

NICE

DEEP TALK MIT
DIR SELBST

TO

MEET

WISSEN UND ÜBUNGEN
AUS DER PSYCHOLOGIE
FÜR EINE BEWUSSTE
SELBSTWAHRNEHMUNG

ME

nice to meet me

HÜTTENRAUCH & KIPSIEKER

NICE

DEEP TALK MIT
DIR SELBST

TO

MEET

WISSEN UND ÜBUNGEN
AUS DER PSYCHOLOGIE
FÜR EINE BEWUSSTE
SELBSTWAHRNEHMUNG

ME

© 2023 Inka Hüttenrauch, Corinna Kipsieker

1. Auflage

Herstellung und Verlag: BoD – Books on Demand, Norderstedt

Autorinnen: Corinna Kipsieker, Inka Hüttenrauch

Gestaltung: Studio Mine – Jasmin Bögl

Illustration: Finja Bauerschmidt

Lektorat: Der letzte Schliff – Nadja Diem

Unterstützer*innen: Danke an Mirabella Fernandez, Stefanie Kirschbaum, Anna Kühlwein & Eva Wansleben
für das ausführliche Feedback im Schreibprozess.

ISBN: 978-3-7583-5836-4

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:

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

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne
Zustimmung des Verlages und des Autors unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische
oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

Für alle, die nicht aufhören, anzufangen.



AN MICH

Ich vertraue mir. Ich erlaube mir, zu fühlen. Nachdenklich, unbeschwert, wütend und traurig, fröhlich und euphorisch.

Ich bin gespannt auf alles, was kommt. Ich habe viele Ideen und große Pläne. Mich begleitet eine beruhigende Gewissheit, dass alles, was ich brauche, bereits da und in mir ist.

Ich erlaube mir, Fehler zu machen – und aus ihnen zu lernen. Ich bin laut und leise, sicher und frei. Frei von Erwartungen und mutig genug, mein Leben nach meinen eigenen Vorstellungen zu gestalten.

Mit Menschen, die ich liebe, und die mich lieben. Ich lasse mich treiben, ohne mich abzulenken. Ich nehme mein Leben bewusst wahr. Ich halte fest – und lasse los. Ich spüre eine tiefe Zufriedenheit, eine innere Freiheit.

Ich, dich mag ich.

INHALT

EINS: WAHRNEHMUNGS- & GEDANKENMUSTER

WIE SIEHST DU DICH UND DIE WELT?

AB SEITE 13

ZWEI: WERTE

WAS LENKT UND LEITET DICH?

AB SEITE 51

DREI: INNERE ÜBERZEUGUNGEN

WOVON WURDEST DU ÜBERZEUGT?

AB SEITE 67

VIER: RESSOURCEN

WAS MACHT DICH STARK?

AB SEITE 81

FÜNF: LEIDENSCHAFTEN & ENERGIELIEFERANTEN

WAS MAGST DU?

AB SEITE 91

SECHS: ZIELE SETZEN

MACH ES KONKRET!

AB SEITE 105

SIEBEN: WERKZEUGE & HELFER

FANG AN, BLEIB DRAN!

AB SEITE 127

ACHT: IN WORTE FASSEN

HELLO ME!

AB SEITE 173

ANHANG

AB SEITE 180

QUELLEN

AB SEITE 193

HILFE

AB SEITE 206

GOODBYE HAPPINESS HELLO YOU

Es ist an der Zeit, dich von den allseits beliebten Erfolgsrezepten, eingestaubten 08/15-Tipps und 10-Punkte-Plänen für ein „glückliches Leben“ zu verabschieden. Ab jetzt soll es allein um dich und dein Leben gehen, das sich vollkommen nach dir anfühlt! Sag **NEIN** zu toxischer Selbstoptimierung und zu dem Druck, immer die beste Version deines Selbst sein zu müssen. Sei nicht besser – sei du selbst! Echt und frei!

NICE TO MEET ME ist eine Einladung, dich selbst kennenzulernen und dir mit diesen Erkenntnissen deinen eigenen Weg durchs Leben zu kreieren. Entdecke in diesem Buch die Zusammenhänge zwischen deinen Gedanken, Gefühlen und deinem Verhalten. Erkenne, was dir wichtig ist, worin du gut bist und was dir wirklich Freude bereitet.

~~~~~

Freue dich auf einen Mix aus spannenden Erkenntnissen aus der Wissenschaft und kreativen Übungen. So kannst du immer nachvollziehen, warum das Thema wichtig ist und wie du deine Erkenntnisse in der Praxis anwenden kannst. Die Abschnitte, in denen du selbst aktiv wirst, sind immer mit dem Stichwort „Meet me“ und der Übungsnummer gekennzeichnet.

Wir stellen dir viele offene Fragen, weil sie die Selbstreflexion ankurbeln und dir dabei helfen, eigene Lösungswege zu finden und Verantwortung für dich selbst zu übernehmen.

Eine kontinuierliche Bearbeitung ist empfehlenswert, dennoch verzichten wir bewusst auf zeitliche Vorgaben. Gehe ganz nach deinem persönlichen Tempo vor. Nimm dir für die Übungen (insbesondere, wenn sie dir zunächst schwerfallen) ein paar Stunden oder sogar Tage Zeit, in denen du ganz aufmerksam deine Gedanken und Gefühle zum jeweiligen Thema beobachtest.

Das Buch ist allein für dich, für niemand anderen. Sei offen und ehrlich zu dir selbst. Gar nicht so einfach, weil wir Menschen oft unabsichtlich zu einer – in den eigenen Augen – positiven Selbstdarstellung neigen (übrigens ein interessanter Hinweis auf eigene oder äußere Erwartungen). Daher sei ehrlich zu dir, auch wenn du an einigen Stellen vielleicht für dich unkonventionelle, außergewöhnliche oder gar „verwerfliche“ Antworten gibst. Es gibt kein richtig oder falsch.

Die Inhalte und Übungen in diesem Buch sind nicht mit einer medizinischen/psychologischen Behandlung zu verwechseln und stellen keinen Ersatz für eine ärztliche Beratung dar. Das Buch ist als Anreiz und Begleiter zu sehen, dich selbst besser kennenzulernen. Wenn es dir aktuell oder im Verlauf des Buches mental nicht gut geht, sprich bitte mit einer vertrauten Person und nutze medizinische und psychotherapeutische Angebote in deiner Umgebung. Weitere Informationen und Anlaufstellen findest du auf Seite 206.

!

**LOS GEHT'S!**





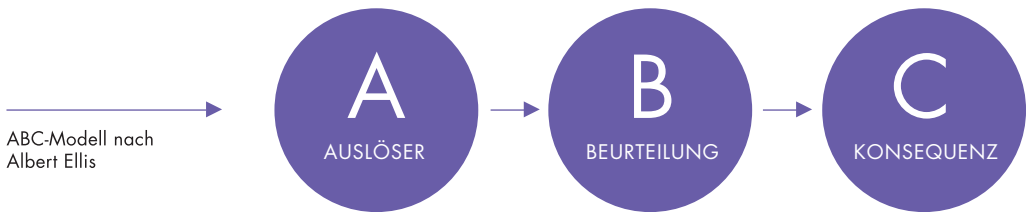
**WIE  
SIEHST  
DU DICH  
UND DIE  
WELT?**

Du beginnst deine Reise ins Innere mit einem Tauchgang in die Welt der Wahrnehmung. Unsere Wahrnehmung nimmt mehr Einfluss auf unsere Gedanken, unsere Emotionen und das daraus resultierende Verhalten, als wir zunächst vermuten würden. Lass uns also herausfinden, wie dein persönlicher Blick auf dich und die Welt entsteht – und vor allem welche Auswirkungen er hat.

Wir sind immer und überall von Reizen umgeben, die potenziell wichtige Informationen für unser Gehirn darstellen. Da die Masse an Informationen schnell zu einer Reizüberflutung und Überforderung unseres Gehirns führen würde, nutzt jeder Mensch einen ganz persönlichen Wahrnehmungsfilter. Mit diesem Filter nehmen wir automatisch nur selektiv ausgewählte Reize wahr. Diese sind zunächst neutral. Wir interpretieren und bewerten sie, färben sie regelrecht ein. Ob wir Informationen und Erlebnisse als wichtig, unwichtig, positiv oder negativ ansehen, entscheiden wir oft unbewusst. Unsere Bewertung beruht auf individuellen Faktoren, wie beispielsweise unseren Erfahrungen, Einstellungen, Überzeugungen und Werten. Sie lenken unsere Bewertung und Interpretation in bestimmte Richtungen.

# VOM IRRGLAUBEN DER EINEN REALITÄT

Mit jeder Interpretation und Bewertung erschaffen wir uns eine eigene Realität und Wahrheit, die wiederum unsere Gefühle und unser Verhalten beeinflussen. Das ABC-Modell nach Albert Ellis (2013) verdeutlicht die Zusammenhänge: Auf ein aktivierendes Ereignis folgt eine bewusste oder unbewusste Bewertung. Diese führt zu einem Gefühl und einem daraus resultierenden Verhalten. Eine andere Bewertung würde womöglich eine komplett andere Reaktion auslösen.<sup>1</sup>



Ein Beispiel

Du siehst zwei Personen aus deinem Umfeld leise miteinander tuscheln und lachen, ab und zu schaut eine von beiden zu dir (= Ereignis). Eine mögliche Interpretation wäre, dass sie über dich reden und sich über dich lustig machen (= Bewertung). Es entstehen Gefühle der Verunsicherung, Wut und Traurigkeit. Diese Emotionen können wiederum zu einem distanzierten Verhalten oder Selbstzweifeln führen (= Konsequenz).

Du kannst die Situation allerdings auch ganz anders interpretieren, z. Bsp. so: Die Person erzählt von einem peinlichen Erlebnis und möchte mit ihren Blicken lediglich überprüfen, ob du sie hören kannst. In dieser Version wäre die Situation für dich neutraler und ohne unangenehme Gefühle verbunden.

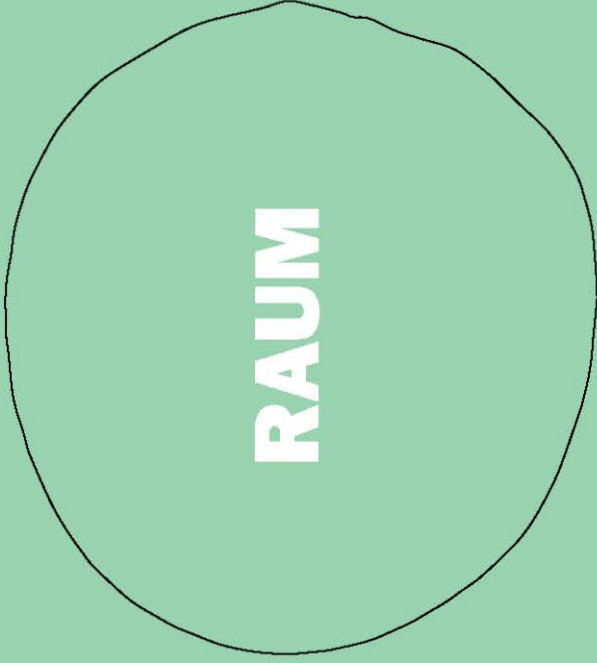


Du kannst Ereignisse um dich herum nicht beeinflussen, aber mit deiner eigenen Interpretation und Bewertung rufst du in dir ein bestimmtes Gefühl hervor. Im Umkehrschluss bedeutet dies, dass du dein Erleben und Verhalten durch deine Interpretationen beeinflussen und steuern kannst.<sup>2</sup> Der gesamte Wahrnehmungsprozess im Gehirn läuft allerdings so schnell und automatisch ab, dass wir ihn uns oft erst im Nachhinein bewusst machen und hinterfragen können. Auf S. 18 findest du eine passende Übung dazu.

## ICH SEHE WAS, WAS DU NICHT SIEHST

Die Subjektivität unserer Wahrnehmung führt außerdem dazu, dass unser Umfeld ein gemeinsam erlebtes Ereignis anders bewertet und sich entsprechend anders verhalten kann, als wir selbst es tun. Du kennst bestimmt die Situation, in der du eine Reaktion einer Person nicht nachvollziehen konntest, oder? Wir neigen zu der Annahme, dass andere Personen Situationen ähnlich wie wir wahrnehmen. So entstehen im Alltag Konflikte, Missverständnisse und (unerfüllte) Erwartungshaltungen. Um in solchen Situationen mehr Gelassenheit zu spüren, kann es helfen, sich bewusst zu machen, dass die Person durch ihren eigenen Filter wahrnimmt – basierend auf anderen Erfahrungen, Einstellungen und Werten. Für die Person fühlt sich die Realität eben tatsächlich anders an als für dich.<sup>3</sup>

**„ZWISCHEN REIZ UND  
REAKTION GIBT ES EINEN**



**IN DIESEM RAUM HABEN  
WIR DIE FREIHEIT UND  
DIE MACHT, UNSERE  
REAKTION ZU WÄHLEN.  
IN UNSERER REAKTION  
LIEGEN UNSER WACHSTUM  
UND UNSERE FREIHEIT.”**

VIKTOR E. FRANKL

Um dir deinen Wahrnehmungsprozess bewusst zu machen, hilft das sogenannte *Reframing*. Es bedeutet, dass du einem Erlebnis nachträglich eine andere Interpretation zuweist, indem du die Situation in einen alternativen Kontext und Rahmen setzt.<sup>4</sup> Diese Form der Neubewertung ist in Therapien und Coachings eine etablierte Übung mit positiven Auswirkungen auf die gesamte psychische Gesundheit.<sup>5</sup>

Wenden wir dieses Prinzip doch mal auf eine Situation an, die du selbst erlebt hast: Gab es vor Kurzem einen Moment, der eher unangenehme Emotionen in dir ausgelöst hat? Beschreibe die Situation möglichst neutral, wie aus einer Beobachterperspektive.

Bitte nutze zur Bearbeitung der Aufgaben die Kommentar- oder Notizfunktion deines e-Readers oder ein extra Blatt Papier

This image shows a full page of white paper covered with a light gray dot grid pattern. The dots are arranged in a precise, repeating square lattice across the entire surface, typical of stationery used for sketching or writing.

## DEINE INTERPRETATION

Welche Bewertung und Schlüsse hast du in dem Moment daraus gezogen?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Wie hast du dich deswegen gefühlt und verhalten?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## ALTERNATIVE 1

Versuche nun, den „Rahmen“ neu zu setzen und die Situation aus einer anderen Perspektive zu bewerten.

Alternative Interpretation

Ausgelöste Emotion &  
ausgelöstes Verhalten

### TIPP



Frag doch mal eine Person aus deinem Umfeld, wie sie die Situation interpretiert hätte. Idealerweise wählst du eine Person, von der du weißt, dass sie häufig eine andere Perspektive hat als du.