend noch einmal und frage dich:

Warum sollte ich einem anderen Menschen Verständnis entgegenbringen dürfen, mir selbst aber nicht?

Wähle einen deiner Sätze aus und formuliere ihn so, dass du ihn dir selbst sagen kannst.

Zum Beispiel:

„Ich muss nicht alles sofort können. Ich darf lernen, Fehler machen und meinen Weg Schritt für Schritt finden."

Oder:

„Dass es heute schwierig ist, bedeutet nicht, dass ich keine Fortschritte gemacht habe."

Oder:

„Ich darf mir Zeit geben, ohne mein Ziel aus den Augen zu verlieren."

Bewahre deinen Satz an einem Ort auf, an dem du ihn wiederfindest, wenn du ungeduldig mit dir wirst.

Er soll dich nicht dazu verpflichten, dich immer gut zu fühlen. Er soll dich daran erinnern, dass du dich auch in schwierigen Momenten respektvoll behandeln kannst.

12. Reflexionsfragen: Darf ich in meinem eigenen Tempo wachsen?

Nimm dir Zeit für diese Fragen. Du musst sie nicht alle auf einmal beantworten.

1. In welchem Bereich meines Lebens bin ich besonders ungeduldig mit mir?
2. Welche Erwartungen habe ich an mich, die möglicherweise unrealistisch sind?
3. Vergleiche ich meinen Weg häufig mit dem anderer Menschen?
4. Welche Veränderungen erwarte ich von mir, ohne mir genügend Zeit zum Üben zu geben?

5. Was werfe ich mir vor, obwohl ich inzwischen schon Fortschritte gemacht habe?
6. Wie gehe ich mit mir um, wenn ich in ein altes Muster zurückfalle?
7. Kann ich zwischen einem Rückschritt und einem vollständigen Scheitern unterscheiden?
8. Wo brauche ich mehr Geduld, und wo wäre stattdessen eine klare Entscheidung wichtig?
9. Was würde sich verändern, wenn ich mich selbst nicht länger antreiben müsste, um meinen Wert zu beweisen?
10. Welchen kleinen Schritt möchte ich als Nächstes gehen?

Wähle anschließend eine Frage aus, die dich besonders beschäftigt.

Schreibe auf, was du erkannt hast und was du daraus für deinen Alltag mitnehmen möchtest.

13. Dein Sieben-Tage-Experiment: Weniger Druck, mehr Vertrauen

In den nächsten sieben Tagen beobachtest du, wie du mit deinem eigenen Entwicklungstempo umgehst.

Es geht nicht darum, sofort geduldig zu werden. Du darfst zunächst wahrnehmen, wann du dich unter Druck setzt.

Tag 1 – Erkennen

Achte darauf, wann du einen Gedanken wie „Ich müsste längst weiter sein“ hast. Notiere die Situation, ohne dich dafür zu kritisieren.

Tag 2 – Anders formulieren

Wenn du dich bei einer selbstkritischen Aussage ertappst, formuliere sie genauer und freundlicher. Ersetze ein pauschales Urteil durch eine konkrete Beobachtung.

Tag 3 – Einen kleinen Schritt wählen

Nimm dir eine Veränderung vor, die du realistisch umsetzen kannst. Wähle bewusst einen Schritt, der in deinen Alltag passt.

Tag 4 – Fortschritte entdecken

Schreibe drei Dinge auf, die du heute oder in letzter Zeit anders gemacht hast als früher. Auch kleine Veränderungen zählen.

Tag 5 – Einen Vergleich loslassen

Wenn du dich mit einem anderen Menschen vergleichst, erinnere dich daran, dass ihr unterschiedliche Voraussetzungen und Lebenswege habt. Richte deine Aufmerksamkeit wieder auf deinen eigenen nächsten Schritt.

Tag 6 – Eine Pause erlauben

Nimm dir bewusst eine Pause, ohne sie erst durch zusätzliche Leistung rechtfertigen zu müssen. Du musst in diesem Moment nichts optimieren.

Tag 7 – Würdigen

Blicke auf die Woche zurück. Wann warst du besonders ungeduldig? Was hat dir geholfen? Was möchtest du weiter üben?

Notiere am Ende:

- Was habe ich über meinen inneren Druck gelernt?
- Welche Erwartung möchte ich überprüfen?
- Wie kann ich mich bei zukünftigen Schwierigkeiten besser begleiten?

Wenn du an einem Tag nichts davon umsetzen kannst, ist das kein Beweis dafür, dass du gescheitert bist. Du kannst jederzeit neu anfangen.

14. Wenn du das Gefühl hast, auf der Stelle zu treten

Es gibt Zeiten, in denen du dich ernsthaft bemühst und trotzdem kaum Veränderungen wahrnimmst.

Dann darfst du innehalten und prüfen, was du brauchst.

Vielleicht ist dein Ziel zu unklar. Vielleicht versuchst du, zu viele Dinge gleichzeitig zu verändern. Vielleicht fehlt dir Unterstützung. Vielleicht passt die Methode, die du bisher genutzt hast, nicht zu dir.

Manchmal ist es sinnvoll, einen anderen Weg auszuprobieren.

Manchmal brauchst du mehr Zeit.

Und manchmal ist eine Pause hilfreicher als noch mehr Anstrengung.

Geduld bedeutet nicht, starr an einem Vorgehen festzuhalten, das nicht funktioniert. Sie bedeutet, dir zuzugestehen, dass du herausfinden darfst, was dir tatsächlich hilft.

Frage dich:

- Was habe ich bereits versucht?
- Was davon hat mir geholfen?

- Was hat mich eher erschöpft?
- Welche Unterstützung könnte ich gebrauchen?
- Muss ich wirklich schneller werden, oder brauche ich einen anderen Weg?

Wenn du dir diese Fragen stellst, behandelst du dich nicht als Problem, das möglichst schnell gelöst werden muss.

Du begegnest dir als Mensch, der herausfinden darf, welche Bedingungen für die eigene Entwicklung hilfreich sind.

15. Arthemis entdeckt, was unter der Erde geschieht

Einige Wochen später stand Arthemis wieder vor seinem Garten.

Die kleinen Pflanzen waren gewachsen. Einige hatten bereits Blüten, andere waren noch klein. Nicht alle Samen waren aufgegangen, und eine Pflanze hatte sich trotz guter Pflege nicht entwickelt.

Arthemis betrachtete das Beet.

Früher hätte er sich vermutlich darüber geärgert, dass nicht alles so geworden war, wie er es geplant hatte.

Jetzt kniete er sich neben die Pflanzen und betrachtete sie aufmerksam.

„Ich habe viel gelernt“, sagte er.

Bergi rollte neben ihn. „Was denn?“

„Dass nicht alles gleichzeitig wächst. Dass ich nicht jede Entwicklung sehen kann, während sie stattfindet. Dass ich manchmal etwas verändern muss, wenn eine Pflanze nicht gedeiht.“

Er machte eine kurze Pause.

„Und dass ich nicht an den Blättern ziehen sollte.“

„Das ist vermutlich die wichtigste Erkenntnis“, sagte Bergi.

Arthemis grinste.

Dann wurde er nachdenklich.

„Manchmal wünschte ich trotzdem, ich könnte bei mir selbst sehen, wie weit ich schon bin.“

Bergi sah ihn freundlich an.

„Dann schau nicht nur auf das, was noch fehlt. Schau auch darauf, was du inzwischen verstehst, was du gelernt hast und wie du mit dir umgehst.“

Arthemis blickte wieder auf die Pflanzen.

„Vielleicht sollte ich mir selbst gegenüber so geduldig sein wie gegenüber meinem Garten.“

„Vielleicht“, antwortete Bergi. „Du würdest schließlich auch nicht erwarten, dass eine Pflanze ihre erste Blüte hervorbringt, nur weil du es eilig hast.“

Arthemis nickte.

Er wusste, dass er auch weiterhin ungeduldig sein würde. Dass er Fehler machen, an sich zweifeln und manchmal schneller vorankommen wollte, als es möglich war.

Doch er hatte etwas verstanden:

Er musste nicht jeden Tag beweisen, dass er sich veränderte.

Er durfte üben, Erfahrungen sammeln, Pausen machen und wieder anfangen.

Und während er seinen Garten betrachtete, wurde ihm klar, dass nicht nur die Pflanzen gewachsen waren.

Auch seine Geduld hatte Wurzeln geschlagen.

Bergis Weisheit zum Mitnehmen

„Nicht alles, was wächst, ist sofort sichtbar. Manchmal lernst du etwas, bevor du es sicher anwenden kannst. Manchmal erkennst du einen Fortschritt erst, wenn du zurückblickst. Und manchmal bedeutet Weiterkommen, dass du einen anderen Weg ausprobierst. Sei geduldig mit dir, ohne deine Bedürfnisse zu vergessen. Du musst nicht schneller wachsen, als es dir möglich ist.“

Das Wichtigste aus diesem Kapitel

- Entwicklung verläuft selten geradlinig und braucht häufig Wiederholung.
- Alte Muster können wieder auftauchen, ohne dass deine bisherigen Fortschritte dadurch verschwinden.
- Dein Lebensweg muss nicht dem Tempo anderer Menschen entsprechen.
- Selbstgeduld bedeutet nicht, schädliche Situationen endlos hinzunehmen.
- Kleine Schritte können wichtige Veränderungen ermöglichen.
- Du darfst deine Ziele anpassen, Unterstützung annehmen und Pausen machen.

- Du musst deinen Wert nicht durch ständige Selbstoptimierung beweisen.
- Manchmal erkennst du deinen Fortschritt erst, wenn du zurückblickst.

Dein Satz für die kommende Woche:

Ich darf in meinem eigenen Tempo wachsen. Ich muss nicht alles sofort können und nicht jeden Tag Fortschritte sehen. Ich darf lernen, innehalten, neue Wege ausprobieren und mir selbst mit derselben Geduld begegnen, die ich auch einem anderen Menschen schenken würde.

Kapitel 21: Fehler machen und daraus lernen

Warum du nicht perfekt sein musst, um deinen Weg zu finden, und wie du aufhörst, dich für jeden Fehler selbst zu verurteilen

1. Arthemis und der große Zauberunfall

Arthemis hatte sich vorgenommen, einen ganz besonderen Zauber zu entwickeln. Er wollte eine kleine Lichtkugel erschaffen, die ihm abends den Weg durch den Wald zeigte.

Er hatte Bücher gewälzt, alte Schriftrollen studiert und Bergi so lange mit Fragen gelöchert, bis der alte Bergkristall schließlich seine Brille abnahm und sagte: „Wenn du mich noch einmal fragst, ob Licht wirklich leuchtet, ziehe ich in eine Höhle ohne Fenster.“

Arthemis ließ sich nicht beirren. Er war fest entschlossen, seinen Zauber zu meistern.

Er stellte verschiedene Kräuter bereit, zeichnete einen Schutzkreis auf den Boden und murmelte die Zauberformel, die er sich sorgfältig notiert hatte.

„Lichtlein fein, hell sollst du sein!“

Es knisterte.

Ein winziger Funke erschien über seiner Hand.

Arthemis hielt den Atem an.

Der Funke wurde größer, flackerte und verwandelte sich plötzlich in eine leuchtend grüne Seifenblase.

Arthemis starrte sie an.

Die Blase schwebte durch den Raum, stieß gegen einen Krug und ließ ihn in einer Wolke aus glitzerndem Staub verschwinden.

„Oh.“

Die Blase schwebte weiter, berührte Bergis Lieblingskissen und verwandelte es in eine quietschende Ente.

„OH!“, rief Arthemis.

Bergi betrachtete die Ente. Sie quietschte einmal beleidigt.

Dann drehte sich der alte Bergkristall langsam zu Arthemis um.

„Möchtest du mir erklären, warum mein Kissen gerade beschlossen hat, ein Wasservogel zu werden?“

Arthemis wurde rot.

„Ich wollte doch nur einen Lichtzauber machen.“

„Das Ergebnis ist bemerkenswert anders.“

„Ich habe alles falsch gemacht!“, rief Arthemis. „Ich kann einfach nicht zaubern!“

Er wollte schon die Schriftrolle zerknüllen, als Bergi ihn aufhielt.

„Warte.“

„Worauf denn? Auf die nächste Ente?“

„Darauf, dass du nachdenkst, bevor du dich selbst zum unfähigsten Kobold des Waldes erklärst.“

Arthemis blickte auf die Schriftrolle.

Bergi rollte näher. „Was genau hat nicht funktioniert?“

„Der Zauber.“

„Das ist eine Zusammenfassung. Was ist tatsächlich passiert?“

Arthemis überlegte. „Die Lichtkugel ist nicht entstanden. Stattdessen gab es eine Blase. Und die hat Dinge verwandelt.“

„Gut. Was könntest du daraus lernen?“

Arthemis runzelte die Stirn.

Vielleicht hatte er die Kräuter verwechselt. Vielleicht war ein Teil der Formel falsch gewesen. Vielleicht hatte er eine wichtige Anweisung übersehen.

Er untersuchte seine Notizen und entdeckte tatsächlich einen Fehler. Er hatte zwei Zeichen vertauscht, die in der alten Schriftrolle fast identisch aussahen.

„Ich habe den Fehler gefunden!“, rief er.

„Und was bedeutet das?“, fragte Bergi.

Arthemis dachte nach.

„Dass ich beim nächsten Versuch genauer hinschauen muss.“

„Und bedeutet es, dass du grundsätzlich nicht zaubern kannst?“

Arthemis schüttelte den Kopf.

„Nein.“

„Bedeutet es, dass du nie wieder einen Fehler machen wirst?“

„Wahrscheinlich auch nicht.“

„Dann scheinst du etwas gelernt zu haben.“

Arthemis lächelte zaghaft. Er schrieb die Formel neu auf und markierte die beiden Zeichen deutlich.

Die quietschende Ente auf dem Kissen ließ ein weiteres Quietschen hören.

Arthemis blickte zu ihr.

„Das mit dem Kissen muss ich allerdings noch reparieren.“

„Unbedingt“, sagte Bergi. „Ich kann auf Dauer nicht mit einer Ente kuscheln.“

Und obwohl der Zauber noch nicht gelungen war, fühlte Arthemis sich nicht mehr wie ein Versager.

Er hatte einen Fehler gemacht.

Und er hatte etwas daraus gelernt.

2. Ein Fehler ist ein Ereignis, keine Identität

Es gibt einen entscheidenden Unterschied zwischen dem Gedanken „Ich habe einen Fehler gemacht“ und dem Gedanken „Ich bin ein Fehler“.

Der erste beschreibt etwas, das geschehen ist. Der zweite macht daraus ein Urteil über deine gesamte Person.

Vielleicht hast du eine Entscheidung getroffen, die sich im Nachhinein als ungünstig herausgestellt hat. Vielleicht hast du etwas gesagt, das einen anderen Menschen verletzt hat. Vielleicht hast du eine Chance verpasst, eine Aufgabe nicht geschafft oder dich auf etwas eingelassen, das dir nicht gutgetan hat.

Du darfst darüber enttäuscht sein.

Du darfst Verantwortung übernehmen.

Du darfst bedauern, dass etwas anders gelaufen ist, als du es dir gewünscht hast.

Doch du musst daraus nicht ableiten, dass du grundsätzlich unfähig, schlecht oder wertlos bist.

Ein Fehler kann dir zeigen, dass du etwas noch nicht wusstest, eine Situation falsch eingeschätzt oder nicht bedacht hast. Er kann dir helfen, deine Fähigkeiten zu verbessern oder eine Entscheidung künftig anders zu treffen.

Er kann aber nicht allein darüber bestimmen, wer du als Mensch bist.

Du bist mehr als der schlechteste Moment deines Lebens. Du bist mehr als eine falsche Entscheidung und mehr als das, was dir einmal misslungen ist.

Vielleicht hast du dich in der Vergangenheit so sehr für einen Fehler geschämt, dass du lange nicht mehr darüber sprechen konntest. Vielleicht erinnerst du dich noch heute an eine Situation, die andere längst vergessen haben.

Dann darfst du dir bewusst machen: Du betrachtest diese Erinnerung mit deinem heutigen Wissen. Damals hattest du möglicherweise andere Voraussetzungen, weniger Erfahrung oder nicht alle Informationen, die dir heute zur Verfügung stehen.

Das bedeutet nicht, dass jede Entscheidung richtig war.

Es bedeutet, dass du deine damalige Person nicht ausschließlich mit dem Wissen beurteilen musst, das du erst später erworben hast.

3. Warum Fehler so weh tun können

Nicht jeder Fehler fühlt sich gleich an.

Wenn du beim Kochen eine Zutat vergisst, ist das vielleicht schnell vergessen. Wenn du dagegen einen Menschen enttäuschst, eine wichtige Gelegenheit

verpasst oder etwas tust, das deinen eigenen Werten widerspricht, kann dich das viel stärker beschäftigen.

Oft geht es dabei nicht nur um das eigentliche Ereignis.

Hinter dem Schmerz können weitere Gedanken stehen:

- „Jetzt hält mich jeder für unfähig."
- „Ich darf mir so etwas nicht erlauben."
- „Ich habe alles kaputtgemacht."
- „Wenn ich einen Fehler mache, werde ich abgelehnt."
- „Ich hätte es besser wissen müssen."
- „Ich werde diesen Fehler nie wieder gutmachen können."

Manchmal berührt ein aktueller Fehler auch ältere Erfahrungen. Vielleicht wurdest du früher stark kritisiert, für kleine Missgeschicke beschämt oder hattest das Gefühl, nur dann Anerkennung zu bekommen, wenn du alles richtig machtest.

Dann kann ein heutiger Fehler Gefühle auslösen, die weit über die eigentliche Situation hinausgehen.

Du ärgerst dich vielleicht nicht nur über das, was passiert ist. Du hast gleichzeitig Angst, nicht mehr gut genug zu sein, jemanden zu enttäuschen oder deine Anerkennung zu verlieren.

Deshalb ist es hilfreich, zwischen dem Ereignis und deiner inneren Reaktion darauf zu unterscheiden.

Frage dich:

Was ist tatsächlich passiert – und welche Bedeutung gebe ich diesem Ereignis?

Vielleicht hast du bei einer Aufgabe einen Fehler gemacht. Das ist das Ereignis.

Dass du deshalb grundsätzlich unfähig bist, ist eine Interpretation.

Vielleicht hat ein Mensch auf deine Nachricht nicht so reagiert, wie du es erwartet hast. Das ist die beobachtbare Situation.

Dass du deshalb alles falsch gemacht hast und niemand dich mag, ist eine Schlussfolgerung, für die du weitere Informationen bräuchtest.

Diese Unterscheidung kann dir helfen, nicht aus einem einzelnen Fehler eine ganze Geschichte über deinen Wert zu machen.

4. Perfektionismus – wenn nichts jemals gut genug ist

Manche Menschen haben große Angst vor Fehlern, weil sie glauben, alles möglichst perfekt machen zu müssen.

Sie kontrollieren ihre Arbeit mehrfach, überlegen lange, bevor sie etwas entscheiden, und vermeiden Aufgaben, bei denen sie scheitern könnten.

Von außen wirken sie vielleicht besonders gewissenhaft. Innerlich erleben sie jedoch oft großen Druck.

Denn Perfektion ist kein Zustand, den du dauerhaft erreichen kannst. Es gibt immer etwas, das du verbessern, genauer formulieren oder anders machen könntest.

Wenn du deinen Wert daran knüpfst, alles richtig zu machen, wird jeder Fehler zu einer Bedrohung.

Du arbeitest dann nicht mehr nur daran, etwas gut zu erledigen. Du versuchst gleichzeitig, jede Möglichkeit auszuschließen, dass jemand dich kritisieren oder enttäuscht von dir sein könnte.

Das kostet Kraft.

Perfektionismus kann dich sogar daran hindern, Dinge zu beginnen. Du wartest auf den richtigen Zeitpunkt, die perfekte Idee oder ausreichend Sicherheit. Und während du wartest, bleibt manches unversucht.

Vielleicht hilft dir eine andere Frage:

Nicht: „Wie mache ich es vollkommen?“

Sondern: „Was ist unter den gegebenen Umständen ein guter und verantwortungsvoller nächster Schritt?“

Manchmal braucht eine Aufgabe besondere Sorgfalt. Manchmal reicht eine solide Lösung. Und manchmal darfst du etwas ausprobieren, ohne bereits zu wissen, ob es gelingen wird.

Du darfst hohe Ansprüche haben, ohne dich selbst an ihnen zu zerbrechen.

Du darfst sorgfältig sein und trotzdem Fehler machen.

Du darfst dich verbessern wollen, ohne Perfektion von dir zu verlangen.

5. Fehler und Verantwortung gehören zusammen

Sich selbst zu akzeptieren bedeutet nicht, jede Handlung zu entschuldigen.

Wenn du einen Fehler gemacht hast, der andere Menschen betrifft, gehört es manchmal dazu, Verantwortung zu übernehmen.

Vielleicht hast du etwas Verletzendes gesagt. Vielleicht hast du eine Vereinbarung nicht eingehalten. Vielleicht hast du eine Entscheidung getroffen, ohne die Folgen ausreichend zu bedenken.

Dann kann es wichtig sein, den eigenen Anteil ehrlich anzusehen.

Verantwortung bedeutet, anzuerkennen, was du getan hast, welche Folgen es hatte und was du jetzt tun kannst.

Sie bedeutet nicht, dass du dich selbst bestrafen musst.

Stell dir vor, du hast einen Freund mit einer unbedachten Bemerkung verletzt. Du könntest dich stundenlang selbst beschimpfen und immer wieder denken, wie schrecklich du dich verhalten hast.

Doch dadurch wird die Verletzung nicht automatisch geheilt.

Hilfreicher wäre es, dir einzugestehen, dass deine Worte wehgetan haben, dich aufrichtig zu entschuldigen, zuzuhören und zu überlegen, wie du in einer ähnlichen Situation künftig anders reagieren kannst.

Ob der andere Mensch dir sofort verzeiht, liegt nicht vollständig in deiner Hand. Du kannst jedoch deinen Teil beitragen.

Selbstverurteilung ist nicht dasselbe wie Verantwortung. Verantwortung richtet den Blick auf das, was du anerkennen und verändern kannst. Selbstverurteilung hält dich häufig in der Vorstellung fest, dass du als Mensch schlecht bist.

Du darfst aus deinem Verhalten lernen, ohne deine gesamte Person abzuwerten.

Und wenn du einen Fehler nicht mehr rückgängig machen kannst, darfst du trotzdem überlegen, wie du heute mit den Folgen umgehen und künftig bewusster handeln möchtest.

6. Scham und Schuld sind nicht dasselbe

Die Gefühle Schuld und Scham werden häufig miteinander verwechselt. Sie können gemeinsam auftreten, haben aber unterschiedliche Schwerpunkte.

Schuldgefühle beziehen sich häufig auf das, was wir getan oder unterlassen haben.

Du denkst vielleicht: „Ich habe etwas getan, das nicht richtig war.“

Scham richtet sich dagegen oft stärker gegen die eigene Person.

Dann lautet der innere Satz eher: „Mit mir stimmt etwas nicht.“

Schuldgefühle können dich dazu anregen, Verantwortung zu übernehmen und etwas wiedergutzumachen. Scham kann dagegen dazu führen, dass du dich versteckst, schweigst oder dich selbst abwertest.

Natürlich sind diese Gefühle nicht immer klar voneinander zu trennen. Und nicht jedes Schuldgefühl bedeutet, dass du tatsächlich schuld bist. Manchmal übernehmen Menschen Verantwortung für Dinge, die sie nicht kontrollieren konnten.

Deshalb lohnt es sich, genauer hinzuschauen.

Frage dich:

- Habe ich tatsächlich etwas getan, das ich bedauere?
- Welche Verantwortung liegt wirklich bei mir?
- Gibt es etwas, das ich wiedergutmachen kann?
- Oder verurteile ich mich gerade für etwas, das ich nicht vollständig beeinflussen konnte?

Wenn du einen Fehler gemacht hast, darfst du ihn anerkennen.

Wenn du jemanden verletzt hast, darfst du versuchen, den Schaden zu begrenzen.

Wenn du eine Situation falsch eingeschätzt hast, darfst du daraus lernen.

Aber du musst dich nicht selbst zu einem schlechten Menschen erklären, um zu beweisen, dass dir dein Verhalten leidtut.

7. Warum wir aus Fehlern nicht immer automatisch lernen

Vielleicht hast du schon einmal denselben Fehler mehrfach gemacht und dich gefragt, warum du es nicht endlich besser hinbekommst.

Es wäre schön, wenn jede unangenehme Erfahrung automatisch zu einer dauerhaften Veränderung führen würde. Doch so funktioniert Lernen nicht immer.

Manchmal verstehen wir zwar, was schiefgelaufen ist, wissen aber noch nicht, wie wir uns in einer ähnlichen Situation anders verhalten können.

Manchmal geraten wir unter Stress und greifen auf vertraute Reaktionen zurück.

Manchmal fehlt uns eine Fähigkeit, die wir erst üben müssen.

Und manchmal ist die Situation komplexer, als wir zunächst angenommen haben.

Deshalb reicht es häufig nicht, sich einfach vorzunehmen, künftig alles besser zu machen.

Hilfreicher ist es, den Ablauf genauer zu untersuchen.

Was ist passiert?

Was habe ich in diesem Moment gedacht oder gefühlt?

Welche Entscheidung habe ich getroffen?

Welche Folgen hatte sie?

Was möchte ich beim nächsten Mal ausprobieren?

Je konkreter du diese Fragen beantwortest, desto leichter kannst du aus einer Erfahrung etwas ableiten.

Wenn du beispielsweise regelmäßig Aufgaben aufschiebst, bringt es wenig, dich einfach als faul zu bezeichnen.

Vielleicht ist die Aufgabe zu groß. Vielleicht weißt du nicht, wo du anfangen sollst. Vielleicht hast du Angst vor dem Ergebnis oder bist bereits erschöpft.

Je nachdem, was dahintersteckt, brauchst du eine andere Lösung.

Du könntest die Aufgabe in kleinere Schritte teilen, dir Unterstützung holen, eine offene Frage klären oder deine Belastung realistischer einschätzen.

Der Fehler wird dadurch nicht zu etwas Angenehmem. Aber er kann dir Informationen liefern, mit denen du künftig besser arbeiten kannst.

8. Du darfst Anfänger sein

Es gibt einen besonderen Mut, den wir oft unterschätzen: den Mut, etwas zu beginnen, obwohl wir noch nicht gut darin sind.

Am Anfang fühlt sich vieles ungewohnt an.

Du brauchst länger als andere. Du musst nachfragen. Du machst Dinge falsch, die erfahrene Menschen längst selbstverständlich beherrschen.

Vielleicht ist dir das unangenehm.

Doch jeder Mensch, der heute etwas sicher beherrscht, musste irgendwann lernen.

Niemand beginnt mit vollständigem Wissen über eine neue Fähigkeit. Niemand kann alle Schwierigkeiten vorhersehen. Und niemand muss bereits am Anfang so handeln wie jemand, der jahrelange Erfahrung gesammelt hat.

Du darfst lernen, ohne dich dafür zu schämen, dass du noch lernst.

Du darfst Fragen stellen.

Du darfst um Hilfe bitten.

Du darfst etwas zum zweiten oder dritten Mal versuchen.

Du darfst feststellen, dass du einen anderen Weg brauchst.

Und du darfst auch entscheiden, dass etwas nicht zu dir passt, nachdem du es ehrlich ausprobiert hast.

Nicht jeder Versuch muss zu einem dauerhaften Ziel führen. Manchmal lernst du durch eine Erfahrung auch, was du nicht möchtest.

Das ist ebenfalls Erkenntnis.

9. Der Unterschied zwischen Aufgeben und Neuorientierung

Manchmal wird uns eingeredet, dass wir nur erfolgreich sein können, wenn wir niemals aufgeben.

Doch Durchhaltevermögen bedeutet nicht, um jeden Preis an einem Vorhaben festzuhalten.

Es gibt Situationen, in denen es sinnvoll ist, weiterzumachen, obwohl etwas schwierig ist. Und es gibt Situationen, in denen es vernünftiger ist, die Richtung zu ändern.

Vielleicht stellst du fest, dass eine Methode nicht funktioniert. Vielleicht haben sich deine Ziele verändert. Vielleicht kostet dich ein Vorhaben dauerhaft mehr Kraft, als es dir gibt. Vielleicht erkennst du, dass du ein Ziel ursprünglich verfolgt hast, weil andere es von dir erwartet haben.

Dann darfst du neu entscheiden.

Die entscheidende Frage ist nicht immer: „Wie halte ich länger durch?“

Manchmal lautet sie: „Ist dieser Weg überhaupt noch der richtige für mich?“

Eine Veränderung deiner Entscheidung bedeutet nicht automatisch, dass du versagt hast.

Du kannst aus einem Versuch lernen und dich anschließend bewusst anders entscheiden.

Du kannst anerkennen, wie viel du investiert hast, ohne deshalb weitere Zeit und Energie in etwas stecken zu müssen, das nicht mehr zu dir passt.

Und du kannst einen schwierigen Weg verlassen, ohne alle Erfahrungen darauf für wertlos zu erklären.

Manchmal besteht Wachstum darin, weiterzugehen.

Manchmal besteht es darin, anders weiterzugehen.

10. Praktische Übung: Der Fehler-Detektiv

Wenn du dich über einen Fehler ärgerst, versuche, für einen Moment die Rolle eines neugierigen Detektivs einzunehmen.

Deine Aufgabe ist nicht, einen Schuldigen zu finden. Du möchtest verstehen, was geschehen ist und was du daraus lernen kannst.

Beantworte die folgenden Fragen schriftlich.

1. Was ist passiert?

Beschreibe die Situation möglichst sachlich. Vermeide zunächst Urteile über dich selbst.

2. Was hatte ich beabsichtigt?

Was wolltest du erreichen? Welche Erwartungen hattest du?

3. Was ist anders gelaufen als geplant?

An welcher Stelle hat sich die Situation anders entwickelt, als du erwartet hattest?

4. Was wusste ich in diesem Moment?

Welche Informationen hattest du damals? Was konntest du wissen, und was war noch unklar?

5. Welchen Anteil hatte ich?

Unterscheide zwischen Dingen, die du beeinflussen konntest, und Umständen, die außerhalb deiner Kontrolle lagen.

6. Was kann ich daraus lernen?

Welche Erkenntnis möchtest du aus dieser Erfahrung mitnehmen?

7. Was kann ich jetzt tun?

Vielleicht möchtest du dich entschuldigen, etwas korrigieren, eine Fähigkeit üben oder eine Entscheidung für die Zukunft treffen.

8. Was darf ich loslassen?

Gibt es etwas, das du nicht mehr ändern kannst und für das du dich trotzdem immer wieder bestrafst?

Schließe die Übung mit diesem Satz ab:

„Ich erkenne an, was geschehen ist. Ich übernehme Verantwortung für meinen Anteil und erlaube mir, daraus zu lernen, ohne mich auf diesen Fehler zu reduzieren.“

11. Praktische Übung: Was würde ich heute anders machen?

Denke an eine Situation aus deiner Vergangenheit, die du gern anders erlebt hättest.

Wähle möglichst eine Erfahrung, die du heute mit etwas Abstand betrachten kannst.

Schreibe auf:

- Was ist damals geschehen?
- Was habe ich zu diesem Zeitpunkt geglaubt?
- Was habe ich damals noch nicht verstanden?
- Welche Möglichkeiten hatte ich tatsächlich?
- Was weiß ich heute, das mir damals noch fehlte?
- Was würde ich heute möglicherweise anders machen?
- Welche Erkenntnis hat mir diese Erfahrung gegeben?

Versuche anschließend, zwei Dinge gleichzeitig anzuerkennen:

Erstens: Vielleicht würdest du heute tatsächlich anders handeln.

Zweitens: Du kannst deine damalige Entscheidung nicht ausschließlich mit deinem heutigen Wissen beurteilen.

Du darfst bedauern, dass etwas schiefgelaufen ist. Du darfst wünschen, du hättest etwas früher erkannt. Und du darfst trotzdem aufhören, dich für immer wieder dafür zu bestrafen.

Wenn eine Erfahrung andere Menschen betroffen hat, gehört gegebenenfalls auch dazu, deinen Anteil anzuerkennen und angemessene Schritte zur Wiedergutmachung zu prüfen.

Doch du musst nicht dein gesamtes Leben in der Vergangenheit verbringen, um zu beweisen, dass du aus ihr gelernt hast.

12. Reflexionsfragen: Wie gehe ich mit meinen Fehlern um?

Nimm dir Zeit für die folgenden Fragen.

1. Welche Art von Fehlern fällt es mir besonders schwer zu akzeptieren?
2. Habe ich Angst davor, dass andere Menschen mich ablehnen, wenn ich etwas falsch mache?
3. Welche Erfahrungen aus meiner Vergangenheit beeinflussen möglicherweise meinen Umgang mit Fehlern?
4. Wie spreche ich innerlich mit mir, wenn etwas misslingt?
5. Verwechsle ich manchmal einen Fehler mit meinem persönlichen Wert?
6. Kann ich Verantwortung übernehmen, ohne mich selbst zu beschimpfen?
7. Welche Fehler habe ich gemacht, aus denen ich inzwischen etwas Wichtiges gelernt habe?
8. Gibt es eine Erfahrung, für die ich mich noch immer bestrafe, obwohl ich heute anders darüber denke?
9. Wann fällt es mir schwer, um Hilfe zu bitten oder zuzugeben, dass ich etwas nicht weiß?
10. Wo halte ich an etwas fest, obwohl eine Neuorientierung sinnvoller wäre?
11. Was möchte ich künftig anders machen, wenn mir ein Fehler unterläuft?
12. Wie könnte ich mir selbst helfen, nach einer Enttäuschung wieder handlungsfähig zu werden?

Wähle eine Frage aus, die dich besonders anspricht.

Schreibe deine Antwort auf, ohne sie sofort zu bewerten. Du musst nicht alles lösen, was du dabei entdeckst.

Manchmal reicht es für den Anfang, eine bisher unbemerkte Gewohnheit zu erkennen.

13. Dein Sieben-Tage-Experiment: Fehlerfreundlicher werden

In den nächsten sieben Tagen beobachtest du deinen Umgang mit kleinen und größeren Missgeschicken.

Tag 1 – Wahrnehmen

Achte darauf, wie du innerlich reagierst, wenn etwas nicht gelingt. Notiere einen typischen selbstkritischen Gedanken.

Tag 2 – Das Ereignis beschreiben

Wenn dir ein Fehler passiert, beschreibe zunächst nur, was geschehen ist. Verzichte für einen Moment auf Urteile über deine Persönlichkeit.

Tag 3 – Verantwortung klären

Überlege, welchen Anteil du tatsächlich beeinflussen konntest und welche Umstände außerhalb deiner Kontrolle lagen.

Tag 4 – Etwas lernen

Wähle eine konkrete Erkenntnis aus einer früheren Erfahrung. Überlege, wie du sie künftig anwenden kannst.

Tag 5 – Unvollkommen beginnen

Beginne eine kleine Aufgabe, bei der du nicht alles im Voraus kontrollieren kannst. Erlaube dir, dabei etwas zu lernen.

Tag 6 – Freundlicher reagieren

Wenn dir etwas misslingt, sprich innerlich so mit dir, wie du mit einem Menschen sprechen würdest, den du unterstützen möchtest.

Tag 7 – Zurückblicken

Überlege, was sich in deiner Wahrnehmung verändert hat. Vielleicht warst du weniger streng mit dir. Vielleicht hast du einen Fehler schneller eingeordnet. Vielleicht ist dir lediglich bewusst geworden, wie hart du dich sonst behandelst.

Notiere:

- Was fällt mir inzwischen leichter?
- Welche Situation hat mich besonders herausgefordert?
- Was möchte ich weiter üben?
- Welche Erinnerung möchte ich mir für zukünftige Fehler mitnehmen?

Du musst nach sieben Tagen nicht frei von Selbstkritik sein. Es reicht, wenn du beginnst, bewusster mit dir umzugehen.

14. Arthemis und die zweite Chance

Einige Tage später versuchte Arthemis erneut, seinen Lichtzauber zu entwickeln.

Diesmal prüfte er die Formel sorgfältig. Er legte die Kräuter bereit, kontrollierte die Zeichen und bat Bergi, ihm beim Überprüfen der Anleitung zu helfen.

Dann begann er.

Ein sanftes Leuchten entstand über seiner Hand.

Arthemis hielt den Atem an.

Die Lichtkugel schwebte langsam nach oben, tauchte die kleine Hütte in warmes Licht und blieb schließlich ruhig über dem Tisch stehen.

Arthemis strahlte.

„Es hat funktioniert!“

Bergi lächelte. „Das sieht ganz danach aus.“

Arthemis betrachtete die Lichtkugel voller Stolz. Dann fiel sein Blick auf die quietschende Ente, die noch immer auf dem Kissen saß.

„Ich glaube, ich sollte mich auch um die kümmern.“

„Das wäre ein guter nächster Schritt“, sagte Bergi.

Arthemis setzte sich neben ihn.

„Weißt du, was mich am meisten überrascht?“

„Dass du einen Zauber zweimal versuchen musstest?“

„Nein. Dass ich beim ersten Mal sofort dachte, ich könnte überhaupt nichts. Dabei hatte ich nur einen Fehler in der Formel gemacht.“

Bergi nickte.

„Manchmal verwechseln wir ein misslungenes Ergebnis mit einer Aussage über uns selbst.“

Arthemis schwieg einen Moment.

„Ich glaube, ich möchte das künftig anders machen.“

„Wie denn?“

„Wenn etwas schiefgeht, will ich zuerst herausfinden, was passiert ist. Und erst danach überlegen, was ich daraus lernen kann.“

Bergi lächelte.

„Das klingt nach einem guten Plan.“

Arthemis blickte zur leuchtenden Kugel.

„Und wenn es beim nächsten Mal wieder schiefgeht?“

„Dann wirst du erneut herausfinden müssen, was passiert ist.“

„Du machst es einem wirklich nicht leicht.“

„Ich bin ein alter Bergkristall, kein Zauberautomat.“

Arthemis lachte.

Dann stand er auf, nahm die quietschende Ente vom Kissen und betrachtete sie eingehend.

„Vielleicht könnte ich sie als Wächter für meinen Zaubergarten einsetzen.“

Bergi schloss die Augen.

„Bitte entwickle zuerst einen Zauber, der mich wieder schlafen lässt.“

Und Arthemis verstand, dass Fehler nicht das Ende einer Geschichte sein mussten.

Manchmal waren sie der Teil, an dem man etwas Neues lernte.

Bergis Weisheit zum Mitnehmen

„Ein Fehler kann dir zeigen, wo du etwas verändern darfst. Er muss dir nicht sagen, wer du bist. Übernimm Verantwortung, wenn sie dir zukommt. Entschuldige dich, wenn du jemanden verletzt hast. Lerne aus dem, was geschehen ist. Aber verwechsle Reue nicht mit Selbstbestrafung. Du darfst aus deinen Erfahrungen klüger werden, ohne dich für immer auf deinen schwierigsten Moment festzulegen.“

Das Wichtigste aus diesem Kapitel

- Ein Fehler ist ein Ereignis und kein vollständiges Urteil über deine Person.
- Du darfst enttäuscht sein, ohne dich selbst abzuwerten.
- Perfektionismus kann dich daran hindern, Neues auszuprobieren.
- Verantwortung bedeutet, den eigenen Anteil anzuerkennen und mögliche Veränderungen anzugehen.
- Schuld und Scham können sich unterschiedlich auf dich auswirken.
- Aus Fehlern lernst du leichter, wenn du die Situation konkret untersuchst, statt dich pauschal zu verurteilen.

- Du darfst Anfänger sein, Fragen stellen und etwas mehrmals versuchen.
- Eine Neuorientierung kann genauso sinnvoll sein wie Durchhaltevermögen.
- Du kannst bedauern, was geschehen ist, und trotzdem deinen Blick wieder nach vorn richten.

Dein Satz für die kommende Woche:

Ich darf Fehler machen, ohne meinen Wert infrage zu stellen. Ich kann Verantwortung übernehmen, aus meinen Erfahrungen lernen und beim nächsten Mal einen neuen Schritt versuchen. Meine Fehler gehören zu meiner Geschichte, aber sie bestimmen nicht allein, wer ich bin.

Kapitel 22: Vertrauen in dich selbst

Wie du lernst, deiner Wahrnehmung zu vertrauen, deine innere Stimme ernst zu nehmen und auch dann zu dir zu stehen, wenn du noch nicht alle Antworten kennst

1. Arthemis und der Kompass, der sich nicht drehen wollte

Eines Morgens fand Arthemis auf dem Dachboden seiner kleinen Hütte eine alte Holzkiste. Darin lagen vergilbte Karten, eine zerbrochene Taschenuhr, ein silberner Schlüssel und ein kleiner Kompass.

Neugierig nahm er ihn heraus.

Die Kompassnadel zitterte kurz und zeigte dann nach Norden.

„Perfekt!“, rief Arthemis. „Damit finde ich jeden Weg.“

Bergi, der gerade versuchte, einen besonders widerspenstigen Krümel von seiner Kristalloberfläche zu entfernen, schaute auf.

„Jeden Weg?“

„Na klar! Ein Kompass zeigt mir, wo ich hinmuss.“

„Er zeigt dir eine Richtung“, korrigierte Bergi. „Welchen Weg du gehst, musst du trotzdem selbst herausfinden.“

Arthemis winkte ab. „Das wird schon.“

Er beschloss, noch am selben Tag eine kleine Wanderung durch den Wald zu unternehmen. Er wollte eine Lichtung finden, von der Lumi erzählt hatte. Dort sollte ein alter Baum stehen, dessen Äste aussahen wie ausgebreitete Flügel.

Arthemis nahm den Kompass und machte sich auf den Weg.

An einer Weggabelung blieb er stehen.

Der linke Pfad führte in einen hellen Birkenwald. Der rechte verschwand zwischen dunklen Tannen.

Arthemis betrachtete den Kompass.

„Nach Norden“, murmelte er. „Also links.“

Er ging den linken Pfad entlang, bis er an einen kleinen Bach kam. Dort endete der Weg.

„Merkwürdig.“

Er drehte den Kompass. Die Nadel zeigte weiterhin nach Norden.

Arthemis schaute auf die Karte, dann auf den Bach und schließlich auf seine eigenen Füße.

„Vielleicht habe ich etwas falsch gemacht.“

Er kehrte um und nahm den anderen Weg. Dieser führte ihn zu einer steilen Böschung, die er nicht sicher hinuntersteigen konnte.

Nun wurde Arthemis ungeduldig.

„Dieser Kompass ist völlig nutzlos!“

Er setzte sich auf einen Baumstumpf und betrachtete die Karte erneut. Dabei fiel ihm auf, dass der Bach auf der Karte eingezeichnet war. Er hatte nur die kleine Markierung übersehen.

Als er die Karte genauer studierte, entdeckte er einen schmalen Pfad, der zwischen beiden Wegen verlief.

Er folgte ihm und erreichte schließlich die Lichtung.

Dort stand tatsächlich der alte Baum. Seine Äste breiteten sich wie Flügel über das Gras aus.

Arthemis setzte sich unter den Baum und lächelte.

Als er später nach Hause kam, erzählte er Bergi von seinem Abenteuer.

„Der Kompass hat mich zuerst auf die falschen Wege geführt“, erklärte er.

Bergi hob eine Augenbraue. „Hat er das?“

Arthemis überlegte.

„Na ja. Eigentlich hat er immer nach Norden gezeigt. Ich habe nur nicht verstanden, wie ich die Richtung mit der Karte verbinden musste.“

„Und was hast du daraus gelernt?“

Arthemis betrachtete den Kompass in seiner Hand.

„Dass ich nicht nur ein Werkzeug brauche. Ich muss auch lernen, es richtig zu benutzen.“

Bergi nickte.

„Und manchmal musst du innehalten, wenn du nicht weiterweißt, statt sofort anzunehmen, dass alles falsch ist.“

Arthemis lächelte.

Er wusste nun, dass Vertrauen nicht bedeutete, immer sofort die richtige Antwort zu kennen.

Es bedeutete auch, sich selbst zuzutrauen, Fragen zu stellen, neue Informationen zu berücksichtigen und einen anderen Weg zu finden, wenn der erste nicht funktionierte.

2. Was bedeutet es, dir selbst zu vertrauen?

Selbstvertrauen wird häufig damit verbunden, mutig aufzutreten, Entscheidungen zu treffen oder sich etwas zuzutrauen.

Doch es gibt eine tiefere Form des Vertrauens: das Vertrauen darauf, dass du dich selbst auch dann begleiten kannst, wenn du unsicher bist.

Dir selbst zu vertrauen bedeutet nicht, dass du immer recht hast.

Es bedeutet nicht, dass du jede Situation richtig einschätzt oder niemals eine falsche Entscheidung triffst.

Es bedeutet auch nicht, dass du auf andere Menschen verzichten musst oder grundsätzlich alles allein schaffen solltest.

Selbstvertrauen bedeutet, dir zuzutrauen, mit deinen Entscheidungen, deinen Gefühlen und den Folgen deines Handelns umgehen zu können.

Du darfst unsicher sein und trotzdem eine Entscheidung treffen.

Du darfst etwas nicht wissen und trotzdem den Mut haben, Fragen zu stellen.

Du darfst einen Fehler machen und darauf vertrauen, dass du daraus lernen kannst.

Du darfst deine Meinung ändern, wenn neue Erkenntnisse dazukommen.

Und du darfst Hilfe annehmen, ohne dadurch deine eigene Stärke zu verlieren.

Vielleicht hast du bisher geglaubt, Vertrauen in dich selbst müsse sich wie absolute Sicherheit anfühlen. Als müsstest du innerlich vollkommen ruhig sein, bevor du einen Schritt wagen kannst.

Doch häufig entsteht Selbstvertrauen erst durch das Handeln.

Du probierst etwas aus, sammelst Erfahrungen, erkennst deine Möglichkeiten und lernst, mit Schwierigkeiten umzugehen.

Mit der Zeit wächst dadurch das Vertrauen, dass du dich auch in unbekannten Situationen nicht vollständig verlassen musst.

3. Warum du manchmal an deiner eigenen Wahrnehmung zweifelst

Vielleicht kennst du Situationen, in denen du etwas deutlich wahrgenommen hast, dir danach aber selbst nicht mehr sicher warst.

Ein Gespräch hat dich verletzt. Du hattest das Gefühl, nicht ernst genommen zu werden. Du hast bemerkt, dass sich jemand anders verhält als sonst.

Doch dann kamen die Zweifel.

„Vielleicht bilde ich mir das nur ein.“

„Vielleicht bin ich zu empfindlich.“

„Vielleicht habe ich alles falsch verstanden.“

„Vielleicht liegt es an mir.“

Natürlich können wir uns irren. Unsere Wahrnehmung ist nicht unfehlbar. Wir interpretieren Situationen auf Grundlage unserer Erfahrungen, Erwartungen und Gefühle. Deshalb ist es wichtig, Beobachtungen von Vermutungen zu unterscheiden.

Aber es ist ebenso wichtig, deine eigenen Empfindungen nicht automatisch abzuwerten.

Wenn dich etwas verletzt, ist dieses Gefühl zunächst eine echte Erfahrung. Es bedeutet nicht automatisch, dass der andere Mensch dich verletzen wollte. Doch du darfst ernst nehmen, dass etwas in dir berührt wurde.

Wenn du dich in einer Situation unwohl fühlst, musst du nicht sofort beweisen können, dass deine Wahrnehmung objektiv richtig ist, bevor du innehalten darfst.

Du kannst dir Zeit nehmen, Fragen stellen, Informationen sammeln und deine Grenzen berücksichtigen.

Vertrauen in dich selbst bedeutet nicht, jede erste Vermutung für eine Tatsache zu halten.

Es bedeutet, dir zu erlauben, deine Wahrnehmung zu prüfen, ohne sie von Anfang an gegen dich selbst zu verwenden.

4. Beobachtung, Gefühl und Interpretation unterscheiden

Wenn du dir selbst vertrauen möchtest, kann es hilfreich sein, drei Ebenen auseinanderzuhalten.

Die Beobachtung

Was ist tatsächlich geschehen?

Zum Beispiel: Eine Person hat eine Nachricht gelesen und bisher nicht geantwortet.

Das Gefühl

Was löst diese Situation in dir aus?

Vielleicht fühlst du dich unsicher, traurig, enttäuscht oder unruhig.

Die Interpretation

Welche Erklärung gibst du dem Verhalten?

Vielleicht denkst du: „Ich bin dieser Person nicht wichtig.“

Doch diese Erklärung ist nicht automatisch eine Tatsache. Es kann verschiedene Gründe dafür geben, dass jemand nicht antwortet. Vielleicht ist die Person beschäftigt, überfordert, unsicher oder tatsächlich auf Abstand gegangen. Ohne weitere Informationen lässt sich das nicht sicher sagen.

Du darfst dein Gefühl ernst nehmen und gleichzeitig offenbleiben für andere Erklärungen.

Wenn sich ein bestimmtes Verhalten wiederholt, kannst du auch das in deine Einschätzung einbeziehen. Du musst nicht jede Enttäuschung einzeln betrachten, als hätte es die vorherigen Erfahrungen nie gegeben.

Entscheidend ist, möglichst genau hinzuschauen.

Was weißt du?

Was vermutest du?

Was fühlst du?

Was brauchst du?

Und welche Handlung wäre unter diesen Umständen für dich sinnvoll?

Diese Fragen helfen dir, weder deine Wahrnehmung blind für unfehlbar zu halten noch sie ständig gegen dich selbst zu richten.

5. Wenn du ständig Bestätigung von außen brauchst

Es ist vollkommen menschlich, sich die Meinung anderer Menschen einzuholen.

Wir brauchen Austausch, Rückmeldungen und manchmal jemanden, der uns hilft, eine Situation aus einer anderen Perspektive zu betrachten.

Schwierig wird es, wenn du deiner eigenen Einschätzung grundsätzlich erst dann vertraust, wenn jemand anderes sie bestätigt.

Vielleicht fragst du mehrere Menschen, ob deine Entscheidung richtig war. Vielleicht suchst du immer wieder nach Rückversicherung, obwohl du die wichtigsten Informationen bereits kennst.

Vielleicht veränderst du deine Meinung sofort, wenn jemand selbstbewusst widerspricht.

Oder du wartest darauf, dass ein anderer Mensch dir erlaubt, das zu tun, was du eigentlich längst möchtest.

Dahinter können verschiedene Gründe stehen. Vielleicht hast du Angst, Fehler zu machen. Vielleicht möchtest du niemanden enttäuschen. Vielleicht hast du früher erlebt, dass deine Entscheidungen kritisiert oder deine Gefühle nicht ernst genommen wurden.

Es ist verständlich, wenn du dann nach Sicherheit im Außen suchst.

Doch wenn deine innere Sicherheit ausschließlich davon abhängt, wie andere Menschen reagieren, kann dein eigener Standpunkt immer unsicherer werden.

Du kannst lernen, Rückmeldungen anzunehmen, ohne ihnen automatisch die letzte Entscheidungsmacht zu überlassen.

Wenn du dir Rat holst, frage dich anschließend:

- Welche Hinweise waren hilfreich?
- Welche Einschätzung passt zu meinen eigenen Erfahrungen?
- Welche Informationen fehlen mir noch?
- Was ist mir persönlich wichtig?
- Welche Entscheidung kann ich selbst vertreten?

Du musst nicht jede Meinung übernehmen, nur weil sie selbstbewusst vorgetragen wird.

Du darfst zuhören und trotzdem selbst denken.

Du darfst anderer Meinung sein, ohne jemanden abzuwerten.

Und du darfst eine Entscheidung treffen, die nicht jedem gefällt.

6. Vertrauen wächst durch Erfahrung

Stell dir vor, du möchtest lernen, allein eine neue Aufgabe zu übernehmen.

Am Anfang bist du unsicher. Du weißt nicht genau, was dich erwartet, und befürchtest vielleicht, etwas falsch zu machen.

Du könntest nun warten, bis du dich vollkommen sicher fühlst.

Doch möglicherweise kommt dieses Gefühl erst, nachdem du erste Erfahrungen gesammelt hast.

Du beginnst mit einem kleinen Schritt. Du bereitest dich vor, probierst es aus und beobachtest, was funktioniert.

Vielleicht gelingt nicht alles.

Doch du findest eine Lösung, fragst nach oder korrigierst einen Fehler.

Nach und nach entsteht eine wichtige Erfahrung:

Ich kann mit Unsicherheit umgehen.

Beim nächsten Mal bist du möglicherweise noch immer nervös, aber du weißt bereits etwas mehr darüber, was dich erwartet und welche Möglichkeiten du hast.

So wächst Selbstvertrauen.

Nicht dadurch, dass du dir ständig einredest, alles schaffen zu können, sondern dadurch, dass du reale Erfahrungen mit deinen eigenen Fähigkeiten sammelst.

Deshalb lohnt es sich, kleine Versprechen an dich selbst einzuhalten.

Wenn du dir vornimmst, eine schwierige Aufgabe zehn Minuten lang anzugehen, und du setzt diesen Schritt um, sammelst du eine Erfahrung von Verlässlichkeit.

Wenn du merkst, dass du eine Pause brauchst, und sie dir tatsächlich erlaubst, lernst du, deine Bedürfnisse ernst zu nehmen.

Wenn du eine Entscheidung triffst und später ehrlich prüfst, was du daraus gelernt hast, entwickelst du einen bewussteren Umgang mit deiner Verantwortung.

Es geht nicht darum, dir niemals etwas schuldig zu bleiben.

Es geht darum, eine Beziehung zu dir selbst aufzubauen, in der du dich nicht ständig übergehst.

7. Deine innere Stimme besser kennenlernen

Vielleicht hast du schon oft gehört, dass du auf deine innere Stimme hören sollst.

Doch was ist damit eigentlich gemeint?

Manchmal beschreibt der Begriff eine spontane Wahrnehmung, ein Gefühl oder eine Einschätzung, die auftaucht, bevor du alle Gründe bewusst benennen kannst.

Solche Eindrücke können auf Erfahrungen beruhen, die du bereits gesammelt hast. Du bemerkst vielleicht bestimmte Verhaltensweisen, Stimmungen oder Zusammenhänge, ohne sofort erklären zu können, weshalb sie dir auffallen.

Doch nicht jeder innere Impuls ist automatisch eine verlässliche Orientierung.

Angst kann sich wie eine Warnung anfühlen. Ein vertrautes Muster kann sich wie Sicherheit anfühlen, obwohl es dir nicht guttut. Ein starker Wunsch kann eine Möglichkeit besonders überzeugend erscheinen lassen.

Deshalb ist es hilfreich, deine innere Stimme nicht blind zu befolgen, sondern sie neugierig zu erforschen.

Frage dich:

- Was nehme ich gerade wahr?
- Welche Erfahrung könnte dahinterstehen?

- Welche Fakten sprechen für meine Einschätzung?
- Welche anderen Erklärungen sind möglich?
- Fühlt sich dieser Impuls nach einem ruhigen Bedürfnis an oder eher nach akutem Druck?
- Was würde ich einer vertrauten Person in derselben Situation raten?

Manchmal wirst du nach dieser Prüfung bei deinem ersten Eindruck bleiben.

Manchmal wirst du deine Einschätzung verändern.

Beides kann Ausdruck eines gesunden Selbstvertrauens sein.

Denn dir selbst zu vertrauen bedeutet auch, dir zuzutrauen, deine eigenen Gedanken und Gefühle sorgfältig zu überprüfen.

8. Du darfst deine Meinung ändern

Vielleicht hast du einmal eine Entscheidung getroffen und später festgestellt, dass sie nicht mehr zu dir passt.

Vielleicht hast du einen Beruf gewählt, eine Beziehung begonnen, ein Ziel verfolgt oder eine Überzeugung vertreten, die du heute anders beurteilst.

Manchmal entsteht dann die Angst, inkonsequent zu wirken.

Du möchtest nicht, dass andere denken, du wüsstest nicht, was du willst.

Deshalb hältst du vielleicht länger an einer Entscheidung fest, als es dir guttut.

Doch Menschen verändern sich. Sie sammeln neue Erfahrungen, entdecken andere Möglichkeiten und erkennen Zusammenhänge, die ihnen früher nicht bewusst waren.

Wenn du deine Meinung aufgrund neuer Erkenntnisse veränderst, muss das kein Zeichen von Schwäche sein.

Es kann zeigen, dass du bereit bist, dazuzulernen.

Natürlich ist es sinnvoll, wichtige Entscheidungen nicht bei jeder vorübergehenden Unsicherheit sofort umzustoßen. Manchmal braucht es Zeit, um zwischen einem kurzfristigen Gefühl und einer grundlegenden Veränderung zu unterscheiden.

Doch du musst nicht aus Stolz an einer Entscheidung festhalten, nur weil du sie einmal getroffen hast.

Du darfst sagen:

„Damals erschien mir das richtig. Heute sehe ich es anders.“

Du darfst anerkennen, dass du dich geirrt hast.

Du darfst neue Informationen berücksichtigen.

Und du darfst einen Weg verlassen, der nicht mehr zu deinen Werten oder Lebensumständen passt.

Selbstvertrauen bedeutet nicht, immer derselbe Mensch zu bleiben.

Es bedeutet, dir zuzutrauen, auch mit deiner Veränderung verantwortungsvoll umzugehen.

9. Wenn du Angst hast, dich auf dich selbst zu verlassen

Manchmal ist es nicht die Entscheidung selbst, die uns Angst macht, sondern die Vorstellung, mit ihren Folgen allein zurechtkommen zu müssen.

Vielleicht fragst du dich:

„Was, wenn ich mich irre?“

„Was, wenn ich die falsche Person wähle?“

„Was, wenn ich einen Fehler mache, den ich später bereue?“

„Was, wenn ich es allein nicht schaffe?“

Diese Fragen sind verständlich. Entscheidungen bringen Unsicherheit mit sich, besonders wenn viel auf dem Spiel steht.

Doch du musst nicht jede mögliche Folge im Voraus kennen, um einen verantwortungsvollen Schritt zu machen.

Du kannst Informationen sammeln, deine Möglichkeiten prüfen, dir Rat holen und die Risiken abwägen.

Und anschließend darfst du anerkennen, dass ein Teil der Zukunft ungewiss bleibt.

Vielleicht wirst du später etwas anders machen. Vielleicht wirst du eine Entscheidung anpassen müssen. Vielleicht wirst du Unterstützung benötigen.

Das bedeutet nicht, dass du dir selbst nicht vertrauen kannst.

Du darfst darauf vertrauen, dass du auch dann weiterdenken, reagieren und neue Möglichkeiten suchen kannst, wenn etwas nicht so läuft wie geplant.

Du brauchst keine Garantie für ein perfektes Ergebnis.

Du brauchst eine tragfähige Grundlage für deinen nächsten Schritt.

10. Praktische Übung: Die Beweissammlung deines Selbstvertrauens

Unser Gedächtnis richtet seine Aufmerksamkeit häufig besonders stark auf Fehler, Unsicherheiten und schwierige Erfahrungen.

Dabei vergessen wir manchmal, wie oft wir bereits Herausforderungen bewältigt haben.

Diese Übung hilft dir, deine eigenen Fähigkeiten anhand konkreter Erfahrungen wahrzunehmen.

Nimm ein Blatt Papier und schreibe die Überschrift darauf:

„Momente, in denen ich mir bereits vertrauen konnte.“

Sammle anschließend mindestens fünf Beispiele.

Vielleicht hast du eine schwierige Entscheidung getroffen.

Vielleicht hast du eine Situation überstanden, von der du vorher nicht wusstest, wie du damit umgehen solltest.

Vielleicht hast du jemandem deine Meinung gesagt, obwohl du Angst vor der Reaktion hattest.

Vielleicht hast du einen Fehler korrigiert, um Hilfe gebeten oder nach einer Enttäuschung einen neuen Anfang gewagt.

Vielleicht hast du etwas beendet, das dir nicht mehr guttat.

Zu jedem Beispiel beantwortest du drei Fragen:

1. Was war die Herausforderung?
2. Wie bin ich damit umgegangen?
3. Was zeigt mir diese Erfahrung über meine Fähigkeiten?

Du musst dabei keine außergewöhnlichen Erfolge finden. Auch unscheinbare Situationen können viel über dich aussagen.

Vielleicht hast du gelernt, geduldig zu bleiben. Vielleicht kannst du dich gut in andere Menschen hineinversetzen. Vielleicht erkennst du früh, wenn etwas nicht stimmt. Vielleicht findest du auch dann einen nächsten Schritt, wenn du dich zunächst überfordert fühlst.

Lies deine Sammlung in Ruhe durch.

Sie soll dir nicht beweisen, dass du immer alles richtig machst. Sie soll dich daran erinnern, dass du bereits Erfahrungen, Fähigkeiten und Möglichkeiten mitbringst, auf die du zurückgreifen kannst.

Ergänze deine Liste, wenn dir später weitere Beispiele einfallen.

11. Praktische Übung: Die Entscheidung aus eigener Überzeugung

Wähle eine aktuelle Entscheidung aus, bei der du dir unsicher bist.

Es muss keine lebensverändernde Entscheidung sein. Vielleicht geht es darum, eine Bitte abzulehnen, eine neue Aufgabe anzunehmen oder eine persönliche Grenze auszusprechen.

Gehe die folgenden Schritte durch.

Schritt 1: Formuliere die Entscheidung.

Was genau möchtest du entscheiden? Versuche, die Frage möglichst klar zu beschreiben.

Schritt 2: Sammle die Fakten.

Welche Informationen liegen dir vor? Was weißt du tatsächlich, und was ist noch offen?

Schritt 3: Prüfe deine Werte.

Was ist dir in dieser Situation wichtig? Vielleicht sind es Ehrlichkeit, Sicherheit, Freiheit, Verlässlichkeit, Nähe oder Selbstbestimmung.

Schritt 4: Untersuche deine Befürchtungen.

Wovor hast du Angst? Welche Folgen sind realistisch, welche sind lediglich möglich, und welche beruhen auf Annahmen?

Schritt 5: Höre verschiedene Perspektiven an.

Wenn du möchtest, kannst du einen Menschen deines Vertrauens um Rat bitten. Achte darauf, ob du neue Informationen erhältst oder lediglich versuchst, jemanden zu finden, der dir jede Unsicherheit abnimmt.

Schritt 6: Triff eine vorläufige Entscheidung.

Wähle den nächsten Schritt, den du auf Grundlage deiner Informationen verantworten kannst.

Schritt 7: Überlege, wie du mit einem unerwarteten Ergebnis umgehen würdest.

Was könntest du tun, wenn die Entscheidung nicht den gewünschten Erfolg bringt? Welche Unterstützung wäre möglich? Welche Alternativen gäbe es?

Schließe die Übung mit diesem Satz ab:

„Ich muss nicht alle Antworten kennen, um eine bewusste Entscheidung zu treffen. Ich darf sorgfältig abwägen, mir Rat holen und anschließend Verantwortung für meinen Weg übernehmen.“

12. Reflexionsfragen: Wie sehr vertraue ich mir selbst?

Nimm dir Zeit für die folgenden Fragen.

1. In welchen Situationen vertraue ich meiner Einschätzung bereits gut?
2. Wann zweifle ich besonders stark an mir?
3. Welche Menschen beeinflussen meine Entscheidungen am stärksten?
4. Kann ich eine andere Meinung anhören, ohne meine eigene sofort aufzugeben?
5. Habe ich Angst, Fehler zu machen, wenn ich selbst entscheide?
6. Welche Erfahrungen haben mein Vertrauen in mich gestärkt?
7. Welche Erfahrungen haben mich dazu gebracht, meiner Wahrnehmung weniger zu vertrauen?
8. Verwechsle ich manchmal Angst mit einer sicheren Vorahnung?
9. Wie unterscheide ich zwischen einer Beobachtung und meiner Interpretation?
10. Kann ich meine Meinung ändern, wenn neue Informationen dazukommen?
11. Welche Entscheidung würde ich vielleicht anders treffen, wenn ich weniger Angst vor der Meinung anderer hätte?
12. Was könnte ich tun, um mir selbst im Alltag verlässlicher zu begegnen?

Wähle eine Frage aus, die dich besonders beschäftigt.

Schreibe deine Gedanken auf und versuche, dich dabei nicht zu bewerten.

Es geht nicht darum, dass du von heute an jede Entscheidung allein treffen sollst. Es geht darum, dass du deine eigene Perspektive wieder stärker in deine Überlegungen einbeziehst.

13. Dein Sieben-Tage-Experiment: Vertrauen durch kleine Schritte

In den nächsten sieben Tagen kannst du ausprobieren, wie sich Selbstvertrauen im Alltag entwickeln lässt.

Tag 1 – Deine eigene Meinung wahrnehmen

Wenn dich jemand nach deiner Meinung fragt, halte kurz inne und überlege, was du selbst denkst, bevor du dich an der Reaktion anderer orientierst.

Tag 2 – Eine kleine Entscheidung treffen

Entscheide etwas Alltägliches bewusst selbst. Du musst dafür keine Bestätigung einholen, wenn die Entscheidung in deinem Verantwortungsbereich liegt und keine wichtigen Risiken übersehen werden.

Tag 3 – Eine Unsicherheit aushalten

Wenn du bei einer kleinen Entscheidung unsicher wirst, sammle die nötigen Informationen und entscheide anschließend bewusst. Versuche nicht, jede Restunsicherheit vollständig zu beseitigen.

Tag 4 – Eine Fähigkeit anerkennen

Erinnere dich an etwas, das du durch Übung gelernt hast. Was konntest du früher noch nicht, das dir heute leichter fällt?

Tag 5 – Eine Rückmeldung prüfen

Wenn jemand deine Einschätzung kritisiert, höre zu und prüfe, ob die Rückmeldung hilfreich ist. Du darfst daraus lernen, ohne automatisch alles zu übernehmen.

Tag 6 – Einen eigenen Standpunkt ausdrücken

Teile eine Meinung oder ein Bedürfnis in einer passenden Situation ehrlich und respektvoll mit. Es muss keine große Auseinandersetzung sein.

Tag 7 – Deinen Weg würdigen

Schreibe auf, welche Situationen du in dieser Woche selbstständig eingeschätzt oder bewusster entschieden hast.

Frage dich:

- Wann habe ich mir vertraut?
- Wann habe ich besonders viel Bestätigung gesucht?
- Was hat mir Sicherheit gegeben?
- Was möchte ich weiter üben?

Du musst dich nach dieser Woche nicht vollkommen sicher fühlen. Es reicht, wenn du deine eigenen Möglichkeiten etwas bewusster wahrgenommen hast.

14. Vertrauen in dich selbst und die Bereitschaft, Hilfe anzunehmen

Vielleicht verbindest du Selbstvertrauen mit Unabhängigkeit. Du denkst, du müsstest deine Probleme allein lösen, deine Entscheidungen ohne Rat treffen und jederzeit wissen, was zu tun ist.

Doch echte Selbstständigkeit bedeutet nicht, auf andere Menschen verzichten zu müssen.

Du kannst dir selbst vertrauen und trotzdem eine zweite Meinung einholen.

Du kannst eigenständig entscheiden und dennoch Unterstützung benötigen.

Du kannst Verantwortung übernehmen und anerkennen, dass dir Wissen oder Erfahrung fehlen.

Manchmal besteht Selbstvertrauen gerade darin, zu erkennen, wann du Hilfe brauchst.

Wenn du beispielsweise vor einer wichtigen medizinischen, rechtlichen oder finanziellen Entscheidung stehst, kann fachkundige Beratung entscheidend sein. Sich auf qualifizierte Informationen zu stützen, ist kein Zeichen mangelnden Vertrauens in dich selbst.

Es zeigt, dass du deine Verantwortung ernst nimmst.

Du musst nicht alles wissen. Du musst auch nicht jede Schwierigkeit allein bewältigen.

Wichtig ist, dass du dich an deiner eigenen Entscheidungsfindung beteiligst, Fragen stellen darfst und deine Bedürfnisse nicht vollständig an andere abgibst.

Du darfst Menschen vertrauen, ohne ihnen die gesamte Verantwortung für dein Leben zu überlassen.

Und du darfst dir selbst vertrauen, ohne so zu tun, als wärst du unfehlbar.

15. Arthemis findet seinen eigenen Weg

Einige Tage nach seiner Wanderung nahm Arthemis den Kompass erneut zur Hand.

Er wollte diesmal eine andere Lichtung finden. Doch bevor er losging, studierte er die Karte sorgfältig.

Bergi beobachtete ihn.

„Du hast etwas gelernt.“

„Ja“, sagte Arthemis. „Ich sollte die Karte lesen, bevor ich einfach loslaufe.“

„Eine vernünftige Erkenntnis.“

Arthemis steckte den Kompass ein.

„Und wenn ich mich trotzdem verlaufe?“

Bergi lächelte.

„Dann hältst du inne, schaust dir deine Möglichkeiten an und findest einen neuen Weg.“

Arthemis dachte kurz nach.

„Du meinst, ich muss nicht vorher wissen, dass alles klappt?“

„Nein.“

„Und ich muss auch nicht jeden Weg kennen?“

„Nein.“

„Dann muss ich ja ziemlich viel aushalten können.“

„Manchmal“, sagte Bergi. „Aber du musst nicht alles auf einmal aushalten. Du darfst einen Schritt nach dem anderen machen.“

Arthemis betrachtete die Karte. Früher hätte er vielleicht versucht, jeden möglichen Irrweg auszuschließen, bevor er die Hütte verließ.

Jetzt wusste er, dass eine gute Vorbereitung hilfreich war, aber keine vollständige Sicherheit garantieren konnte.

Er würde aufmerksam bleiben, auf seine Umgebung achten und den Kompass nutzen.

Und wenn er etwas nicht verstand, würde er nachfragen oder einen Moment innehalten.

„Ich glaube, ich weiß jetzt, was Selbstvertrauen für mich bedeutet“, sagte Arthemis.

„Und das wäre?“

„Nicht zu glauben, dass ich immer den richtigen Weg kenne. Sondern darauf zu vertrauen, dass ich mich auch dann orientieren kann, wenn ich ihn noch suchen muss.“

Bergi nickte zufrieden.

Arthemis machte sich auf den Weg.

Er wusste nicht genau, was ihn erwartete. Aber er hatte seine Karte, seinen Kompass, seine bisherigen Erfahrungen und die Bereitschaft, unterwegs dazuzulernen.

Und diesmal nahm er noch etwas mit:

das Vertrauen, dass er nicht perfekt sein musste, um seinen Weg zu finden.

Bergis Weisheit zum Mitnehmen

„Vertrauen in dich selbst bedeutet nicht, dass du niemals zweifelst. Es bedeutet, dass du dir auch in unsicheren Momenten zuhören kannst. Du darfst prüfen, fragen, lernen und deine Meinung ändern. Du darfst Unterstützung annehmen und trotzdem deine eigene Stimme ernst nehmen. Du musst den ganzen Weg nicht kennen. Es genügt, wenn du bereit bist, den nächsten Schritt bewusst zu gehen.“

Das Wichtigste aus diesem Kapitel

- Selbstvertrauen bedeutet nicht, immer recht zu haben, sondern mit Unsicherheit und Fehlern umgehen zu können.
- Deine Gefühle sind echte Erfahrungen, auch wenn deine erste Erklärung für eine Situation nicht unbedingt richtig sein muss.
- Du darfst Beobachtungen, Gefühle und Interpretationen voneinander unterscheiden.
- Andere Menschen können dir Orientierung geben, ohne deine eigene Entscheidungsfähigkeit zu ersetzen.
- Selbstvertrauen wächst durch Erfahrungen, Übung und einen bewussteren Umgang mit Schwierigkeiten.
- Du darfst deine Meinung ändern, wenn du neue Erkenntnisse gewinnst.
- Du musst nicht jede Unsicherheit beseitigen, bevor du einen Schritt gehen kannst.
- Hilfe anzunehmen ist mit Selbstvertrauen vereinbar.
- Du darfst dir zutrauen, auch dann einen Weg zu finden, wenn nicht alles nach Plan verläuft.

Dein Satz für die kommende Woche:

Ich darf meiner Wahrnehmung zuhören, meine Gedanken überprüfen und meine Entscheidungen bewusst treffen. Ich muss nicht alles wissen und nicht immer sicher sein. Ich darf lernen, mich verändern und mir zutrauen, meinen eigenen Weg Schritt für Schritt zu finden.

Kapitel 23: Hoffnung und Zuversicht

Wie du auch in schwierigen Zeiten neue Möglichkeiten entdeckst, kleine Lichtblicke findest und den Glauben an eine bessere Zukunft bewahrst

1. Arthemis und die Nacht ohne Sterne

Es war eine ungewöhnlich dunkle Nacht im Koboldwald.

Dicke Wolken bedeckten den Himmel. Kein einziger Stern war zu sehen, und selbst der Mond schien sich hinter dem grauen Wolkenschleier versteckt zu haben.

Arthemis saß vor seiner Hütte und blickte in die Dunkelheit.

Eigentlich hatte er sich auf diesen Abend gefreut. Er wollte mit Lumi auf der kleinen Anhöhe sitzen, den Sternenhimmel beobachten und sich Geschichten über ferne Welten ausdenken.

Doch nun war der Himmel schwarz, der Wind pfiff durch die Bäume, und der Regen begann gegen das Dach zu trommeln.

„Das war’s dann wohl“, murmelte Arthemis.

Bergi rollte aus der Hütte und stellte sich neben ihn.

„Was war’s?“

„Der Abend. Die Sterne. Alles, worauf ich mich gefreut habe.“ Arthemis zog seinen roten Schal enger um den Hals. „Manchmal kommt einfach alles anders, als man es sich wünscht.“

Bergi betrachtete die Wolken.

„Das stimmt.“

Arthemis hatte mit einer anderen Antwort gerechnet. „Du könntest wenigstens sagen, dass morgen bestimmt alles besser wird.“

„Woher sollte ich das wissen?“

Arthemis sah ihn enttäuscht an.

„Du bist wirklich kein besonders guter Tröster.“

„Ich könnte dir versprechen, dass morgen die Sonne scheint. Aber wenn sie es nicht tut, wäre dir damit nicht geholfen.“

Arthemis schwieg.

Bergi rollte ein Stück näher.

„Ich kann dir nicht versprechen, dass immer alles so wird, wie du es dir wünschst. Aber ich kann dir sagen, dass dieser eine Abend nicht darüber entscheidet, wie alle zukünftigen Abende sein werden.“

Arthemis blickte wieder in den Himmel.

„Und wenn morgen auch alles schiefgeht?“

„Dann schauen wir morgen, was wir tun können.“

„Und wenn es übermorgen genauso ist?“

„Dann schauen wir auch übermorgen.“

Arthemis seufzte. „Du hast für alles dieselbe Antwort.“

„Weil du versuchst, heute schon alle möglichen Schwierigkeiten von morgen zu lösen.“

Der kleine Kobold dachte darüber nach.

Dann fragte er: „Was können wir denn heute noch machen?“

Bergi lächelte.

„Wir könnten es uns drinnen gemütlich machen. Du könntest heißen Beerentee kochen. Und vielleicht erzählt uns Lumi morgen, welche Sternbilder sie sich unter den Wolken vorgestellt hat.“

Arthemis musste lächeln.

Sie gingen hinein, entzündeten eine kleine Laterne und holten eine Decke. Arthemis bereitete Tee zu, während Bergi eine alte Geschichte über einen Kobold erzählte, der einmal versucht hatte, den Mond in einem Einmachglas einzufangen.

Es wurde ein gemütlicher Abend.

Nicht der Abend, den Arthemis geplant hatte. Aber ein Abend, an den er sich später gern erinnerte.

Am nächsten Morgen waren die Wolken noch immer da.

Doch zwischen ihnen hatte sich ein schmaler Streifen blauen Himmels geöffnet.

Arthemis trat vor die Hütte und betrachtete ihn.

„Vielleicht ist Hoffnung gar nicht die Gewissheit, dass alles gut wird“, sagte er.

Bergi nickte.

„Sondern?“

Arthemis lächelte.

„Vielleicht ist Hoffnung die Möglichkeit, dass noch etwas Gutes entstehen kann, auch wenn ich gerade nicht weiß, wie.“

„Das“, sagte Bergi, „ist ein ziemlich guter Anfang.“

2. Was Hoffnung wirklich bedeutet

Hoffnung ist nicht dasselbe wie Optimismus.

Optimismus beschreibt häufig die Erwartung, dass sich Dinge positiv entwickeln werden. Hoffnung kann auch dann bestehen, wenn du nicht sicher bist, ob eine Situation gut ausgehen wird.

Du kannst hoffen und gleichzeitig Angst haben.

Du kannst hoffen und traurig sein.

Du kannst hoffen, obwohl du weißt, dass nicht alles in deiner Hand liegt.

Und du kannst hoffen, ohne dir einzureden, dass Schwierigkeiten einfach verschwinden werden.

Hoffnung bedeutet nicht, die Realität zu verleugnen. Sie erlaubt dir vielmehr, die Realität anzuerkennen, ohne alle zukünftigen Möglichkeiten bereits für ausgeschlossen zu halten.

Vielleicht befindest du dich gerade in einer Phase, in der vieles ungewiss ist. Vielleicht wartest du auf eine Entscheidung, versuchst eine schwierige Situation zu bewältigen oder weißt nicht, wie sich ein bestimmter Lebensbereich entwickeln wird.

In solchen Momenten kann es verlockend sein, gedanklich bereits das schlimmste Ergebnis vorwegzunehmen.

Manchmal glauben wir, dadurch besser vorbereitet zu sein. Wenn wir mit dem Schlimmsten rechnen, kann uns schließlich nichts mehr überraschen.

Doch das ständige Vorwegnehmen möglicher Enttäuschungen kann uns die Kraft nehmen, die wir für die Gegenwart brauchen.

Hoffnung eröffnet eine andere Möglichkeit.

Sie sagt nicht: „Es wird ganz sicher alles gut.“

Sie sagt: „Ich weiß noch nicht, wie es weitergeht. Deshalb muss ich die Zukunft auch nicht bereits heute für verloren erklären.“

Hoffnung ist die Bereitschaft, Möglichkeiten offenzuhalten, solange du nicht weißt, wie sich die Dinge entwickeln werden.

3. Wenn du nach einer Enttäuschung kaum noch hoffen möchtest

Vielleicht hast du schon Situationen erlebt, in denen du große Hoffnungen hattest und am Ende enttäuscht wurdest.

Vielleicht hast du einem Menschen vertraut, auf eine Veränderung gewartet oder dich auf eine Möglichkeit gefreut, die sich schließlich nicht erfüllt hat.

Je öfter wir solche Erfahrungen machen, desto vorsichtiger können wir werden.

Vielleicht sagst du dir irgendwann, dass du lieber nichts mehr erwartest. Dann kannst du schließlich auch nicht mehr so tief fallen.

Dieser Gedanke ist verständlich. Er kann eine Möglichkeit sein, dich vor weiteren Enttäuschungen schützen zu wollen.

Doch wenn du jede Hoffnung unterdrückst, um nie wieder verletzt zu werden, kann auch die Vorfreude auf schöne Erfahrungen verloren gehen.

Du musst deshalb nicht wieder völlig ungeschützt an alles glauben.

Du darfst vorsichtig sein.

Du darfst aus vergangenen Erfahrungen lernen.

Du darfst deine Erwartungen überprüfen und Grenzen setzen.

Du darfst dir Zeit lassen, bevor du jemandem vertraust oder eine neue Möglichkeit für realistisch hältst.

Aber du musst nicht davon ausgehen, dass sich jede zukünftige Situation genauso entwickeln wird wie eine frühere.

Ein Mensch hat dich enttäuscht. Das bedeutet nicht, dass jeder Mensch dich enttäuschen wird.

Ein Vorhaben ist gescheitert. Das bedeutet nicht, dass jedes neue Vorhaben scheitern muss.

Eine schwierige Lebensphase dauert länger als erwartet. Das bedeutet nicht, dass sich niemals etwas verändern kann.

Vergangenheit kann dir wichtige Hinweise geben. Sie muss jedoch nicht jede Möglichkeit der Zukunft bestimmen.

Du darfst aus Erfahrungen lernen, ohne dich vollständig von ihnen einschließen zu lassen.

4. Hoffnung braucht keine großen Versprechen

Manchmal stellen wir uns Hoffnung als etwas Großes vor.

Wir denken an einen vollständigen Neuanfang, eine plötzliche Wende oder einen Moment, in dem sich alle Schwierigkeiten auflösen.

Doch Hoffnung kann sehr klein beginnen.

Vielleicht hoffst du zunächst nur darauf, heute einen schwierigen Tag zu bewältigen.

Vielleicht möchtest du wieder einmal herzlich lachen.

Vielleicht hoffst du, dass ein Gespräch etwas klärt, dass du eine passende Unterstützung findest oder dass du morgen eine Entscheidung mit etwas mehr Ruhe betrachten kannst.

Solche Hoffnungen wirken unscheinbar. Doch sie können dir helfen, deine Aufmerksamkeit auf konkrete Möglichkeiten zu richten.

Du musst nicht bereits wissen, wie dein gesamtes Leben in einem Jahr aussehen soll.

Manchmal reicht es, einen nächsten Schritt zu erkennen.

Vielleicht kannst du heute eine Frage stellen.

Vielleicht kannst du einen Termin vereinbaren.

Vielleicht kannst du dir Informationen beschaffen, die dir bisher gefehlt haben.

Vielleicht kannst du eine Aufgabe in kleinere Teile aufteilen.

Oder du erkennst, dass du gerade nichts lösen kannst und zunächst Ruhe brauchst.

Auch das kann ein sinnvoller Schritt sein.

Hoffnung bedeutet nicht, immer aktiv sein zu müssen. Manchmal bedeutet sie, dir zu erlauben, eine schwierige Phase zu überstehen, ohne bereits alle Antworten zu kennen.

5. Was liegt in deiner Hand – und was nicht?

Eine der wichtigsten Fragen in schwierigen Situationen lautet:

Was kann ich beeinflussen, und was liegt außerhalb meiner Kontrolle?

Diese Unterscheidung ist nicht immer leicht. Gerade wenn dir etwas sehr wichtig ist, möchtest du vielleicht möglichst viel steuern.

Du möchtest, dass ein Mensch dich versteht.

Du möchtest, dass eine Entscheidung zu deinen Gunsten ausfällt.

Du möchtest, dass sich eine belastende Situation endlich verändert.

Du möchtest wissen, wie die Zukunft aussehen wird.

Doch manche Dinge lassen sich nicht vollständig kontrollieren.

Du kannst erklären, was du empfindest. Du kannst nicht erzwingen, dass ein anderer Mensch dich versteht.

Du kannst dich auf ein Gespräch vorbereiten. Du kannst nicht jede Reaktion vorhersehen.

Du kannst dich um eine Aufgabe bemühen. Du kannst nicht alle äußeren Umstände beeinflussen.

Du kannst Wünsche haben und Entscheidungen treffen. Du kannst nicht garantieren, dass das Leben immer so verläuft, wie du es dir vorstellst.

Das kann schmerzhaft sein.

Doch wenn du versuchst, etwas Unkontrollierbares mit immer mehr Anstrengung zu beherrschen, verlierst du möglicherweise viel Kraft.

Frage dich deshalb:

- Was kann ich tatsächlich tun?
- Welche Entscheidung liegt bei mir?
- Welche Informationen fehlen mir?
- Wo brauche ich Unterstützung?
- Was muss ich vorerst offenlassen?
- Wo versuche ich, eine Reaktion oder Entwicklung zu erzwingen, die nicht allein von mir abhängt?

Diese Fragen helfen dir, deine Energie bewusster einzusetzen.

Du musst nicht alles kontrollieren, um handlungsfähig zu sein.

Manchmal entsteht Zuversicht gerade dann, wenn du erkennst, dass du deinen eigenen Anteil gestalten kannst, ohne für den gesamten Ausgang verantwortlich zu sein.

6. Die Gefahr falscher Hoffnung

Hoffnung kann Kraft geben. Sie kann aber auch dazu führen, dass wir an etwas festhalten, das uns dauerhaft schadet.

Vielleicht hoffst du, dass ein Mensch sich irgendwann verändert, obwohl er wiederholt Grenzen verletzt.

Vielleicht wartest du auf eine Zusage, obwohl es bisher keinerlei verlässliche Hinweise darauf gibt, dass sie kommen wird.

Vielleicht investierst du immer mehr Kraft in ein Vorhaben, obwohl sich die Voraussetzungen grundlegend verändert haben.

In solchen Situationen kann es hilfreich sein, zwischen einer offenen Möglichkeit und einer realistischen Erwartung zu unterscheiden.

Du darfst hoffen, dass sich etwas verbessert.

Gleichzeitig darfst du prüfen, welche Anzeichen tatsächlich für eine Veränderung sprechen.

Du darfst einen Menschen lieben und trotzdem erkennen, dass sein Verhalten dir nicht guttut.

Du darfst dir eine bestimmte Zukunft wünschen und trotzdem andere Möglichkeiten vorbereiten.

Du darfst an einem Ziel festhalten und zugleich überlegen, wann eine Neuorientierung sinnvoll wäre.

Hoffnung muss nicht bedeuten, unbegrenzt zu warten.

Sie muss auch nicht bedeuten, die Verantwortung für eine Veränderung allein zu übernehmen, die andere Menschen ebenfalls mitgestalten müssten.

Manchmal ist die hoffnungsvollste Entscheidung nicht, weiter auf dasselbe Ergebnis zu warten.

Manchmal besteht sie darin, neue Möglichkeiten zu entdecken, die du bisher nicht in Betracht gezogen hast.

Und manchmal bedeutet Hoffnung, darauf zu vertrauen, dass du auch dann einen Weg finden kannst, wenn dein ursprünglicher Wunsch nicht in Erfüllung geht.

7. Wenn deine Gedanken dir die Zukunft schwarzmalen

Unser Denken versucht häufig, mögliche Gefahren frühzeitig zu erkennen.

Das kann hilfreich sein. Wenn du eine schwierige Entscheidung treffen musst, ist es sinnvoll, Risiken zu berücksichtigen.

Doch manchmal geht unser Denken weiter.

Aus einer Möglichkeit wird eine vermeintliche Gewissheit.

Aus einem Hindernis wird eine Katastrophe.

Aus einem schlechten Tag wird die Vorstellung, dass alles dauerhaft schlecht bleiben wird.

Vielleicht kennst du solche Gedanken:

„Das wird sowieso nichts."

„Es wird immer so bleiben."

„Ich werde das niemals schaffen."

„Wenn das schiefgeht, ist alles vorbei."

Solche Sätze können sich in belastenden Momenten überzeugend anfühlen. Doch ein Gedanke ist nicht automatisch eine Vorhersage.

Wenn du bemerkst, dass du gedanklich bereits in einer düsteren Zukunft angekommen bist, halte kurz inne.

Frage dich:

Was weiß ich tatsächlich über die Zukunft, und was befürchte ich gerade?

Du musst deine Befürchtungen nicht einfach wegschieben. Vielleicht gibt es reale Risiken, die du berücksichtigen solltest.

Doch du kannst sie konkreter betrachten.

Was wäre das wahrscheinlichste Ergebnis?

Welche Schwierigkeiten könnten tatsächlich auftreten?

Was könntest du tun, wenn es anders kommt als erhofft?

Welche Unterstützung wäre möglich?

Gibt es alternative Entwicklungen, die du gerade übersiehst?

Diese Fragen helfen dir, zwischen realistischer Vorbereitung und gedanklicher Katastrophisierung zu unterscheiden.

Du musst nicht davon ausgehen, dass alles gut wird.

Aber du musst auch nicht davon ausgehen, dass alles schlecht werden wird.

Du darfst die Zukunft offenlassen, solange du nicht mehr weißt.

8. Zuversicht entsteht auch durch deine eigenen Fähigkeiten

Vielleicht verbindest du Hoffnung vor allem mit äußeren Umständen.

Du hoffst, dass ein Problem gelöst wird, jemand seine Meinung ändert oder sich eine schwierige Situation von selbst verbessert.

Solche Hoffnungen sind verständlich. Manchmal hängen wichtige Entwicklungen tatsächlich von anderen Menschen oder äußeren Entscheidungen ab.

Doch es gibt eine weitere Form der Zuversicht: das Vertrauen in deine Fähigkeit, auf unterschiedliche Entwicklungen reagieren zu können.

Du weißt vielleicht nicht, ob ein bestimmter Weg funktionieren wird.

Aber du kannst lernen, dich vorzubereiten.

Du kannst Unterstützung suchen.

Du kannst Informationen sammeln.

Du kannst eine Entscheidung überdenken.

Du kannst neue Fähigkeiten entwickeln.

Du kannst nach einer Enttäuschung innehalten und später einen anderen Schritt versuchen.

Das bedeutet nicht, dass du jede Situation allein bewältigen kannst. Manche Herausforderungen sind zu groß, zu komplex oder zu belastend, um sie ohne Unterstützung zu tragen.

Doch du darfst darauf vertrauen, dass es Möglichkeiten geben kann, auch wenn du sie noch nicht vollständig erkennst.

Manchmal verändert sich nicht sofort die Situation.

Manchmal verändert sich zunächst deine Fähigkeit, mit ihr umzugehen.

Und manchmal entsteht daraus später ein Weg, den du vorher noch nicht sehen konntest.

9. Kleine Lichtblicke bewusst wahrnehmen

Wenn du dich in einer schwierigen Phase befindest, richtet sich deine Aufmerksamkeit möglicherweise fast ausschließlich auf das, was nicht funktioniert.

Das ist verständlich. Probleme verlangen nach Aufmerksamkeit, und ungelöste Fragen können viel Raum einnehmen.

Doch wenn du nur noch auf Schwierigkeiten schaust, kann der Eindruck entstehen, dass dein gesamtes Leben aus ihnen besteht.

Deshalb kann es hilfreich sein, bewusst auch andere Erfahrungen wahrzunehmen.

Nicht, um Probleme kleinzureden.

Nicht, um dich zu einer positiven Einstellung zu zwingen.

Sondern um ein vollständigeres Bild deines Lebens zu behalten.

Vielleicht war der Tag schwierig, aber ein Gespräch hat dir gutgetan.

Vielleicht hast du eine enttäuschende Nachricht erhalten, aber später einen ruhigen Moment erlebt.

Vielleicht konntest du ein Problem nicht lösen, hast jedoch eine wichtige Erkenntnis gewonnen.

Vielleicht ist noch vieles ungewiss, aber du hast heute etwas getan, das dir ein wenig Sicherheit gegeben hat.

Solche Momente machen Schwierigkeiten nicht ungeschehen.

Sie erinnern dich daran, dass neben ihnen weitere Erfahrungen möglich sind.

Du kannst dir am Abend drei Fragen stellen:

- Was war heute schwierig?
- Was hat mir heute gutgetan?
- Was möchte ich aus diesem Tag mitnehmen?

Dabei darf die erste Antwort ausführlich sein und die zweite nur aus einem einzigen Wort bestehen.

Du musst nicht jeden Tag etwas Besonderes finden.

Manchmal ist ein Lichtblick nur ein ruhiger Atemzug, ein freundlicher Mensch oder die Tatsache, dass du einen anstrengenden Tag hinter dich gebracht hast.

Auch kleine Lichtblicke dürfen zählen.

10. Praktische Übung: Mein Hoffnungsbaum

Nimm ein Blatt Papier und zeichne einen Baum.

Seine Wurzeln stehen für das, was dir Halt gibt.

Der Stamm steht für deine bisherigen Erfahrungen und Fähigkeiten.

Die Äste stehen für Möglichkeiten, die du dir für die Zukunft vorstellen kannst.

Die Blätter stehen für kleine Schritte, die du bereits heute unternehmen kannst.

Die Wurzeln – Was gibt mir Halt?

Schreibe in diesen Bereich Menschen, Werte, Erinnerungen, Fähigkeiten oder Gewohnheiten, die dich stärken.

Vielleicht ist es eine vertraute Person. Vielleicht ist es deine Fähigkeit, auch in schwierigen Situationen nach Lösungen zu suchen. Vielleicht geben dir Natur, Musik, Kreativität oder bestimmte Rituale Halt.

Der Stamm – Was habe ich bereits bewältigt?

Erinnere dich an Situationen, die schwierig waren und die du auf irgendeine Weise bewältigt hast.

Du musst sie nicht als Erfolge bezeichnen, wenn sie sich nicht so anfühlen. Es reicht, wenn du erkennst, was du daraus gelernt hast oder welche Unterstützung dir damals geholfen hat.

Die Äste – Welche Möglichkeiten gibt es?

Schreibe auf, welche Entwicklungen du dir vorstellen kannst.

Beschränke dich nicht ausschließlich auf deinen ursprünglichen Wunsch. Frage dich auch, welche Alternativen es geben könnte.

Vielleicht gibt es verschiedene Wege, ein Ziel zu erreichen. Vielleicht könntest du ein Vorhaben verändern. Vielleicht wartet eine Möglichkeit auf dich, die du bisher noch nicht näher betrachtet hast.

Die Blätter – Was kann ich heute tun?

Wähle ein oder zwei kleine Schritte, die du tatsächlich beeinflussen kannst.

Das können Gespräche, Informationen, Vorbereitungen oder konkrete Handlungen sein.

Wenn du gerade keine Handlungsmöglichkeit siehst, darf dein Blatt auch lauten: „Ich sammle zunächst Kraft und hole mir Unterstützung.“

Betrachte deinen Hoffnungsbaum anschließend in Ruhe.

Er soll dir nicht versprechen, dass jeder Wunsch in Erfüllung geht.

Er soll dich daran erinnern, dass deine Zukunft aus mehr Möglichkeiten bestehen kann, als du in einem schwierigen Moment gerade erkennst.

11. Praktische Übung: Wenn mein Wunsch nicht in Erfüllung geht

Diese Übung kann besonders hilfreich sein, wenn du auf etwas hoffst, dessen Ausgang du nicht vollständig beeinflussen kannst.

Wähle eine Situation aus, die dich beschäftigt.

Schreibe zunächst auf:

- Was wünsche ich mir?
- Warum ist mir dieser Wunsch so wichtig?
- Welche Aspekte kann ich selbst beeinflussen?
- Welche Aspekte liegen außerhalb meiner Kontrolle?
- Welche Hinweise sprechen dafür, dass mein Wunsch erfüllt werden könnte?
- Welche Unsicherheiten bestehen?

Anschließend betrachtest du eine weitere Frage:

Wenn es anders kommt als erhofft, welche Möglichkeiten hätte ich dann?

Vielleicht würdest du Zeit brauchen, um die Enttäuschung zu verarbeiten.

Vielleicht könntest du Unterstützung suchen, eine neue Entscheidung treffen oder einen anderen Weg einschlagen.

Vielleicht wüsstest du zunächst überhaupt nicht, wie es weitergehen soll.

Auch das darfst du ehrlich aufschreiben.

Du musst für jedes mögliche Ergebnis bereits eine perfekte Lösung haben. Es geht darum, dir bewusst zu machen, dass du nicht nur von einem einzigen Ausgang abhängig sein musst, um irgendwann wieder handlungsfähig zu werden.

Schließe die Übung mit diesem Satz ab:

„Ich darf mir wünschen, dass etwas Bestimmtes geschieht. Gleichzeitig darf ich anerkennen, dass ich den Ausgang nicht vollständig kontrollieren kann. Ich kann hoffen, mich vorbereiten und Schritt für Schritt herausfinden, wie es weitergeht.“

12. Reflexionsfragen: Was bedeutet Hoffnung für mich?

Nimm dir Zeit für die folgenden Fragen.

1. Was gibt mir in schwierigen Zeiten Hoffnung?
2. Wann fällt es mir besonders schwer, an neue Möglichkeiten zu glauben?
3. Welche Enttäuschungen beeinflussen meine Erwartungen an die Zukunft?

4. Habe ich manchmal Angst zu hoffen, weil ich eine erneute Enttäuschung vermeiden möchte?
5. Wo verwechsle ich Hoffnung mit der Erwartung, dass etwas unbedingt so geschehen muss, wie ich es mir wünsche?
6. An welcher Stelle halte ich möglicherweise an etwas fest, das mir nicht mehr guttut?
7. Was kann ich in meiner aktuellen Situation tatsächlich beeinflussen?
8. Welche Unterstützung könnte mir helfen?
9. Welche Möglichkeiten übersehe ich vielleicht, weil ich mich auf einen einzigen Ausgang konzentriere?
10. Was hat mir in der Vergangenheit geholfen, schwierige Phasen zu überstehen?
11. Welchen kleinen Lichtblick kann ich heute bewusst wahrnehmen?
12. Was würde sich verändern, wenn ich nicht sicher sein müsste, dass alles gut wird, um den nächsten Schritt zu wagen?

Wähle anschließend eine Frage aus, die dich besonders berührt.

Schreibe deine Gedanken auf, ohne sofort nach einer Lösung suchen zu müssen.

Vielleicht entdeckst du, dass du deine Hoffnung an eine einzige Möglichkeit gebunden hast.

Vielleicht erkennst du, dass du mehr Einfluss hast, als du bisher gedacht hast.

Oder vielleicht wird dir bewusst, dass du gerade vor allem Ruhe, Unterstützung und Zeit brauchst.

All das sind wertvolle Erkenntnisse.

13. Dein Sieben-Tage-Experiment: Hoffnung im Alltag stärken

In den kommenden sieben Tagen darfst du ausprobieren, wie du Zuversicht entwickeln kannst, ohne dir selbst etwas vorzumachen.

Tag 1 – Einen kleinen Lichtblick entdecken

Notiere am Abend einen Moment, der dir gutgetan hat. Er muss nicht außergewöhnlich sein.

Tag 2 – Einfluss und Kontrolle unterscheiden

Wähle eine Sorge aus und schreibe auf, welche Aspekte du beeinflussen kannst und welche nicht vollständig in deiner Hand liegen.

Tag 3 – Eine Möglichkeit suchen

Wenn du bei einem Problem nur eine Lösung siehst, überlege, welche zwei weiteren Möglichkeiten es geben könnte. Du musst sie nicht sofort umsetzen.

Tag 4 – Eine Erfahrung würdigen

Erinnere dich an eine schwierige Situation aus deiner Vergangenheit, aus der du etwas gelernt hast oder in der du Unterstützung gefunden hast.

Tag 5 – Einen kleinen Schritt gehen

Tu etwas Konkretes, das zu einer aktuellen Hoffnung oder einem wichtigen Anliegen passt. Wähle einen Schritt, der realistisch und in deiner Verantwortung liegt.

Tag 6 – Unsicherheit zulassen

Wenn du nicht weißt, wie sich eine Situation entwickeln wird, versuche, die Frage für einen begrenzten Moment offenzulassen. Du musst nicht jede Möglichkeit sofort durchdenken.

Tag 7 – Auf deine Möglichkeiten schauen

Schreibe auf, was dir in dieser Woche Halt gegeben hat, welche Möglichkeiten du entdeckt hast und was du in der nächsten Woche weiterverfolgen möchtest.

Notiere zum Abschluss:

- Was hat mir Hoffnung gegeben?
- Wo habe ich versucht, etwas Unkontrollierbares zu erzwingen?
- Welche Handlungsmöglichkeit habe ich erkannt?
- Was möchte ich mir für schwierige Tage merken?

Du musst dich nach diesen sieben Tagen nicht zuversichtlicher fühlen als zuvor. Vielleicht hast du einfach besser verstanden, was du brauchst und wo deine Möglichkeiten liegen.

Auch das kann ein wichtiger Schritt sein.

14. Wenn Hoffnung gerade schwerfällt

Vielleicht befindest du dich in einer Lebensphase, in der du kaum Zuversicht empfindest.

Vielleicht hast du lange gekämpft, vieles versucht und bist erschöpft.

Vielleicht ist eine Situation so ungewiss, dass du nicht weißt, worauf du überhaupt hoffen sollst.

Dann musst du dich nicht zwingen, positiv zu denken.

Du darfst traurig sein.

Du darfst enttäuscht sein.

Du darfst wütend sein, weil etwas nicht so geworden ist, wie du es dir gewünscht hast.

Und du darfst anerkennen, dass du gerade keine klare Vorstellung davon hast, wie es weitergehen soll.

Manchmal ist Hoffnung nicht das Gefühl, dass bald alles besser wird.

Manchmal besteht sie darin, dir zu erlauben, heute nicht alle Antworten finden zu müssen.

Vielleicht kannst du dich zunächst auf die nächsten Stunden konzentrieren. Vielleicht brauchst du jemanden, mit dem du offen sprechen kannst. Vielleicht ist es sinnvoll, fachliche Unterstützung in Anspruch zu nehmen oder eine schwierige Aufgabe nicht länger allein zu tragen.

Wenn deine Hoffnungslosigkeit über längere Zeit anhält, dein Alltag stark beeinträchtigt ist oder du kaum noch Kraft findest, kann professionelle Unterstützung wichtig sein. Du musst nicht warten, bis du allein nicht mehr weiterkommst.

Du brauchst dich für deine Erschöpfung nicht zu schämen.

Und du musst nicht erst wieder hoffnungsvoll sein, um einen kleinen Schritt in Richtung Unterstützung zu gehen.

Manchmal entsteht neue Zuversicht erst, nachdem du nicht mehr alles allein tragen musst.

15. Arthemis und der neue Morgen

Einige Wochen später saß Arthemis wieder vor seiner Hütte.

Am Himmel zogen dunkle Wolken auf. Der Wind wurde stärker, und in der Ferne hörte man Donner.

Arthemis blickte zu Bergi.

„Weißt du, was ich früher gedacht hätte?“

„Dass du den Wetterzauberer persönlich zur Rede stellen möchtest?“

Arthemis lachte.

„Vielleicht. Aber vor allem hätte ich gedacht, dass der ganze Tag ruiniert ist.“

Bergi sah zum Himmel.

„Und was denkst du heute?“

Arthemis überlegte.

„Ich weiß nicht, wie das Wetter wird. Vielleicht regnet es den ganzen Tag. Vielleicht klart es später wieder auf. Ich kann es nicht entscheiden.“

Er machte eine Pause.

„Aber ich kann entscheiden, was ich jetzt mache.“

Bergi nickte.

„Was hast du vor?“

Arthemis sprang auf.

„Ich hole Holz, bereite Tee zu und frage Lumi, ob sie Lust auf einen gemütlichen Nachmittag hat. Wenn es später aufklart, gehen wir hinaus. Wenn nicht, erzählen wir uns drinnen Geschichten.“

Bergi lächelte.

„Du hast also einen Plan, der nicht davon abhängt, dass alles so läuft, wie du es dir wünschst.“

„Genau!“

Arthemis lief los, um das Holz zu holen.

Als er zurückkam, begann es zu regnen. Der Wind rüttelte an den Ästen, und die ersten Tropfen prasselten gegen die Fenster.

Arthemis betrachtete den Himmel.

Er war noch immer dunkel.

Doch diesmal bedeutete die Dunkelheit nicht, dass alle Möglichkeiten verschwunden waren.

Er wusste nicht, ob der Nachmittag so werden würde, wie er ihn sich vorgestellt hatte.

Aber er wusste, dass er ihn gestalten konnte, so gut es die Umstände zuließen.

Und das genügte ihm für den Moment.

Denn Hoffnung war für Arthemis nicht länger die Gewissheit, dass die Sonne immer scheinen würde.

Sie war das Vertrauen darauf, dass er auch an einem Regentag einen Weg finden konnte, den Augenblick zu gestalten.

Bergis Weisheit zum Mitnehmen

„Du musst nicht wissen, wie deine gesamte Zukunft aussehen wird, um heute einen Schritt zu gehen. Du darfst dir etwas wünschen, ohne den Ausgang erzwingen zu müssen. Du darfst Enttäuschungen ernst nehmen und trotzdem neue Möglichkeiten offenlassen. Hoffnung bedeutet nicht, dass du immer mit einem guten Ergebnis rechnen musst. Sie erinnert dich daran, dass du noch nicht alle Kapitel deiner Geschichte kennst.“

Das Wichtigste aus diesem Kapitel

- Hoffnung ist keine Garantie für ein bestimmtes Ergebnis.
- Du darfst zuversichtlich sein und gleichzeitig Angst, Trauer oder Zweifel empfinden.
- Vergangene Enttäuschungen können dir wichtige Hinweise geben, müssen aber nicht jede zukünftige Möglichkeit bestimmen.
- Es hilft, zwischen dem zu unterscheiden, was du beeinflussen kannst, und dem, was außerhalb deiner Kontrolle liegt.
- Hoffnung darf realistisch sein und muss nicht bedeuten, schädliche Situationen unbegrenzt auszuhalten.
- Du kannst kleine Lichtblicke wahrnehmen, ohne deine Schwierigkeiten kleinzureden.
- Zuversicht kann auch aus dem Vertrauen entstehen, dass du auf unerwartete Entwicklungen reagieren kannst.
- Du musst nicht alle Antworten kennen, bevor du einen nächsten Schritt gehst.
- Wenn Hoffnung schwerfällt, darfst du dir Unterstützung holen und dich auf kleine, machbare Schritte konzentrieren.

Dein Satz für die kommende Woche:

Ich muss nicht wissen, wie alles ausgehen wird. Ich darf hoffen, ohne mir etwas vorzumachen, und die Wirklichkeit anerkennen, ohne jede Möglichkeit aufzugeben. Ich richte meinen Blick auf das, was ich beeinflussen kann, und erlaube der Zukunft, noch ungeschriebene Seiten zu haben.

Kapitel 24: Deine Werte und Überzeugungen

Was dir wirklich wichtig ist, woran du dich orientieren möchtest und wie du ein Leben gestaltest, das zu dir passt

1. Arthemis und die goldene Wegweiserin

Eines Morgens entdeckte Arthemis am Rand des Koboldwaldes einen ungewöhnlichen Wegweiser.

Er war aus hellem Holz geschnitzt, mit goldenen Symbolen verziert und zeigte in fünf verschiedene Richtungen. Über jedem Pfeil stand ein Wort.

Erfolg. Freiheit. Anerkennung. Sicherheit. Abenteuer.

Arthemis betrachtete die Schilder begeistert.

„Das ist ja wunderbar!“, rief er. „Jetzt weiß ich endlich, wohin ich gehen muss.“

Er stellte sich vor den Wegweiser und überlegte.

Erfolg klang gut. Wenn er erfolgreich wäre, könnte er zeigen, was in ihm steckte.

Anerkennung klang ebenfalls verlockend. Dann würden die anderen Kobolde vielleicht sehen, wie viel Mühe er sich gab.

Sicherheit wäre praktisch. Schließlich war es beruhigend, zu wissen, was einen erwartete.

Freiheit versprach Unabhängigkeit, und Abenteuer klang nach spannenden Geschichten, die er später erzählen könnte.

„Ich nehme einfach alle Wege!“, beschloss Arthemis.

Er lief zunächst in Richtung Erfolg, kehrte um und probierte anschließend den Weg zur Anerkennung. Danach bog er in Richtung Sicherheit ab, entdeckte auf halber Strecke einen Schmetterling und folgte ihm stattdessen ins Gebüsch.

Am Ende stand er wieder vor dem Wegweiser.

Seine Haare waren zerzaust, sein Schal hing schief, und an seinem Hosenbein klebte ein Blatt.

„Ich verstehe das nicht“, murmelte er. „Alle Richtungen sehen gut aus. Warum weiß ich nicht, welche die richtige ist?“

Bergi, der ihm inzwischen gefolgt war, betrachtete die fünf Pfeile.

„Vielleicht, weil du glaubst, du müsstest den Weg wählen, der am beeindruckendsten aussieht.“

Arthemis runzelte die Stirn.

„Ist das nicht der Sinn eines Wegweisers?“

„Ein Wegweiser zeigt dir mögliche Richtungen. Er weiß nicht, wohin du möchtest.“

Arthemis schaute die Schilder erneut an.

„Aber woher soll ich das wissen?“

Bergi rollte auf einen flachen Stein und ließ sich nieder.

„Dann frage dich doch einmal, was dir in deinem Leben wirklich wichtig ist.“

Arthemis setzte sich ins Gras.

Er dachte an die Momente, in denen er sich besonders wohlgefühlt hatte. An die Nachmittage, an denen er Lumi zum Lachen gebracht hatte. An die Tage, an denen er etwas Neues gelernt hatte. An die Augenblicke, in denen er jemandem helfen konnte, ohne sich selbst dabei zu vergessen.

Er erinnerte sich auch an Situationen, in denen er zwar Anerkennung bekommen hatte, sich aber trotzdem nicht zufrieden gefühlt hatte.

„Weißt du, Bergi“, sagte er schließlich, „ich glaube, ich möchte nicht einfach nur erfolgreich sein. Ich möchte etwas tun, das sich für mich sinnvoll anfühlt.“

Bergi nickte.

„Und ich möchte frei sein“, fuhr Arthemis fort. „Aber ich möchte auch Menschen haben, auf die ich mich verlassen kann.“

„Dann müssen Freiheit und Verbundenheit für dich vielleicht nicht gegeneinander arbeiten.“

Arthemis blickte wieder auf den Wegweiser.

Plötzlich wirkten die Schilder anders. Nicht mehr wie Anweisungen, denen er folgen musste, sondern wie Möglichkeiten, zwischen denen er bewusst wählen durfte.

„Vielleicht muss ich gar nicht alle Wege gehen“, sagte er.

„Das wäre vermutlich auch für deine Knie angenehmer“, bemerkte Bergi.

Arthemis lachte.

Dann wählte er einen kleinen Pfad, der vom Wegweiser in Richtung des Waldes führte.

Er wusste noch nicht genau, wohin dieser Weg ihn bringen würde.

Aber er wusste ein wenig besser, warum er ihn gehen wollte.

Und das machte einen Unterschied.

2. Was sind persönliche Werte?

Deine Werte sind grundlegende Überzeugungen darüber, was dir im Leben wichtig ist und woran du dein Handeln orientieren möchtest.

Sie können dir helfen, Entscheidungen zu treffen, Beziehungen zu gestalten und zu erkennen, welche Art von Mensch du sein möchtest.

Vielleicht sind dir Ehrlichkeit, Freiheit, Sicherheit, Mitgefühl, Gerechtigkeit, Verlässlichkeit oder Kreativität besonders wichtig.

Vielleicht möchtest du mutig sein, Wissen erwerben, anderen helfen, unabhängig leben oder deine Familie unterstützen.

Es gibt viele mögliche Werte. Und keiner davon muss automatisch für jeden Menschen an erster Stelle stehen.

Deine Werte entstehen aus verschiedenen Einflüssen. Deine Erfahrungen, deine Erziehung, dein Umfeld, deine Kultur und deine persönlichen Überzeugungen können dazu beitragen, dass bestimmte Dinge für dich besonders bedeutsam werden.

Manche Werte übernimmst du bewusst. Andere hast du vielleicht so selbstverständlich verinnerlicht, dass du lange gar nicht darüber nachdenkst, ob sie wirklich zu dir passen.

Deshalb kann es hilfreich sein, deine Werte von Zeit zu Zeit zu überprüfen.

Nicht, weil du alles infrage stellen musst.

Sondern weil du dich verändern darfst und weil du vielleicht inzwischen genauer weißt, was dir guttut und wie du leben möchtest.

Deine Werte sind keine Regeln, mit denen du dich ständig bewerten musst. Sie können dir als Orientierung dienen, wenn du Entscheidungen treffen oder deinen eigenen Weg finden möchtest.

Sie sind wie ein innerer Kompass. Sie nehmen dir nicht jede Unsicherheit ab, aber sie helfen dir dabei, deine Richtung bewusster zu wählen.

3. Werte sind nicht dasselbe wie Ziele

Ein Ziel beschreibt etwas, das du erreichen möchtest.

Ein Wert beschreibt eher, wie du dich auf deinem Weg verhalten oder dein Leben gestalten möchtest.

Vielleicht ist dein Ziel, eine neue berufliche Aufgabe zu übernehmen.

Der Wert dahinter könnte sein, dich weiterzuentwickeln, Verantwortung zu übernehmen oder etwas Sinnvolles zu gestalten.

Vielleicht möchtest du eine Beziehung führen.

Dahinter könnten Werte wie Nähe, Ehrlichkeit, Vertrauen und gegenseitiger Respekt stehen.

Vielleicht möchtest du finanziell unabhängiger werden.

Dahinter könnte der Wunsch nach Freiheit, Sicherheit oder Selbstbestimmung liegen.

Der Unterschied ist wichtig, weil nicht jedes Ziel vollständig in deiner Hand liegt.

Du kannst dich um eine berufliche Position bemühen und sie trotzdem nicht bekommen.

Du kannst dir eine liebevolle Beziehung wünschen und nicht allein darüber entscheiden, ob sie entsteht.

Du kannst ein Vorhaben sorgfältig vorbereiten und dennoch auf Hindernisse stoßen.

Ein Wert kann dir dagegen auch dann Orientierung geben, wenn ein bestimmtes Ziel nicht erreicht wird.

Wenn dir beispielsweise Ehrlichkeit wichtig ist, kannst du versuchen, ehrlich zu kommunizieren, unabhängig davon, ob ein Gespräch genau so ausgeht, wie du es dir wünschst.

Wenn dir Mitgefühl wichtig ist, kannst du dich bemühen, anderen Menschen respektvoll zu begegnen, auch wenn du nicht alle ihre Probleme lösen kannst.

Wenn dir Selbstbestimmung wichtig ist, kannst du prüfen, welche Entscheidungen tatsächlich bei dir liegen.

Deine Werte erinnern dich daran, dass du nicht ausschließlich am Ergebnis messen musst, ob dein Weg sinnvoll war.

Du kannst auch darauf achten, wie du ihn gehst.

4. Welche Werte hast du übernommen – und welche gehören wirklich zu dir?

Vielleicht hast du in deinem Leben häufig gehört, was ein guter Mensch angeblich tun sollte.

Du solltest fleißig sein.

Du solltest anderen helfen.

Du solltest deine Familie nicht enttäuschen.

Du solltest vernünftig entscheiden.

Du solltest Sicherheit über Abenteuer stellen.

Du solltest dich anpassen, um keinen Ärger zu verursachen.

Solche Botschaften können sinnvoll gemeint sein. Doch wenn du sie ungeprüft übernimmst, kann es passieren, dass du dein Leben zunehmend nach Erwartungen ausrichtest, die du selbst nie bewusst gewählt hast.

Vielleicht hältst du an einem Ziel fest, weil du glaubst, dass man es in deinem Alter erreicht haben sollte.

Vielleicht übernimmst du Verantwortung, weil du es gewohnt bist, gebraucht zu werden.

Vielleicht unterdrückst du einen Wunsch, weil du befürchtest, andere könnten ihn unvernünftig finden.

Vielleicht entscheidest du dich für Sicherheit, obwohl du dich nach mehr Freiheit sehnst.

Das bedeutet nicht automatisch, dass deine bisherigen Entscheidungen falsch waren.

Es bedeutet lediglich, dass du prüfen darfst, ob sie noch zu dir passen.

Frage dich:

- Würde ich das auch wollen, wenn niemand mich dafür loben würde?
- Ist mir diese Überzeugung persönlich wichtig, oder habe ich sie vor allem übernommen?
- Handle ich aus einer bewussten Entscheidung oder aus Angst vor Ablehnung?
- Welche Erwartungen versuche ich zu erfüllen?

- Was würde ich wählen, wenn ich meine eigenen Bedürfnisse genauso ernst nähme wie die Wünsche anderer?

Manchmal wirst du feststellen, dass ein übernommener Wert längst zu deiner eigenen Überzeugung geworden ist.

Vielleicht ist dir Verlässlichkeit tatsächlich wichtig. Vielleicht möchtest du Verantwortung übernehmen, weil du darin einen Sinn siehst.

Doch vielleicht entdeckst du auch, dass du bestimmte Regeln nur noch befolgst, weil du Angst hast, was passieren könnte, wenn du davon abweichst.

Du darfst unterscheiden.

Du darfst etwas beibehalten, weil es sich richtig anfühlt.

Und du darfst etwas verändern, wenn du erkennst, dass es nicht mehr zu deinem Leben passt.

5. Wenn zwei wichtige Werte miteinander in Konflikt geraten

Manchmal ist eine Entscheidung nicht deshalb schwierig, weil du nicht weißt, was dir wichtig ist.

Sie ist schwierig, weil dir mehrere Dinge gleichzeitig wichtig sind.

Vielleicht möchtest du für einen Menschen da sein und gleichzeitig deine eigenen Bedürfnisse schützen.

Vielleicht sehnst du dich nach Sicherheit und möchtest dennoch etwas Neues wagen.

Vielleicht möchtest du ehrlich sein und gleichzeitig Rücksicht auf die Gefühle eines anderen Menschen nehmen.

Vielleicht möchtest du unabhängig sein und gleichzeitig Nähe zulassen.

Solche Konflikte gehören zum Leben.

Du musst nicht immer einen Wert vollständig aufgeben, um einem anderen gerecht zu werden.

Manchmal kannst du einen Weg finden, der beiden Seiten Raum gibt.

Wenn du beispielsweise einem Menschen helfen möchtest, aber selbst wenig Kraft hast, könntest du prüfen, welche Form der Unterstützung möglich ist, ohne dich zu überfordern.

Wenn dir Ehrlichkeit und Mitgefühl wichtig sind, kannst du eine schwierige Wahrheit respektvoll aussprechen, statt sie entweder zu verschweigen oder unnötig verletzend zu formulieren.

Wenn du Sicherheit und Freiheit brauchst, könntest du einen neuen Schritt zunächst in einem überschaubaren Rahmen ausprobieren.

Nicht jeder Konflikt lässt sich perfekt auflösen. Manchmal musst du abwägen und eine Entscheidung treffen, bei der ein Teil deiner Wünsche zunächst unerfüllt bleibt.

Dann kann es helfen, dir bewusst zu machen, warum du dich für diesen Weg entschieden hast.

Du musst nicht sicher sein, dass eine Entscheidung vollkommen ist.

Es kann genügen, dass du sie nach sorgfältiger Überlegung mit deinen wichtigsten Werten vereinbaren kannst.

6. Werte zeigen sich im Alltag

Es ist leicht, einen Wert wichtig zu finden, solange er keine schwierigen Entscheidungen verlangt.

Vielleicht ist dir Ehrlichkeit wichtig. Doch wie gehst du damit um, wenn du Angst vor einer unangenehmen Reaktion hast?

Vielleicht ist dir Selbstachtung wichtig. Doch wie verhältst du dich, wenn du befürchtest, jemanden zu enttäuschen?

Vielleicht ist dir Freiheit wichtig. Doch kannst du sie auch zulassen, wenn du nicht genau weißt, was dich erwartet?

Unsere Werte werden häufig dort besonders sichtbar, wo sie mit unseren Ängsten, Gewohnheiten oder kurzfristigen Wünschen in Konflikt geraten.

Das bedeutet nicht, dass du jeden Tag vollkommen konsequent sein musst.

Menschen handeln nicht immer so, wie sie es sich vorgenommen haben. Manchmal sind wir müde, unsicher oder überfordert. Manchmal erkennen wir erst im Nachhinein, dass wir anders hätten handeln wollen.

Doch du kannst solche Situationen nutzen, um mehr über dich zu lernen.

Wenn dir beispielsweise Respekt wichtig ist, frage dich nicht nur, ob andere Menschen dich respektvoll behandeln.

Frage dich auch, wie du selbst mit anderen umgehst, wenn du verärgert bist.

Wenn dir Verlässlichkeit wichtig ist, überlege, welche Zusagen du wirklich einhalten kannst, statt aus schlechtem Gewissen zu viel zu versprechen.

Wenn dir Selbstbestimmung wichtig ist, prüfe, ob du Entscheidungen bewusst triffst oder sie automatisch anderen überlässt.

Werte müssen nicht ständig groß und sichtbar sein.

Oft zeigen sie sich in kleinen Entscheidungen, in deiner Sprache, in deinem Umgang mit Fehlern und darin, wie du Menschen behandelst, wenn es schwierig wird.

7. Du musst nicht jeden Wert gleich stark leben

Vielleicht hast du eine lange Liste mit Dingen, die dir wichtig sind.

Du möchtest fürsorglich, ehrlich, mutig, geduldig, kreativ, verlässlich, frei, erfolgreich und gelassen sein.

Das klingt wunderbar.

Doch wenn du versuchst, jeden Wert jederzeit in höchstem Maße zu erfüllen, kann daraus ein neuer Leistungsdruck entstehen.

Du könntest dich dann ständig fragen, ob du genug geholfen, ausreichend Rücksicht genommen, mutig genug entschieden oder deine Möglichkeiten gut genug genutzt hast.

Deshalb ist es hilfreich, zwischen deinen grundlegenden Werten und den Erwartungen zu unterscheiden, die du daraus ableitest.

Wenn dir Hilfsbereitschaft wichtig ist, bedeutet das nicht, dass du jederzeit für alle verfügbar sein musst.

Wenn dir Mut wichtig ist, bedeutet das nicht, dass du keine Angst haben darfst.

Wenn dir Geduld wichtig ist, bedeutet das nicht, dass du jede Situation unbegrenzt ertragen musst.

Wenn dir Ehrlichkeit wichtig ist, bedeutet das nicht, dass du jeden Gedanken ungefiltert aussprechen musst.

Ein Wert ist keine Forderung nach Perfektion.

Er beschreibt eine Richtung, an der du dich orientieren möchtest.

Du darfst ihn auf eine Weise leben, die zu deinen Möglichkeiten, deinen Bedürfnissen und deinen Lebensumständen passt.

8. Wenn du dich zwischen deinen Werten und den Erwartungen anderer entscheiden musst

Es kann schwierig sein, zu deinen Überzeugungen zu stehen, wenn Menschen in deinem Umfeld andere Vorstellungen haben.

Vielleicht wünschen sich andere, dass du einen bestimmten Weg einschlägst.

Vielleicht verstehen sie nicht, warum dir etwas wichtig ist.

Vielleicht reagieren sie enttäuscht, wenn du eine Entscheidung triffst, die nicht ihren Erwartungen entspricht.

Dann entsteht leicht das Gefühl, du müsstest dich zwischen dir selbst und der Beziehung zu diesen Menschen entscheiden.

Doch nicht jede unterschiedliche Meinung bedeutet, dass eine Beziehung gefährdet ist.

Du kannst andere Menschen respektieren, ohne ihre Vorstellungen übernehmen zu müssen.

Du kannst ihre Enttäuschung ernst nehmen, ohne deine Entscheidung automatisch zurückzunehmen.

Du kannst zuhören und erklären, warum dir etwas wichtig ist, ohne dich endlos rechtfertigen zu müssen.

Natürlich gibt es Situationen, in denen Kompromisse sinnvoll und notwendig sind. Beziehungen bestehen aus unterschiedlichen Bedürfnissen, und nicht jede Entscheidung betrifft ausschließlich dich.

Doch ein Kompromiss sollte nicht bedeuten, dass immer nur du dich anpasst.

Wenn du deine wichtigsten Werte dauerhaft verleugnest, um Konflikte zu vermeiden, kann es passieren, dass du dich selbst zunehmend aus dem Blick verlierst.

Frage dich deshalb:

Kann ich die Wünsche des anderen Menschen respektieren und gleichzeitig meine eigenen Überzeugungen ernst nehmen?

Vielleicht findest du eine gemeinsame Lösung.

Vielleicht müsst ihr einen Unterschied aushalten.

Und vielleicht erkennst du, dass eine Entscheidung tatsächlich bei dir liegt und nicht von der Zustimmung anderer abhängig gemacht werden muss.

Du darfst Beziehungen pflegen und trotzdem deinen eigenen Standpunkt haben.

9. Praktische Übung: Deine persönliche Werte-Landkarte

Nimm dir ein Blatt Papier und schreibe zunächst alle Werte auf, die dich ansprechen.

Hier findest du einige Anregungen:

- Ehrlichkeit
- Freiheit
- Sicherheit
- Familie
- Freundschaft
- Liebe
- Selbstbestimmung
- Gerechtigkeit
- Mitgefühl
- Verlässlichkeit
- Kreativität
- Neugier
- Lernen
- Mut
- Ruhe
- Gesundheit
- Gemeinschaft
- Respekt
- Abenteuer
- Unabhängigkeit
- Verantwortung
- Vertrauen
- Spiritualität
- Lebensfreude
- Gleichberechtigung
- Nachhaltigkeit
- Wachstum
- Zugehörigkeit

Du kannst weitere Werte ergänzen oder Begriffe verwenden, die besser zu dir passen.

Schritt 1: Wähle deine zehn wichtigsten Werte.

Lies deine Liste durch und markiere die Begriffe, die dich besonders ansprechen.

Schritt 2: Reduziere die Auswahl auf fünf.

Frage dich bei jedem Wert: Würde ich ihn auch dann wichtig finden, wenn niemand anderes davon erfahren würde?

Schritt 3: Wähle deine drei zentralen Werte.

Überlege, welche drei Werte dir besonders viel Orientierung geben würden, wenn du vor einer schwierigen Entscheidung stehst.

Schritt 4: Beschreibe, was diese Werte für dich bedeuten.

Ein Begriff kann für verschiedene Menschen Unterschiedliches bedeuten.

Freiheit könnte für dich bedeuten, eigene Entscheidungen zu treffen. Für jemand anderen könnte sie bedeuten, Zeit für sich zu haben oder neue Orte zu entdecken.

Formuliere deshalb deine persönliche Bedeutung.

Schritt 5: Überprüfe deinen Alltag.

Frage dich, wo diese Werte bereits in deinem Leben vorkommen und wo du ihnen gern mehr Raum geben würdest.

Du musst nicht alles sofort verändern.

Wähle zunächst einen kleinen Schritt, mit dem du einen deiner wichtigsten Werte bewusster leben kannst.

10. Praktische Übung: Die Entscheidung, die zu mir passt

Denke an eine Entscheidung, die dich aktuell beschäftigt.

Vielleicht betrifft sie deine Arbeit, eine Beziehung, deine Freizeit oder einen persönlichen Wunsch.

Beantworte die folgenden Fragen schriftlich.

Was möchte ich entscheiden?

Beschreibe die Situation so konkret wie möglich.

Welche Möglichkeiten habe ich?

Sammle verschiedene Optionen, ohne sie sofort zu bewerten.

Welche Werte sind mir in dieser Situation wichtig?

Vielleicht geht es um Freiheit, Sicherheit, Ehrlichkeit, Zugehörigkeit, Selbstachtung oder Verantwortung.

Welche Möglichkeit passt am besten zu meinen wichtigsten Werten?

Überlege, welche Entscheidung du auch dann vertreten könntest, wenn sie nicht allen Menschen gefällt.

Welche Folgen muss ich berücksichtigen?

Selbst eine werteorientierte Entscheidung kann Nachteile haben. Prüfe, welche Konsequenzen realistisch sind und wie du damit umgehen könntest.

Wo brauche ich einen Kompromiss?

Vielleicht kannst du nicht alle Wünsche gleichzeitig erfüllen. Überlege, welche Zugeständnisse möglich sind, ohne deine wichtigsten Grenzen oder Überzeugungen aufzugeben.

Was ist mein nächster Schritt?

Wähle eine konkrete Handlung oder entscheide, welche Information du noch benötigst.

Schließe die Übung mit diesem Satz ab:

„Ich muss nicht die Entscheidung treffen, die für alle Menschen am bequemsten ist. Ich darf sorgfältig abwägen und einen Weg wählen, der meine Verantwortung berücksichtigt und zu meinen wichtigsten Werten passt.“

11. Reflexionsfragen: Lebe ich nach meinen eigenen Werten?

Nimm dir Zeit für die folgenden Fragen.

1. Welche drei Werte sind mir im Leben besonders wichtig?
2. Woher stammen meine Vorstellungen davon, wie ich leben sollte?
3. Welche Überzeugungen habe ich bewusst gewählt?
4. Welche Erwartungen anderer Menschen beeinflussen mich noch immer?
5. In welchen Situationen handle ich bereits so, wie ich es für richtig halte?
6. Wo passe ich mich an, obwohl ich innerlich etwas anderes möchte?
7. Welche Werte geraten in meinem Alltag häufig miteinander in Konflikt?

8. Was bedeutet für mich ein gutes und erfülltes Leben?
9. Welche Entscheidung würde ich anders betrachten, wenn ich meine Werte stärker berücksichtigen würde?
10. Gibt es einen Wert, den ich von anderen erwarte, aber mir selbst gegenüber nur schwer lebe?
11. Wo darf ich einen eigenen Standpunkt entwickeln, ohne andere Menschen abzuwerten?
12. Welchen kleinen Schritt könnte ich in den nächsten Tagen unternehmen, um bewusster nach meinen Werten zu handeln?

Wähle eine Frage aus, die dich besonders beschäftigt.

Schreibe deine Antwort auf und achte darauf, ob du dabei eigene Wünsche oder vor allem Erwartungen anderer Menschen beschreibst.

Es geht nicht darum, dein bisheriges Leben zu beurteilen.

Es geht darum, besser zu verstehen, woran du dich künftig orientieren möchtest.

12. Dein Sieben-Tage-Experiment: Werte im Alltag leben

In den kommenden sieben Tagen kannst du ausprobieren, wie sich deine persönlichen Werte in kleinen Handlungen zeigen.

Tag 1 – Deinen wichtigsten Wert benennen

Wähle einen Wert aus, der dir besonders wichtig ist. Schreibe auf, was er ganz persönlich für dich bedeutet.

Tag 2 – Eine passende Handlung finden

Überlege, wie du diesen Wert heute in einer kleinen Handlung ausdrücken kannst.

Wenn dir Mitgefühl wichtig ist, könntest du einem Menschen aufmerksam zuhören. Wenn dir Kreativität wichtig ist, könntest du dir Zeit nehmen, etwas zu gestalten.

Tag 3 – Deine Beweggründe prüfen

Achte auf eine Entscheidung, die du heute triffst. Frage dich, ob du aus eigener Überzeugung handelst oder vor allem eine Erwartung erfüllen möchtest.

Tag 4 – Einen inneren Konflikt erkennen

Beobachte, ob zwei deiner Werte miteinander konkurrieren. Versuche zu verstehen, warum dir beide wichtig sind.

Tag 5 – Einen eigenen Standpunkt ausdrücken

Teile eine Meinung oder ein Bedürfnis respektvoll mit, wenn sich eine passende Gelegenheit ergibt. Du musst keinen Konflikt provozieren.

Tag 6 – Einen Wert dir selbst gegenüber leben

Wenn dir beispielsweise Fürsorge wichtig ist, überlege, wie du sie auch dir selbst schenken kannst. Wenn dir Respekt wichtig ist, achte darauf, wie du innerlich mit dir sprichst.

Tag 7 – Zurückblicken

Frage dich, welche Handlungen sich stimmig angefühlt haben und wo du noch unsicher bist.

Notiere:

- Welcher Wert hat mich diese Woche besonders begleitet?
- Welche Entscheidung fiel mir leichter, weil ich wusste, was mir wichtig ist?
- Wo habe ich mich von äußeren Erwartungen beeinflussen lassen?
- Was möchte ich künftig bewusster gestalten?

Du musst deine Werte nicht jeden Tag vollkommen leben.

Es reicht, wenn du beginnst, sie bewusster wahrzunehmen und kleine Entscheidungen an ihnen auszurichten.

13. Wenn deine Werte sich verändern

Vielleicht hast du früher geglaubt, Erfolg sei das Wichtigste im Leben. Du wolltest etwas erreichen, dir etwas aufbauen und zeigen, was du kannst.

Heute ist dir möglicherweise Ruhe wichtiger.

Vielleicht hast du früher vor allem Sicherheit gesucht. Inzwischen spürst du, dass du mehr Freiheit brauchst.

Vielleicht hast du lange geglaubt, dass es deine Aufgabe sei, für andere da zu sein. Heute möchtest du zusätzlich lernen, deine eigenen Wünsche ernst zu nehmen.

Das bedeutet nicht, dass deine früheren Überzeugungen falsch waren.

Menschen verändern sich durch Erfahrungen. Was in einer Lebensphase besonders wichtig ist, kann später eine andere Bedeutung bekommen.

Vielleicht brauchst du nach einer schwierigen Zeit mehr Sicherheit. Vielleicht wächst nach einer Phase großer Verantwortung der Wunsch nach Freiheit.

Vielleicht wird dir nach einer Enttäuschung klar, wie wichtig dir Ehrlichkeit und gegenseitiger Respekt sind.

Du darfst diese Veränderungen wahrnehmen.

Du musst nicht an einer Überzeugung festhalten, nur weil du sie früher vertreten hast.

Gleichzeitig musst du nicht jede neue Sehnsucht sofort zu deinem wichtigsten Wert erklären. Manchmal lohnt es sich, eine Weile zu beobachten, ob ein Wunsch dauerhaft zu dir passt.

Gib dir Raum, deine Prioritäten zu überprüfen.

Du darfst deinem früheren Ich mit Respekt begegnen und trotzdem anders entscheiden als damals.

Deine Werte sind keine starre Liste, die du einmal erstellst und nie wieder verändern darfst.

Sie können sich mit dir entwickeln.

14. Arthemis und sein eigener Weg

Einige Tage nach seinem Spaziergang kehrte Arthemis zum goldenen Wegweiser zurück.

Diesmal blieb er nicht stehen, um alle Schilder gleichzeitig zu betrachten.

Er hatte inzwischen verstanden, dass es nicht darum ging, jede Möglichkeit auszuschöpfen.

Er wollte einen Weg finden, auf dem er lernen, anderen begegnen und seine Neugier ausleben konnte, ohne sich dabei ständig beweisen zu müssen.

Also ging er los.

Unterwegs half er einem kleinen Käfer, der auf dem Rücken lag. Er blieb stehen, um einen unbekannten Vogel zu beobachten, und nahm sich Zeit, eine Pflanze genauer anzuschauen, die er noch nie gesehen hatte.

Als er schließlich an einer Weggabelung ankam, blieb er stehen.

Der eine Weg führte zu einem geschäftigen Marktplatz. Dort gab es viele Menschen, spannende Möglichkeiten und reichlich Gelegenheit, Anerkennung zu bekommen.

Der andere Weg führte zu einem ruhigen See, an dem Arthemis gern nachdachte.

Er betrachtete beide Wege.

Früher hätte er vielleicht denjenigen gewählt, der am beeindruckendsten klang. Vielleicht hätte er sich gefragt, welcher Weg ihn erfolgreicher machen oder welche Entscheidung andere für vernünftiger halten würden.

Diesmal fragte er sich etwas anderes:

„Was brauche ich heute? Und welcher Weg passt zu dem, was mir gerade wichtig ist?“

Er entschied sich für den See.

Nicht, weil der Marktplatz schlecht war.

Sondern weil er an diesem Tag Ruhe und Zeit für sich brauchte.

Am See setzte er sich ans Ufer, ließ die Füße im Wasser baumeln und beobachtete die Wolken.

Nach einer Weile kam Lumi vorbei.

„Warum bist du hier?“, fragte sie.

Arthemis lächelte.

„Weil ich heute nicht irgendwo ankommen muss. Ich wollte einfach hier sein.“

Lumi setzte sich neben ihn.

Sie redeten eine Weile, lachten über einen besonders schiefen Stock, den Arthemis unbedingt für einen Zauberstab halten wollte, und beobachteten die kleinen Wellen.

Später gingen sie gemeinsam zurück.

Arthemis wusste, dass er am nächsten Tag vielleicht einen anderen Weg wählen würde. Vielleicht würde er den Marktplatz besuchen, neue Menschen kennenlernen und sich auf ein Abenteuer einlassen.

Doch er musste nicht jeden Tag dasselbe wollen.

Er durfte prüfen, was ihm wichtig war, und entsprechend entscheiden.

Als er am Abend vor seiner Hütte saß, sagte er zu Bergi:

„Ich glaube, ich habe verstanden, warum der Wegweiser fünf Pfeile hatte.“

Bergi blickte auf.

„Und warum?“

„Weil es verschiedene Möglichkeiten gibt. Aber ich muss nicht alle wählen, nur weil sie existieren.“

Bergi nickte.

„Und was entscheidet, welchen Weg du gehst?“

Arthemis dachte nach.

„Nicht nur, was ich erreichen kann. Sondern auch, wie ich leben möchte, während ich es versuche.“

Bergi lächelte zufrieden.

Denn Arthemis hatte etwas Wichtiges erkannt:

Ein erfülltes Leben entsteht nicht allein dadurch, dass man möglichst viele Ziele erreicht.

Es entsteht auch dadurch, dass man Entscheidungen trifft, die mit den eigenen Überzeugungen vereinbar sind.

Und dass man den Mut entwickelt, seinen Weg nicht ausschließlich nach den Erwartungen anderer Menschen auszurichten.

Bergis Weisheit zum Mitnehmen

„Du musst nicht jedem Weg folgen, nur weil er dir offensteht. Frage dich, was dir wirklich wichtig ist und wie du leben möchtest. Deine Werte können dir Orientierung geben, wenn die Möglichkeiten zahlreich und die Antworten ungewiss sind. Du darfst auf andere Menschen Rücksicht nehmen, ohne dich selbst zu vergessen. Und du darfst deinen Weg verändern, wenn du erkennst, dass eine andere Richtung besser zu dir passt.“

Das Wichtigste aus diesem Kapitel

- Deine Werte beschreiben, was dir im Leben wichtig ist und woran du dich orientieren möchtest.
- Werte sind nicht dasselbe wie Ziele. Sie können dir auch dann Orientierung geben, wenn ein bestimmtes Ergebnis nicht eintritt.
- Du darfst überprüfen, welche Überzeugungen wirklich zu dir gehören und welche du hauptsächlich aus äußeren Erwartungen übernommen hast.

- Unterschiedliche Werte können miteinander in Konflikt geraten. Du darfst abwägen und nach einer stimmigen Lösung suchen.
- Deine Werte sind keine Forderung nach Perfektion, sondern eine Orientierung für dein Handeln.
- Du kannst andere Menschen respektieren, ohne jede ihrer Erwartungen zu erfüllen.
- Deine Werte dürfen sich mit deinen Erfahrungen und Lebensumständen verändern.
- Ein erfüllter Weg hängt nicht nur davon ab, was du erreichst, sondern auch davon, wie du dabei leben möchtest.

Dein Satz für die kommende Woche:

Ich darf herausfinden, was mir wirklich wichtig ist. Ich muss nicht jeden Weg gehen und nicht jede Erwartung erfüllen. Ich darf Entscheidungen treffen, die meine Verantwortung berücksichtigen und zu meinen eigenen Werten passen. Mein Leben darf sich an dem orientieren, was für mich Bedeutung hat.

Kapitel 25: Kritik und Ablehnung – Deinen Wert bewahren, auch wenn andere dich nicht verstehen

Warum nicht jeder deine Entscheidungen gutheißen muss, wie du hilfreiche Rückmeldungen von verletzenden Worten unterscheidest und weshalb du deinen Wert niemals von der Meinung anderer abhängig machen solltest.

1. Ein Kobold, ein zerknittertes Blatt und eine verletzte Seele

Arthemis saß auf einem moosbewachsenen Baumstumpf und starrte auf ein zerknittertes Blatt Papier. Seine sonst so lebhaften Augen waren ungewöhnlich still. Neben ihm lag Bergi, der alte weiße Bergkristall, und betrachtete ihn aufmerksam durch seine Brille.

„Was ist denn mit dir los?“, fragte Bergi.

Arthemis seufzte. „Ich habe heute etwas gebastelt. Eine wunderschöne Laterne aus bunten Blättern, kleinen Zweigen und glitzernden Steinchen. Ich wollte sie dem Waldkind schenken, das mir gestern geholfen hat. Aber als ich sie gezeigt habe, hat ein anderer Kobold gelacht und gesagt, sie sähe aus wie ein umgefallener Pilz mit Bauchschmerzen.“

Bergi schwieg einen Moment.

„Und jetzt?“, fragte er schließlich.

„Jetzt finde ich meine Laterne selbst hässlich. Vielleicht kann ich einfach gar nichts richtig machen.“ Arthemis ließ den Kopf hängen. „Ich hätte sie gar nicht erst zeigen sollen.“

Bergi rückte seine Brille zurecht. „Darf ich dich etwas fragen?“

Arthemis nickte.

„Hat dieser Kobold deine Laterne verändert?“

„Nein.“

„Hat er dir deine Hände weggenommen, mit denen du sie gebastelt hast?“

„Nein.“

„Hat er gesehen, wie viel Mühe du dir gegeben hast und wie sehr du dich auf das Verschenken gefreut hast?“

Arthemis dachte nach. „Wahrscheinlich nicht.“

„Dann erkläre mir, warum seine Meinung plötzlich mehr über deine Laterne bestimmen darf als deine eigene.“

Arthemis blickte auf das zerknitterte Papier. So hatte er noch gar nicht darüber nachgedacht.

„Aber wenn jemand etwas Schlechtes über mich sagt, fühlt es sich an, als wäre es wahr“, murmelte er.

„Das kann passieren“, sagte Bergi sanft. „Besonders dann, wenn uns die Meinung anderer wichtig ist. Doch ein Gefühl ist nicht automatisch ein Beweis. Und eine Behauptung wird nicht allein dadurch wahr, dass jemand sie laut ausspricht.“

Arthemis hob langsam den Kopf.

„Heißt das, ich muss Kritik einfach ignorieren?“

„Nein, kleiner Freund. Manchmal können wir durch Kritik etwas lernen. Manchmal zeigt sie uns eine Stelle, an der wir uns weiterentwickeln können. Und manchmal erzählt sie mehr über die Ungeduld, den Geschmack oder die Vorurteile des anderen als über uns selbst.“

Bergi lächelte.

„Die Kunst besteht darin, herauszufinden, was davon zutrifft, ohne dabei dich selbst zu verlieren.“

Arthemis glättete das zerknitterte Blatt.

Vielleicht musste er seine Laterne gar nicht wegwerfen. Vielleicht durfte sie einfach seine Laterne bleiben.

2. Warum Kritik so weh tun kann

Menschen wünschen sich Anerkennung, Zugehörigkeit und das Gefühl, angenommen zu sein. Deshalb kann Kritik manchmal mehr auslösen als bloße Enttäuschung.

Ein abfälliger Kommentar kann Scham hervorrufen. Eine zurückweisende Nachricht kann Angst auslösen, nicht gut genug zu sein. Ein missbilligender Blick kann uns an frühere Situationen erinnern, in denen wir uns ausgeschlossen, ausgelacht oder nicht verstanden gefühlt haben.

Unser Inneres reagiert dabei nicht immer nur auf das, was gerade geschieht. Manchmal berührt eine heutige Bemerkung eine ältere Verletzung.

Vielleicht hast du früher häufig gehört, dass du zu empfindlich, zu laut, zu langsam oder nicht gut genug seist. Wenn heute jemand deine Arbeit kritisiert, kann sich dadurch ein alter Gedanke melden:

„Siehst du? Ich mache wieder alles falsch.“

Doch dieser Gedanke ist nicht automatisch die Wahrheit. Er kann eine vertraute Reaktion sein, die du im Laufe deines Lebens entwickelt hast.

Du darfst lernen, zwischen der gegenwärtigen Situation und alten Erfahrungen zu unterscheiden.

Eine hilfreiche Frage lautet:

„Reagiere ich gerade nur auf das, was tatsächlich gesagt wurde, oder wird in mir noch etwas anderes berührt?“

Diese Frage soll deine Gefühle nicht kleinreden. Sie hilft dir vielmehr, sie besser zu verstehen und bewusster mit ihnen umzugehen.

3. Nicht jede Kritik ist gleich

Stell dir vor, drei Kobolde betrachten Arthemis’ Laterne.

Der erste sagt: „Die Laterne ist nicht stabil. Wenn du den unteren Zweig befestigst, steht sie sicherer.“

Der zweite sagt: „Das sieht furchtbar aus. Du hast wirklich keinen Geschmack.“

Der dritte sagt: „Ich persönlich mag lieber schlichte Laternen. Deine ist mir zu bunt.“

Alle drei äußern eine Bewertung. Doch ihre Aussagen unterscheiden sich deutlich.

Konstruktive Kritik

Konstruktive Kritik bezieht sich möglichst konkret auf eine Handlung, ein Ergebnis oder ein Verhalten. Sie kann dir helfen, etwas zu verbessern, ohne dich als Menschen abzuwerten.

Beispiel: „In deinem Text fehlt mir eine Erklärung. Wenn du diesen Punkt ergänzt, kann ich dir besser folgen.“

Du musst nicht jede konstruktive Rückmeldung übernehmen. Aber du kannst prüfen, ob sie nützlich ist.

Verletzende Abwertung

Abwertung greift häufig deine Person, deinen Charakter oder deinen grundsätzlichen Wert an.

Beispiel: „Du bist einfach unfähig.“

Eine solche Aussage liefert keine hilfreiche Anleitung. Sie macht dich klein, statt dir eine konkrete Entwicklungsmöglichkeit aufzuzeigen.

Du darfst eine Grenze setzen und musst nicht jede Beleidigung als wertvolle Kritik behandeln.

Persönlicher Geschmack

Nicht jede negative Meinung ist ein Angriff. Menschen haben unterschiedliche Vorlieben, Bedürfnisse und Vorstellungen.

Was der eine wunderschön findet, gefällt dem anderen vielleicht nicht. Das bedeutet nicht, dass einer von beiden grundsätzlich falschliegt.

Arthemis’ bunte Laterne durfte bunt sein. Ein anderer Kobold durfte schlichte Laternen bevorzugen. Beides konnte gleichzeitig stimmen.

Merke dir: Eine andere Meinung ist nicht automatisch eine Abwertung. Und eine Abwertung wird nicht dadurch konstruktiv, dass jemand sie als ehrliche Meinung bezeichnet.

4. Die vier Fragen, die dir bei Kritik helfen

Wenn dich eine Bemerkung verletzt, musst du nicht sofort reagieren. Du darfst dir einen Moment Zeit nehmen.

Stell dir diese vier Fragen:

Frage 1: Was wurde tatsächlich gesagt?

Versuche, die Aussage möglichst genau zu betrachten, ohne sie sofort zu erweitern.

Aus „Der Anfang deines Textes ist unklar“ wird in deinem Kopf vielleicht „Ich kann überhaupt nicht schreiben“.

Doch das sind zwei völlig unterschiedliche Aussagen.

Frage 2: Gibt es einen konkreten Hinweis, aus dem ich etwas lernen kann?

Vielleicht ist an einem Teil der Kritik tatsächlich etwas dran. Dann kannst du diesen Punkt nutzen, ohne die gesamte negative Bewertung übernehmen zu müssen.

Du darfst sagen: „Der Hinweis ist hilfreich. Die Beleidigung muss ich deshalb trotzdem nicht akzeptieren.“

Frage 3: Ist diese Person in der Lage, mir eine faire Rückmeldung zu geben?

Kennt sie sich mit dem Thema aus? Hat sie die Situation verstanden? Möchte sie dir helfen, oder scheint es ihr vor allem darum zu gehen, dich zu verletzen?

Auch Menschen, die dich mögen, können sich irren. Und Menschen, die dich kritisieren, können in einzelnen Punkten recht haben. Entscheidend ist, die Aussage zu prüfen, statt sie allein aufgrund der Person anzunehmen oder abzulehnen.

Frage 4: Was glaube ich selbst darüber?

Hier geht es darum, deine eigene Einschätzung nicht vollständig an andere abzugeben.

Du kannst die Meinung eines Menschen ernst nehmen und trotzdem zu einem anderen Ergebnis kommen.

Du musst dich nicht gegen jede Kritik verteidigen. Aber du musst auch nicht alles glauben, was andere über dich behaupten.

5. Ablehnung bedeutet nicht, dass du wertlos bist

Ablehnung kann besonders schmerzhaft sein, wenn du dir Nähe, Anerkennung oder eine bestimmte Verbindung gewünscht hast.

Vielleicht möchte jemand keine Freundschaft mit dir. Vielleicht erwidert ein Mensch deine Gefühle nicht. Vielleicht wirst du für eine Aufgabe nicht ausgewählt oder deine Idee findet keine Zustimmung.

Dann kann schnell der Gedanke entstehen:

„Wenn ich gut genug wäre, hätte mich diese Person gewählt.“

Doch Menschen entscheiden aus vielen unterschiedlichen Gründen. Manchmal passen Bedürfnisse nicht zusammen. Manchmal stimmen Erwartungen nicht überein. Manchmal fehlt die gegenseitige Anziehung, das Vertrauen oder der richtige Zeitpunkt.

Nicht jede Ablehnung ist ein Urteil über deine Persönlichkeit.

Du kannst ein wunderbarer Mensch sein und trotzdem nicht zu jedem Menschen passen. Du kannst etwas Wertvolles anbieten und trotzdem nicht überall auf Zustimmung stoßen.

Das bedeutet nicht, dass Ablehnung niemals etwas mit deinem Verhalten zu tun hat. Manchmal können wir tatsächlich etwas daraus lernen. Vielleicht war ein Missverständnis entstanden, vielleicht war unser Verhalten verletzend, vielleicht müssen wir eine Situation neu betrachten.

Aber selbst wenn du einen Fehler gemacht hast, verlierst du dadurch nicht deinen menschlichen Wert.

Du darfst Verantwortung für dein Verhalten übernehmen, ohne deine gesamte Person infrage zu stellen.

Wenn jemand dich ablehnt, darfst du traurig sein. Du darfst enttäuscht sein. Du darfst Zeit brauchen, um damit zurechtzukommen.

Du musst aus dieser Erfahrung aber nicht die Schlussfolgerung ziehen, dass du grundsätzlich nicht liebenswert bist.

6. Du darfst dich erklären – aber du musst dich nicht endlos rechtfertigen

Arthemis wollte unbedingt, dass alle Kobolde seine Laterne verstanden. Er erklärte, warum er die Blätter ausgewählt hatte, weshalb die Zweige so angeordnet waren und wie lange er an den kleinen Steinchen gearbeitet hatte.

Je mehr er erklärte, desto unruhiger wurde er.

Schließlich unterbrach Bergi ihn.

„Arthemis, wem versuchst du gerade etwas zu beweisen?“

Arthemis verstummte.

„Ich möchte, dass sie verstehen, warum ich es so gemacht habe.“

„Das ist verständlich. Aber was passiert, wenn sie es trotzdem nicht mögen?“

Arthemis überlegte. „Dann müsste ich wohl noch mehr erklären.“

Bergi schüttelte sanft den Kopf. „Du darfst dich erklären, wenn du möchtest. Doch du musst nicht jeden Menschen davon überzeugen, dich zu verstehen.“

Das ist ein wichtiger Unterschied.

Eine Erklärung kann Missverständnisse auflösen. Ein Gespräch kann helfen, unterschiedliche Sichtweisen zu verstehen. Eine Entschuldigung kann notwendig sein, wenn du jemanden verletzt hast.

Aber du musst nicht immer wieder dieselbe Rechtfertigung liefern, nur damit ein anderer deine Entscheidung endlich akzeptiert.

Du darfst sagen:

- „Ich verstehe, dass du das anders siehst.“
- „Ich habe meine Gründe für diese Entscheidung.“
- „Ich denke darüber nach, aber ich entscheide selbst.“
- „Ich möchte darüber sprechen, solange wir respektvoll miteinander umgehen.“
- „Ich habe meine Sichtweise erklärt. Wir müssen nicht einer Meinung sein.“

Du darfst offen für andere Perspektiven bleiben und trotzdem deine Eigenständigkeit bewahren.

7. Wie du auf verletzende Worte reagieren kannst

Wenn dich jemand kritisiert oder abwertet, musst du nicht sofort die perfekte Antwort finden. Besonders bei starken Gefühlen ist es hilfreich, zunächst kurz innezuhalten.

Atme bewusst aus. Spüre deine Füße auf dem Boden. Frage dich, was du gerade brauchst: eine Erklärung, eine Pause, ein klärendes Gespräch oder Abstand.

Anschließend kannst du eine passende Reaktion wählen.

Wenn du eine sachliche Rückmeldung möchtest:

„Kannst du mir bitte genauer sagen, was du meinst?“

Wenn du anderer Meinung bist:

„Ich sehe das anders. Ich kann deine Sichtweise trotzdem nachvollziehen.“

Wenn dich die Art der Kritik verletzt:

„Du darfst meine Arbeit kritisieren. Ich möchte aber nicht beleidigt werden.“

Wenn du Zeit brauchst:

„Ich möchte darüber nachdenken, bevor ich antworte.“

Wenn ein Gespräch respektlos wird:

„So kommen wir gerade nicht weiter. Ich beende das Gespräch jetzt und wir können später noch einmal darüber sprechen.“

Wenn jemand deine Entscheidung nicht akzeptiert:

„Ich habe deine Meinung gehört. Meine Entscheidung bleibt trotzdem meine.“

Du musst diese Sätze nicht auswendig lernen. Wichtig ist, dass du eine Möglichkeit findest, deine Haltung auszudrücken, ohne dich selbst aufzugeben oder den anderen absichtlich zu verletzen.

Und denke daran: Nicht jede Situation lässt sich mit einem einzigen Satz lösen. Manchmal ist es sinnvoll, ein Gespräch zu vertagen oder sich Unterstützung zu holen, besonders wenn du wiederholt eingeschüchtert, bedroht oder herabgewürdigt wirst.

8. Die Übung: Was gehört wirklich zu mir?

Diese Übung hilft dir, verletzende Aussagen von deiner eigenen Einschätzung zu trennen.

Nimm dir ein Blatt Papier und zeichne drei Spalten.

Spalte 1: Was wurde gesagt?

Schreibe die Aussage möglichst sachlich auf.

Beispiel: „Du bist zu empfindlich."

Spalte 2: Was habe ich daraus gemacht?

Vielleicht hast du gedacht: „Meine Gefühle sind falsch. Ich darf nicht so reagieren."

Schreibe auf, welche Gedanken und Gefühle dadurch entstanden sind.

Spalte 3: Was könnte eine ausgewogenere Sichtweise sein?

Zum Beispiel: „Ich nehme Dinge manchmal intensiv wahr. Das macht meine Gefühle nicht automatisch falsch. Ich kann lernen, sie besser zu verstehen und auszudrücken."

Du musst dabei nicht so tun, als wäre jede Reaktion perfekt. Es geht nicht darum, dich immer im Recht zu sehen. Es geht darum, eine faire Sichtweise zu entwickeln, die weder dich noch andere pauschal abwertet.

Wiederhole die Übung mit einer weiteren Aussage, die dich beschäftigt.

Frage dich anschließend:

- Welcher Teil der Rückmeldung könnte hilfreich sein?
- Welcher Teil ist eine persönliche Bewertung oder Abwertung?
- Was möchte ich gegebenenfalls verändern?
- Welche Schlussfolgerung über mich selbst möchte ich nicht länger ungeprüft übernehmen?

Du darfst aus Kritik lernen, ohne sie zu deiner Identität zu machen.

9. Wenn die Angst vor Kritik dich zurückhält

Manchmal vermeiden wir Dinge, die uns wichtig sind, weil wir befürchten, dass andere uns beurteilen könnten.

Wir zeigen unsere Ideen nicht. Wir äußern unsere Meinung nicht. Wir trauen uns nicht, etwas Neues auszuprobieren. Wir passen uns an, obwohl wir innerlich etwas anderes möchten.

Das kann kurzfristig Erleichterung verschaffen. Langfristig kann es jedoch dazu führen, dass unser Leben immer kleiner wird.

Du kannst nicht vollständig kontrollieren, wie andere auf dich reagieren. Du kannst aber lernen, deine Entscheidungen nicht ausschließlich von möglichen Reaktionen abhängig zu machen.

Beginne mit kleinen Schritten.

Vielleicht sagst du in einem Gespräch ehrlich deine Meinung. Vielleicht veröffentlichst du ein kreatives Werk, das dir wichtig ist. Vielleicht probierst du ein neues Hobby aus, obwohl du noch nicht besonders gut darin bist.

Du musst dich nicht absichtlich jeder unangenehmen Situation aussetzen. Und du musst auch nicht jede Kritik aushalten, nur um mutig zu sein.

Es reicht, wenn du Schritt für Schritt erfährst: Ich kann Unsicherheit erleben und trotzdem handeln. Jemand kann anderer Meinung sein, und ich darf trotzdem meinen Weg gehen.

Mut bedeutet nicht, dass dir die Meinung anderer vollkommen egal ist.

Mut bedeutet, dass ihre Meinung nicht allein darüber entscheidet, was du dir selbst zutraust.

10. Deine Reflexionsreise

Nimm dir einen ruhigen Moment und beantworte die folgenden Fragen ehrlich. Es gibt keine richtigen oder falschen Antworten.

1. Welche Art von Kritik verletzt mich besonders?
2. Welche Gedanken über mich selbst entstehen, wenn jemand mich ablehnt?
3. Erinnere ich mich an frühere Erfahrungen, die meine Reaktion heute beeinflussen könnten?
4. Kann ich zwischen einer hilfreichen Rückmeldung und einer persönlichen Abwertung unterscheiden?
5. Von welchen Menschen nehme ich Kritik besonders ernst? Warum?
6. Gibt es eine Entscheidung, die ich aus Angst vor der Meinung anderer aufschiebe?
7. Was würde ich tun, wenn ich nicht versuchen müsste, es allen recht zu machen?
8. Wie möchte ich künftig mit mir selbst sprechen, wenn mir etwas misslingt?
9. Welchen Satz möchte ich mir merken, wenn ich mich durch die Meinung eines anderen klein fühle?

Schreibe deine Antworten so auf, wie sie dir in den Sinn kommen. Du musst sie nicht schön formulieren. Dieses Blatt ist nur für dich da.

11. Deine siebentägige Mut-Challenge

In den nächsten sieben Tagen übst du, die Meinung anderer wahrzunehmen, ohne deinen eigenen Wert davon abhängig zu machen.

Tag 1 – Beobachten

Achte darauf, wann du dir Gedanken darüber machst, was andere von dir halten. Verurteile dich dafür nicht. Nimm es einfach wahr.

Tag 2 – Gedanken überprüfen

Wenn du Kritik erhältst, frage dich: „Was wurde tatsächlich gesagt, und welche zusätzliche Bedeutung gebe ich dieser Aussage?“

Tag 3 – Eine eigene Meinung aussprechen

Äußere bei einer passenden Gelegenheit deine ehrliche Meinung. Du musst niemanden überzeugen. Es reicht, wenn du dich respektvoll zeigst.

Tag 4 – Eine hilfreiche Rückmeldung annehmen

Wenn du konstruktive Kritik erhältst, prüfe, ob du etwas daraus lernen kannst. Bedanke dich gegebenenfalls für den Hinweis, ohne dich selbst abzuwerten.

Tag 5 – Eine Abwertung nicht übernehmen

Erinnere dich an eine negative Aussage, die dich beschäftigt. Frage dich, ob sie wirklich eine faire und vollständige Beschreibung deiner Person ist.

Tag 6 – Eine Entscheidung für dich treffen

Tu etwas, das dir wichtig ist, auch wenn du nicht sicher bist, ob jeder es gutheißen wird. Achte dabei darauf, die Rechte und Grenzen anderer zu respektieren.

Tag 7 – Deinen eigenen Wert würdigen

Schreibe fünf Dinge auf, die du an dir schätzt und die nicht davon abhängen, ob andere dich loben, mögen oder bestätigen.

Vielleicht bist du hilfsbereit. Vielleicht bist du kreativ, humorvoll, aufmerksam oder bereit, aus Fehlern zu lernen.

Dein Wert besteht nicht nur aus den Eigenschaften, die andere an dir bewundern. Er ist auch nicht davon abhängig, wie erfolgreich du gerade bist.

Lies deine fünf Punkte in Ruhe durch und frage dich: „Wie kann ich mir selbst künftig mehr Anerkennung schenken?“

12. Was du aus diesem Kapitel mitnehmen darfst

Du wirst nicht verhindern können, dass Menschen dich kritisieren, deine Entscheidungen infrage stellen oder dich manchmal nicht verstehen.

Und du musst auch nicht jeden Menschen von dir überzeugen.

Du darfst zuhören, nachfragen und aus Rückmeldungen lernen. Du darfst Fehler erkennen und dich entschuldigen, wenn du jemanden verletzt hast. Du darfst deine Meinung ändern, wenn du neue Erkenntnisse gewinnst.

Genauso darfst du widersprechen, eine ungerechte Bewertung zurückweisen und Abstand von Menschen nehmen, die dich wiederholt respektlos behandeln.

Du musst weder jede Kritik ablehnen noch jede Kritik annehmen.

Deine Aufgabe ist es, hinzuschauen, abzuwägen und deinen eigenen Standpunkt zu entwickeln.

Vielleicht wird dir die Meinung anderer weiterhin wichtig sein. Das ist menschlich. Du musst nicht unempfindlich werden, um selbstbewusst zu leben.

Du darfst berührbar bleiben und trotzdem lernen, dich innerlich zu schützen.

Du darfst dazugehören wollen, ohne dich dafür zu verbiegen.

Und du darfst deinen Weg gehen, auch wenn nicht jeder ihn versteht.

Bergis Weisheit zum Schluss

Bergi setzte seine kleine Brille zurecht und betrachtete Arthemis' Laterne noch einmal.

„Weißt du, kleiner Freund, wenn jeder Kobold dieselben Laternen bauen würde, wäre unser Wald ziemlich langweilig."

Arthemis grinste.

„Dann wäre alles voller brauner Zweige und niemand würde glitzernde Steinchen verwenden?"

„Genau", antwortete Bergi. „Und stell dir vor, jeder würde seine Laterne wegwerfen, sobald jemand darüber lacht. Wie viele kleine Wunder würden wir niemals zu Gesicht bekommen?"

Arthemis nahm seine Laterne vorsichtig in die Hände. Ein Blatt saß tatsächlich etwas schief. Er richtete es gerade, befestigte einen Zweig neu und betrachtete sein Werk.

„Ich glaube, ich mag sie wieder."

„Dann ist das doch ein guter Anfang", sagte Bergi.

Arthemis lächelte. „Und wenn der andere Kobold sie immer noch hässlich findet?"

Bergi zwinkerte.

„Dann darf er eine andere Laterne schön finden. Du musst nicht sein Herz überzeugen, um deine eigene Freude behalten zu dürfen."

Arthemis stellte die Laterne ans Fenster. Als es am Abend dunkel wurde, leuchtete ihr kleines Licht zwischen den Bäumen.

Und zum ersten Mal an diesem Tag fragte Arthemis sich nicht, ob alle anderen seine Laterne schön fanden.

Er freute sich einfach darüber, dass er sie gebaut hatte.

Dein Gedanke für heute:

Ich darf aus Rückmeldungen lernen, ohne mich von ihnen bestimmen zu lassen. Ich darf Fehler machen, anderer Meinung sein und meinen eigenen Weg gehen. Die Meinung anderer kann mich zum Nachdenken bringen, aber sie muss nicht festlegen, wer ich bin.

Kapitel 26: Verantwortung übernehmen, ohne alles tragen zu müssen

Wie du für deine Entscheidungen einstehst, aus deinen Erfahrungen lernst und erkennst, was wirklich in deiner Hand liegt.

1. Arthemis und der viel zu schwere Rucksack

An einem sonnigen Morgen stapfte Arthemis durch den Zauberwald. Auf seinem Rücken trug er einen riesigen Rucksack, der bei jedem Schritt verdächtig knarrte.

„Arthemis!“, rief Bergi, der auf einem Baumstumpf saß. „Was hast du denn da eingepackt? Den halben Wald?“

Arthemis blieb stehen und ließ den Rucksack auf den Boden plumpsen. Es rumpelte, raschelte und klapperte.

„Nicht den halben Wald“, keuchte er. „Nur ein paar Kleinigkeiten.“

Bergi schaute in den offenen Rucksack. Darin lagen ein zerbrochener Becher, ein Bündel Holz, ein Brief, eine kaputte Spieluhr, drei Steine, ein Stück Stoff und ein kleiner Sack mit Nüssen.

„Und warum brauchst du das alles?“

Arthemis begann aufzuzählen. „Der Becher gehört Lumi. Ich habe ihn gestern aus Versehen umgestoßen. Das Holz sollte ich eigentlich für das Waldhaus stapeln. Der Brief ist für Obsidian, aber ich weiß nicht, ob ich ihn abschicken soll. Die Spieluhr habe ich Bergis altem Freund versprochen zu reparieren. Die Steine habe ich für jemanden gesammelt, der traurig war. Und die Nüsse …“

Er stockte.

„Die Nüsse?“

„Die sind für den Fall, dass jemand Hunger bekommt. Man weiß ja nie.“

Bergi betrachtete den Rucksack nachdenklich. „Und wer hat dich gebeten, all diese Dinge gleichzeitig zu tragen?“

Arthemis öffnete den Mund, schloss ihn wieder und blickte auf seine Schuhe.

„Na ja … eigentlich niemand.“

„Und warum trägst du sie dann?“

Arthemis zog die Schultern hoch. „Weil ich helfen wollte. Weil ich nichts vergessen wollte. Weil ich niemanden enttäuschen wollte. Und weil ich dachte, ich müsste alles wieder in Ordnung bringen.“

Bergi nickte langsam. „Du hast also versucht, für alles Verantwortung zu übernehmen.“

„Ist das nicht etwas Gutes?“

„Doch, kleiner Freund. Verantwortung zu übernehmen ist etwas Gutes. Aber Verantwortung bedeutet nicht, dass du alles tragen musst, was dir vor die Füße fällt.“

Arthemis schaute auf den Rucksack.

„Aber wenn ich etwas falsch gemacht habe, muss ich es doch wieder gutmachen.“

„Wenn du etwas falsch gemacht hast, darfst du deinen Anteil daran übernehmen“, erklärte Bergi. „Du kannst dich entschuldigen, einen Schaden reparieren oder aus deinem Fehler lernen. Aber du musst nicht gleichzeitig die Gefühle aller anderen, ihre Erwartungen und sämtliche Probleme des Waldes auf deine Schultern laden.“

Arthemis setzte sich neben Bergi.

Zum ersten Mal fragte er sich, ob er vielleicht gar nicht deshalb so erschöpft war, weil es im Wald so viel zu tun gab. Vielleicht versuchte er einfach, zu viele Dinge gleichzeitig zu tragen.

2. Was bedeutet Verantwortung eigentlich?

Verantwortung bedeutet, die eigenen Handlungen, Entscheidungen und Verpflichtungen ernst zu nehmen.

Sie hilft uns, verlässlich zu handeln, Vertrauen aufzubauen und mit den Folgen unseres Tuns umzugehen.

Wenn du jemandem etwas versprichst, solltest du versuchen, dein Versprechen einzuhalten. Wenn du einen Fehler machst, kannst du dazu stehen. Wenn du einen Menschen verletzt hast, kannst du zuhören, dich entschuldigen und überlegen, wie du künftig anders handeln möchtest.

Verantwortung bedeutet jedoch nicht, dass du alles kontrollieren kannst oder für alles zuständig bist.

Du kannst beispielsweise dafür verantwortlich sein, wie du mit einem Menschen sprichst. Du kannst aber nicht vollständig bestimmen, wie dieser Mensch deine Worte versteht oder welche Gefühle dadurch in ihm entstehen.

Du kannst dich um eine Freundschaft bemühen. Du kannst jedoch nicht allein dafür sorgen, dass beide Menschen die Beziehung pflegen.

Du kannst deine Aufgaben gewissenhaft erledigen. Du kannst aber nicht verhindern, dass andere Fehler machen oder unerwartete Schwierigkeiten auftreten.

Hier liegt ein wichtiger Unterschied:

Du bist für deinen Anteil verantwortlich. Du bist nicht automatisch für das gesamte Ergebnis verantwortlich.

Das bedeutet nicht, dass du dich aus schwierigen Situationen zurückziehen oder unangenehme Konsequenzen vermeiden sollst. Es bedeutet, dass du lernst, deinen tatsächlichen Einflussbereich zu erkennen.

Verantwortung gibt dir Handlungsmöglichkeiten. Überverantwortung vermittelt dir dagegen häufig das Gefühl, alles im Griff haben zu müssen.

Und dieses Gefühl kann sehr anstrengend werden.

3. Wenn du glaubst, für alles zuständig zu sein

Manche Menschen übernehmen schnell Verantwortung, selbst wenn sie gar nicht darum gebeten wurden.

Sie kümmern sich darum, dass alle zufrieden sind. Sie lösen Probleme, bevor andere überhaupt danach gefragt haben. Sie entschuldigen sich für Dinge, die sie nicht verursacht haben. Sie fühlen sich schlecht, wenn jemand enttäuscht ist, und überlegen ständig, was sie noch tun könnten.

Vielleicht kennst du solche Gedanken:

- „Wenn ich nicht helfe, bin ich egoistisch.“
- „Wenn jemand traurig ist, muss ich etwas dagegen tun.“
- „Wenn etwas schiefgeht, hätte ich es verhindern müssen.“
- „Ich darf niemanden enttäuschen.“
- „Ich muss alles allein schaffen.“
- „Wenn ich Nein sage, lasse ich andere im Stich.“

Solche Gedanken können aus unterschiedlichen Erfahrungen entstehen. Vielleicht hast du früh gelernt, dass du Anerkennung bekommst, wenn du besonders hilfsbereit bist. Vielleicht möchtest du Streit vermeiden. Vielleicht hast du erlebt, dass andere ihre Aufgaben nicht zuverlässig übernehmen und du deshalb häufig einspringen musstest.

Es kann auch sein, dass du Verantwortung übernimmst, weil Ungewissheit schwer auszuhalten ist. Wenn du alles selbst organisierst, fühlst du dich möglicherweise sicherer.

Das Problem entsteht, wenn du nicht mehr frei entscheiden kannst, ob du helfen möchtest, sondern dich innerlich dazu verpflichtet fühlst.

Dann wird aus Hilfsbereitschaft eine Last.

Du darfst zuverlässig sein, ohne immer verfügbar zu sein. Du darfst mitfühlend sein, ohne jedes Problem lösen zu müssen. Und du darfst einen Menschen lieben, ohne sein ganzes Leben für ihn ordnen zu können.

Hilfsbereitschaft ist eine Stärke. Sie sollte dich nicht dazu zwingen, dich selbst dauerhaft zu überfordern.

4. Drei Bereiche: Was liegt in deiner Hand?

Arthemis und Bergi zeichneten drei große Kreise in den Waldboden.

„Wir sortieren jetzt deinen Rucksack“, erklärte Bergi. „Aber zuerst müssen wir herausfinden, was tatsächlich in deiner Hand liegt.“

Der erste Kreis: Das kann ich beeinflussen

Hier gehören Dinge hinein, auf die du durch dein eigenes Verhalten Einfluss nehmen kannst.

Zum Beispiel:

- wie du mit anderen Menschen sprichst,
- ob du eine Entschuldigung aussprichst,
- wie du deine Zeit einteilst,
- ob du um Hilfe bittest,
- wie du mit deinen Fehlern umgehst,
- welche Entscheidungen du triffst,
- ob du deine Verpflichtungen realistisch planst.

In diesem Bereich kannst du aktiv werden.

Du musst nicht alles perfekt machen. Es reicht, wenn du bewusst entscheidest, welchen nächsten Schritt du gehen möchtest.

Der zweite Kreis: Darauf habe ich teilweise Einfluss

Hier befinden sich Situationen, die du mitgestalten kannst, deren Ergebnis du aber nicht allein bestimmst.

Dazu gehören beispielsweise Freundschaften, Partnerschaften, gemeinsame Projekte und Gespräche.

Du kannst zuhören, ehrlich sein, Kompromisse vorschlagen und dich um eine Lösung bemühen.

Du kannst jedoch nicht allein entscheiden, ob der andere ebenfalls mitwirkt.

Eine Beziehung entsteht zwischen Menschen. Deshalb liegt ihre Gestaltung nicht vollständig in den Händen einer einzigen Person.

Der dritte Kreis: Das kann ich nicht kontrollieren

Hier liegen Dinge, die außerhalb deiner direkten Kontrolle stehen.

Dazu gehören die Vergangenheit, die Gefühle anderer Menschen, ihre persönlichen Entscheidungen und viele unvorhersehbare Ereignisse.

Das bedeutet nicht, dass dir diese Dinge egal sein müssen.

Du darfst traurig sein, wenn jemand eine Entscheidung trifft, die dich verletzt. Du darfst dir wünschen, dass etwas anders gekommen wäre. Du darfst versuchen, mit einer schwierigen Situation umzugehen.

Aber du musst nicht so tun, als könntest du die Vergangenheit verändern oder andere Menschen zu einem bestimmten Verhalten bewegen.

Manchmal besteht ein wichtiger Schritt darin, anzuerkennen, dass du etwas nicht bestimmen kannst.

Du darfst dich um das kümmern, was du beeinflussen kannst, und lernen, mit dem umzugehen, was du nicht kontrollieren kannst.

5. Einen Fehler wiedergutmachen, ohne dich selbst zu bestrafen

Arthemis holte den zerbrochenen Becher aus seinem Rucksack.

„Den habe ich wirklich kaputt gemacht“, sagte er leise. „Lumi hatte ihn mir nur kurz geliehen. Ich war unvorsichtig.“

„Was könntest du jetzt tun?“, fragte Bergi.

„Ich könnte mich entschuldigen. Vielleicht kann ich den Becher reparieren oder ihr einen neuen besorgen.“

„Das klingt nach einem guten Plan.“

Arthemis zögerte. „Aber ich fühle mich so schlecht. Ich habe Angst, dass Lumi jetzt denkt, ich wäre unzuverlässig.“

Bergi sah ihn freundlich an. „Du darfst bedauern, was passiert ist. Aber du musst dich nicht endlos bestrafen, um zu beweisen, dass es dir leidtut.“

Das ist ein wichtiger Gedanke.

Wenn du einen Fehler gemacht hast, können Schuldgefühle dir dabei helfen, dein Verhalten zu erkennen. Sie können dich darauf aufmerksam machen, dass etwas nicht zu deinen Werten passt oder dass du jemandem geschadet hast.

Doch Schuldgefühle sollten nicht zu einer dauerhaften Verurteilung deiner Person werden.

Es gibt einen Unterschied zwischen:

„Ich habe einen Fehler gemacht und möchte ihn nach Möglichkeit wiedergutmachen.“

und

„Ich bin ein schlechter Mensch, weil mir ein Fehler passiert ist.“

Der erste Gedanke ermöglicht Veränderung. Der zweite kann dich in Scham und Selbstvorwürfen festhalten.

Wenn du Verantwortung übernehmen möchtest, helfen dir vier Schritte:

1. Anerkennen: Was ist tatsächlich passiert? Beschönige es nicht, aber mache es auch nicht größer, als es ist.

2. Deinen Anteil erkennen: Was hast du selbst dazu beigetragen? Was lag außerhalb deines Einflusses?

3. Wiedergutmachung prüfen: Was kannst du tun, um den entstandenen Schaden zu begrenzen oder Vertrauen wieder aufzubauen?

4. Daraus lernen: Was möchtest du beim nächsten Mal anders machen?

Danach darfst du weitergehen.

Vielleicht braucht ein anderer Mensch Zeit, um dir zu verzeihen. Vielleicht lässt sich ein Schaden nicht vollständig rückgängig machen. Du kannst Verantwortung für deine Schritte übernehmen, aber du kannst nicht erzwingen, dass alles wieder genauso wird wie vorher.

Du darfst aus einem Fehler lernen, ohne dich für immer auf ihn festzulegen.

6. Du darfst anderen ihre Verantwortung lassen

Es kann schwierig sein, zuzusehen, wenn ein anderer Mensch eine Entscheidung trifft, die du für unklug hältst.

Vielleicht möchtest du ihn warnen, ihm Ratschläge geben oder die Folgen für ihn abfangen.

Manchmal ist Unterstützung sinnvoll und notwendig. Doch nicht jede Schwierigkeit eines anderen Menschen ist automatisch deine Aufgabe.

Stell dir vor, Lumi vergisst wiederholt, ihr Material für das Basteln bereitzulegen. Arthemis erledigt es schließlich jedes Mal für sie, weil er nicht möchte, dass sie enttäuscht ist.

Zunächst scheint das eine freundliche Lösung zu sein.

Doch mit der Zeit wird Arthemis immer gestresster. Lumi verlässt sich darauf, dass er alles vorbereitet, und Arthemis ärgert sich darüber, dass er ständig einspringen muss.

Was ist hier passiert?

Arthemis hat eine Aufgabe übernommen, die eigentlich Lumi gehört. Er wollte helfen, hat dadurch aber eine Gewohnheit entstehen lassen, die für beide schwierig werden kann.

Eine andere Möglichkeit wäre, Lumi daran zu erinnern, ihr Hilfe anzubieten oder gemeinsam zu überlegen, wie sie sich besser organisieren kann.

Er muss ihr die Aufgabe jedoch nicht dauerhaft abnehmen.

Das gilt auch für viele Situationen im Alltag: Du kannst einen Menschen unterstützen, ohne ihm sämtliche Schwierigkeiten aus dem Weg zu räumen.

Du darfst zuhören, ohne sofort eine Lösung anzubieten. Du darfst Hilfe anbieten, ohne sie aufzudrängen. Du darfst jemanden ermutigen, selbst aktiv zu werden.

Natürlich gibt es Situationen, in denen Menschen aufgrund von Krankheit, Behinderung, Alter, Krisen oder anderen Umständen auf Unterstützung angewiesen sind. Dann kann Verantwortung auch bedeuten, notwendige Hilfe zu organisieren oder verlässlich für jemanden da zu sein.

Entscheidend ist nicht, dass du möglichst wenig Verantwortung übernimmst. Entscheidend ist, dass die Verantwortung zu deiner tatsächlichen Rolle, deinen Möglichkeiten und der Situation passt.

Du musst nicht alles allein tragen. Aber du darfst deinen Teil zuverlässig übernehmen.

7. Wenn andere dich für ihre Gefühle verantwortlich machen

Manchmal sagen Menschen Dinge wie:

„Wegen dir bin ich jetzt traurig.“

„Wenn du mich wirklich mögen würdest, würdest du das für mich tun.“

„Du bist schuld daran, dass es mir schlecht geht.“

Solche Aussagen können starke Schuldgefühle auslösen.

Natürlich kann unser Verhalten andere Menschen verletzen. Deshalb ist es wichtig, zuzuhören und den eigenen Anteil ernst zu nehmen.

Aber die Gefühle eines Menschen haben häufig mehrere Ursachen. Sie entstehen aus seinen Erfahrungen, Erwartungen, Bedürfnissen und der jeweiligen Situation. Du kannst sie beeinflussen, aber nicht vollständig kontrollieren.

Wenn du jemanden bewusst verletzt, solltest du Verantwortung für dein Verhalten übernehmen. Wenn du dagegen eine angemessene Grenze setzt oder eine eigene Entscheidung triffst, bedeutet die Enttäuschung eines anderen nicht automatisch, dass du etwas falsch gemacht hast.

Ein Beispiel:

Du sagst eine Verabredung ab, weil du erschöpft bist und Ruhe brauchst. Die andere Person ist enttäuscht.

Ihre Enttäuschung ist verständlich. Gleichzeitig darfst du deine Belastungsgrenze ernst nehmen.

Du kannst freundlich erklären, warum du absagst, dich für die kurzfristige Änderung entschuldigen, wenn sie andere beeinträchtigt, und einen neuen Termin vorschlagen.

Du musst dich aber nicht dazu zwingen, über deine Kräfte zu gehen, nur damit die andere Person keine Enttäuschung erlebt.

Ein hilfreicher Gedanke lautet:

„Ich darf die Gefühle anderer ernst nehmen, ohne automatisch die Verantwortung dafür zu übernehmen, dass sie sich wieder gut fühlen.“

Du kannst mitfühlend sein und trotzdem akzeptieren, dass ein anderer Mensch seine eigenen Gefühle verarbeiten muss.

8. Verantwortung bedeutet auch, deine Kraft einzuteilen

Arthemis betrachtete den großen Rucksack. „Vielleicht habe ich wirklich zu viel eingepackt.“

„Dann schauen wir, was du heute tatsächlich erledigen kannst“, sagte Bergi.

Gemeinsam sortierten sie die Dinge.

Der Becher blieb bei Arthemis, denn er wollte sich bei Lumi entschuldigen und nach einer Reparaturmöglichkeit suchen.

Das Holz legten sie vor das Waldhaus. Arthemis würde einen Teil davon stapeln, aber nicht alles allein. Er wollte die anderen Kobolde fragen, ob sie mithelfen konnten.

Den Brief nahm er heraus und legte ihn auf seinen Schreibtisch. Er musste nicht sofort entscheiden, ob er ihn abschicken wollte.

Die Spieluhr brachte er zu Bergi. Sie wollten gemeinsam überlegen, ob eine Reparatur möglich war und ob Arthemis sie tatsächlich versprochen hatte oder sich nur selbst unter Druck gesetzt hatte.

Die Steine verteilte er wieder im Wald. Sie waren ein freundliches Geschenk gewesen, aber er musste nicht für jeden traurigen Kobold ein eigenes Trostgeschenk herstellen.

Und die Nüsse?

Die behielt er. Schließlich durfte auch ein Kobold einen Snack dabeihaben.

Als der Rucksack leichter wurde, atmete Arthemis tief durch.

„Ich dachte, ich müsste alles sofort erledigen, damit niemand enttäuscht ist.“

„Und jetzt?“, fragte Bergi.

„Jetzt glaube ich, dass ich zuerst schauen darf, was wirklich wichtig ist, was warten kann und wobei ich Unterstützung brauche.“

Bergi nickte zufrieden.

Verantwortungsvoll zu handeln bedeutet auch, deine Zeit, deine Kraft und deine Aufmerksamkeit realistisch einzuteilen.

Du darfst Prioritäten setzen. Du darfst Aufgaben verschieben, wenn es möglich ist. Du darfst sagen, dass du etwas nicht rechtzeitig schaffst. Und du darfst andere Menschen um Unterstützung bitten.

Deine Grenzen zu berücksichtigen ist kein Zeichen mangelnder Verantwortung. Es hilft dir, Verantwortung auf eine Weise zu übernehmen, die dauerhaft möglich ist.

9. Deine praktische Übung: Der Verantwortungs-Kompass

Nimm dir ein Blatt Papier und teile es in vier Felder ein.

Feld 1: Das liegt in meiner Verantwortung

Notiere Aufgaben, Entscheidungen oder Verhaltensweisen, für die du tatsächlich zuständig bist.

Beispiele:

- eine vereinbarte Aufgabe erledigen,
- einen Fehler ansprechen,
- eine notwendige Entscheidung treffen,
- deine eigenen Bedürfnisse wahrnehmen,
- eine Entschuldigung aussprechen, wenn sie angebracht ist.

Feld 2: Das kann ich mitgestalten

Notiere Situationen, bei denen mehrere Menschen beteiligt sind.

Beispiele:

- ein Konfliktgespräch,
- eine gemeinsame Planung,
- die Pflege einer Freundschaft,
- eine Zusammenarbeit.

Frage dich: „Welchen Beitrag kann ich leisten, ohne das Ergebnis allein kontrollieren zu wollen?“

Feld 3: Das gehört nicht allein mir

Schreibe auf, welche Aufgaben oder Erwartungen du möglicherweise übernommen hast, obwohl sie nicht ausschließlich deine sind.

Beispiele:

- die Stimmung aller Menschen im Raum,
- die Entscheidungen eines erwachsenen Familienmitglieds,
- die gesamte Verantwortung für eine Beziehung,
- die Erwartungen anderer an deine ständige Erreichbarkeit.

Prüfe, ob du hier etwas zurückgeben, neu verhandeln oder Unterstützung organisieren kannst.

Feld 4: Das darf ich loslassen

Hier notierst du Dinge, die du nicht kontrollieren kannst und die du nicht durch ständiges Grübeln verändern wirst.

Beispiele:

- eine bereits vergangene Situation,
- die Meinung eines anderen Menschen,
- eine Entscheidung, die jemand anderes getroffen hat,
- die Vorstellung, niemals jemanden enttäuschen zu dürfen.

Du musst nicht alles sofort loslassen können. Manchmal besteht der erste Schritt darin, zu erkennen, dass du etwas festhältst, das du nicht allein verändern kannst.

Schau dir anschließend alle vier Felder an.

Frage dich:

- Welche Aufgabe verdient jetzt meine Aufmerksamkeit?
- Was kann warten?
- Wo sollte ich um Hilfe bitten?
- Welche Verantwortung habe ich übernommen, obwohl sie gar nicht meine ist?
- Was würde sich verändern, wenn ich nicht mehr versuchen würde, alles allein zu schaffen?

Wähle eine konkrete Sache aus, die du in den nächsten Tagen anders angehen möchtest.

Kleine Veränderungen reichen.

10. Deine Reflexionsfragen

Nimm dir Zeit für diese Fragen. Schreibe ehrlich auf, was dir durch den Kopf geht.

1. In welchen Lebensbereichen übernehme ich besonders viel Verantwortung?
2. Fällt es mir schwer, andere um Hilfe zu bitten? Wenn ja, warum?
3. Fühle ich mich schnell schuldig, wenn jemand enttäuscht ist?
4. Welche Verantwortung gehört tatsächlich zu mir, und welche habe ich möglicherweise zusätzlich übernommen?
5. Wie gehe ich mit meinen eigenen Fehlern um?

6. Kann ich mich entschuldigen, ohne mich selbst dauerhaft abzuwerten?
7. Gibt es einen Menschen, dessen Probleme ich regelmäßig lösen möchte?
8. Wo könnte ich Unterstützung zulassen, statt alles allein zu erledigen?
9. Was möchte ich künftig bewusst selbst übernehmen?
10. Was darf ich anderen überlassen, ohne mich dafür schuldig zu fühlen?

Du musst nicht jede Antwort sofort in eine Veränderung umsetzen. Manchmal entsteht Klarheit erst, wenn du deine Gewohnheiten eine Weile beobachtest.

11. Deine siebentägige Verantwortungs-Challenge

Tag 1 – Deinen Rucksack betrachten

Achte darauf, welche Aufgaben du heute übernimmst. Frage dich bei jeder zusätzlichen Verpflichtung: „Bin ich dafür zuständig, möchte ich das wirklich tun, und habe ich die Kraft dafür?“

Tag 2 – Deinen Anteil erkennen

Denke an eine schwierige Situation. Schreibe auf, was du selbst beeinflussen konntest und was außerhalb deiner Kontrolle lag.

Tag 3 – Eine Aufgabe teilen

Bitte bei einer passenden Gelegenheit um Unterstützung. Du musst nicht erst völlig erschöpft sein, bevor du Hilfe annehmen darfst.

Tag 4 – Einen Fehler fair betrachten

Wenn dir ein Fehler passiert, frage dich, was du daraus lernen oder wiedergutmachen kannst. Verzichte bewusst auf pauschale Selbstbeschimpfungen.

Tag 5 – Nicht sofort einspringen

Wenn jemand ein Problem schildert, frage zuerst, welche Unterstützung gewünscht ist. Vielleicht möchte die Person nur erzählen. Vielleicht braucht sie einen Rat. Vielleicht kann sie selbst eine Lösung finden.

Tag 6 – Eine realistische Priorität setzen

Wähle eine Aufgabe aus, die heute wirklich wichtig ist. Entscheide bewusst, was warten darf oder was du gemeinsam mit jemand anderem erledigen kannst.

Tag 7 – Verantwortung und Selbstfürsorge verbinden

Schreibe drei Dinge auf, für die du Verantwortung übernimmst, und drei Dinge, die du nicht vollständig kontrollieren kannst. Überlege, wie du künftig beides besser voneinander unterscheiden möchtest.

Am Ende der Woche frage dich: „Was hat sich verändert, seit ich nicht mehr automatisch alles auf meine Schultern lade?“

Vielleicht fühlst du dich noch nicht sofort leichter. Vielleicht bemerkst du erst einmal, wie stark du daran gewöhnt bist, für alles zuständig zu sein.

Auch diese Erkenntnis ist ein Fortschritt.

12. Was du aus diesem Kapitel mitnehmen darfst

Verantwortung ist ein wichtiger Bestandteil eines selbstbestimmten Lebens. Sie hilft dir, Entscheidungen zu treffen, Fehler einzugestehen, Beziehungen zu pflegen und deine Aufgaben zuverlässig zu erfüllen.

Doch Verantwortung braucht ein gesundes Maß.

Du musst nicht jeden Fehler verhindern, jedes Problem lösen und jeden Menschen glücklich machen. Du darfst anerkennen, dass andere Menschen ihre eigenen Entscheidungen treffen und ihre eigenen Aufgaben übernehmen müssen.

Du darfst Hilfe anbieten, ohne dich selbst aufzugeben. Du darfst einen Fehler wiedergutmachen, ohne dich für immer dafür zu bestrafen. Du darfst Verantwortung tragen, ohne die ganze Welt auf deinen Schultern zu balancieren.

Wenn du das nächste Mal das Gefühl hast, alles müsse von dir geregelt werden, halte einen Moment inne.

Frage dich:

„Was gehört wirklich zu mir? Was kann ich beeinflussen? Und was darf ich in den Händen anderer Menschen lassen?“

Du musst nicht alles allein schaffen, um ein verantwortungsvoller Mensch zu sein.

Manchmal zeigt sich wahre Verantwortung gerade darin, rechtzeitig zu erkennen, was du übernehmen kannst und was nicht.

Bergis Weisheit zum Schluss

Arthemis ging mit seinem deutlich leichteren Rucksack durch den Wald. Er hatte noch Aufgaben zu erledigen, aber er fühlte sich nicht mehr für jedes einzelne Problem verantwortlich.

Am Waldhaus traf er Lumi, die gerade nach ihrem Bastelmaterial suchte.

„Ich habe gestern vergessen, meine Sachen bereitzulegen“, sagte sie. „Jetzt weiß ich gar nicht, wo ich anfangen soll.“

Arthemis wollte schon loslaufen, um alles für sie zu holen. Dann hielt er inne.

„Möchtest du, dass ich dir helfe, einen Plan zu machen?“, fragte er stattdessen.

Lumi lächelte erleichtert. „Das wäre schön. Den Rest bekomme ich dann selbst hin.“

Gemeinsam überlegten sie, was zuerst erledigt werden musste. Arthemis half beim Sortieren, und Lumi übernahm den nächsten Schritt.

Als Arthemis später wieder bei Bergi ankam, erzählte er stolz davon.

„Ich habe geholfen, ohne alles selbst zu erledigen!“

Bergi strahlte. „Siehst du? Du musst niemandem die ganze Last abnehmen, um ihm zur Seite zu stehen.“

Arthemis setzte sich neben ihn.

„Und ich darf auch selbst einmal etwas liegen lassen?“

„Natürlich“, antwortete Bergi. „Du bist ein Kobold, kein wandelnder Reparaturbetrieb.“

Arthemis lachte so laut, dass zwei Vögel erschrocken aus einem Busch flatterten.

Dann lehnte er sich zurück und genoss die Sonne.

Zum ersten Mal seit langer Zeit musste er nicht überlegen, welches Problem er als Nächstes lösen könnte.

Er durfte einfach da sein.

Dein Gedanke für heute:

Ich übernehme Verantwortung für meine Entscheidungen und mein Handeln. Ich darf Fehler machen, daraus lernen und Unterstützung annehmen. Ich muss nicht alles kontrollieren, alles lösen oder alle Erwartungen erfüllen. Ich darf meinen Teil beitragen und den Rest dort lassen, wo er hingehört.

Kapitel 27: Neid und Vergleiche – Warum dein eigener Weg wertvoll ist

Wie du aufhörst, dich ständig mit anderen zu messen, Neid besser verstehst und lernst, deinen eigenen Fortschritt wahrzunehmen.

1. Arthemis und der Kobold mit den goldenen Flügeln

An einem wunderschönen Morgen spazierte Arthemis durch den Zauberwald. Eigentlich wollte er nur ein paar Beeren sammeln und anschließend mit Bergi am Bach frühstücken. Doch dann entdeckte er auf einer Lichtung etwas, das ihn sofort stehen bleiben ließ.

Dort stand ein junger Kobold namens Finn. Er trug einen prächtigen Mantel mit goldenen Knöpfen, hatte einen kunstvoll geschnitzten Wanderstab und besaß sogar ein Paar kleine, schimmernde Flügel, mit denen er mühelos über die Wiese schweben konnte.

Um ihn herum standen mehrere Waldwesen und bewunderten seine Fähigkeiten.

„Finn kann fliegen!“, rief ein Eichhörnchen begeistert.

„Und schaut euch seinen Wanderstab an!“, staunte ein anderer Kobold. „Der ist bestimmt etwas ganz Besonderes.“

Arthemis blickte an sich hinunter. Seine Hose hatte ein Loch am Knie, sein Halstuch war zerknittert und an seinem linken Schuh klebte ein Stück Moos.

Plötzlich fühlte er sich ziemlich unscheinbar.

„Na toll“, murmelte er. „Andere Kobolde können fliegen, haben wunderschöne Sachen und werden bewundert. Und ich? Ich stolpere über meine eigenen Füße.“

Als er später Bergi traf, war seine Laune immer noch im Keller.

„Ich möchte auch solche Flügel haben“, erklärte er. „Und einen schönen Mantel. Und einen Wanderstab. Dann würden die anderen mich bestimmt auch bewundern.“

Bergi betrachtete ihn aufmerksam.

„Was genau möchtest du denn an Finns Leben haben?“

„Alles!“, antwortete Arthemis sofort.

„Auch die Verantwortung dafür, dass seine Flügel gepflegt werden müssen? Auch die langen Übungen, bis er richtig fliegen konnte? Auch die Dinge, die du gar nicht kennst und die vielleicht schwierig für ihn sind?“

Arthemis schwieg.

Darüber hatte er nicht nachgedacht.

„Aber Finn hat trotzdem etwas, das ich nicht habe“, sagte er schließlich.

„Das stimmt“, erwiderte Bergi. „Und du hast Dinge, die Finn vielleicht nicht besitzt. Doch darum geht es gar nicht. Die entscheidende Frage ist: Warum wird das, was du selbst mitbringst, plötzlich weniger wert, nur weil du etwas Schönes bei einem anderen entdeckst?“

Arthemis dachte nach.

Er mochte seine Neugier. Er mochte es, Geschichten zu erfinden und anderen mit seinen verrückten Einfällen ein Lächeln ins Gesicht zu zaubern. Und er wusste, dass er manchmal Dinge bemerkte, die anderen entgingen.

Doch in diesem Moment hatte er all das vergessen.

Er hatte sich so sehr auf Finns Stärken konzentriert, dass er seine eigenen nicht mehr sehen konnte.

Bergi legte ihm eine kleine Hand auf die Schulter.

„Du darfst etwas an einem anderen bewundern, Arthemis. Du darfst dir etwas wünschen und selbst wachsen wollen. Aber du musst dich dafür nicht kleiner machen.“

Arthemis blickte noch einmal zur Lichtung.

Finn konnte fliegen. Das war beeindruckend.

Aber Arthemis musste deshalb nicht aufhören, Arthemis zu sein.

2. Warum wir uns mit anderen vergleichen

Vergleiche gehören zum menschlichen Leben. Wir beobachten andere, orientieren uns an ihnen und versuchen dadurch einzuschätzen, wo wir selbst stehen.

Das kann durchaus hilfreich sein.

Wenn du eine neue Fähigkeit erlernen möchtest, kann dich jemand inspirieren, der bereits Erfahrung damit hat. Wenn du siehst, wie ein anderer Mensch eine

schwierige Situation bewältigt, kannst du daraus Ideen für deinen eigenen Weg entwickeln.

Problematisch wird es, wenn aus Orientierung eine ständige Bewertung deiner eigenen Person wird.

Vielleicht vergleichst du dein Aussehen, deine Beziehungen, deine Erfolge, deine finanzielle Situation oder deine persönliche Entwicklung mit dem, was du bei anderen wahrnimmst.

Du siehst, dass jemand ein schönes Zuhause hat, beruflich erfolgreich ist oder scheinbar mühelos mit schwierigen Situationen umgeht. Plötzlich wirkt dein eigenes Leben unzureichend.

Dabei vergleichst du häufig zwei Dinge, die gar nicht vollständig miteinander vergleichbar sind: das, was du von deinem eigenen Leben kennst, mit dem Ausschnitt, den du vom Leben eines anderen Menschen siehst.

Du kennst deine Zweifel, deine Sorgen, deine Fehler und deine anstrengenden Tage. Bei anderen siehst du möglicherweise vor allem die Ergebnisse, die sie zeigen möchten.

Du kennst deine ganze Geschichte. Die Geschichte des anderen kennst du nur teilweise.

Deshalb kann ein Vergleich ein verzerrtes Bild erzeugen.

Du darfst dich von anderen inspirieren lassen, ohne deinen eigenen Wert an ihrem Leben zu messen.

3. Aufwärts- und Abwärtsvergleiche: Was sie mit dir machen

Manchmal vergleichen wir uns mit Menschen, die wir in bestimmten Bereichen als erfolgreicher, schöner, klüger oder weiter entwickelt wahrnehmen. Solche Vergleiche werden häufig als Aufwärtsvergleiche bezeichnet.

Sie können motivieren, wenn du daraus lernst und erkennst, welche Schritte dir selbst helfen könnten.

Sie können aber auch Neid, Minderwertigkeitsgefühle oder Druck verstärken, wenn du daraus die Schlussfolgerung ziehst, dass du grundsätzlich nicht gut genug bist.

In anderen Situationen vergleichen wir uns mit Menschen, denen es scheinbar schlechter geht als uns. Das kann vorübergehend Erleichterung verschaffen. Es

kann aber auch dazu führen, dass wir unsere eigene Zufriedenheit davon abhängig machen, dass jemand anderes weniger hat oder weniger erfolgreich ist.

Beide Arten von Vergleichen können dich von einer wichtigeren Frage ablenken:

Was brauche ich, was ist mir wichtig und wie möchte ich mein eigenes Leben gestalten?

Du musst nicht besser als andere sein, um zufrieden sein zu dürfen.

Du musst auch nicht feststellen, dass andere Schwierigkeiten haben, um deine eigenen Fortschritte wertschätzen zu können.

Dein Leben besitzt einen eigenen Wert, unabhängig davon, auf welchem Platz du dich in einem gedachten Wettbewerb befindest.

4. Neid ist ein Gefühl – kein Beweis für einen schlechten Charakter

Arthemis betrachtete Finns goldenen Mantel noch einmal aus der Ferne.

„Ich glaube, ich bin neidisch“, sagte er schließlich. „Und das gefällt mir überhaupt nicht.“

Bergi nickte. „Dann lass uns herausfinden, was dein Neid dir sagen möchte.“

Neid ist ein Gefühl, das entstehen kann, wenn wir etwas bei einem anderen Menschen sehen, das wir selbst gern hätten oder als wichtig empfinden.

Vielleicht wünschst du dir Anerkennung, Sicherheit, Liebe, Freiheit, Erfolg oder die Möglichkeit, etwas zu erleben, das einem anderen Menschen gerade offensteht.

Manchmal zeigt Neid auf einen unerfüllten Wunsch. Manchmal macht er auf eine Unsicherheit aufmerksam. Manchmal entsteht er, weil du dich ungerecht behandelt fühlst oder den Eindruck hast, dass andere Möglichkeiten bekommen, die dir fehlen.

Das Gefühl allein macht dich nicht zu einem schlechten Menschen.

Entscheidend ist, wie du damit umgehst.

Du kannst neidisch sein und dem anderen trotzdem seinen Erfolg gönnen. Du kannst etwas vermissen, ohne jemandem sein Glück wegnehmen zu wollen. Du kannst erkennen, dass dich ein Vergleich verletzt, und dich bewusst dafür entscheiden, ihn nicht weiter zu füttern.

Neid wird besonders belastend, wenn du ihn versteckst, dich dafür verurteilst oder versuchst, den anderen abzuwerten, damit du dich selbst besser fühlst.

Ein hilfreicher erster Schritt besteht darin, ehrlich zu dir selbst zu sein.

Statt zu denken: „Ich darf das nicht fühlen“, könntest du sagen:

„Ich merke, dass ich neidisch bin. Offenbar ist mir etwas wichtig, das ich bei diesem Menschen sehe. Ich möchte verstehen, was das über meine eigenen Wünsche aussagt.“

So wird aus einem unangenehmen Gefühl eine Möglichkeit, dich selbst besser kennenzulernen.

5. Was steckt unter deinem Neid?

Nicht immer ist das, worum du andere beneidest, tatsächlich das, was du am meisten brauchst.

Vielleicht beneidest du eine Person um ihren beruflichen Erfolg. Wenn du genauer hinschaust, stellst du fest, dass du dir eigentlich mehr Anerkennung oder das Gefühl wünschst, etwas Sinnvolles zu tun.

Vielleicht beneidest du jemanden um eine Partnerschaft. Dahinter steckt möglicherweise die Sehnsucht nach Nähe, Verlässlichkeit und dem Gefühl, mit einem anderen Menschen verbunden zu sein.

Vielleicht schaust du auf die Reisen eines anderen Menschen und denkst, dass dein Leben langweilig sei. Bei genauerem Hinsehen merkst du, dass du dir mehr Abwechslung, Freiheit oder kleine Abenteuer wünschst.

Der sichtbare Gegenstand des Neids ist also nicht immer das eigentliche Bedürfnis.

Deshalb lohnt es sich, drei Fragen zu stellen:

Was genau beneide ich?

Beschreibe möglichst konkret, was du bei der anderen Person wahrnimmst.

Was bedeutet das für mich?

Frage dich, welche Bedeutung du diesem Besitz, Erfolg oder Erlebnis gibst.

Welches Bedürfnis könnte dahinterstehen?

Geht es um Anerkennung, Sicherheit, Zugehörigkeit, Selbstbestimmung, Freude oder etwas ganz anderes?

Wenn du dein eigentliches Bedürfnis erkennst, kannst du nach Wegen suchen, ihm in deinem eigenen Leben näherzukommen.

Vielleicht kannst du nicht sofort dieselben Möglichkeiten schaffen wie der andere Mensch. Aber möglicherweise gibt es einen kleinen Schritt, mit dem du deinem eigenen Wunsch näherkommst.

Du musst nicht das Leben eines anderen kopieren, um etwas Wertvolles für dich daraus mitzunehmen.

6. Der gefährliche Satz: „Bei allen anderen ist alles besser“

Dieser Satz klingt zunächst wie eine harmlose Feststellung. Doch er enthält eine pauschale Bewertung, die dich schnell entmutigen kann.

Wenn du glaubst, bei allen anderen sei alles besser, blendest du möglicherweise aus, was in deinem eigenen Leben gut ist. Gleichzeitig siehst du nicht, welche Schwierigkeiten andere Menschen haben könnten.

Außerdem machst du aus einzelnen Beobachtungen eine allgemeine Regel.

Du siehst ein glückliches Paar und denkst, dass alle anderen erfüllte Beziehungen führen.

Du siehst eine erfolgreiche Person und glaubst, alle anderen hätten ihren Weg bereits gefunden.

Du siehst Menschen, die scheinbar viel unternehmen, und hältst dein eigenes Leben für ereignislos.

Doch du kennst weder alle Hintergründe noch alle inneren Erfahrungen dieser Menschen.

Vielleicht geht es ihnen tatsächlich in bestimmten Bereichen gut. Das darf so sein. Ihr Glück muss aber nicht bedeuten, dass dein Leben schlecht ist.

Du kannst dich für einen anderen Menschen freuen und gleichzeitig anerkennen, dass du selbst gerade etwas vermisst.

Beides darf nebeneinander bestehen.

Wenn du dich dabei ertappst, dass du denkst, bei allen anderen sei alles besser, frage dich:

- Weiß ich das wirklich, oder sehe ich nur einen kleinen Ausschnitt?
- Vergleiche ich mein ganzes Leben mit einem einzelnen Erfolg?
- Übersehe ich etwas, das mir selbst wichtig ist?
- Was würde ich an meinem Leben schätzen, wenn ich für einen Moment nicht auf andere schauen würde?

Diese Fragen helfen dir, wieder einen realistischeren Blick auf dich selbst zu gewinnen.

7. Soziale Medien und die Falle der perfekten Leben

Besonders leicht geraten wir in Vergleiche, wenn wir viele Bilder und Geschichten aus dem Leben anderer Menschen sehen.

In sozialen Medien werden häufig besondere Momente gezeigt: schöne Reisen, Erfolge, liebevolle Gesten, neue Anschaffungen oder sorgfältig ausgewählte Bilder.

Das ist nicht automatisch unehrlich. Menschen dürfen schöne Momente teilen und sich über ihre Erlebnisse freuen.

Doch ein veröffentlichter Ausschnitt zeigt nicht das gesamte Leben.

Ein Bild von einem glücklichen Tag verrät dir nicht, wie die übrigen Tage dieser Person aussehen. Ein beruflicher Erfolg zeigt nicht unbedingt, welche Schwierigkeiten vorausgegangen sind. Ein liebevolles Foto kann einen echten schönen Moment festhalten, ohne etwas über sämtliche Seiten einer Beziehung auszusagen.

Wenn du deinen Alltag mit solchen ausgewählten Ausschnitten vergleichst, kann ein schiefes Bild entstehen.

Vielleicht sitzt du abends erschöpft auf dem Sofa, öffnest dein Handy und siehst nacheinander Menschen, die verreisen, feiern, ihr Zuhause renovieren oder beruflich neue Erfolge feiern.

Plötzlich fühlt sich dein eigener Abend unbedeutend an.

Doch dein Abend muss nicht außergewöhnlich sein, um wertvoll zu sein.

Vielleicht brauchst du gerade Ruhe. Vielleicht hast du einen anstrengenden Tag bewältigt. Vielleicht hast du jemandem geholfen oder eine kleine Aufgabe erledigt, die niemand sonst bemerkt.

Dein Leben muss nicht ständig vorzeigbar sein.

Wenn du merkst, dass bestimmte Inhalte dich regelmäßig unzufrieden machen, darfst du deine Nutzung sozialer Medien verändern. Du kannst Accounts stummschalten, Pausen einlegen oder bewusster auswählen, welchen Inhalten du deine Aufmerksamkeit schenkst.

Es geht nicht darum, anderen ihren Erfolg oder ihre Freude zu missgönnen.

Es geht darum, deine Aufmerksamkeit wieder auf das zu richten, was dir selbst guttut.

8. Dein eigener Fortschritt zählt

Ein weiterer Grund für belastende Vergleiche ist, dass wir häufig nur auf das schauen, was wir noch nicht erreicht haben.

Du hast vielleicht bereits viel gelernt, schwierige Situationen bewältigt und dich persönlich weiterentwickelt. Trotzdem fällt dein Blick immer wieder auf das, was dir noch fehlt.

Wenn du dich mit jemandem vergleichst, der bereits zehn Schritte weiter ist, übersiehst du möglicherweise, dass du selbst gerade erst den ersten Schritt geschafft hast.

Doch Entwicklung ist kein Wettbewerb mit einer einheitlichen Ziellinie.

Menschen starten unter unterschiedlichen Bedingungen. Sie haben unterschiedliche Voraussetzungen, Verpflichtungen, Ressourcen, Erfahrungen und Möglichkeiten.

Manche können sich intensiv einem Ziel widmen. Andere müssen ihre Kraft auf mehrere Lebensbereiche verteilen. Manche entwickeln sich in kurzer Zeit stark weiter, andere benötigen längere Phasen, um etwas zu verarbeiten oder neue Fähigkeiten aufzubauen.

Das macht ihre Fortschritte nicht automatisch wertvoller als deine.

Versuche deshalb, nicht nur zu fragen: „Wie weit ist der andere?“

Frage auch:

„Wo habe ich selbst angefangen?“

„Was kann ich heute, das mir früher schwergefallen ist?“

„Welche Erfahrung hat mich wachsen lassen?“

„Was habe ich trotz schwieriger Umstände geschafft?“

Manchmal besteht Fortschritt darin, eine Fähigkeit zu erlernen. Manchmal darin, eine neue Entscheidung zu treffen. Und manchmal darin, eine Grenze zu erkennen, Hilfe anzunehmen oder nach einer schwierigen Zeit langsam wieder Vertrauen zu entwickeln.

Nicht jeder Fortschritt ist von außen sichtbar.

Aber er kann trotzdem bedeutsam sein.

9. Die Übung: Verwandle Neid in einen Wegweiser

Denke an eine Person oder eine Situation, bei der du dich in letzter Zeit verglichen hast.

Vielleicht hat jemand etwas erreicht, das du dir ebenfalls wünschst. Vielleicht hat dich ein Bild in sozialen Medien traurig gemacht. Vielleicht hast du dich im Gespräch mit einem anderen Menschen plötzlich weniger erfolgreich gefühlt.

Nimm dir ein Blatt Papier und beantworte die folgenden Fragen.

Schritt 1: Beschreibe die Situation.

Was hast du gesehen, gehört oder erlebt?

Schreibe möglichst sachlich auf, was passiert ist.

Schritt 2: Benenne dein Gefühl.

Warst du neidisch, traurig, enttäuscht, unsicher oder frustriert?

Du darfst mehrere Gefühle gleichzeitig empfinden.

Schritt 3: Erkenne deinen Gedanken.

Vielleicht hast du gedacht: „Ich werde das niemals schaffen“ oder „Mein Leben ist nicht so schön“.

Schreibe diesen Gedanken auf, ohne ihn sofort als Wahrheit zu behandeln.

Schritt 4: Suche nach deinem Wunsch.

Was hättest du selbst gern?

Geht es um etwas Konkretes oder um ein tieferes Bedürfnis?

Schritt 5: Prüfe deine Möglichkeiten.

Welche Aspekte liegen in deiner Hand? Gibt es einen kleinen Schritt, den du gehen kannst?

Vielleicht möchtest du etwas Neues lernen, mehr Zeit mit Freunden verbringen, ein eigenes Projekt beginnen oder dir bewusst mehr Erholung ermöglichen.

Schritt 6: Formuliere einen fairen Gedanken.

Zum Beispiel:

„Ich freue mich, dass dieser Mensch etwas Schönes erlebt. Gleichzeitig darf ich mir etwas Eigenes wünschen und in meinem Tempo darauf hinarbeiten."

Oder:

„Ich bin noch nicht dort, wo ich gern wäre. Das bedeutet nicht, dass meine bisherigen Schritte wertlos sind."

Wähle einen Gedanken, der sich für dich ehrlich anfühlt. Du musst dich nicht künstlich positiv stimmen.

Ziel ist nicht, jeden Neid sofort verschwinden zu lassen. Ziel ist, ihn besser zu verstehen und selbstbestimmter mit ihm umzugehen.

10. Sieben Tage für mehr Zufriedenheit mit deinem eigenen Weg

Tag 1 – Deine Vergleiche beobachten

Achte darauf, wann du dich mit anderen vergleichst. In welchen Situationen passiert es besonders häufig?

Notiere, was diese Vergleiche in dir auslösen.

Tag 2 – Deine eigenen Stärken entdecken

Schreibe fünf Eigenschaften oder Fähigkeiten auf, die du an dir schätzt.

Falls dir das schwerfällt, frage dich, was andere Menschen an dir schätzen oder welche Herausforderungen du bereits bewältigt hast.

Tag 3 – Den Neid verstehen

Wenn du Neid bemerkst, verurteile dich nicht dafür. Frage dich, welcher Wunsch oder welches Bedürfnis dahinterstecken könnte.

Tag 4 – Deinen eigenen Fortschritt würdigen

Erinnere dich an etwas, das du heute besser kannst als früher.

Es darf eine kleine Sache sein. Entscheidend ist, dass du deine eigene Entwicklung wahrnimmst.

Tag 5 – Eine Vergleichspause einlegen

Verbringe bewusst etwas Zeit ohne Inhalte, die dich regelmäßig unter Druck setzen. Nutze diese Zeit für etwas, das dir Freude bereitet oder dir Ruhe schenkt.

Tag 6 – Einen eigenen Wunsch ernst nehmen

Wähle einen Wunsch aus, den du schon länger in dir trägst.

Überlege, welcher kleine, realistische Schritt dich ihm näherbringen könnte. Es geht nicht darum, sofort alles zu verändern, sondern darum, dich selbst ernst zu nehmen.

Tag 7 – Anderen etwas gönnen und dich selbst nicht vergessen

Freue dich bewusst über einen Erfolg oder einen schönen Moment eines anderen Menschen, sofern sich das für dich stimmig anfühlt.

Erinnere dich anschließend an etwas, das du in deinem eigenen Leben wertschätzt.

Du musst nicht weniger glücklich sein, damit jemand anderes glücklich sein darf.

Und du musst nicht erfolgreicher sein als ein anderer Mensch, damit dein eigener Erfolg Bedeutung bekommt.

11. Deine Reflexionsfragen

Nimm dir zum Abschluss Zeit für diese Fragen:

1. Mit wem vergleiche ich mich besonders häufig?
2. In welchen Lebensbereichen fühle ich mich dadurch unsicher?
3. Welche Wünsche oder Bedürfnisse erkenne ich hinter meinem Neid?
4. Welche meiner eigenen Stärken übersehe ich manchmal?
5. Wie beeinflussen soziale Medien meinen Blick auf mein Leben?
6. Welchen persönlichen Fortschritt habe ich in letzter Zeit gemacht?
7. Kann ich anderen Menschen etwas gönnen, ohne meinen eigenen Wunsch aufzugeben?
8. Was bedeutet Erfolg für mich persönlich, unabhängig von gesellschaftlichen Erwartungen?
9. Was würde ich an meinem Leben verändern, wenn ich mich nicht ständig mit anderen messen würde?

10. Welchen kleinen Schritt möchte ich in den nächsten Tagen für mich selbst gehen?

Schreibe deine Antworten so auf, wie sie sich für dich richtig anfühlen. Du musst niemandem etwas beweisen. Diese Reflexion ist eine Einladung, dich selbst besser zu verstehen.

12. Was du aus diesem Kapitel mitnehmen darfst

Du wirst vermutlich auch künftig Menschen begegnen, die etwas besitzen, erreichen oder erleben, das du dir ebenfalls wünschst.

Manchmal wird dich das inspirieren. Manchmal wird es Neid auslösen. Und manchmal wirst du dich fragen, ob dein eigener Weg wirklich gut genug ist.

Du musst solche Gedanken nicht vollständig vermeiden, um zufrieden zu leben.

Du darfst sie wahrnehmen, hinterfragen und herausfinden, was sie dir sagen möchten.

Vielleicht zeigen sie dir einen Wunsch, den du bisher zu wenig ernst genommen hast. Vielleicht machen sie dich auf eine Unsicherheit aufmerksam. Vielleicht erinnern sie dich daran, dass du deine eigene Entwicklung wieder stärker würdigen möchtest.

Du darfst von anderen lernen, ohne sie zu kopieren.

Du darfst ihre Erfolge bewundern, ohne deine eigenen Leistungen kleinzureden.

Du darfst dir mehr wünschen, ohne das zu verachten, was du bereits hast.

Und du darfst deinen eigenen Weg gehen, auch wenn er anders aussieht als der Weg der Menschen um dich herum.

Es wird immer jemanden geben, der in irgendeinem Bereich weiter ist als du. Gleichzeitig gibt es Menschen, die von deinen Erfahrungen lernen können.

Doch dein Leben muss kein Wettbewerb sein.

Du musst nicht jeden überholen. Du musst nicht überall die Beste oder der Beste sein. Und du musst nicht beweisen, dass du genauso viel erreicht hast wie andere.

Deine Aufgabe besteht darin, herauszufinden, was dir wichtig ist, welche Möglichkeiten du hast und wie du dein Leben Schritt für Schritt so gestalten kannst, dass es zu dir passt.

Bergis Weisheit zum Schluss

Am nächsten Morgen begegnete Arthemis Finn erneut auf der Lichtung.

Diesmal betrachtete er nicht zuerst dessen Mantel und Flügel. Stattdessen bemerkte er, dass Finn allein an einem kleinen Fluggerät bastelte und dabei ziemlich verzweifelt aussah.

„Was machst du da?“, fragte Arthemis.

„Ich versuche, eine neue Flugtechnik zu entwickeln“, antwortete Finn. „Aber es klappt einfach nicht. Alle glauben, ich könnte alles, nur weil ich fliegen kann.“

Arthemis setzte sich neben ihn.

„Das kenne ich“, sagte er. „Ich habe gestern geglaubt, du hättest ein viel besseres Leben als ich.“

Finn sah ihn überrascht an.

„Aber ich wollte schon immer so gut Geschichten erzählen können wie du“, gab er zu. „Du kannst aus den kleinsten Dingen etwas Besonderes machen. Ich wünschte, mir würde das auch so leichtfallen.“

Arthemis blinzelte.

Er hatte nicht damit gerechnet, dass Finn sich ebenfalls etwas von ihm wünschte.

„Vielleicht können wir uns gegenseitig etwas zeigen“, schlug Arthemis vor. „Du bringst mir bei, wie du deine Fluggeräte baust, und ich erzähle dir, wie ich mir meine Geschichten ausdenke.“

Finn grinste. „Das klingt nach einem guten Plan.“

Als Arthemis später zu Bergi zurückkehrte, erzählte er ihm von der Begegnung.

Bergi lächelte weise.

„Manchmal betrachten wir das Leben eines anderen so lange, dass wir vergessen, wie viel wir selbst mitbringen.“

Arthemis nickte.

„Und manchmal beneiden wir jemanden um etwas, ohne zu wissen, was er sich selbst wünscht.“

„Ganz genau“, sagte Bergi. „Du musst nicht weniger du selbst sein, damit ein anderer Mensch glänzen kann.“

Arthemis blickte in den Wald. Zwischen den Bäumen fiel Sonnenlicht auf das Moos. Ein kleiner Käfer kletterte über einen Zweig, und irgendwo sang ein Vogel.

Nichts davon musste besser sein als etwas anderes.

Es war einfach da. Auf seine eigene Weise.

Und vielleicht, dachte Arthemis, durfte das auch für ihn selbst gelten.

Dein Gedanke für heute:

Ich darf andere bewundern, ohne mich selbst abzuwerten. Ich darf Wünsche haben, ohne mein gegenwärtiges Leben schlechtzureden. Mein Weg muss nicht genauso aussehen wie der Weg eines anderen Menschen. Ich darf wachsen, lernen und meinen eigenen Fortschritt würdigen. Das Glück anderer nimmt meinem eigenen Leben nichts von seinem Wert.

Kapitel 28: Hilfe annehmen und Vertrauen zulassen – Du musst nicht alles allein schaffen

Warum es Stärke bedeutet, Unterstützung anzunehmen, weshalb Verletzlichkeit kein Zeichen von Schwäche ist und wie du lernen kannst, anderen Menschen ein Stück weit zu vertrauen.

1. Arthemis und das viel zu hohe Regal

Im Zauberwald herrschte geschäftiges Treiben. Arthemis hatte beschlossen, seine kleine Bibliothek neu einzurichten. Die alten Bücher sollten sortiert, die Regale gereinigt und die schönsten Geschichten an einem besonderen Platz aufbewahrt werden.

Besonders stolz war er auf ein neues Holzregal, das er am Morgen bekommen hatte. Es war hoch, schmal und mit kleinen geschnitzten Sternen verziert.

„Das stelle ich ganz allein auf“, verkündete Arthemis. „Das wird überhaupt kein Problem.“

Bergi saß auf einem Kissen und beobachtete ihn.

„Bist du sicher, dass du keine Hilfe brauchst?“

„Natürlich nicht!“, rief Arthemis. „Ich bin schließlich ein kräftiger Kobold.“

Er schob, zog und drehte das Regal. Doch sobald er eine Seite aufrichtete, kippte die andere wieder weg. Als er versuchte, es mit dem Rücken an die Wand zu drücken, rutschte ihm ein Fuß unter den Händen hervor.

„Das ist doch verhext!“, schimpfte er.

Bergi hob eine Augenbraue. „Oder das Regal ist einfach zu schwer, um es allein sicher aufzustellen.“

„Ich brauche keine Hilfe!“, knurrte Arthemis.

Er versuchte es erneut. Diesmal stieß er mit dem Ellenbogen gegen einen Bücherstapel, der krachend auf den Boden fiel.

Lumi, die gerade vorbeikam, steckte den Kopf durch die Tür.

„Soll ich dir helfen?“

„Nein!“, antwortete Arthemis viel zu schnell. „Ich schaffe das schon.“

Lumi sah ihn einen Moment an und ging weiter.

Als Arthemis schließlich auf dem Boden saß, umgeben von Büchern, Holzstücken und einer ziemlich beleidigten Zimmerpflanze, war seine gute Laune verschwunden.

„Warum ist das so schwer?“, murmelte er.

Bergi rollte ein Stück näher.

„Vielleicht, weil du versuchst, etwas allein zu schaffen, das zu zweit leichter und sicherer wäre.“

Arthemis schwieg.

„Ich möchte einfach nicht, dass die anderen denken, ich wäre unfähig“, gab er schließlich zu.

Bergi lächelte freundlich.

„Hilfe zu brauchen bedeutet nicht, dass du unfähig bist. Es bedeutet, dass du ein Lebewesen bist, das nicht jede Aufgabe allein erledigen muss.“

Arthemis schaute auf das umgekippte Regal.

„Aber wenn ich immer Hilfe brauche, bin ich doch abhängig von anderen.“

„Es gibt einen Unterschied zwischen Unterstützung und Abhängigkeit“, erklärte Bergi. „Du kannst lernen, Dinge selbst zu tun, und trotzdem Hilfe annehmen, wenn du sie brauchst. Du kannst eigenständig sein und gleichzeitig mit anderen zusammenarbeiten.“

Arthemis betrachtete seine Hände. Er hatte sich so sehr darauf konzentriert, niemanden um Hilfe bitten zu müssen, dass er beinahe vergessen hatte, wie viel leichter die Arbeit gemeinsam sein konnte.

„Vielleicht sollte ich Lumi doch fragen“, murmelte er.

„Das wäre ein guter Anfang“, sagte Bergi.

Und diesmal ließ Arthemis das Regal stehen, bis Lumi zurückkam.

2. Warum es uns manchmal schwerfällt, Hilfe anzunehmen

Viele Menschen können anderen leicht helfen. Sie hören zu, unterstützen bei Problemen, erledigen Aufgaben oder sind da, wenn jemand sie braucht.

Doch sobald sie selbst Unterstützung benötigen, verändert sich etwas.

Plötzlich kommen Gedanken wie:

- „Ich möchte niemandem zur Last fallen.“
- „Ich müsste das doch allein schaffen.“
- „Andere haben selbst genug Probleme.“
- „Wenn ich Hilfe brauche, bin ich schwach.“
- „Ich möchte niemandem etwas schuldig sein.“
- „Was, wenn ich enttäuscht werde?“
- „Was, wenn die andere Person meine Schwäche gegen mich verwendet?“

Solche Gedanken können unterschiedliche Ursachen haben.

Vielleicht hast du gelernt, möglichst unabhängig zu sein. Vielleicht wurde dir vermittelt, dass du stark sein musst oder dass deine Bedürfnisse weniger wichtig sind als die anderer Menschen.

Vielleicht hast du früher um Hilfe gebeten und wurdest zurückgewiesen, ausgelacht oder enttäuscht. Dann kann es verständlich sein, dass du heute lieber alles selbst erledigst, bevor du dich erneut verletzlich machst.

Manchmal entsteht auch die Sorge, durch Hilfe Verpflichtungen einzugehen. Du befürchtest vielleicht, dass jemand später eine Gegenleistung erwartet oder deine Dankbarkeit einfordert.

Solche Erfahrungen verdienen es, ernst genommen zu werden.

Du musst nicht jedem Menschen vertrauen und nicht jede angebotene Hilfe annehmen.

Aber du darfst prüfen, ob deine bisherigen Erfahrungen dazu führen, dass du selbst bei vertrauenswürdigen Menschen keine Unterstützung mehr zulassen kannst.

Selbstständigkeit bedeutet nicht, niemals Hilfe zu brauchen. Selbstständigkeit bedeutet auch, erkennen zu können, wann Unterstützung sinnvoll ist.

3. Hilfe annehmen ist keine Niederlage

Stell dir vor, du beobachtest einen Menschen, der versucht, einen schweren Schrank allein eine Treppe hinaufzutragen.

Er rutscht ab, muss den Schrank wieder absetzen und versucht es erneut.

Als eine zweite Person ihre Hilfe anbietet, lehnt er ab. Er möchte beweisen, dass er es allein schaffen kann.

Doch was beweist er damit eigentlich?

Dass er unabhängig ist? Oder dass er sich selbst eine zusätzliche Belastung auferlegt, obwohl es eine einfachere Möglichkeit gäbe?

Hilfe anzunehmen ist nicht automatisch ein Zeichen von Schwäche. Häufig ist es eine vernünftige Entscheidung, die eigenen Kräfte realistisch einzuschätzen.

Du darfst eine Aufgabe selbst erledigen, wenn du sie selbst erledigen möchtest und kannst. Du darfst aber auch erkennen, dass zwei Menschen gemeinsam mehr erreichen oder eine schwierige Situation besser bewältigen können.

Manchmal bedeutet Stärke, durchzuhalten.

Manchmal bedeutet Stärke, eine Pause einzulegen.

Und manchmal bedeutet Stärke, zu sagen:

„Ich schaffe das gerade nicht allein. Kannst du mich unterstützen?“

Du musst nicht erst völlig erschöpft sein, bevor du um Hilfe bitten darfst.

Du musst auch nicht beweisen, dass du alles allein kannst, um deinen Wert zu bestätigen.

Deine Fähigkeiten verschwinden nicht, wenn dir jemand hilft. Deine Eigenständigkeit wird nicht automatisch kleiner, wenn du Unterstützung zulässt.

Im Gegenteil: Wenn du erkennst, wann du Hilfe benötigst, kannst du bewusster mit deinen Möglichkeiten umgehen.

4. Verletzlichkeit bedeutet nicht, schutzlos zu sein

Arthemis saß mit Lumi vor dem Regal. Gemeinsam hatten sie es sicher aufgestellt und die Bücher eingeräumt.

„Es war wirklich leichter zu zweit“, gab Arthemis zu.

Lumi grinste. „Natürlich. Ich kann schließlich nicht nur dekorative Mooskränze flechten.“

Arthemis lachte. Dann wurde er nachdenklich.

„Weißt du, ich frage selten um Hilfe. Ich habe Angst, dass die anderen mich dann nicht mehr ernst nehmen.“

Lumi legte den Kopf schief.

„Ich finde es eher mutig, wenn jemand sagen kann, dass er Unterstützung braucht.“

Arthemis betrachtete sie überrascht.

Manchmal denken wir, andere würden uns weniger achten, wenn wir unsere Unsicherheit zeigen. Doch häufig ermöglicht gerade diese Offenheit echte Nähe.

Wenn du einem Menschen mitteilst, dass du gerade überfordert bist, gibst du ihm die Möglichkeit, dich besser zu verstehen.

Wenn du sagst, dass dich etwas verletzt hat, kann ein ehrliches Gespräch entstehen.

Wenn du zugibst, dass du etwas nicht weißt, kannst du etwas Neues lernen.

Verletzlichkeit bedeutet, dass du nicht jede Unsicherheit verbergen musst. Sie bedeutet nicht, dass du dich jedem Menschen vollständig öffnen oder auf deinen Schutz verzichten sollst.

Du darfst selbst entscheiden, wem du etwas Persönliches erzählst. Du darfst Informationen für dich behalten, wenn du dich nicht sicher fühlst. Und du darfst Grenzen setzen, wenn jemand deine Offenheit respektlos behandelt.

Du darfst dich zeigen, ohne dich schutzlos auszuliefern.

Vertrauen entsteht nicht dadurch, dass du alle Vorsicht aufgibst. Es entsteht, wenn du Schritt für Schritt erkennst, bei wem Offenheit möglich ist und wie sich ein respektvoller Umgang anfühlt.

5. Vertrauen entsteht durch Erfahrungen

Vertrauen ist nicht einfach ein Schalter, den du umlegen kannst.

Du kannst dir vornehmen, jemandem zu vertrauen, und trotzdem ein ungutes Gefühl haben. Du kannst einen Menschen mögen und dennoch Zeit brauchen, bis du dich sicher genug fühlst, etwas Persönliches mit ihm zu teilen.

Das ist nicht automatisch ein Fehler.

Vertrauen entwickelt sich häufig durch wiederholte Erfahrungen.

Ein Mensch hält ein Versprechen. Er hört dir zu, ohne dich abzuwerten. Er respektiert ein Nein. Er bleibt in schwierigen Gesprächen ansprechbar. Er kann einen Fehler zugeben und versucht, ihn zu korrigieren.

Solche Erfahrungen können dir zeigen, dass du dich auf bestimmte Verhaltensweisen verlassen kannst.

Gleichzeitig ist kein Mensch vollkommen. Auch ein vertrauenswürdiger Mensch kann einmal etwas vergessen, ungeschickt reagieren oder einen Fehler machen.

Deshalb geht es nicht darum, jemanden zu finden, der niemals etwas falsch macht. Wichtiger ist, wie jemand mit Fehlern umgeht und ob sich ein verlässliches Muster erkennen lässt.

Du darfst Vertrauen langsam wachsen lassen.

Du musst nicht sofort alles erzählen. Du musst nicht jedem Menschen Zugang zu deinen tiefsten Gedanken geben. Und du musst dich nicht dafür schämen, wenn du mehr Zeit benötigst als andere.

Vertrauen darf sich entwickeln, während du beobachtest, wie ein Mensch handelt.

Achte dabei auf Fragen wie:

- Hält die Person ihre Zusagen überwiegend ein?
- Kann sie meine Grenzen respektieren?
- Darf ich anderer Meinung sein, ohne abgewertet zu werden?
- Kann ich Schwierigkeiten ansprechen, ohne eingeschüchtert zu werden?
- Stimmen die Worte der Person mit ihrem Verhalten überein?
- Kann sie Verantwortung übernehmen, wenn etwas schiefgeht?

Du musst diese Fragen nicht wie eine Prüfung abarbeiten. Sie können dir helfen, nicht nur auf Versprechen zu achten, sondern auch auf das tatsächliche Verhalten.

Vertrauen darf wachsen. Es muss nicht erzwungen werden.

6. Nicht jeder Mensch ist der richtige Ansprechpartner

Manchmal fällt es uns schwer, Hilfe anzunehmen, weil wir glauben, wir müssten nur mutig genug sein, uns zu öffnen.

Doch nicht jeder Mensch kann oder möchte uns auf die Weise unterstützen, die wir benötigen.

Vielleicht ist jemand selbst überfordert. Vielleicht fehlt ihm das Wissen, um dir bei einer bestimmten Aufgabe zu helfen. Vielleicht kann er gut zuhören, aber keine praktische Unterstützung anbieten.

Und manchmal gibt es Menschen, die unsere Offenheit ausnutzen oder Informationen gegen uns verwenden.

Deshalb gehört zu einem gesunden Umgang mit Hilfe auch die Frage, bei wem du dich mit deinem Anliegen gut aufgehoben fühlst.

Du darfst überlegen, welche Art von Unterstützung du brauchst.

Möchtest du, dass dir jemand einfach zuhört?

Brauchst du praktische Hilfe bei einer Aufgabe?

Wünschst du dir eine ehrliche Einschätzung?

Oder benötigst du fachliche Unterstützung, weil die Situation deine eigenen Möglichkeiten übersteigt?

Nicht jede Person muss alles für dich sein.

Ein Freund kann dir emotionalen Halt geben, ohne alle deine Probleme lösen zu können. Ein Familienmitglied kann bei einer praktischen Aufgabe helfen, ohne für jedes persönliche Thema die richtige Ansprechperson zu sein.

Bei schweren oder anhaltenden Belastungen kann professionelle Unterstützung sinnvoll sein. Auch das ist kein persönliches Versagen, sondern eine Möglichkeit, dir die passende Hilfe zu holen.

Du darfst deine Bedürfnisse ernst nehmen und gleichzeitig realistisch einschätzen, was ein anderer Mensch leisten kann.

7. Hilfe annehmen, ohne dich verpflichtet zu fühlen

Arthemis betrachtete das fertige Bücherregal.

„Ich bin Lumi wirklich dankbar“, sagte er. „Aber jetzt habe ich das Gefühl, dass ich ihr etwas zurückgeben muss.“

Bergi rollte näher.

„Möchtest du ihr etwas zurückgeben, weil du dich darüber freust, dass sie dir geholfen hat? Oder möchtest du es tun, weil du glaubst, ihr etwas zu schulden?“

Arthemis überlegte.

„Vielleicht ein bisschen von beidem.“

Dankbarkeit ist etwas Schönes. Wenn ein Mensch uns unterstützt, dürfen wir uns freuen und unsere Wertschätzung zeigen.

Doch nicht jede Hilfe ist ein Geschäft.

Manche Menschen helfen, weil sie uns mögen, weil sie etwas Sinnvolles tun möchten oder weil sie selbst erfahren haben, wie wertvoll Unterstützung sein kann.

Das bedeutet nicht, dass du jede Hilfe bedenkenlos annehmen musst. Wenn jemand Bedingungen stellt, die du nicht erfüllen möchtest, darfst du ablehnen. Wenn eine Unterstützung an klare Vereinbarungen gebunden ist, ist es sinnvoll, diese vorher zu besprechen.

Aber du musst nicht jede freundliche Geste sofort mit einer gleich großen Gegenleistung ausgleichen.

Du darfst Danke sagen. Du darfst dich freuen. Und du darfst zu einem späteren Zeitpunkt selbst helfen, wenn es für dich passt.

In gesunden Beziehungen wechseln sich Geben und Nehmen häufig ab. Nicht immer exakt, nicht immer sofort und nicht in jeder Situation auf dieselbe Weise.

Manchmal trägt eine Person mehr, weil die andere gerade eine schwierige Zeit erlebt. Zu einem anderen Zeitpunkt kann es umgekehrt sein.

Wichtig ist, dass Unterstützung nicht dauerhaft zu einer einseitigen Belastung wird und nicht als Mittel benutzt wird, um Macht oder Kontrolle auszuüben.

Du darfst Hilfe annehmen, ohne dich dadurch klein zu fühlen.

Und du darfst Nein sagen, wenn eine vermeintliche Hilfe mit Erwartungen verbunden ist, die du nicht tragen möchtest.

8. Wenn du immer die starke Person bist

Vielleicht bist du der Mensch, bei dem andere ihre Sorgen abladen.

Du hörst zu, tröstest, organisierst und findest Lösungen. Andere wissen, dass sie dich anrufen können, wenn etwas schiefgeht.

Doch wenn es dir selbst schlecht geht, ziehst du dich zurück.

Du sagst: „Es geht schon.“

Du möchtest niemanden belasten. Du glaubst, du müsstest deine Schwierigkeiten selbst bewältigen, weil du schließlich auch für andere da bist.

Vielleicht hast du dich so sehr daran gewöhnt, die starke Person zu sein, dass du gar nicht mehr weißt, wie du dich unterstützen lassen kannst.

Doch auch Menschen, die viel Kraft besitzen, brauchen manchmal Halt.

Du darfst müde sein. Du darfst unsicher sein. Du darfst einen Tag haben, an dem du nicht weißt, wie es weitergehen soll.

Du musst nicht immer diejenige Person sein, die eine Antwort findet.

Manchmal reicht es, wenn jemand neben dir sitzt und zuhört.

Vielleicht kannst du mit einem kleinen Satz beginnen:

„Heute brauche ich jemanden, der mir zuhört. Du musst das Problem nicht lösen."

Oder:

„Ich merke, dass mir gerade alles zu viel wird. Kannst du mir bei einer Sache helfen?"

Du musst nicht sofort dein gesamtes Innenleben offenlegen. Ein kleiner, ehrlicher Schritt kann ausreichen.

Wenn du bisher vor allem gegeben hast, kann es ungewohnt sein, etwas anzunehmen. Vielleicht fühlst du dich zunächst schuldig oder unsicher.

Versuche, diese Gefühle nicht sofort als Zeichen dafür zu betrachten, dass du etwas falsch machst.

Vielleicht lernst du gerade eine neue Erfahrung kennen: Du darfst Unterstützung erhalten, ohne sie dir erst durch besondere Leistungen verdienen zu müssen.

9. Die praktische Übung: Deine persönliche Hilfekarte

Diese Übung hilft dir, herauszufinden, welche Unterstützung du brauchst und wie du sie leichter annehmen kannst.

Nimm dir ein Blatt Papier und beantworte die folgenden Punkte.

1. Was fällt mir momentan schwer?

Schreibe eine oder zwei Situationen auf, bei denen du dir Unterstützung wünschen würdest.

Wähle etwas Konkretes. Es muss nicht das größte Problem deines Lebens sein.

2. Welche Art von Hilfe würde mir guttun?

Vielleicht brauchst du ein Gespräch, praktische Unterstützung, eine gemeinsame Planung, eine Pause oder fachlichen Rat.

Versuche, möglichst genau zu beschreiben, was dir helfen könnte.

3. Wen könnte ich fragen?

Denke an Menschen, bei denen du dich grundsätzlich sicher fühlst und deren Möglichkeiten zu deinem Anliegen passen.

Du musst niemanden auswählen, nur weil er dir nahesteht. Entscheidend ist, ob die Person dir auf eine respektvolle Weise helfen kann.

4. Was hält mich davon ab, um Hilfe zu bitten?

Schreibe deine Gedanken auf.

Vielleicht hast du Angst, abgelehnt zu werden. Vielleicht möchtest du unabhängig erscheinen. Vielleicht weißt du nicht, wie du dein Anliegen formulieren sollst.

Du musst diese Gedanken nicht sofort verändern. Es reicht zunächst, sie zu erkennen.

5. Wie könnte ich konkret fragen?

Formuliere einen einfachen Satz, zum Beispiel:

„Ich komme bei dieser Aufgabe gerade nicht weiter. Hättest du Zeit, mir dabei zu helfen?“

Oder:

„Ich habe gerade viel im Kopf. Könntest du mir einfach ein wenig zuhören?“

6. Was möchte ich mir selbst erlauben?

Vervollständige diesen Satz:

„Ich darf Unterstützung annehmen, weil …“

Schreibe mehrere Antworten auf, wenn dir welche einfallen.

Vielleicht, weil du ein Mensch bist. Weil du nicht alles wissen kannst. Weil du deine Kraft einteilen darfst. Oder weil gegenseitige Unterstützung zum Leben dazugehört.

Wähle anschließend eine kleine Situation aus, in der du deine Hilfekarte ausprobieren möchtest.

Du musst nicht sofort alles anders machen. Ein einziger Schritt kann dir helfen, neue Erfahrungen zu sammeln.

10. Deine Reflexionsfragen

Nimm dir einen ruhigen Moment und beantworte die folgenden Fragen ehrlich.

1. Wie leicht oder schwer fällt es mir, andere um Hilfe zu bitten?

2. Welche Gedanken entstehen in mir, wenn ich Unterstützung brauche?
3. Habe ich früher Erfahrungen gemacht, durch die ich gelernt habe, lieber alles allein zu schaffen?
4. Kann ich erkennen, wann ich Unterstützung brauche, oder warte ich, bis ich völlig erschöpft bin?
5. Bei welchen Menschen fühle ich mich sicher genug, um offen zu sprechen?
6. Woran erkenne ich, dass jemand meine Verletzlichkeit respektvoll behandelt?
7. Habe ich manchmal das Gefühl, eine Gegenleistung erbringen zu müssen, wenn mir jemand hilft?
8. Bin ich selbst für andere da, ohne ihnen jede Schwierigkeit abnehmen zu wollen?
9. Was könnte sich verändern, wenn ich nicht mehr alles allein bewältigen müsste?
10. Welchen kleinen Schritt möchte ich gehen, um Unterstützung bewusster anzunehmen?

Du musst nicht jede Antwort sofort umsetzen. Manchmal braucht es Zeit, bis sich alte Gewohnheiten verändern.

11. Deine siebentägige Challenge: Unterstützung zulassen

Tag 1 – Deine Gewohnheiten beobachten

Achte darauf, wie du reagierst, wenn dir jemand Hilfe anbietet.

Nimmst du sie an? Lehnst du sie automatisch ab? Oder erklärst du sofort, warum du alles selbst schaffen möchtest?

Beobachte dich, ohne dich zu verurteilen.

Tag 2 – Eine kleine Bitte aussprechen

Bitte bei einer überschaubaren Aufgabe um Unterstützung.

Es kann etwas Alltägliches sein. Wichtig ist, dass du übst, dein Anliegen auszusprechen.

Tag 3 – Ein Kompliment annehmen

Wenn jemand dir etwas Nettes sagt, versuche, nicht sofort zu widersprechen oder die Aussage kleinzureden.

Ein einfaches „Danke, das freut mich“ genügt.

Auch das ist eine Form, Wertschätzung anzunehmen.

Tag 4 – Deine Bedürfnisse benennen

Erkläre einer vertrauten Person, was du gerade brauchst.

Vielleicht möchtest du reden, gemeinsam etwas erledigen oder einfach eine Weile Ruhe haben.

Versuche, nicht darauf zu warten, dass andere deine Bedürfnisse von allein erkennen.

Tag 5 – Hilfe nicht sofort zurückzahlen

Wenn du eine freundliche Unterstützung erhältst, erlaube dir, sie zunächst einfach anzunehmen.

Du darfst dankbar sein, ohne sofort eine gleichwertige Gegenleistung organisieren zu müssen.

Tag 6 – Eine passende Ansprechperson finden

Überlege, bei wem du dich mit einem bestimmten Anliegen gut aufgehoben fühlst.

Vielleicht brauchst du für unterschiedliche Themen unterschiedliche Menschen. Erkenne, dass du nicht alles mit einer einzigen Person besprechen musst.

Tag 7 – Rückblick halten

Frage dich, was dir in dieser Woche leichter oder schwerer gefallen ist.

Hast du Unterstützung zugelassen? Welche Gefühle sind dabei entstanden? Was möchtest du beibehalten?

Notiere eine Erkenntnis, die du aus dieser Woche mitnehmen möchtest.

12. Was du aus diesem Kapitel mitnehmen darfst

Du musst nicht alles allein schaffen, um selbstständig zu sein.

Du darfst deine Fähigkeiten nutzen, eigene Entscheidungen treffen und Verantwortung für dein Leben übernehmen. Gleichzeitig darfst du anerkennen, dass du Unterstützung brauchst, dass andere Menschen etwas besser können oder dass eine Aufgabe gemeinsam leichter wird.

Du darfst vorsichtig sein, wenn du Vertrauen aufbauen möchtest. Du darfst beobachten, ob Menschen zuverlässig und respektvoll handeln. Du darfst Nein sagen, wenn dir eine angebotene Hilfe nicht guttut.

Aber du darfst auch die Tür einen kleinen Spalt öffnen.

Vielleicht beginnt es mit einer Bitte. Vielleicht mit einem ehrlichen Satz. Vielleicht damit, dass du einem Menschen erzählst, dass es dir gerade nicht gut geht.

Du musst nicht sofort alles teilen. Du musst nicht jedem vertrauen. Du musst nicht von heute auf morgen alle alten Schutzmechanismen ablegen.

Du darfst Schritt für Schritt lernen, dass Unterstützung nicht zwangsläufig bedeutet, die Kontrolle über dein Leben abzugeben.

Manchmal bedeutet sie einfach, dass du nicht allein durch eine schwierige Situation gehen musst.

Und vielleicht wirst du entdecken, dass du nicht weniger stark bist, wenn du dich anlehnen kannst.

Vielleicht wirst du sogar feststellen, dass deine Stärke dadurch mehr Raum bekommt, weil du nicht mehr deine gesamte Kraft dafür aufwenden musst, alles allein zu tragen.

Bergis Weisheit zum Schluss

Als das Bücherregal endlich stand, betrachtete Arthemis stolz sein Werk.

„Weißt du, Bergi“, sagte er, „ich dachte immer, ich müsste beweisen, dass ich alles allein kann.“

Bergi nickte.

„Und was denkst du jetzt?“

Arthemis überlegte.

„Dass ich manches allein schaffen kann. Und dass es andere Dinge gibt, bei denen es klüger ist, jemanden um Hilfe zu bitten.“

„Sehr gut“, sagte Bergi.

Arthemis grinste. „Außerdem weiß ich jetzt, dass Lumi viel besser Regale aufstellen kann als ich.“

„Das ist eine wichtige Erkenntnis“, erwiderte Bergi trocken.

Beide lachten.

Dann setzte sich Arthemis in seinen Lieblingssessel, nahm ein Buch aus dem Regal und begann zu lesen.

Nach einer Weile kam Lumi herein. Sie hatte zwei Tassen warmen Beerentee dabei.

„Eine für dich und eine für mich“, sagte sie.

Arthemis nahm seine Tasse entgegen.

„Danke, Lumi.“

Er verspürte nicht das Bedürfnis, sofort etwas zurückzugeben. Er musste nicht erklären, warum er den Tee verdient hatte. Er durfte sich einfach darüber freuen, dass jemand an ihn gedacht hatte.

Und während sie gemeinsam lasen, wurde ihm etwas klar:

Manchmal besteht Verbundenheit nicht darin, dass einer immer hilft und der andere immer stark bleibt.

Manchmal besteht sie darin, dass Menschen einander abwechselnd tragen dürfen.

Dein Gedanke für heute:

Ich darf selbstständig sein und trotzdem Hilfe annehmen. Ich darf meine Bedürfnisse aussprechen, Vertrauen langsam wachsen lassen und entscheiden, wem ich mich öffne. Ich muss nicht alles allein bewältigen, um stark zu sein. Ich darf Unterstützung erhalten, ohne meinen Wert oder meine Eigenständigkeit zu verlieren.

Kapitel 29: Hoffnung bewahren und neue Wege entdecken – Auch nach dunklen Tagen darf wieder Licht kommen

Wie du mit schwierigen Lebensphasen umgehst, kleine Lichtblicke wahrnimmst und neue Möglichkeiten entdeckst, ohne deine Gefühle verdrängen oder dir selbst etwas vormachen zu müssen.

1. Arthemis und die Nacht, die nicht enden wollte

Seit Tagen regnete es im Zauberwald.

Die Wege waren matschig, die Blätter hingen schwer an den Ästen, und selbst die sonst so fröhlichen Vögel hatten sich in ihre Nester zurückgezogen. Der kleine Bach war zu einem rauschenden Wasserlauf geworden, und über den Baumwipfeln lagen dicke, graue Wolken.

Arthemis saß in seiner Hütte am Fenster und starrte hinaus.

„Ich glaube, die Sonne hat uns vergessen“, murmelte er.

Bergi lag auf einem weichen Kissen neben dem Kamin. Er hob langsam den Kopf.

„Wie kommst du darauf?“

„Na, schau doch nach draußen! Alles ist grau. Es regnet. Nichts macht Spaß. Und wenn ich daran denke, dass es morgen genauso sein könnte, möchte ich mich am liebsten unter meiner Decke verstecken.“

Bergi schwieg einen Moment.

Arthemis zog die Knie an die Brust.

„Vielleicht wird es einfach nicht mehr besser.“

Bergi richtete sich auf. „Ist das eine Tatsache oder eine Vermutung?“

Arthemis runzelte die Stirn.

„Es fühlt sich jedenfalls so an.“

„Das glaube ich dir“, sagte Bergi sanft. „Wenn wir schon eine Weile durch schwierige Tage gehen, kann es sich anfühlen, als würde dieser Zustand niemals enden. Doch unser Gefühl für die Zukunft wird manchmal von dem beeinflusst, was wir gerade erleben.“

Arthemis schaute wieder aus dem Fenster.

„Aber woher soll ich wissen, dass es tatsächlich wieder besser wird?“

„Das weißt du nicht immer im Voraus“, antwortete Bergi. „Hoffnung bedeutet nicht, dass du sicher weißt, was morgen passiert. Hoffnung bedeutet, dass du die Möglichkeit offenlässt, dass morgen etwas anders sein könnte als heute.“

Arthemis dachte darüber nach.

„Also soll ich einfach so tun, als wäre alles schön?“

Bergi schüttelte den Kopf.

„Nein, kleiner Freund. Wenn es regnet, dürfen wir sagen, dass es regnet. Wenn du traurig bist, darfst du traurig sein. Wenn du erschöpft bist, musst du nicht so tun, als hättest du unendlich viel Kraft.“

Er rückte ein wenig näher.

„Du musst die Dunkelheit nicht leugnen, um an Licht glauben zu dürfen.“

Arthemis blickte auf den Kamin. Das Feuer knisterte leise, und die kleine Hütte war warm.

Draußen regnete es noch immer.

Aber plötzlich bemerkte Arthemis, dass er sich nicht mehr ganz so verloren fühlte.

Vielleicht musste er nicht sofort wissen, wann die Sonne zurückkehrte.

Vielleicht reichte es, heute etwas zu finden, das ihm guttat.

2. Was Hoffnung wirklich bedeutet

Hoffnung wird manchmal missverstanden.

Manche Menschen glauben, hoffnungsvoll zu sein bedeute, immer positiv zu denken, an das Gute zu glauben oder schwierige Gefühle möglichst schnell zu überwinden.

Doch echte Hoffnung verlangt nicht, dass du deine Wirklichkeit schönredest.

Du darfst anerkennen, dass eine Situation schwierig ist. Du darfst enttäuscht sein, Angst haben oder nicht wissen, wie es weitergehen soll. Du darfst sogar zeitweise das Gefühl haben, keine Hoffnung mehr zu finden.

Hoffnung ist nicht dasselbe wie unerschütterlicher Optimismus.

Optimismus beschreibt häufig die Erwartung, dass sich Dinge günstig entwickeln werden. Hoffnung kann auch dann bestehen, wenn du den Ausgang einer Situation nicht kennst.

Sie kann in einem kleinen Gedanken liegen:

„Ich weiß noch nicht, wie ich das schaffen werde. Aber vielleicht gibt es einen nächsten Schritt, den ich heute gehen kann.“

Oder:

„Diese Situation ist schwer. Trotzdem muss sie nicht mein ganzes Leben bestimmen.“

Hoffnung kann dir helfen, Handlungsmöglichkeiten wahrzunehmen, die unter Stress, Enttäuschung oder Erschöpfung zunächst verborgen bleiben.

Sie bedeutet nicht, dass jedes Problem eine einfache Lösung hat. Manche Verluste lassen sich nicht rückgängig machen. Manche Situationen bleiben länger schwierig, als wir es uns wünschen. Und manchmal müssen wir akzeptieren, dass ein bestimmter Weg nicht mehr möglich ist.

Doch selbst dann können neue Formen von Halt, Verbundenheit oder Lebensfreude entstehen.

Manchmal sieht die Zukunft nicht so aus, wie du sie dir vorgestellt hast.

Und trotzdem kann sie wieder wertvolle Momente enthalten.

Hoffnung bedeutet nicht, dass alles gut werden muss, damit das Leben wieder etwas Gutes bereithalten darf.

3. Warum schwierige Zeiten unsere Sicht auf die Zukunft verändern

Wenn wir über längere Zeit belastet sind, kann es schwerfallen, sich andere Möglichkeiten vorzustellen.

Vielleicht hast du mehrere Enttäuschungen erlebt. Vielleicht ist ein wichtiger Wunsch nicht in Erfüllung gegangen. Vielleicht hast du das Gefühl, immer wieder vor denselben Schwierigkeiten zu stehen.

Dann kann sich ein Gedanke einschleichen:

„Es wird sowieso wieder schiefgehen."

Dieser Gedanke versucht möglicherweise, dich vor einer weiteren Enttäuschung zu schützen. Wenn du nichts mehr erwartest, musst du dich scheinbar auch nicht mehr mit unerfüllten Hoffnungen auseinandersetzen.

Doch diese Haltung kann dich gleichzeitig daran hindern, neue Möglichkeiten wahrzunehmen.

Aus einer vergangenen Erfahrung wird dann eine allgemeine Vorhersage.

Du wurdest einmal enttäuscht und erwartest, dass alle Menschen dich enttäuschen werden.

Ein Vorhaben ist gescheitert, und du glaubst, dass du grundsätzlich nichts erreichen kannst.

Eine schwierige Phase dauert länger als erwartet, und du bist überzeugt, dass sich niemals etwas verändern wird.

Dabei sind Vergangenheit und Zukunft nicht identisch.

Natürlich können frühere Erfahrungen wichtige Hinweise geben. Du darfst aus ihnen lernen, vorsichtiger werden und bessere Entscheidungen treffen. Du musst nicht so tun, als wäre nichts geschehen.

Aber eine Erfahrung beschreibt nicht automatisch alle zukünftigen Möglichkeiten.

Du darfst sagen:

„Das ist schon einmal passiert. Deshalb möchte ich diesmal genauer hinsehen."

Du musst daraus nicht machen:

„Das wird immer wieder passieren. Es hat ohnehin keinen Sinn."

Diese Unterscheidung kann dir helfen, dich zu schützen, ohne sämtliche Türen zu verschließen.

4. Kleine Lichtblicke sind keine Kleinigkeit

Arthemis stand am nächsten Morgen früh auf.

Der Regen hatte aufgehört, aber der Himmel war noch immer grau. Er zog seine Stiefel an und trat vor die Hütte.

„Na ja“, murmelte er. „Wenigstens regnet es gerade nicht.“

Bergi erschien in der Tür.

„Das klingt nach einer bemerkenswerten Entdeckung.“

Arthemis grinste. „Ich versuche, etwas Positives zu finden.“

„Das ist gut. Aber du musst nicht zwanghaft nach etwas Positivem suchen. Du darfst einfach bemerken, was gerade da ist.“

Arthemis lauschte.

Ein Vogel sang in einem entfernten Baum. Auf einem Blatt glitzerte ein Regentropfen. Aus der Nachbarhütte zog der Duft von frisch gebackenem Brot herüber.

Nichts davon hatte das Wetter vollständig verändert.

Doch es machte diesen Morgen ein wenig angenehmer.

Manchmal erwarten wir von einem Lichtblick, dass er unsere gesamte Situation verbessert. Wir möchten, dass ein schöner Moment unsere Sorgen verschwinden lässt oder eine gute Nachricht sämtliche Zweifel auflöst.

Doch kleine positive Erfahrungen müssen nicht alles verändern, um wertvoll zu sein.

Ein warmes Getränk kann dich für einen Moment beruhigen. Ein Gespräch kann dir das Gefühl geben, nicht allein zu sein. Ein Spaziergang kann deinen Kopf etwas freier machen. Ein Lied kann dich an etwas erinnern, das dir Kraft gibt.

Diese Momente lösen nicht zwangsläufig das Problem, mit dem du gerade zu tun hast.

Aber sie können dir eine kleine Pause ermöglichen.

Und manchmal brauchst du genau das: nicht sofort eine vollständige Lösung, sondern einen Moment, in dem du wieder etwas Luft holen kannst.

Du darfst schwierige Gefühle haben und trotzdem lachen.

Du darfst Sorgen tragen und trotzdem einen schönen Augenblick genießen.

Du darfst traurig sein und dich gleichzeitig über etwas freuen.

Deine Gefühle müssen nicht einander ausschließen.

5. Zwischen Hoffnung und unrealistischen Erwartungen

Hoffnung ist wertvoll. Doch es ist wichtig, sie nicht mit der Erwartung zu verwechseln, dass sich die Welt immer so entwickeln muss, wie wir es uns wünschen.

Vielleicht hoffst du auf eine Versöhnung, eine neue Beziehung, eine berufliche Veränderung oder die Lösung eines langwierigen Problems.

Du darfst diese Wünsche haben.

Doch du kannst nicht jedes Ergebnis allein durch deine Hoffnung, deine Gedanken oder deine Anstrengung herbeiführen.

Manche Dinge hängen von anderen Menschen ab. Andere von äußeren Bedingungen. Und manche Entwicklungen lassen sich nur begrenzt beeinflussen.

Wenn du glaubst, du müsstest nur stark genug hoffen, damit etwas Bestimmtes geschieht, kann daraus zusätzlicher Druck entstehen.

Bleibt die gewünschte Veränderung aus, machst du dir vielleicht Vorwürfe:

„Ich war nicht positiv genug."

„Ich habe nicht genug daran geglaubt."

„Ich hätte mich mehr anstrengen müssen."

Doch nicht jedes Ergebnis hängt von deiner inneren Haltung ab.

Du kannst hoffnungsvoll bleiben und trotzdem anerkennen, dass du ein bestimmtes Ergebnis nicht garantieren kannst.

Du kannst auf eine Versöhnung hoffen und zugleich überlegen, wie du gut für dich sorgst, falls sie nicht zustande kommt.

Du kannst dir eine Veränderung wünschen und gleichzeitig einen realistischen Plan entwickeln.

Du kannst offen für Möglichkeiten bleiben, ohne dich an eine einzige Vorstellung zu klammern.

Das ist keine Hoffnungslosigkeit. Es ist eine Form von innerer Beweglichkeit.

Du darfst auf etwas hoffen, ohne dein gesamtes Wohlbefinden davon abhängig zu machen, dass genau dieser Wunsch erfüllt wird.

6. Wenn du gerade keinen Weg siehst

Es gibt Situationen, in denen selbst kleine Lichtblicke schwer zu finden sind.

Vielleicht bist du erschöpft. Vielleicht hast du lange gekämpft. Vielleicht stehen mehrere Belastungen gleichzeitig im Raum, und du weißt nicht, wo du anfangen sollst.

In solchen Momenten kann die Aufforderung, einfach positiv zu denken, zusätzlichen Druck erzeugen.

Du musst nicht sofort hoffnungsvoll sein.

Manchmal besteht der erste Schritt darin, anzuerkennen, wie schwer es gerade ist.

Vielleicht brauchst du Schlaf. Vielleicht benötigst du praktische Unterstützung. Vielleicht musst du eine Aufgabe verschieben, ein Problem mit jemandem besprechen oder dir professionelle Hilfe holen.

Hoffnung darf sehr klein beginnen.

Nicht:

„Ich werde alles schaffen.“

Sondern:

„Ich muss nicht alles heute schaffen.“

Nicht:

„Bald wird alles wieder gut.“

Sondern:

„Ich darf herausfinden, was mir in den nächsten Stunden helfen könnte.“

Nicht:

„Ich muss stark sein.“

Sondern:

„Ich darf mir Unterstützung holen.“

Wenn du keinen großen Plan entwickeln kannst, suche nach einem kleinen nächsten Schritt.

Trinke etwas. Iss eine Kleinigkeit, wenn du Hunger hast. Öffne ein Fenster. Schreibe einen Menschen an, dem du vertraust. Bitte jemanden, dich bei einer Aufgabe zu unterstützen.

Diese Dinge lösen nicht jede Schwierigkeit. Aber sie können dir helfen, den gegenwärtigen Moment etwas besser zu bewältigen.

Und wenn die Belastung so groß ist, dass du deinen Alltag kaum noch bewältigen kannst, musst du nicht warten, bis du selbst eine Lösung gefunden hast. Unterstützung durch vertraute Menschen, Beratungsstellen oder medizinische beziehungsweise psychologische Fachkräfte kann ein wichtiger Schritt sein.

Du musst nicht erst am Ende deiner Kräfte sein, um Hilfe zu verdienen.

7. Deine Möglichkeiten wieder entdecken

Bergi führte Arthemis eines Nachmittags zu einer alten Weggabelung.

Dort standen drei hölzerne Schilder. Eines zeigte nach links, eines nach rechts und eines geradeaus.

„Welchen Weg sollen wir nehmen?“, fragte Arthemis.

„Das darfst du entscheiden“, antwortete Bergi.

Arthemis betrachtete die Schilder. „Was ist, wenn ich den falschen Weg wähle?“

„Dann kannst du prüfen, ob du umkehren, etwas verändern oder einen anderen Weg suchen möchtest.“

„Und wenn keiner der Wege richtig ist?“

Bergi lächelte. „Dann müssen wir vielleicht einen neuen entdecken.“

Arthemis betrachtete die Weggabelung.

Manchmal glauben wir, nur eine einzige Möglichkeit könne uns ans Ziel bringen. Wenn dieser Weg verschlossen ist, fühlen wir uns, als wäre damit alles verloren.

Doch das Leben besteht nicht immer aus einem einzigen richtigen Weg.

Vielleicht erreichst du ein Ziel auf eine andere Weise als ursprünglich geplant. Vielleicht verändert sich dein Wunsch, weil du neue Erfahrungen machst. Vielleicht erkennst du, dass etwas, das du unbedingt erreichen wolltest, gar nicht mehr zu dir passt.

Das bedeutet nicht, dass du deine Träume leichtfertig aufgeben sollst.

Es bedeutet, dass du deine Möglichkeiten regelmäßig überprüfen darfst.

Frage dich:

- Was ist mir an meinem ursprünglichen Wunsch besonders wichtig?
- Gibt es eine andere Möglichkeit, diesem Bedürfnis näherzukommen?
- Was habe ich bisher noch nicht ausprobiert?
- Welche Unterstützung könnte mir helfen?

- Muss ich mein Ziel verändern, oder brauche ich lediglich einen anderen Weg dorthin?

Vielleicht möchtest du mehr Verbundenheit erleben. Dafür muss nicht zwangsläufig eine bestimmte Person die einzige Möglichkeit sein.

Vielleicht möchtest du kreativ sein. Dafür brauchst du nicht sofort die perfekten Bedingungen.

Vielleicht möchtest du dein Leben verändern. Dafür musst du nicht jeden Schritt bereits kennen.

Manchmal entsteht Hoffnung, wenn wir aufhören, nur auf eine einzige Lösung zu schauen.

8. Die Übung: Dein persönliches Hoffnungsfenster

Diese Übung hilft dir, zwischen deiner gegenwärtigen Belastung, deinen Einflussmöglichkeiten und neuen Perspektiven zu unterscheiden.

Nimm dir ein Blatt Papier und zeichne ein großes Fenster mit vier Feldern.

Fenster 1: Was gerade schwierig ist

Schreibe auf, was dich belastet.

Versuche, ehrlich zu sein. Du musst nichts beschönigen und keine positiven Formulierungen finden.

Vielleicht fühlst du dich unsicher, enttäuscht, überfordert oder traurig. Vielleicht gibt es eine Situation, die du momentan nicht lösen kannst.

Gib dieser Realität einen Platz, ohne sie zum gesamten Bild deines Lebens zu machen.

Fenster 2: Was mir bereits Halt gibt

Notiere Menschen, Gewohnheiten, Orte oder Tätigkeiten, die dir guttun.

Vielleicht ist es ein Gespräch mit einem vertrauten Menschen, ein Spaziergang, ein Haustier, Musik, eine kreative Beschäftigung oder ein ruhiger Moment am Morgen.

Es müssen keine außergewöhnlichen Dinge sein.

Fenster 3: Was ich beeinflussen kann

Schreibe auf, welche kleinen Schritte in deiner gegenwärtigen Situation möglich sind.

Vielleicht kannst du eine Frage klären, um Hilfe bitten, Informationen sammeln, eine Pause einplanen oder eine Entscheidung vorbereiten.

Unterscheide zwischen dem, was du tatsächlich tun kannst, und dem, was außerhalb deiner Kontrolle liegt.

Fenster 4: Welche Möglichkeiten noch offen sind

Stelle dir vor, dass du nicht bereits alle Antworten kennen musst.

Welche Wege könntest du prüfen? Welche Idee hast du bisher nicht berücksichtigt? Was würdest du einer Person raten, die in einer ähnlichen Situation steckt?

Du musst keine Lösung erzwingen.

Manchmal genügt es, drei Möglichkeiten aufzuschreiben, die du noch nicht vollständig ausgeschlossen hast.

Betrachte anschließend dein Hoffnungsfenster.

Die schwierige Situation ist noch da. Aber sie steht nicht mehr allein auf dem Blatt.

Du hast auch festgehalten, was dir Halt gibt, was du beeinflussen kannst und welche Möglichkeiten du noch prüfen möchtest.

Das ist ein erster Schritt, um wieder etwas mehr Handlungsspielraum zu entdecken.

9. Deine Reflexionsfragen

Nimm dir einen ruhigen Moment und beantworte die folgenden Fragen:

1. In welchen Lebenssituationen fällt es mir besonders schwer, Hoffnung zu bewahren?
2. Welche Gedanken entstehen in mir, wenn etwas länger dauert, als ich erwartet habe?
3. Verwechsle ich manchmal Hoffnung mit der Erwartung, dass etwas Bestimmtes geschehen muss?
4. Welche kleinen Lichtblicke übersehe ich möglicherweise in meinem Alltag?
5. Was hat mir in früheren schwierigen Zeiten Halt gegeben?
6. Gibt es einen Wunsch, an dem ich festhalte, obwohl ich vielleicht einen anderen Weg zu meinem eigentlichen Bedürfnis finden könnte?
7. Wo könnte ich mir Unterstützung holen, statt alles allein lösen zu wollen?
8. Welche Möglichkeiten habe ich bisher noch nicht in Betracht gezogen?
9. Was würde mir heute helfen, auch wenn es meine gesamte Situation nicht sofort verändert?
10. Welchen Gedanken möchte ich mitnehmen, wenn ich wieder einmal das Gefühl habe, dass nichts besser werden kann?

Du musst nicht auf jede Frage eine fertige Antwort finden. Lass dir Zeit. Manche Erkenntnisse entstehen erst, wenn du eine Weile über etwas nachgedacht hast.

10. Deine siebentägige Hoffnungs-Challenge

Tag 1 – Die Wirklichkeit anerkennen

Schreibe auf, was dich momentan belastet. Versuche, die Situation weder zu dramatisieren noch kleinzureden.

Erlaube dir, ehrlich zu sein.

Tag 2 – Einen kleinen Lichtblick wahrnehmen

Achte auf einen Moment, der dir guttut. Vielleicht ist es ein freundliches Wort, ein angenehmer Duft oder eine kleine Pause.

Du musst daraus kein großes Glücksgefühl machen. Nimm einfach wahr, dass dieser Moment da ist.

Tag 3 – Deine Kraftquellen entdecken

Notiere drei Dinge, die dir in schwierigen Situationen helfen können.

Vielleicht ist es eine bestimmte Person, eine beruhigende Gewohnheit oder eine Tätigkeit, die dir Struktur gibt.

Tag 4 – Einen beeinflussbaren Schritt wählen

Überlege, was du in deiner gegenwärtigen Situation tatsächlich beeinflussen kannst.

Wähle einen kleinen, realistischen Schritt und setze ihn nach Möglichkeit um.

Tag 5 – Eine neue Möglichkeit zulassen

Betrachte eine Situation, in der du bisher nur eine Lösung gesehen hast.

Überlege, welche andere Möglichkeit es geben könnte. Du musst dich nicht sofort entscheiden.

Tag 6 – Unterstützung annehmen

Wende dich an einen Menschen, dem du vertraust, wenn du Unterstützung brauchst.

Du darfst um ein Gespräch bitten, eine konkrete Frage stellen oder Hilfe bei einer Aufgabe annehmen.

Tag 7 – Deinen eigenen Weg würdigen

Blicke auf die vergangene Woche zurück.

Was hast du über dich gelernt? Welche kleinen Schritte hast du unternommen? Was hat dir gutgetan?

Schreibe einen Satz auf, der dich in der nächsten schwierigen Phase begleiten darf.

Zum Beispiel:

„Ich muss heute nicht wissen, wie alles ausgeht. Es reicht, wenn ich den nächsten Schritt erkenne.“

11. Was du aus diesem Kapitel mitnehmen darfst

Das Leben verläuft nicht immer so, wie wir es uns wünschen.

Es gibt Zeiten, in denen wir uns sicher und zuversichtlich fühlen. Und es gibt Zeiten, in denen wir zweifeln, erschöpft sind oder nicht wissen, wie es weitergehen soll.

Du musst schwierige Phasen nicht schönreden, um Hoffnung bewahren zu dürfen.

Du darfst traurig sein und trotzdem einen Lichtblick wahrnehmen. Du darfst Angst vor der Zukunft haben und trotzdem einen nächsten Schritt gehen. Du darfst einen Wunsch loslassen und gleichzeitig offen für etwas Neues werden.

Hoffnung bedeutet nicht, dass du alles schaffen musst.
Sie bedeutet auch nicht, dass du immer an eine perfekte Lösung glauben musst.

Manchmal bedeutet Hoffnung einfach, dass du dir erlaubst, noch nicht alles zu wissen.

Vielleicht wird sich eine Situation verändern. Vielleicht brauchst du einen anderen Weg. Vielleicht wird es Zeit brauchen, bis du wieder mehr Zuversicht spürst.

Du musst nicht heute schon wissen, wie deine Zukunft aussehen wird.

Du darfst lernen, mit Unsicherheit umzugehen, Unterstützung anzunehmen und die kleinen Möglichkeiten wahrzunehmen, die dir im gegenwärtigen Moment zur Verfügung stehen.

Und wenn du gerade keinen Lichtblick erkennen kannst, bedeutet das nicht, dass du versagt hast.

Manchmal braucht es Ruhe. Manchmal braucht es Hilfe. Und manchmal darfst du einfach durch einen schwierigen Tag gehen, ohne daraus eine große Lebensaufgabe machen zu müssen.

Du musst nicht jeden Tag hoffnungsvoll sein.

Du darfst dir Zeit lassen, bis Hoffnung wieder einen Platz in dir findet.

Bergis Weisheit zum Schluss

Einige Tage später rissen die Wolken auf.

Arthemis stand vor seiner Hütte, als ein Sonnenstrahl zwischen den Bäumen hindurchfiel. Er leuchtete auf den nassen Blättern und ließ die Regentropfen wie kleine Kristalle funkeln.

„Bergi!“, rief Arthemis. „Die Sonne ist wieder da!“

Bergi trat neben ihn.

„Ja“, sagte er. „Aber weißt du, was mir während des Regens aufgefallen ist?“

Arthemis schüttelte den Kopf.

„Der Wald war auch an den grauen Tagen noch da. Die Bäume haben weitergewachsen. Die Vögel haben ihre Nester geschützt. Und unter der Erde haben die Wurzeln Wasser aufgenommen.“

Arthemis blickte nachdenklich auf den Waldboden.

„Das heißt, es ist auch dann etwas passiert, wenn ich es nicht sehen konnte?“

„Ganz genau“, antwortete Bergi. „Nicht jede Entwicklung ist sofort sichtbar. Und nicht jeder Fortschritt fühlt sich gleich wie ein Fortschritt an.“

Arthemis setzte sich ins Gras.

„Dann muss ich vielleicht nicht jeden grauen Tag als Zeichen dafür sehen, dass alles schlecht bleibt.“

„Nein, kleiner Freund. Du darfst einen grauen Tag einfach einen grauen Tag nennen.“

Arthemis grinste.

„Und wenn morgen wieder die Sonne scheint, freue ich mich darüber.“

„Das klingt nach einem guten Plan.“

Sie saßen eine Weile schweigend nebeneinander.

Arthemis wusste noch immer nicht, was die kommenden Tage bringen würden. Es gab Dinge, die ihn beschäftigten, und Fragen, auf die er noch keine Antworten hatte.

Aber er musste sie nicht alle heute lösen.

Er konnte den Sonnenstrahl genießen. Er konnte später mit Lumi spielen. Er konnte sich eine Aufgabe vornehmen und den Rest auf morgen verschieben.

Und wenn wieder ein grauer Tag kam, würde er sich vielleicht daran erinnern, dass selbst dann noch etwas wachsen konnte.

Dein Gedanke für heute:

Ich muss nicht wissen, wie meine gesamte Zukunft aussehen wird, um heute einen Schritt gehen zu dürfen. Ich darf schwierige Gefühle anerkennen und trotzdem kleine Lichtblicke wahrnehmen. Ich darf meine Pläne verändern, Unterstützung annehmen und neue Möglichkeiten entdecken. Auch wenn ich den Weg noch nicht vollständig erkennen kann, darf ich darauf vertrauen, dass ich Schritt für Schritt weiterlernen kann.

Kapitel 30: Dein eigener Weg – Du darfst werden, wer du wirklich bist

Wie du all das, was du über dich gelernt hast, in dein Leben mitnimmst, deinen eigenen Maßstab findest und Schritt für Schritt zu einem Leben wächst, das sich für dich stimmig anfühlt.

1. Arthemis und die Weggabelung der tausend Möglichkeiten

Der Morgen begann mit einem leisen Vogelkonzert. Sonnenstrahlen fielen durch die Baumwipfel des Zauberwaldes, und auf den Grashalmen glitzerten kleine Tautropfen.

Arthemis saß auf seinem Lieblingsbaumstumpf und blätterte in seinem Notizbuch. Darin standen Gedanken, Erkenntnisse und kleine Zeichnungen aus den vergangenen Wochen. Er hatte über seine Gefühle nachgedacht, seine Stärken entdeckt, seine Grenzen kennengelernt und sich mit vielen Fragen des Lebens beschäftigt.

Doch an diesem Morgen wirkte er nachdenklich.

Bergi, der alte weiße Bergkristall mit der kleinen Brille, bemerkte es sofort.

„Was beschäftigt dich, Arthemis?“

Der kleine Kobold klappte sein Notizbuch zu.

„Ich habe so viel gelernt. Ich weiß inzwischen, dass ich meine Gefühle ernst nehmen darf, dass ich Fehler machen kann und dass ich nicht jedem gefallen muss. Ich weiß auch, dass ich Hilfe annehmen darf und nicht alles kontrollieren kann.“

„Das klingt nach einer ganzen Menge“, sagte Bergi.

„Ist es auch!“ Arthemis seufzte. „Aber jetzt frage ich mich, was ich damit anfangen soll. Wie soll ich wissen, ob ich meinen richtigen Weg gehe? Was, wenn ich etwas falsch mache? Was, wenn ich mich verändere und irgendwann merke, dass ich in eine ganz andere Richtung möchte?“

Bergi lächelte.

„Dann wirst du etwas Neues über dich gelernt haben.“

Arthemis sah ihn überrascht an.

„Aber ich dachte, ich müsste irgendwann wissen, wer ich bin und was ich will.“

„Du darfst dich kennenlernen, ohne jemals eine endgültige Antwort auf jede Frage finden zu müssen“, erklärte Bergi. „Du bist kein fertiges Kunstwerk, das eines Tages abgeschlossen in einem Rahmen hängt. Du bist ein lebendiges Wesen. Du darfst wachsen, lernen, dich verändern und neue Seiten an dir entdecken.“

Arthemis schaute auf sein Notizbuch.

„Dann gibt es vielleicht gar nicht nur einen einzigen richtigen Weg?“

„Vielleicht gibt es Entscheidungen, die heute gut zu dir passen, und andere, die du später anders treffen würdest. Vielleicht gibt es Wege, die du ausprobieren möchtest, und Wege, die du wieder verlässt. Entscheidend ist nicht, dass du niemals falsch abbiegst. Entscheidend ist, dass du lernst, dich selbst wahrzunehmen und immer wieder bewusst zu entscheiden, wie du weitergehen möchtest.“

Bergi deutete auf den schmalen Waldpfad vor ihnen.

„Komm. Heute machen wir einen Spaziergang.“

Arthemis sprang auf. „Wohin gehen wir?“

Bergi zwinkerte.

„Das werden wir unterwegs herausfinden.“

Und genau darin lag etwas, das Arthemis plötzlich gefiel.

Er musste nicht bereits am Anfang wissen, wie die ganze Reise enden würde.

Es reichte, den nächsten Schritt zu kennen.

2. Du bist kein fertiges Ergebnis

Vielleicht hast du irgendwann geglaubt, dass du nur lange genug an dir arbeiten müsstest, um irgendwann vollkommen sicher, glücklich, selbstbewusst und ausgeglichen zu sein.

Dann würdest du keine Zweifel mehr haben. Du würdest immer wissen, was richtig ist. Du würdest dich nicht mehr vergleichen, keine Fehler machen und jede schwierige Situation souverän bewältigen.

Doch so funktioniert das Leben nicht.

Persönliche Entwicklung bedeutet nicht, dass du irgendwann keine Unsicherheiten mehr kennst. Sie bedeutet auch nicht, dass du alle unangenehmen Gefühle überwinden musst.

Du wirst weiterhin Entscheidungen treffen, deren Ausgang du nicht kennst. Du wirst Menschen begegnen, die dich herausfordern. Du wirst Fehler machen, deine Meinung ändern und vielleicht feststellen, dass etwas, das dir früher wichtig war, heute nicht mehr zu dir passt.

Das bedeutet nicht, dass deine Entwicklung gescheitert ist.

Es bedeutet, dass du lebst.

Du darfst heute selbstbewusst sein und morgen an dir zweifeln. Du darfst eine schwierige Erfahrung machen und später feststellen, dass du anders damit umgehen kannst als früher.

Du darfst etwas lernen, das deine bisherige Sichtweise verändert.

Und du darfst aufhören, dich ständig selbst optimieren zu wollen.

Du musst nicht aus jedem Schmerz eine große Erkenntnis machen. Du musst nicht jede Schwäche in eine Stärke verwandeln. Du musst nicht jede freie Minute nutzen, um an dir zu arbeiten.

Manchmal darfst du einfach einen Tag erleben, ohne dich zu verbessern.

Du darfst lachen, ausruhen, träumen, spielen und Dinge tun, weil sie dir Freude bereiten.

Du bist nicht erst dann wertvoll, wenn du eine bestimmte Version deiner selbst erreicht hast. Du bist auch auf dem Weg dorthin ein Mensch, der Achtung, Freundlichkeit und Fürsorge verdient.

3. Was bedeutet es, deinen eigenen Weg zu gehen?

Deinen eigenen Weg zu gehen bedeutet nicht, grundsätzlich gegen andere zu handeln oder jede Entscheidung allein treffen zu müssen.

Es bedeutet vielmehr, dein Leben nicht ausschließlich nach den Erwartungen anderer auszurichten.

Vielleicht hast du gelernt, dass du bestimmte Dinge erreichen solltest, um als erfolgreich zu gelten. Vielleicht glaubst du, dass du auf eine bestimmte Weise leben, arbeiten, lieben oder dich verhalten musst, damit andere dich anerkennen.

Solche Vorstellungen können Orientierung geben. Sie können aber auch zu einem inneren Druck werden, wenn du sie übernimmst, ohne zu prüfen, ob sie wirklich zu dir passen.

Stell dir vor, du trägst einen Rucksack, den andere für dich gepackt haben.

Darin liegen Erwartungen, Regeln und Vorstellungen darüber, wie dein Leben aussehen sollte.

Einige dieser Dinge können hilfreich sein. Andere hast du vielleicht übernommen, weil du dazugehören wolltest, niemanden enttäuschen möchtest oder nie Gelegenheit hattest, sie infrage zu stellen.

Deinen eigenen Weg zu finden bedeutet, diesen Rucksack bewusst auszupacken.

Du darfst dich fragen:

- Welche Vorstellungen entsprechen wirklich meinen Werten?
- Welche Erwartungen erfülle ich vor allem aus Angst vor Kritik?
- Welche Ziele möchte ich selbst erreichen?
- Welche Wünsche habe ich übernommen, obwohl sie sich für mich nicht richtig anfühlen?
- Was würde ich wählen, wenn ich mich nicht ständig mit anderen vergleichen würde?

Du musst nicht alles verwerfen, was du gelernt hast.

Du darfst auswählen, was du behalten möchtest.

Manche Regeln helfen dir, verlässlich und respektvoll zu handeln. Andere darfst du verändern, weil sie nicht mehr zu deinem Leben passen.

Du darfst deine Familie lieben und trotzdem andere Entscheidungen treffen. Du darfst die Meinung eines Menschen respektieren und trotzdem anderer Meinung sein. Du darfst dankbar für deinen bisherigen Weg sein und gleichzeitig etwas Neues ausprobieren wollen.

Dein eigener Weg muss nicht für alle anderen verständlich sein.

Er sollte vor allem ein Weg sein, auf dem du dich selbst nicht dauerhaft verlierst.

4. Deine Werte sind dein innerer Kompass

Arthemis und Bergi erreichten eine kleine Lichtung. In ihrer Mitte stand ein alter Wegweiser mit mehreren Schildern.

Ein Schild zeigte zum Fluss, eines zu den Bergen und eines tief in den Wald hinein.

„Welches Schild zeigt den richtigen Weg?“, fragte Arthemis.

Bergi betrachtete die Schilder.

„Das hängt davon ab, wohin du möchtest.“

„Aber woher weiß ich, wohin ich möchte?“

„Indem du herausfindest, was dir wichtig ist.“

Deine Werte können dir dabei helfen, Entscheidungen zu treffen.

Werte sind grundlegende Überzeugungen darüber, was du in deinem Leben für bedeutsam hältst. Sie können dir Orientierung geben, wenn mehrere Möglichkeiten offenstehen oder wenn du unter Druck gerätst.

Vielleicht sind dir Ehrlichkeit, Freiheit, Familie, Kreativität, Gerechtigkeit, Verbundenheit, Sicherheit oder Neugier besonders wichtig.

Es gibt nicht die eine richtige Liste von Werten. Unterschiedliche Menschen gewichten unterschiedliche Dinge. Und auch deine eigenen Prioritäten können sich im Laufe deines Lebens verändern.

Entscheidend ist, dass du deine Werte nicht nur als schöne Wörter betrachtest, sondern sie mit deinem tatsächlichen Verhalten verbindest.

Wenn dir Ehrlichkeit wichtig ist, kannst du dich fragen, wie du auch in schwierigen Gesprächen aufrichtig bleiben möchtest.

Wenn dir Freiheit wichtig ist, kannst du überlegen, welche Entscheidungen du selbst treffen möchtest und welche Verantwortung damit verbunden ist.

Wenn dir Verbundenheit wichtig ist, kannst du prüfen, wie du Beziehungen pflegen möchtest, ohne deine eigenen Bedürfnisse dauerhaft zu übergehen.

Wenn dir Ruhe wichtig ist, darfst du überlegen, wie du ihr einen realistischen Platz in deinem Alltag gibst.

Werte sind keine Checkliste, mit der du dich ständig bewerten musst.

Sie sind ein Kompass, der dir helfen kann, immer wieder eine Richtung zu finden.

Du wirst nicht jeden Tag perfekt nach deinen Werten handeln. Manchmal wirst du dich widersprüchlich verhalten oder feststellen, dass eine Entscheidung nicht zu dem passt, was dir eigentlich wichtig ist.

Dann darfst du innehalten, daraus lernen und einen neuen Schritt wählen.

Dein Kompass muss nicht verhindern, dass du dich verläufst.

Er darf dir helfen, wieder Orientierung zu finden.

5. Entscheidungen treffen, ohne alle Antworten zu kennen

Eine der größten Herausforderungen des Lebens besteht darin, Entscheidungen unter Unsicherheit zu treffen.

Vielleicht möchtest du etwas verändern, weißt aber nicht, ob es funktionieren wird. Vielleicht stehst du vor einer Wahl, bei der jede Möglichkeit Vor- und Nachteile hat.

Dann kann es verlockend sein, so lange nachzudenken, bis du absolute Sicherheit empfindest.

Doch diese Sicherheit kommt nicht immer.

Manche Entscheidungen lassen sich gut vorbereiten. Du kannst Informationen sammeln, andere Menschen um Rat fragen und mögliche Folgen abwägen.

Aber du kannst nicht jede Entwicklung vorhersehen.

Du weißt nicht immer, wie du dich in einem Jahr fühlen wirst. Du kannst nicht vollständig kontrollieren, wie andere Menschen reagieren. Und du kannst nicht jede Schwierigkeit ausschließen, bevor du einen neuen Weg ausprobierst.

Deshalb darfst du lernen, Entscheidungen so gut wie möglich zu treffen, ohne vollständige Gewissheit zu verlangen.

Frage dich:

Was weiß ich bereits?

Unterscheide zwischen Fakten, Vermutungen und Ängsten.

Was ist mir wichtig?

Welche Werte, Bedürfnisse und langfristigen Ziele spielen bei dieser Entscheidung eine Rolle?

Welche Folgen sind realistisch absehbar?

Betrachte sowohl Chancen als auch Risiken.

Was kann ich beeinflussen?

Überlege, welche Vorbereitungen oder Unterstützung dir helfen könnten.

Kann ich später nachjustieren?

Manche Entscheidungen sind umkehrbar oder lassen sich schrittweise ausprobieren. Andere erfordern besondere Sorgfalt, weil sie weitreichende Folgen haben.

Du musst nicht jede Entscheidung gleich behandeln.

Bei kleinen, veränderbaren Entscheidungen darfst du experimentieren. Bei großen, schwer umkehrbaren Entscheidungen darfst du dir mehr Zeit nehmen und zusätzliche Informationen einholen.

Und wenn du später erkennst, dass du anders entscheiden möchtest, darfst du daraus lernen.

Du musst nicht jede frühere Entscheidung verteidigen, nur weil du sie einmal getroffen hast.

Eine bewusste Entscheidung ist keine Garantie für einen perfekten Ausgang. Sie ist der Versuch, mit den Informationen und Möglichkeiten, die du heute hast, einen stimmigen Schritt zu wählen.

6. Wenn dein Weg anders aussieht als erwartet

Vielleicht hattest du früher eine genaue Vorstellung davon, wie dein Leben verlaufen sollte.

Du hattest Ziele, Wünsche und einen inneren Zeitplan. Bestimmte Dinge sollten bis zu einem bestimmten Alter erreicht sein. Beziehungen sollten sich auf eine bestimmte Weise entwickeln. Berufliche oder persönliche Pläne sollten aufgehen.

Doch das Leben hält sich nicht immer an unsere Vorstellungen.

Manchmal verändern sich äußere Umstände. Manchmal treffen wir Entscheidungen, deren Folgen wir vorher nicht absehen konnten. Manchmal verlieren wir etwas, das uns wichtig war. Und manchmal entdecken wir, dass wir einen anderen Weg einschlagen möchten.

Dann kann nicht nur die Situation selbst schmerzhaft sein. Auch der Abschied von dem Leben, das wir uns vorgestellt hatten, kann wehtun.

Du darfst um unerfüllte Wünsche trauern.

Du musst nicht sofort so tun, als wäre alles genauso gut wie geplant.

Gleichzeitig darfst du prüfen, ob deine bisherige Vorstellung noch zu dir passt.

Vielleicht ist ein Ziel weiterhin wichtig, aber du benötigst einen anderen Weg dorthin.

Vielleicht hat sich dein Wunsch verändert.

Vielleicht ist etwas nicht mehr möglich, und du musst herausfinden, was du stattdessen in deinem Leben bewahren möchtest.

Ein anderer Weg bedeutet nicht automatisch einen schlechteren Weg.

Manchmal entdeckst du Möglichkeiten, die du vorher nicht gesehen hast. Manchmal lernst du, dass ein erfülltes Leben anders aussehen kann als das Bild, das du früher davon hattest.

Du musst nicht jeden Umweg schön finden.

Aber du darfst anerkennen, dass dein Leben nicht wertlos wird, nur weil es anders verläuft als geplant.

7. Du darfst dich verändern, ohne dich selbst zu verlieren

Arthemis blieb vor einem kleinen Teich stehen. Im Wasser spiegelten sich die Baumwipfel, und zwischen den Seerosen schwammen winzige Fische.

„Bergi“, fragte er, „wenn ich mich ständig verändere, woher weiß ich dann, wer ich eigentlich bin?“

Bergi setzte sich neben ihn.

„Erinnerst du dich daran, wie du vor einiger Zeit auf Kritik reagiert hast?“

Arthemis nickte. „Ich habe sofort gedacht, dass ich nichts kann.“

„Und heute?“

„Heute versuche ich erst einmal herauszufinden, ob die Kritik überhaupt hilfreich ist.“

„Bist du dadurch weniger Arthemis geworden?“

Der kleine Kobold lachte. „Nein. Hoffentlich bin ich dadurch ein bisschen schlauer geworden.“

„Genau“, sagte Bergi. „Du hast etwas gelernt. Du bist nicht verschwunden, nur weil du dich weiterentwickelt hast.“

Persönliche Entwicklung bedeutet nicht, deine bisherige Persönlichkeit auszulöschen.

Du darfst neue Fähigkeiten entwickeln und gleichzeitig deine Eigenarten behalten. Du darfst ruhiger werden, ohne deine Lebendigkeit zu verlieren. Du darfst selbstbewusster werden, ohne deine Sensibilität aufzugeben.

Du kannst lernen, Konflikte anders zu lösen, ohne deine Meinung aufzugeben. Du kannst deine Bedürfnisse besser wahrnehmen, ohne weniger fürsorglich zu sein.

Vielleicht wirst du auch Eigenschaften an dir entdecken, die du bisher kaum wahrgenommen hast.

Das bedeutet nicht, dass du früher unecht warst.

Menschen besitzen viele Seiten. Welche davon besonders sichtbar werden, hängt auch von Erfahrungen, Beziehungen, Lebensphasen und Umständen ab.

Du darfst herausfinden, welche Seiten du stärken möchtest und welche Gewohnheiten du verändern willst.

Dabei musst du nicht zu einer idealisierten Version deiner selbst werden.

Du darfst eine echte Person bleiben, die lernt, Fehler macht, Freude empfindet und sich immer wieder neu kennenlernt.

8. Dein persönliches Lebensfundament

Stell dir vor, dein Leben wäre ein kleines Haus.

Es braucht kein perfektes Dach, keine makellosen Wände und keine besonders prächtige Fassade.

Es braucht ein Fundament, das dir Halt gibt.

Dieses Fundament besteht aus den Dingen, die dir helfen, dich im Alltag zu orientieren und mit dir selbst in Verbindung zu bleiben.

Vielleicht gehören dazu:

- deine persönlichen Werte,
- Menschen, bei denen du dich sicher fühlst,
- Gewohnheiten, die dir guttun,
- deine Fähigkeit, Gefühle wahrzunehmen,
- deine Bereitschaft, aus Erfahrungen zu lernen,
- deine Grenzen und Bedürfnisse,
- Tätigkeiten, die deinem Leben Freude oder Sinn geben,
- die Möglichkeit, Hilfe anzunehmen.

Nicht alle Bestandteile werden in jeder Lebensphase gleich wichtig sein.

Vielleicht brauchst du in einer anstrengenden Zeit vor allem verlässliche Routinen und Unterstützung.

Vielleicht möchtest du in einer ruhigeren Phase neue Ziele entdecken oder mehr ausprobieren.

Vielleicht musst du nach einer Veränderung zunächst herausfinden, was dir überhaupt noch Halt gibt.

Du darfst dein Fundament an deine Lebenssituation anpassen.

Es geht nicht darum, jeden Bereich gleichzeitig zu perfektionieren.

Es geht darum, einige Dinge zu kennen, zu denen du zurückkehren kannst, wenn du dich unsicher fühlst.

Frage dich:

„Was hilft mir, mich selbst nicht aus den Augen zu verlieren, wenn das Leben unübersichtlich wird?“

Vielleicht ist es ein Gespräch mit einem vertrauten Menschen. Vielleicht ist es das Schreiben in einem Notizbuch. Vielleicht ist es die Erinnerung daran, dass du nicht jede Entscheidung sofort treffen musst.

Dein Fundament muss nicht groß sein.

Es darf aus kleinen, verlässlichen Dingen bestehen, die dir helfen, immer wieder bei dir selbst anzukommen.

9. Deine praktische Übung: Dein persönlicher Wegweiser

Nimm dir ein Blatt Papier und zeichne einen Wegweiser mit fünf Schildern.

Beschrifte jedes Schild mit einem wichtigen Lebensbereich.

Schild 1: Was mir wirklich wichtig ist

Notiere deine drei bis fünf wichtigsten Werte.

Überlege, welche davon du bewusst in deinem Alltag leben möchtest.

Schild 2: Was ich bewahren möchte

Schreibe auf, welche Eigenschaften, Beziehungen oder Gewohnheiten dir guttun.

Was möchtest du auch dann in deinem Leben behalten, wenn sich andere Dinge verändern?

Schild 3: Was ich verändern möchte

Wähle einen Bereich, in dem du dir eine Veränderung wünschst.

Formuliere möglichst konkret, was du anders gestalten möchtest.

Vermeide dabei überfordernde Ziele wie „Ich muss mein ganzes Leben ändern“.

Vielleicht lautet dein erster Schritt: „Ich möchte mir einmal pro Woche bewusst Zeit für eine Sache nehmen, die mir Freude bereitet.“

Schild 4: Was ich loslassen darf

Notiere Erwartungen, Gewohnheiten oder Vorstellungen, die dich eher belasten als unterstützen.

Vielleicht musst du nicht jede Aufgabe perfekt erledigen. Vielleicht darfst du einen alten Vergleich hinter dir lassen. Vielleicht darf ein Ziel, das nicht mehr zu dir passt, neu bewertet werden.

Du musst nicht alles sofort loslassen. Es reicht, wenn du erkennst, was du überprüfen möchtest.

Schild 5: Mein nächster Schritt

Wähle eine konkrete Handlung, die du in den kommenden sieben Tagen umsetzen kannst.

Sie sollte klein genug sein, dass sie realistisch ist, und wichtig genug, dass sie dir etwas bedeutet.

Schreibe anschließend unter deinen Wegweiser:

„Ich muss nicht den ganzen Weg kennen. Ich darf den nächsten Schritt bewusst wählen.“

Bewahre das Blatt auf. Du kannst in einigen Wochen darauf zurückschauen und prüfen, ob deine Wünsche, Werte oder Prioritäten sich verändert haben.

Dein Wegweiser ist keine starre Vorschrift.

Er darf sich mit dir weiterentwickeln.

10. Deine Reflexionsreise

Nimm dir Zeit für diese Fragen. Du kannst sie schriftlich beantworten oder einfach in Ruhe darüber nachdenken.

1. Was habe ich in den vergangenen Kapiteln über mich selbst gelernt?
2. Welche Erkenntnis hat mich besonders berührt?
3. Welche Gewohnheit möchte ich in meinem Alltag verändern?
4. Welche meiner Eigenschaften möchte ich bewahren und stärken?
5. Welche Erwartungen anderer beeinflussen meine Entscheidungen?
6. Woran erkenne ich, dass eine Entscheidung zu meinen Werten passt?
7. Wie möchte ich künftig mit Fehlern und Unsicherheiten umgehen?

8. Was gibt mir Halt, wenn ich meinen Weg gerade nicht klar erkennen kann?
9. Welche Vorstellung von meinem Leben darf sich verändern?
10. Was bedeutet ein erfülltes Leben für mich persönlich?
11. Welche kleinen Dinge möchte ich künftig bewusster wertschätzen?
12. Welchen nächsten Schritt möchte ich gehen, ohne von mir zu verlangen, bereits das ganze Ziel zu kennen?

Du musst nicht alle Fragen abschließend beantworten können.

Manche Antworten werden sich im Laufe der Zeit verändern. Andere werden vielleicht erst durch neue Erfahrungen klarer.

Das ist in Ordnung.

Du darfst deinen Weg weitergehen, auch wenn noch einige Fragen offen sind.

11. Deine siebentägige Reise zu dir selbst

Diese letzte Challenge soll dich dabei unterstützen, die Erkenntnisse aus dem Workbook in deinen Alltag mitzunehmen.

Tag 1 – Dich selbst anerkennen

Schreibe drei Dinge auf, die du an dir schätzt.

Sie dürfen Eigenschaften, Fähigkeiten oder Erfahrungen sein, auf die du stolz bist.

Erinnere dich daran, dass du nicht erst etwas leisten musst, um dir selbst mit Freundlichkeit begegnen zu dürfen.

Tag 2 – Einen eigenen Wert leben

Wähle einen deiner wichtigsten Werte aus.

Überlege, wie du ihn heute durch eine konkrete Handlung ausdrücken kannst.

Wenn dir beispielsweise Verbundenheit wichtig ist, könntest du einen Menschen kontaktieren, der dir am Herzen liegt. Wenn dir Ruhe wichtig ist, könntest du dir eine bewusste Pause ermöglichen.

Tag 3 – Eine kleine Entscheidung bewusst treffen

Wähle eine Entscheidung, die du bisher aufgeschoben hast, sofern sie sich für einen kleinen und sicheren Schritt eignet.

Überlege, welche Informationen du brauchst und was dir wichtig ist.

Du musst nicht jede Unsicherheit beseitigen, bevor du handeln darfst.

Tag 4 – Eine alte Erwartung überprüfen

Achte auf einen Gedanken, der mit „Ich müsste eigentlich …“ beginnt.

Frage dich, ob diese Erwartung wirklich zu dir passt oder ob du sie vor allem aus Gewohnheit übernommen hast.

Du darfst deine Antwort neu formulieren.

Tag 5 – Dir selbst Unterstützung schenken

Überlege, was du heute brauchst.

Vielleicht ist es eine Pause, ein Gespräch, eine praktische Hilfe oder ein Moment, in dem du dich nicht um alles gleichzeitig kümmern musst.

Versuche, dieses Bedürfnis ernst zu nehmen.

Tag 6 – Etwas Neues zulassen

Tu etwas, das dich interessiert, ohne dass du bereits wissen musst, ob du darin gut sein wirst.

Du darfst ausprobieren, lernen und Fehler machen.

Nicht jede Erfahrung muss zu einem großen Ziel führen. Manche Dinge dürfen einfach Freude bereiten.

Tag 7 – Deinen Weg würdigen

Nimm dir Zeit, auf die vergangenen sieben Tage zurückzublicken.

Was hast du über dich gelernt? Welche Erkenntnis möchtest du behalten? Was möchtest du in den nächsten Wochen ausprobieren?

Schreibe einen Brief an dich selbst.

Beginne mit den Worten:

„Ich möchte mich daran erinnern, dass …“

Beende den Brief mit einem Satz, der dich auf deinem weiteren Weg begleiten soll.

Bewahre ihn an einem Ort auf, an dem du ihn später wiederfinden kannst.

Du musst nicht jeden Tag perfekt gemeistert haben.

Es reicht, wenn du dir selbst ein wenig bewusster begegnet bist.

12. Was du aus diesem Kapitel mitnehmen darfst

Du hast dich auf eine Reise begeben, auf der du dich mit deinen Gefühlen, Gedanken, Wünschen, Grenzen und Möglichkeiten auseinandergesetzt hast.

Vielleicht hast du neue Seiten an dir entdeckt. Vielleicht sind dir Gewohnheiten aufgefallen, die du verändern möchtest. Vielleicht hast du erkannt, dass manche Fragen noch offen sind.

All das darf seinen Platz haben.

Du musst dieses Workbook nicht abschließen und anschließend ein vollkommen neuer Mensch sein.

Du darfst die Erkenntnisse mitnehmen, die für dich wichtig sind. Du darfst Übungen wiederholen, Gedanken überprüfen und einzelne Kapitel erneut lesen, wenn du sie brauchst.

Persönliche Entwicklung ist keine Prüfung, die du irgendwann endgültig bestehst.

Sie ist ein Prozess, der sich mit deinem Leben verändert.

Du wirst weiterhin Entscheidungen treffen, zweifeln, lernen, lachen und manchmal Fehler machen.

Du wirst Menschen begegnen, die dich unterstützen, und Situationen erleben, die dich herausfordern.

Du wirst vielleicht Ziele erreichen, andere verändern und manche Wünsche loslassen.

Dabei darfst du dich immer wieder fragen, was dir wichtig ist und wie du mit dir selbst umgehen möchtest.

Du musst nicht den Erwartungen aller Menschen entsprechen.

Du musst nicht jede Schwierigkeit allein lösen.

Du musst nicht perfekt sein, um ein gutes Leben führen zu dürfen.

Du darfst deine eigene Geschichte schreiben, auch wenn du noch nicht weißt, wie das nächste Kapitel aussehen wird.

Und du darfst dabei freundlich mit dir selbst bleiben.

Denn am Ende geht es nicht darum, jemand anderes zu werden.

Es geht darum, dich selbst immer besser kennenzulernen, deine Möglichkeiten bewusst zu nutzen und ein Leben zu gestalten, in dem du dich nicht ständig verlassen musst, um anderen zu gefallen.

Bergis Weisheit zum Schluss

Als die Sonne langsam hinter den Baumwipfeln verschwand, kehrten Arthemis und Bergi zu ihrer kleinen Hütte zurück.

Arthemis trug sein Notizbuch unter dem Arm.

„Bergi?“, fragte er.

„Ja, kleiner Freund?“

„Glaubst du, ich werde irgendwann alles verstanden haben?“

Bergi blieb stehen und schaute ihn liebevoll an.

„Nein.“

Arthemis riss die Augen auf. „Nein?“

Bergi lachte leise.

„Du wirst immer wieder etwas Neues entdecken. Über die Welt, über andere Menschen und über dich selbst. Manche Antworten werden sich verändern. Manche Fragen werden dich länger begleiten. Und manchmal wirst du etwas lernen, das deine bisherige Sichtweise auf den Kopf stellt.“

Arthemis überlegte.

„Das klingt nach ziemlich viel Arbeit.“

„Das Leben ist keine Hausaufgabe, die du irgendwann vollständig abgeben musst“, antwortete Bergi. „Es ist eine Reise, auf der du Erfahrungen sammeln darfst.“

Arthemis schaute zum Abendhimmel.

„Dann muss ich also nicht schon heute wissen, wer ich in zehn Jahren sein werde?“

„Nein.“

„Und wenn ich morgen etwas anders sehe als heute?“

„Dann darfst du neu darüber nachdenken.“

„Und wenn ich einen Fehler mache?“

„Dann darfst du daraus lernen.“

Arthemis lächelte langsam.

„Und wenn ich einmal nicht weiterweiß?“

Bergi rückte näher.

„Dann darfst du innehalten, um Hilfe bitten und nach dem nächsten Schritt suchen.“

Arthemis schloss sein Notizbuch.

„Weißt du was? Ich glaube, ich muss gar nicht unbedingt wissen, wohin jeder Weg führt. Ich möchte einfach lernen, unterwegs besser auf mich zu hören.“

Bergi nickte.

„Das ist ein wunderbarer Anfang.“

Gemeinsam gingen sie weiter. Der Weg vor ihnen war nicht vollständig beleuchtet. Zwischen den Bäumen lagen Schatten, und hinter jeder Biegung wartete etwas, das sie noch nicht sehen konnten.

Doch Arthemis hatte keine Angst mehr davor, nicht jede Antwort zu kennen.

Er wusste, dass er innehalten durfte. Dass er umkehren konnte, wenn ein Weg nicht mehr zu ihm passte. Dass er andere um Hilfe bitten und trotzdem eigene Entscheidungen treffen durfte.

Und er wusste, dass er nicht erst am Ziel glücklich sein musste.

Auch unterwegs gab es Geschichten zu entdecken, Freunde zu treffen und kleine Wunder zu erleben.

Arthemis hüpfte über eine Wurzel, blieb stehen und blickte zu Bergi zurück.

„Kommst du?“

Bergi lächelte.

„Ich bin direkt hinter dir.“

Und so gingen sie weiter, Schritt für Schritt, hinein in den Abend und in all die Möglichkeiten, die das Leben noch für sie bereithielt.

Dein Gedanke für heute:

Ich muss nicht perfekt sein und nicht alle Antworten kennen. Ich darf lernen, wachsen, meine Meinung verändern und meinen eigenen Weg finden. Ich darf meine Werte leben, meine Bedürfnisse ernst nehmen und Entscheidungen treffen, die zu mir passen. Mein Leben muss nicht wie das Leben eines anderen Menschen aussehen. Ich darf meine eigene Geschichte schreiben – Schritt für Schritt, in meinem Tempo und auf meine Weise.

Ein letzter Zaubergruß von Arthemis und Bergi

Für dich, der du dich auf diese Reise eingelassen hast

Lieber Herzensmensch,

wenn du diese Zeilen liest, liegt eine besondere Reise hinter dir.

Du hast Arthemis und Bergi durch den Zauberwald begleitet. Ihr habt über Gefühle gesprochen, über Selbstliebe, Mut, Vertrauen und die kleinen und großen Herausforderungen des Lebens. Ihr habt gelacht, nachgedacht, Fragen gestellt und manchmal vielleicht auch einen Moment innegehalten.

Doch weißt du, was das Schönste an dieser Reise ist?

Sie endet nicht mit der letzten Seite dieses Buches.

Denn all das, was du hier entdeckt hast, darf dich in deinem Alltag weiter begleiten. Nicht als eine Liste von Dingen, die du unbedingt richtig machen musst, sondern als eine liebevolle Erinnerung daran, dass du dich selbst immer wieder neu kennenlernen darfst.

Vielleicht wirst du manche Übungen noch einmal machen. Vielleicht wirst du bestimmte Kapitel später erneut lesen, weil du gerade vor einer Herausforderung stehst. Und vielleicht gibt es Gedanken, die du heute noch nicht vollständig verstehst, die aber irgendwann eine ganz neue Bedeutung für dich bekommen.

Du musst nichts davon erzwingen.

Du darfst in deinem Tempo wachsen.

Du darfst Fragen offenlassen.

Du darfst Fehler machen und aus ihnen lernen.

Und du darfst Tage haben, an denen du einfach nur sein möchtest, ohne dich weiterentwickeln oder irgendetwas erreichen zu müssen.

Denn dein Leben ist kein Wettbewerb, bei dem du möglichst schnell die beste Version deiner selbst werden musst.

Es ist deine ganz eigene Geschichte.

Und du darfst sie so schreiben, dass sie sich für dich richtig anfühlt.

Arthemis hat noch eine kleine Überraschung für dich

An einem stillen Abend saßen Arthemis und Bergi vor ihrer Hütte. Der Himmel war voller Sterne, und zwischen den Bäumen glitzerten kleine Lichtpunkte der Waldglühwürmchen.

Arthemis hatte sein Notizbuch aufgeschlagen. Auf der letzten Seite war noch Platz.

„Bergi?“, fragte er.

„Ja, kleiner Freund?“

„Ich habe während unserer Reise so viel gelernt. Aber ich glaube, das Wichtigste ist, dass ich nicht alles allein herausfinden muss.“

Bergi nickte zufrieden.

„Und was möchtest du den Menschen mitgeben, die unser Buch gelesen haben?“

Arthemis überlegte lange. Dann nahm er seinen Stift und schrieb einen Brief.

Er wollte, dass jeder Mensch, der dieses Buch in den Händen hielt, etwas mitnahm, das nicht von seiner Leistung, seinem Aussehen, seinem Erfolg oder der Meinung anderer abhing.

Etwas, das auch an einem schwierigen Tag noch da sein durfte.

Etwas, das daran erinnerte, dass niemand perfekt sein muss, um wertvoll zu sein.

Als er fertig war, reichte er Bergi den Brief.

„Lies du ihn vor“, bat Arthemis. „Du kannst das mit deiner weisen Stimme viel besser.“

Bergi schmunzelte, setzte seine kleine Brille zurecht und begann zu lesen.

Ein Brief an dich

Du musst nicht immer stark sein.

Du darfst müde werden, zweifeln und manchmal nicht wissen, wie es weitergeht. Du darfst um Hilfe bitten, dich ausruhen und einen neuen Anfang wagen.

Du musst nicht jedem gefallen.

Es wird Menschen geben, die dich verstehen, und Menschen, die anders über dich denken. Du darfst ihnen zuhören, ohne deine eigene Stimme zu verlieren.

Du musst nicht alles richtig machen.

Du darfst Fehler machen, dich entschuldigen, daraus lernen und es beim nächsten Mal anders versuchen. Deine Fehler sind Erfahrungen, aber sie sind nicht deine gesamte Geschichte.

Du musst nicht immer wissen, wer du bist und wohin du möchtest.

Du darfst dich verändern. Du darfst neue Interessen entdecken, alte Vorstellungen loslassen und Entscheidungen treffen, die heute besser zu dir passen als gestern.

Du musst nicht alles allein tragen.

Du darfst dich anlehnen, Hilfe annehmen und Menschen in dein Leben lassen, bei denen du dich sicher fühlst.

Du musst nicht erst etwas leisten, um freundlich mit dir selbst umgehen zu dürfen.

Du darfst dich heute schon ernst nehmen. Du darfst deine Gefühle wahrnehmen, deine Bedürfnisse berücksichtigen und dir selbst mit derselben Freundlichkeit begegnen, die du anderen entgegenbringst.

Und vor allem:

Du darfst dein eigenes Leben leben.

Nicht das Leben, das andere für dich vorgesehen haben. Nicht das Leben, mit dem du dich ständig vergleichst. Sondern dein Leben, mit deinen Wünschen, deinen Möglichkeiten, deinen Erfahrungen und deinem ganz eigenen Rhythmus.

Vielleicht wird dein Weg manchmal kurvig sein. Vielleicht wirst du an einer Kreuzung stehen und nicht wissen, welche Richtung die richtige ist.

Dann erinnere dich daran, dass du innehalten darfst.

Du darfst nachdenken.

Du darfst jemanden um Rat fragen.

Und du darfst einen Schritt gehen, ohne bereits die gesamte Strecke zu kennen.

Du musst nicht heute am Ziel ankommen.

Es reicht, wenn du heute ein wenig besser verstehst, was dir wichtig ist.

Und wenn du irgendwann vergisst, wie viel bereits in dir steckt, dann blättere vielleicht noch einmal in diesem Buch.

Nicht, weil du etwas falsch gemacht hast.

Sondern weil du manchmal eine kleine Erinnerung brauchst.

Eine Erinnerung daran, dass du lernen darfst.

Dass du wachsen darfst.

Dass du nicht perfekt sein musst.

Und dass du auf deinem Weg immer wieder die Möglichkeit hast, neu zu beginnen.

Von Herzen für dich – Arthemis und Bergi.

Eine letzte kleine Aufgabe für dich

Bevor du dieses Buch schließt, nimm dir einen Moment Zeit.

Lege eine Hand auf dein Herz und atme einmal ganz bewusst ein und aus.

Frage dich:

Was möchte ich aus dieser Reise mitnehmen?

Vielleicht ist es ein Gedanke, den du künftig öfter in Erinnerung rufen möchtest. Vielleicht ist es eine Gewohnheit, die du verändern willst. Vielleicht möchtest du dir selbst mehr vertrauen oder lernen, freundlicher mit dir umzugehen.

Schreibe deinen Gedanken auf die letzte freie Seite deines Notizbuchs.

Und vervollständige diesen Satz:

„Von heute an möchte ich mir selbst erlauben, …“

Lass dir Zeit mit deiner Antwort.

Sie muss nicht groß oder außergewöhnlich sein.

Vielleicht möchtest du dir erlauben, öfter Nein zu sagen. Vielleicht möchtest du neue Dinge ausprobieren. Vielleicht möchtest du dir zugestehen, nicht immer alles schaffen zu müssen.

Was auch immer du aufschreibst: Es darf dein persönlicher Anfang sein.

Du musst nicht sofort alles verändern.

Du darfst einfach beginnen.

Und wenn du irgendwann wieder zweifelst …

Dann stell dir Arthemis vor, wie er mit seinem zerzausten Haar, den spitzen Ohren und dem roten Halstuch durch den Zauberwald hüpft.

Wahrscheinlich hat er gerade wieder eine verrückte Idee. Vielleicht ist er auf einen Baum geklettert, von dem er nicht mehr herunterkommt. Vielleicht hat er etwas umgestoßen, das er eigentlich nur kurz anschauen wollte.

Und ganz sicher wird Bergi neben ihm stehen, seine Brille zurechtrücken und mit einem liebevollen Seufzen sagen:

„Na, kleiner Freund. Was lernen wir heute daraus?“

Denn das Leben hält immer wieder neue Erfahrungen bereit.

Und du musst nicht auf alles vorbereitet sein.

Du darfst neugierig bleiben.

Du darfst Fragen stellen.

Du darfst dich überraschen lassen.

Du darfst lachen, auch wenn nicht alles perfekt ist.

Und du darfst darauf vertrauen, dass du nicht jede Antwort heute finden musst.

Vielleicht ist genau das die schönste Botschaft dieser kleinen, zauberhaft-koboldigen Reise:

Du musst nicht erst jemand anderes werden, um gut genug zu sein. Du darfst lernen, wachsen und deinen Weg entdecken – und dabei immer wieder freundlich zu dem Menschen sein, der du heute bist.

Mit einem letzten funkelnden Gruß aus dem Zauberwald,

dein Arthemis und dein Bergi.

Und vergiss niemals: Auch in einem ganz gewöhnlichen Tag kann ein kleines Wunder auf dich warten.



Urheberrecht und Nutzungsbedingungen

Arthemis’ kleine Schule des Lebens – Eine zauberhaft-koboldige Reise zu dir selbst

© 2026 Tanja Burmester – Seelenmagie – Deine Wegbegleitung

Alle Rechte vorbehalten.

Dieses Workbook einschließlich sämtlicher Texte, Geschichten, Übungen, Reflexionsfragen, Impulse und kreativen Inhalte ist urheberrechtlich geschützt. Die Inhalte wurden mit viel Liebe und Sorgfalt für Seelenmagie – Deine Wegbegleitung erstellt.

Die Figuren **Arthemis und Bergi** sowie ihre Geschichten, Erlebnisse und die mit ihnen verbundenen kreativen Inhalte sind Bestandteil dieses Werkes und dürfen ohne vorherige schriftliche Zustimmung der Urheberin nicht vervielfältigt, verbreitet, verändert, veröffentlicht oder für eigene kommerzielle Zwecke verwendet werden.

Die private Nutzung ist erlaubt. Du darfst dieses Workbook für dich persönlich herunterladen, ausdrucken und verwenden. Die Weitergabe der unveränderten Datei an andere Personen, das Hochladen auf fremde Internetseiten oder Plattformen sowie die öffentliche Verbreitung – auch in sozialen Netzwerken oder Gruppen – sind ohne vorherige schriftliche Genehmigung nicht gestattet.

Eine kommerzielle Nutzung, ein Weiterverkauf, eine teilweise oder vollständige Übernahme der Inhalte in eigene Bücher, Workbooks, Kurse, Beratungsangebote oder andere Veröffentlichungen ist ebenfalls nur mit ausdrücklicher schriftlicher Zustimmung der Urheberin zulässig.

Die in diesem Workbook enthaltenen Übungen und Impulse dienen der persönlichen Reflexion, der Selbsterfahrung und der eigenen Weiterentwicklung. Sie ersetzen keine medizinische, psychotherapeutische oder sonstige fachliche Beratung oder Behandlung.

Mit der Nutzung dieses Workbooks erkennst du diese Urheberrechts- und Nutzungsbedingungen an.

Mit Liebe erschaffen von

Tanja Burmester
Seelenmagie – Deine Wegbegleitung

www.seelenmagiedeinewegbegleitung.de

Dein Weg. Deine Wahrheit. Dein Licht.