

LAMIYA PITUSSI

Sabotiere ich mich *selbst?*

*Wie wir wiederkehrende
Problemschleifen auflösen*



G|U

INHALT

Prolog	4	... wenn du unzufrieden bist und nicht weißt, wer du bist	70
Sabotierst du dich selbst?	11	... wenn du deine Werte nicht kennst	72
Du siehst die Welt nicht so, wie sie ist, sondern so, wie du bist	12	... wenn du keine Ziele definierst	74
Deine Gefühle sind der Spiegel deiner Gedanken	16	... wenn du dich selbst nicht wertschätzt	82
Dein Gehirn, die Vergangenheitsfestplatte	23	... wenn du deinem Partner die Schuld gibst	84
Was bedeutet Selbstsabotage?	28	... wenn du generell anderen die Schuld gibst	89
Zwischen Wollen und Tun	29	... wenn du allen gefallen möchtest	91
Bewusste Selbstsabotage: Du weißt es und tust es trotzdem	30	... wenn du dich oft im Recht fühlst	93
Unbewusste Selbstsabotage: Du denkst, du kannst nichts dafür	31	... wenn du Grenzen nicht wahrst	96
Ursachen der Selbstsabotage	33	... wenn du viel darüber nachdenkst, was andere denken	105
Du machst dir die Welt, wie sie dir gefällt:		... wenn du dir keine Gedanken über dein Umfeld machst	112
Kognitive Dissonanz	34	... wenn du Probleme als Hindernisse siehst	117
Du blickst durch einen Filter:		... wenn du versuchst, keine Fehler zu machen	119
Wahrnehmungsverzerrungen	36	... wenn du alles perfekt machen willst	121
Du willst so bleiben, wie du bist: Deine Komfortzone	38	... wenn du Wichtiges ständig aufschiebst	123
Die Wohngemeinschaft in deinem Inneren	42	... wenn du Chancen nicht ergreifst	124
Das innere Kind und seine Glaubenssätze	43	... wenn du keine Hilfe annimmst	127
Der Mietnomade: Innerer Kritiker und Head of Selbstsabotage	56	... wenn du deine Einzigartigkeit nicht siehst und nicht lebst	129
Der Lieblingsmitbewohner: Dein innerer Erwachsener	63	Ganz praktisch die Selbstsabotage beenden	131
Typische Denk- und Verhaltensweisen:		So stoppst du die Selbstsabotage	132
Du sabotierst dich selbst, ...	66	Identifiziere deine Werte	135
... wenn du unzufrieden bist und dabei ein unbewusstes Leben lebst	67	Praktiziere Selbstbeobachtung und -reflexion	138
		Entlarve deine Glaubenssätze	141
		Konkrete Beispiele: Wie sabotierst du dich?	145
		Schlusswort: Glückliche sein ist eine Entscheidung	152
		Epilog	154
		Dankbar	157

PROLOG

Plötzlich sitze ich in einem Flugzeug, total verunsichert, ängstlich und traumatisiert von dem, was ich in den letzten Tagen erlebt habe. Wo fliegen wir hin? Wie mag es dort wohl sein? Was ist mit meinem Papa und all meinen Freunden? Werde ich sie je wiedersehen? Die dramatischen Szenen der letzten Tage sollten sich für immer in mein Gedächtnis einbrennen.

Da war ich also, fünf Jahre alt, mit meinen zwei jüngeren Geschwistern und meiner jungen Mutter, die entschieden hatte, uns fortan allein zu erziehen und in ein fremdes Land, in dem sie selbst nie zuvor gewesen war, zu fliehen.

Meine Erinnerungen an Details aus dieser Zeit sind blass. Ich schätze, mein Gehirn hat aus Selbstschutz das meiste einfach verdrängt. Aber eins weiß ich noch ganz genau: Ich bezog die Dinge, die geschahen, auf mich, nahm sie persönlich. Das Zurücklassen meiner Heimat, meines Vaters, der Neubeginn an diesem fremden Ort, wo alles so anders war. Hier sollten wir fortan leben. Es war kalt, ich verstand die Menschen nicht und was für mich am offensichtlichsten und einprägsamsten war: Ich war so anders als sie!

Ich weiß noch genau, wie unangenehm sich das für mich als Kind anfühlte und wie ich dachte: »Ich will das nicht!« Als Kind wollte ich auf gar keinen Fall anders sein. Ich wollte einfach ganz normal sein, in der Menge verschwinden, genauso wie alle anderen, die hier lebten. Außerdem wollte ich alles wiedergutmachen, was geschehen war. Ich fühlte mich schuldig, wollte meine vermeintliche Schuld sühnen. Dieser Wille war so stark, dass er mein Leben fortan bestimmen sollte und ich alles nach ihm ausrichtete. Ich würde mich anpassen und diese Anpassung im Laufe der Jahre perfektionieren.

*Lamiya, irgendwann wirst du so gut
und sogar besser als die anderen sein und du wirst,
wenn überhaupt, nur noch positiv auffallen!*

So nahm alles seinen Lauf. Ich lebte sehr erfolgreich nach den Wünschen, Werten und Zielen der Menschen, die mich umgaben, und nach den Vorstellungen der Gesellschaft. Ich suchte die Antworten auf meine Fragen immer im Außen. Anpassung und das Lob und die Anerkennung, die ich dadurch bekam, waren das Benzin für meinen Selbstwert und ich übte mich sehr erfolgreich darin, es zu bekommen.

Perfektes Deutsch, stets höflich, diplomatisch, eine Musterschülerin, Musterazubine und Musterstudentin. Nach meinem BWL-Studium bekam ich die zu der Zeit einzige freie Stelle bei einem der renommiertesten Beratungsunternehmen der Welt – die Stelle, die alle meine Kommilitonen gern gehabt hätten. Ich begann dort zu arbeiten, verdiente gut und startete meine Karriere. Mein Ziel war es, eines Tages als Pionierin im Vorstand eines solchen Unternehmens zu sitzen. »Ein Musterbeispiel für gelungene Integration«, würde ein Politiker wohl sagen. Ich hatte von außen betrachtet sehr viel erreicht und bekam die Anerkennung, nach der ich die ganze Zeit gestrebt hatte. Nur galt diese nie der Person, die ich wirklich war, sondern dem, was ich durch meine Überanpassung erreicht hatte. Der Unterschied war mir damals nicht klar.

Heute weiß ich, dass ich mich all die Jahre mit meiner Denkweise und meinem Verhalten selbst sabotiert habe. Ich stellte mich und meine Bedürfnisse so weit hintan, dass ich irgendwann überhaupt nicht mehr wusste, wer ich war. Meine Identität und mein Wert, sie hingen von äußeren Faktoren ab, von der Akzeptanz und Anerkennung anderer. Ich fühlte mich fremdgesteuert. Nachdem ich das Ganze Jahrzehnte durchgezogen hatte, fing mein System irgendwann an zu strei-

ken und ich wurde müde und krank. Meine Seele zwang mich dazu, innezuhalten und mich nach all den Jahren erstmals mit der Frage zu beschäftigen, wer ich denn eigentlich tief in meinem Inneren wirklich bin.

*Ich hatte keine Antwort auf die Frage,
wer ich wirklich bin, und diese Erkenntnis
tat unfassbar weh.*

Jim Carrey hat mal gesagt, eine Depression ist, wenn dein Körper zu dir sagt: »Fuck you!« Wenn er keine Lust mehr hat, den Charakter zu spielen, den du ihm die ganze Zeit aufzwingst. Wenn er diesen Avatar, den du kreiert hast, nicht mehr aufrechterhalten will, weil es ihm zu viel geworden ist. Diese Aussage bringt genau das auf den Punkt, was ich damals zwar gefühlt hatte, aber nicht wirklich begreifen und in Worte fassen konnte.

Nach all der Mühe und Anstrengung, die mir meine Überanpassung abverlangt hatte und die ich aufgewendet hatte, um mir dieses vermeintlich erfolgreiche Leben aufzubauen, musste ich erkennen, dass ich die ganze Zeit nur im Außen gelebt habe. Ich hatte mich nie wirklich gefragt, was ich selbst eigentlich möchte, was meine eigenen Bedürfnisse, Werte, Wünsche und Ziele sind. All die Jahre verleugnete ich mich selbst, lebte ich dafür, in eine Schablone zu passen. Nie war mir klar gewesen, dass ich selbst definieren und wählen kann, dass ich mir die ganze Zeit die falschen Fragen gestellt hatte und die Antworten anstatt in mir im Außen gesucht hatte. Ich war zur Meisterin der Selbstsabotage geworden. Ich befasste mich damals nicht bewusst mit diesem Thema, und beherrschte es zugleich wie kaum ein anderer.

DER UNSICHTBARE SCHATZ

Hi, ich bin Lamiya und ich mag es eigentlich nicht, mich vorzustellen. Denn egal, was ich von mir erzähle, es wird höchstwahrscheinlich dazu führen, dass dein Verstand mich in eine der bereits vorhandenen Schubladen in deinem Kopf stecken würde. Du würdest mich vergleichen und die Stichwörter scannen, die ich zu meiner Person nenne. Du würdest überlegen: »Kenne ich schon so jemanden? Was halte ich von Personen mit dieser Beschreibung?« Aus diesen Überlegungen kämst du zu einer Schlussfolgerung und, schwupps, stecke ich in der Schublade fest und du hast mir unbewusst einen Stempel aufgedrückt. Das Ganze, während du wenige Zeilen liest, ohne je erfahren zu haben, wer ich wirklich bin.

Womit wir bereits direkt mitten im Thema Psychologie und Selbstsabotage wären. Zu Beginn meiner eigenen Reise in diese Gefilde habe ich mich oft gefragt, warum sich der überwiegende Teil der Menschen nicht mit Psychologie befasst, wo es doch letztlich dort um essenzielles Wissen über uns selbst geht. In uns laufen unzählige psychische Prozesse ab, die bestimmten Mustern folgen, unsere Denk-, Verhaltens- und letztlich unsere ganze Lebensweise beeinflussen – doch sind sie den meisten von uns überhaupt nicht bewusst. Die wenigsten beschäftigen sich mit dem, was sich in ihrem Inneren abspielt. Jedenfalls so lange nicht, bis der Körper oder der Verstand protestiert und sie es nicht mehr ignorieren können. Wenn man nicht mehr »funktioniert«, ist man irgendwann gezwungen, sich diesen Themen zu widmen, und manch einer findet sich dann beim Psychotherapeuten auf der Couch wieder. Doch warum ist das eigentlich so? Was denkst du?

Meine persönliche Erfahrung brachte mich zu dieser Antwort: Ein essenzieller von vielen Gründen ist die Tatsache, dass dieses Wissen in der Regel im Fachjargon daherkommt, mit unzähligen Theorien, Paradigmen, Forschungsergebnissen und Erkenntnissen, Studien,

Experimenten, Statistiken, Therapieansätzen und dergleichen mehr. Das Wissen ist komplex und dementsprechend dick verpackt und ausschweifend dargelegt. Die Thematik wirkt für Laien dadurch schwer. Es fehlt die Leichtigkeit, die Menschen anlocken könnte, sich damit auseinanderzusetzen und dieses wertvolle Wissen ganz konkret für den eigenen Alltag einzusetzen.

Als ich in meiner Identitätskrise an meinem persönlichen Tiefpunkt angelangt war, entwickelte ich ein ausgeprägtes Interesse für alles Psychologische. Zunächst einmal aus meinem eigenen Schmerz heraus, um ihn zu verstehen und um mir selbst zu helfen. Doch daraus wurde bald eine echte Leidenschaft. Ich konnte nach all den Erkenntnissen und persönlichen Erfolgen, die mir dieses Wissen gebracht hatte, einfach nicht fassen, dass das alles nicht standardmäßig gelehrt wird. Ich hatte so vieles über mich gelernt! Ich hatte begriffen, dass ich mir selbst im Weg gestanden und mich genau das an diesen Tiefpunkt gebracht hatte.

Ich erkannte meine eigenen, mich selbst sabotierenden

*Denk- und Verhaltensweisen und lernte, dass auch ich selbst es bin,
die sie ändern und stoppen kann.*

Ich kämpfte mich nicht nur erfolgreich aus meiner Krise heraus, sondern veränderte dabei mein gesamtes Leben. Ich wollte auch danach nicht aufhören, mich mit diesem Thema zu befassen. Oft wünschte ich mir, jemand hätte mir alles das, was ich jetzt erfuhr, schon vorher gesagt – und so beschloss ich, dass ich fortan genau dieser Jemand für andere sein möchte.

Ich traf eine für mich persönlich schwerwiegende und weitreichende Entscheidung, die damals niemand außer mir selbst verstehen konnte. Ich gab alles auf, was ich bis dahin erreicht hatte. Meinen

langen und hart erarbeiteten Werdegang, Karriere, Gehalt, Sicherheit. Meine Vision gab mir die Stärke und den Mut, diesen einschneidenden Schritt zu gehen. Ich wollte raus aus der Finanzwelt, die von Beginn an nie zu mir und meiner Persönlichkeit gepasst hatte. Ich wollte in die Welt der mentalen Gesundheit, wollte Menschen helfen, mich für mehr Bewusstheit einsetzen, andere an die Hand nehmen und begleiten.

Ich begann neu, ließ mich zur psychologischen Beraterin und zum Coach ausbilden, machte mich selbstständig und gründete parallel dazu meinen Instagram-Kanal @werdegluecklich. Ich fing an, das Wissen und meine Erfahrungen in die Welt hinauszutragen. Auf meine Art, denn auch das hatte ich gelernt: keine Schublade, kein Verstellen, keine Überanpassung mehr. Ich hatte mir überlegt, wie ich die komplexen Themen so aufbereiten kann, dass sie für jedermann zugänglich, leicht verständlich und praktikabel sind. Auf dieser Basis kreierte ich eine Vision, von der sich Zehntausende Menschen angesprochen fühlten, die nun begannen, sich mit der Psychologie und sich selbst auseinanderzusetzen. Eine unglaubliche Bestätigung für meinen Weg und meine Entscheidung.

Die Erkenntnisse, die ich auch in diesem Buch vermitteln will, haben das Potenzial, dein ganzes Leben zu verändern, zum Positiven. Es ist, als läge da eine Schatzkiste direkt vor deinen Augen. Sie liegt vor den Augen jedes einzelnen Menschen und enthält alles, was du brauchst, um glücklich, erfüllt und zufrieden zu sein. Sie liegt schon immer da, doch du hast sie bisher nicht gesehen und nicht geöffnet. Sie steht jederzeit bereit, du musst nur mal innehalten, hinschauen und sie aufmachen.

Meine Mission ist es, so viele Menschen wie nur möglich – und damit auch dich, der du gerade diese Zeilen liest – auf diesen Schatz aufmerksam zu machen. Alles, was du brauchst, ist bereits in dir. Es war schon immer da! Du konntest es nur möglicherweise nicht sehen. Ich möchte dich aufrütteln und dir sagen:

SCHAU HIN!

*Da liegt ein unendlich wertvoller Schatz
genau vor deinen Augen.*

Das ist Sinn und Zweck dieses Buches. Es wird dich in erster Linie zum Nachdenken anregen, dich mit gängigen und neuen Sichtweisen konfrontieren, dir Impulse geben, bestimmte Verhaltens- und Denkweisen zu hinterfragen, genauer hinzuschauen und über deine Selbstsabotage im Leben nachzudenken und zu erkennen, dass all die Antworten, die du suchst, bereits in dir sind.

Mit diesem Ziel werde ich dich durch dieses Buch führen, dir an der ein oder anderen Stelle einen liebevollen Ruck in die richtige Richtung geben. Ich werde dir helfen, dich selbst aus einer Metaebene zu betrachten und so rational wie möglich zu reflektieren und selbstsabotierende Denk- und Verhaltensweisen zu identifizieren. Ich möchte, dass du erkennst, dass du deinem Leben nicht hilflos ausgeliefert bist und jederzeit beginnen kannst, selbst die Veränderung anzustoßen, die du dir wünschst.

Sabotierst du dich selbst?



SELBSTSABOTAGE IN BEZIEHUNGEN

Wenn du dir liebevolle, harmonische, konfliktarme und innige Beziehungen auf Augenhöhe wünschst und gleichzeitig die folgenden Dinge auf dich zutreffen, bewirkt dein eigenes Verhalten genau das Gegenteil von dem, was du eigentlich möchtest.

- ☐ Du versuchst, deinen Partner und andere Menschen zu kontrollieren und zu verändern.
- ☐ Du beendest bei Konflikten Beziehungen und Freundschaften zügig.
- ☐ Du hast zu hohe Erwartungen an die Menschen in deinem Umfeld.
- ☐ Konflikten begegnest du mit Schweigen, um deinen Gegenpart zu bestrafen.
- ☐ Du zettelst Streit an, sobald es harmonisch wird.
- ☐ Du kommst ausschließlich mit Menschen gut klar, die mit dir übereinstimmen.
- ☐ Du siehst den Fehler / die Schuld meist bei deinen Mitmenschen und äußeren Umständen.
- ☐ Du fühlst dich oft im Recht und wunderst dich häufig über das Unverständnis der anderen.
- ☐ Du kannst schlecht Nein sagen und wünschst dir dennoch, dass andere deine Grenzen wahren.
- ☐ Du stellst dich selbst hinten an und ärgerst dich, dass andere dich nicht genug wertschätzen.
- ☐ Deine Meinung hängt oft von der deines Gegenübers ab.
- ☐ Du machst alles mit dir selbst aus und kehrst deinen Ärger unter den Teppich.
- ☐ In Konfliktsituationen ist deine Strategie Flucht und Rückzug statt Kommunikation.
- ☐ Du übernimmst ungefragt Verantwortung für andere Menschen.

- ☐ Du gehst oft von Dingen aus, die so nie wirklich kommuniziert wurden, sondern die du selbst geschlussfolgert hast.
- ☐ Du machst dir übermäßig viele Gedanken darüber, was andere über dich denken könnten.
- ☐ Du vermeidest soziale Situationen und ziehst dich von anderen Menschen zurück.
- ☐ Du versuchst, dich so zu verhalten, wie es von dir erwartet wird, auch wenn es dem, was du willst, entgegensteht.
- ☐ Du nimmst Dinge, die andere tun und sagen, oft persönlich.

SELBSTSABOTIERENDE VERHALTENSWEISEN
IM BERUF

Du hättest gern einen Beruf, der dich erfüllt, Spaß bei der Arbeit und würdest gern auf der Karriereleiter hochklettern. Doch du tust zeitgleich Folgendes:

- ☐ Du arbeitest unter deinem Potenzial, um keine Verantwortung übernehmen zu müssen.
- ☐ Du kommst chronisch zu spät.
- ☐ Du willst alles zu 100 Prozent perfekt machen und hängst dich an kleinen Aufgaben auf.
- ☐ Du bewegst dich ausschließlich innerhalb deiner Komfortzone und lehnt neue Aufgaben eher ab.
- ☐ Du bist total unzufrieden und unglücklich mit deinem Job, behältst ihn aber dennoch.
- ☐ Du ärgerst dich über Kollegen oder Chef und behältst es für dich.
- ☐ Du tust so, als ob du Dinge nicht wüsstest, obwohl du sie weißt.
- ☐ Du hast viele Ideen, die die Firma weiterbringen würden, sprichst sie aber nicht aus.

Befreie dich selbst!

Warum fällt es uns so schwer, zu erkennen, wann wir uns selbst im Weg stehen? Selbstsabotage ist für uns meistens erst mal unsichtbar. Alte Muster haben uns im Griff und hindern uns an unserem eigenen Glück und Erfolg.

Die gute Nachricht: In jedem von uns gibt es ein machtvolleres Tool – die Selbstreflexion! Lamiya Pitussi, psychologische Beraterin und erfolgreiche Psychologie-Influencerin, zeigt uns die verborgenen Mechanismen der Selbstsabotage. Sie deckt auf, wie sie uns limitieren, aber erklärt auch, wie wir sie durchbrechen können. Du wirst staunen, wie viel Macht du über dein Leben zurückgewinnst, sobald du deine Selbstsabotage entlarvst.

Dabei helfen dir:

- Augenöffnende Fallgeschichten
- Tiefgründige Reflexionsfragen
- Ein wertvoller Praxisteil zum Ausfüllen und Ankreuzen

Kreiere so endlich das Leben, das du dir wünschst!

