

ANNE HEINTZE

AUCH KLEINE STICHE MACHEN SEELEN WUNDEN

**Mikroverletzungen heilen,
neue Lebensfreude
gewinnen**

GU

Inhalt

Ein Wort zuvor	6
Die perforierte Seele	9
Wie seelische Wunden entstehen	10
<i>Vom Rückzug zur Heilung</i>	<i>11</i>
<i>Kennst du diese Mikroverletzungen?</i>	<i>13</i>
<i>Was ist überhaupt die Seele?</i>	<i>14</i>
Test: Wie stark leidest du unter Mikroverletzungen? . .	16
Unsere essenziellen Bedürfnisse	21
<i>Die Besonderheit der seelischen Bedürfnisse</i>	<i>22</i>
<i>Die vier seelischen Wachstumsbedürfnisse</i>	<i>23</i>
Viel mehr als ein Trostpflaster: Kintsugi für die Seele	27
<i>Die Kunst der Schadensannahme</i>	<i>28</i>
<i>So kannst du deine Seele mit dieser uralten Technik</i> <i>verarzten</i>	<i>28</i>
Die Ursachen für Mikroverletzungen	32
So erkennst du, wenn du im Gefühlsdefizit lebst	33
<i>Bist du emotional vernachlässigt?</i>	<i>33</i>
Destruktive Menschen und wie du dich schützen kannst . . .	37
<i>Merkmale für destruktives Verhalten</i>	<i>37</i>
<i>Die vier Schritte zur Selbstermächtigung</i>	<i>41</i>
Destruktive Liebesbeziehungen	43
<i>Was sind die Kriterien?</i>	<i>43</i>
<i>Wie du eine destruktive Beziehung hinter dir lässt</i>	<i>47</i>
Destruktives Verhalten erkennen und souverän kontern . . .	49
<i>Passiv-aggressives Verhalten – ein Stimmungskiller</i>	<i>49</i>
<i>Merkmale von passiv-aggressivem Verhalten</i>	<i>51</i>

Ein destruktives Arbeitsumfeld	56
<i>Anzeichen für Destruktivität am Arbeitsplatz</i>	58
<i>Was du konkret unternehmen kannst</i>	60
Destruktive Emotionen	63
<i>Die Angst vor Ablehnung</i>	63
<i>Hilflosigkeit</i>	67
<i>Scham</i>	72
<i>Einsamkeit</i>	77
<i>Verbitterung</i>	81
Erste Hilfe bei destruktiven Emotionen	83
<i>Eine neue Blickrichtung</i>	83
<i>Ins Handeln kommen</i>	87
Wie du Seelenwunden heilen kannst	91
Lass deine Verletzlichkeit zu deiner Stärke werden	92
<i>Die zwei Seiten der Verletzlichkeit</i>	93
<i>Verletzlichkeit macht unsere Beziehungen glücklicher</i>	95
<i>Auch im Job: Verletzlichkeit ist Stärke</i>	99
So lernst du Resilienz in Krisenzeiten	105
<i>Eigenschaften resilienter Personen</i>	106
<i>Deine Resilienzbooster</i>	109
Radikale Vergebung als Lebenselixier	112
<i>Wie du vergeben lernen kannst und wie dir das nützt</i>	113
<i>Vergib dir selbst</i>	115
<i>Die Tipping-Methode</i>	115
Umgang mit Krisen: Das Roller-Coaster-Modell	119
<i>Die Gefühlsachterbahn</i>	119
<i>Wie du mit der Gefühlsachterbahn richtig umgehst</i>	123

Das Resonanzprinzip	126
<i>Gleiches zieht Gleiches an.</i>	126
<i>Das Resonanzprinzip in der Liebe</i>	128
<i>Deine Leidenschaft und der Erfolg</i>	129
Sich selbst erfüllende Prophezeiung:	
Die Macht der Gedanken	132
<i>Erstaunliche Effekte.</i>	133
<i>So kannst du die sich selbst erfüllende Prophezeiung</i> <i>einsetzen</i>	134
<i>Erkenne die Macht deines Denkens mit dem</i> <i>Placeboeffekt.</i>	136
Reframing oder Umdeutung	139
<i>Fang jetzt an, neu zu denken</i>	140
<i>Hilfreich oder Realitätsverweigerung?</i>	141
<i>So gewinnst du deine Handlungsfähigkeit zurück</i>	143
Bewusste und achtsame Gesprächsführung	145
<i>Modelle zur Erklärung von Kommunikation</i>	145
Schluss mit verbaler Gewalt!	151
<i>Gewaltfreie Kommunikation</i>	151
So wirst du ein Teamplayer mit dir selbst	157
<i>Die Methode »Das innere Team«</i>	157
<i>Die Metapher vom inneren Team</i>	160
<i>Die drei Schritte bei der Arbeit mit dem inneren Team</i> ...	161
<i>Das bringt dir deine »Teamsitzung«</i>	162
Nutze antizyklisches Verhalten	164
<i>Antizyklisches Denken: Die Chancen erkennen</i>	164
<i>Was kostet es, gegen den Strom zu schwimmen?</i>	168

Gönn dir Hygge und Friluftsliv für mehr Lebensfreude . . .	170
<i>Eine Menge kleiner Freuden</i>	171
<i>Friluftsliv – ganz einfach</i>	172
Das Zurückziehen der Sinne	177
<i>Pratyahara genau erklärt</i>	178
<i>Abhilfe bei Reizüberflutung</i>	181
Ausblick	183
<i>Widmung</i>	185
Anhang	186
<i>Zum Weiterlesen</i>	186
<i>Register</i>	188
<i>Impressum</i>	192

Im Text wurde nicht durchgängig die weibliche und die männliche Sprachform verwendet, sondern vorwiegend das generische Maskulinum. Dies ist allein der besseren Lesbarkeit geschuldet und keinesfalls als mangelnde Wertschätzung der Leserinnen zu verstehen.

Test: Wie stark leidest du unter Mikroverletzungen?

Dieser Test hilft dir dabei, herauszufinden, ob und wie weit deine Seele verletzt ist. So kannst du einerseits lernen, Abwehrstrategien zu entwickeln, und andererseits Maßnahmen ergreifen, damit alte kleine, aber stechende Schmerzen mit der Zeit heilen. Notiere jeweils, wie sehr die folgenden Aussagen im Alltag auf dich zutreffen. Die Zahlen bedeuten:

- 0** trifft nicht oder fast nicht zu
- 1** trifft teilweise oder selten zu
- 2** ist oft zutreffend
- 3** ist besonders ausgeprägt
- 4** trifft außerordentlich stark zu

Sei in deiner Einschätzung möglichst spontan, vertraue deiner Intuition, denke nicht lange über die Aussagen nach. Kreuze pro Frage nur eine Zahl an und lass keine Aussage aus. Am Ende werden die Punkte zusammengezählt.

- ◇ Ich kann mit Kränkungen gut umgehen. 0 1 2 3 4
- ◇ Selten quälen mich Schlafprobleme, etwa weil mich eine Ungerechtigkeit intensiv beschäftigt. 0 1 2 3 4
- ◇ Ich erkenne, wenn ich mir gerade selbst im Weg stehe, und kann das ändern. 0 1 2 3 4
- ◇ Es gelingt mir leicht zu vergeben, weil ich nicht nachtragend bin. 0 1 2 3 4

Die Ursachen für Mikro- verletzungen

In den folgenden Kapiteln zeige ich dir die häufigsten destruktiven Einflüsse, die zu emotionalen Verletzungen führen. Alles Destruktive zersetzt dein Selbstvertrauen, zieht dich hinunter und macht dich klein. Alles Konstruktive ist für dich nährend und förderlich.

Wir werden gemeinsam das, was dich nicht unterstützt, minimieren und gleichzeitig alles, was dir im Leben weiterhilft, vermehren. Wir werden uns also sowohl den schmerzhaften destruktiven Ursachen von seelischen Wunden widmen als auch mit den möglichen Lösungen befassen. Denn nur wenn wir beide Seiten beachten, geschieht Heilung von Mikroverletzungen.

Anzeichen für Destruktivität am Arbeitsplatz

Es gibt eindeutige Hinweise darauf, dass du dich in einer destruktiven Arbeitsumgebung befindest. Schon einzelne der im Folgenden aufgezählten Umstände sprechen dafür, umso eher noch, wenn mehrere zusammenkommen.

Übermäßige Fehlzeiten durch Krankheit der Mitarbeiter

Ein destruktives Arbeitsumfeld führt zu Burnout, Müdigkeit und Krankheit der Mitarbeiter. Dies ist bedingt durch hohen Stress, der Körper und Seele belastet. Es gibt grundsätzlich einen überdurchschnittlich hohen Krankenstand bei den Mitarbeitern oder sie kommen sogar krank zur Arbeit.

Narzisstische Führung

Deine Vorgesetzten verlangen, dass du ihnen grundsätzlich zustimmst, ihnen recht gibst, selbst wenn sie über den Regeln stehen. Sie erwarten außerdem, dass alle anderen perfekt sind, während sie selbst einen niedrigeren Standard erfüllen können.

Wenig bis gar keine Begeisterung bei der Arbeit

Beobachte deine Kollegen im Büro. Ist jemand glücklich, dort zu arbeiten, und hat jemand ein Lächeln auf dem Gesicht? Sind die Gespräche zwischen den Kollegen positiv und optimistisch? Beantworte diese Fragen mit einem »Nein«, kannst du davon ausgehen, dass an deinem Arbeitsplatz eine destruktive Atmosphäre überwiegt. Auch wenn allgemeines Schweigen herrscht, spricht das dafür.

Mangel an Kommunikation oder negative Kommunikation

Du und deine Kollegen bekommen nicht die notwendigen Informationen, um eure Arbeit zufriedenstellend zu erledigen. Ihr arbeitet hart, erhaltet jedoch niemals positives Feedback oder

deine Lebensfreude aufs Spiel setzt. Du verzichtest damit darauf, deine Ziele zu verwirklichen, und all das nur, um anderen zu gefallen. Oder zumindest einem Teil der anderen.

Angst ist normalerweise ein Warnsignal. Schon vor Jahrtausenden profitierten die Menschen davon, Angst zu haben. Wurde in Gefahrensituationen – etwa weil ein gefährliches Tier in der Nähe war – Adrenalin ausgeschüttet und das Gehirn damit in Alarmbereitschaft versetzt, war das ein deutliches Indiz dafür, dass umgehendes Handeln angesagt war. Die Angst hatte

*Menschen, die in der Lage sind,
ihre Ängste zu bekämpfen, und
sich Gefahrensituationen stellen,
sichern sich den Respekt ihrer
Mitmenschen.*

also die Funktion eines Lebensretters. Wer aber nicht auf die Angst reagiert und sich entsprechend schützt, der geht ein erhebliches Risiko ein. Wenn du dich deiner Angst nicht stellst, wirst du weiter zu den Men-

schen gehören, die sich in Gefahr begeben. Gelingt es dir aber, dich deinen Ängsten zu stellen und somit auch deine Angst vor Ablehnung zu überwinden, wirst du schon bald die Oberhand gewinnen – und damit auch die Kontrolle über dein Leben zurückerlangen.

Impuls: Zeige Mut und Stärke

Lass dich auf ein Experiment mit dir selbst ein. Wann immer du dich unwohl fühlst, weil jemand eine andere Meinung vertritt als du, denke daran, dass Konfrontation dein persönlicher Lebensretter sein kann. Beweise Mut und Stärke und schwimme gegen den Strom, wenn es deinem Bedürfnis entspricht.

Akzeptiere die Situation

Wie viel Realität steckt wirklich in den Angstvorstellungen und Schreckensszenarien, die wir uns gedanklich ausmalen? Sind sie begründet? Worum solltest du dir tatsächlich Sorgen machen? Unnötige Sorgen zehren an den Kräften und verschlingen die Ressourcen, die für die Bewältigung der Ist-Situation vonnöten wären.

Fokussiere dich auf das Positive

Nicht selten neigen wir Menschen dazu, den Fokus auf die Angst, auf die negativen Emotionen zu lenken, weil man sich auf das Negative einer Situation konzentriert. Stattdessen gilt es, verschiedene Lösungswege zur Umgehung des Problems zu erschaffen:

- ◇ Wie lässt sich das Problem effektiv angehen?
- ◇ Welche Bedürfnisse hast du?
- ◇ Was wünschst du dir für die Zukunft?

Sorge für ein gesundes Selbstvertrauen

Trotz aufkeimender Gefühle der Überforderung und Hilflosigkeit kann es dir helfen, dir Schritt für Schritt der eigenen Fähigkeiten bewusst zu werden. Jeder ist seines Glückes Schmied und ist Herr über die eigene Gedankenwelt. Ein lösungsorientiertes und positives Denken ist der Schlüssel zum Erfolg. Das richtige Mindset öffnet die Pforten für konstruktives Handeln. Statt Zeit und Energie in negative Denkmuster zu investieren und gedanklich die verschiedensten Worst-Case-Szenarien durchzugehen, kannst du darüber nachdenken, wie du aus der aktuellen Krise gestärkt hervorgehst und was dich die Situation über dich selbst lehren könnte.

von Selbstmitleid Mitgefühl für den anderen zu empfinden und ihm, sobald du dazu bereit bist, zu verzeihen.

5. Schritt: Die Selbstkonditionierung

Die neu entwickelten Glaubenssätze und neu erlernten Blickwinkel gelten nicht nur für eine konkrete Situation. Möchtest du das nächste Mal sowohl nach innen als auch nach außen angemessener, kontrollierter oder einfühlsamer reagieren, musst du deine Glaubenssätze und Blickwinkel manifestieren. Damit das möglich ist, solltest du die gerade durchlebte Geschichte immer wieder neu durchleben.

Aufgrund deiner zunächst negativen Reaktion auf die bestehende Situation haben sich in deinem Gehirn neuronale Bahnen gebildet, die all die negativen Empfindungen wieder hochkochen lassen, wenn du an die Situation zurückdenkst. Durchbrechen kannst du diese Bahnen nur, indem du dich selbst konditionierst und die neue Geschichte aus dem vierten Schritt verfestigst – so lässt du in deinem Gehirn neue Verknüpfungen entstehen.

Versetze dich in regelmäßigen Abständen wieder zurück in die Situation und fokussiere dich dabei vor allem auf den inneren Schmerz und die Beweggründe deines Gegenübers. Gedanklich untermauerst du so die Rolle deines Gegenübers als das eigentliche Opfer seiner selbst und seines inneren Leids. Gleichzeitig hast du im Rahmen der regelmäßigen gedanklichen Wiederholung die Möglichkeit, die Geschichte mit neuen, positiven Gefühlen zu verknüpfen. Höre, während du die Geschichte in deinem Kopf wiederholst, deine Lieblingsmusik an, ziehe in der Vorstellung das Aussehen der beteiligten Person(en) ins Lächerliche oder versuche währenddessen ehrlich zu lächeln. Du wirst schnell merken, wie deine Seelenwunden nach und nach heilen und du widerstandsfähiger gegenüber Kränkungen wirst.



DIE SEELE ENTGIFTEN, NEUE LEICHTIGKEIT UND ENERGIE GEWINNEN

Kennst du das auch? Ein herablassender Blick,
eine gemeine Randbemerkung, der Kollege,
der hinter deinem Rücken tuschelt...

Die zahllosen kleinen seelischen Stiche und Vergiftungen
können uns über die Jahre ebenso krank machen
wie eine einmalige massive Verletzung.

Anne Heintze ist erfolgreiche Therapeutin und Coach.

Sie bietet dir mit ihrem einzigartigen, bewährten
Selbstcoaching-Konzept zahlreiche Impulse und Übungen,
die dir helfen, seelische Verletzungen
und ihre Speicherorte in Körper und Seele
aufzuspüren und zu reinigen.

Mach jetzt den ersten Schritt für diesen enorm
heilsamen und befreienden Entgiftungsprozess –

**erobere dir Lebensfreude,
Leichtigkeit und Energie zurück!**



WG 481 Lebenshilfe
ISBN 978-3-8338-7970-8



www.gu.de