

GITTA JACOB

In der
Komfortzone
wächst nichts.
Die
schönsten
Gärten blühen
außerhalb.

52 SÄTZE
DIE WEITERBRINGEN

GITTA JACOB

In der
Komfortzone
wächst nichts.
Die
schönsten
Gärten blühen
außerhalb.

52 SÄTZE
DIE WEITERBRINGEN



KNEIPP
VERLAG WIEN

INHALT

VOR-SÄTZE	8
1. SATZ Dürfen Sie keine Fehler machen?	14
2. SATZ Angst ist ein Scheinriese.	16
3. SATZ Behandeln Sie sich selbst wie eine gute Freundin.	18
4. SATZ Was ist das Schlimmste, das passieren kann?	22
5. SATZ Die Lösungen für Ihre größten Probleme liegen nie außerhalb von Ihnen, sondern in Ihnen selbst.	24
6. SATZ Wut ist ein schlechter Antreiber.	28
7. SATZ In der Komfortzone wächst nichts. Die schönsten Gärten blühen außerhalb.	30
8. SATZ Manchmal muss man ein Gefühl oder eine Situation einfach nur aushalten.	32
9. SATZ Wenn man etwas zum ersten Mal macht, fühlt es sich immer falsch an.	34
10. SATZ Es gibt Dinge, an denen man arbeiten kann, und Dinge, die man annehmen muss.	36
11. SATZ Sie können sich nicht an Menschen festhalten. An einem Baum oder einem Felsen vielleicht, aber nicht an einem Menschen.	38
12. SATZ Jeglicher Veränderungswunsch kann sich nur auf die Zukunft richten.	40
13. SATZ Machen Sie aus dem »Ich kann nicht mehr« ein »Ich will nicht mehr«! Damit kommen Sie in die aktive Rolle hinein und können eventuell Verhaltensweisen ändern.	42

INHALT

14. SATZ	In Ihrer Situation könnte niemand glücklich sein. Sie dürfen etwas ändern.	44
15. SATZ	Schauen Sie auf die Habenseite.	46
16. SATZ	Zwischen Reiz und Reaktion liegt die Freiheit. (frei nach Viktor Frankl)	50
17. SATZ	Lästige Gedanken können Sie genauso verjagen wie lästige Fliegen.	54
18. SATZ	Emotionen rausnehmen und schauen, was wirklich passiert ist.	56
19. SATZ	Man macht aus einem grünen Menschen keinen blauen.	58
20. SATZ	Niemand würde Sie je so hart verurteilen, wie Sie sich selbst verurteilen.	60
21. SATZ	Man kann niemanden ändern, nur sich selbst und die eigene Sicht auf die Dinge.	64
22. SATZ	Ich habe in meinem Leben eine Menge Katastrophen durchlitten, die meisten davon in meinem Kopf. (frei nach Mark Twain)	68
23. SATZ	Raus aus der Abhängigkeit, rein in die Autonomie.	70
24. SATZ	Man kann sich aktiv dazu entscheiden, eine Verletzung hinter sich zu lassen.	74
25. SATZ	Gehen Sie dem nach, was sich lebendig anfühlt.	76
26. SATZ	Trauen Sie nie einer inneren Stimme, die nicht liebevoll zu Ihnen spricht.	78
27. SATZ	Einfach mal sein lassen.	80
28. SATZ	Sie können nicht von Ihrem Gegenüber erwarten, dass Sie verstanden werden, wenn Sie ihm gar nicht die Möglichkeit geben, Sie zu verstehen.	82

INHALT

29. SATZ	Gehen Sie mit Ihrem Zögern mit.	84
30. SATZ	Sie nehmen sich immer mit, egal, wohin Sie gehen.	88
31. SATZ	Träume muss man ausprobieren, um zu prüfen, wie viel Wirklichkeit in ihnen steckt.	92
32. SATZ	Handeln schlägt Bewerten.	94
33. SATZ	Sie dürfen scheitern.	96
34. SATZ	Wenn Sie etwas gern tun wollen, machen Sie die Umsetzung nicht davon abhängig, ob andere Menschen Zeit haben, Sie zu begleiten. Machen Sie es allein.	98
35. SATZ	Oft haben wir am meisten Angst vor den Dingen, die wir uns am meisten wünschen.	100
36. SATZ	Schauen Sie Ihren Monstern ins Gesicht. Erst wenn Sie den Mut dazu aufbringen, werden Sie feststellen, dass diese Monster gar keine Zähne haben.	102
37. SATZ	Irrationale Gedanken können nicht rational bewertet werden.	104
38. SATZ	Im Job sind Sie ersetzbar. In der Familie nicht.	106
39. SATZ	Erwachsen ist man, wenn man es aushält, andere Menschen zu enttäuschen.	108
40. SATZ	Ein Nein zu anderen ist ein Ja zu Ihnen selbst.	112
41. SATZ	Nur wenn Sie für sich selbst funktionieren, können Sie auch für andere funktionieren.	114
42. SATZ	Es ist okay, wütend zu sein.	118
43. SATZ	Wir haben keine Kontrolle über das Verhalten anderer Menschen.	120

INHALT

44. SATZ	Wenn Sie den Widerstand aufgeben, geht die Tür vielleicht auf.	122
45. SATZ	Geben Sie sich Zeit. Eine Blume wächst nicht schneller, wenn man an ihr zieht.	124
46. SATZ	Just do it.	126
47. SATZ	Sie dürfen sich den anderen so zumuten, wie Sie sind, denn die anderen muten sich Ihnen ja auch so zu.	130
48. SATZ	Sie müssen endlich aufhören, auf das tote Pferd einzureden.	132
49. SATZ	Es gibt nicht auf alles im Leben eine Antwort.	134
50. SATZ	Eine Enttäuschung ist das Ende einer Täuschung.	136
51. SATZ	Lassen Sie Ihrer Mutter doch ihr Unglück. Sie können sie nicht glücklich machen.	140
52. SATZ	Sie sind nicht Ihre Krankheit, die Krankheit ist nur ein Teil von Ihnen.	142

Manchmal ist **das Buch**, das du in der Hand hältst, genau **das Gespräch**, das du brauchst ...

ZEIT ONLINE forderte ihre Leser bzw. Zuhörerinnen 2024 auf, die wichtigsten Sätze aus ihrer Psychotherapie mit anderen zu teilen. Das konnten Worte sein, die etwas auf den Punkt bringen, die Mut machen, vielleicht auch auffordern, die Komfortzone zu verlassen. Einige Sätze sind ganz einfach und gerade deshalb sehr kraftvoll. Manche überraschend, manche vielleicht wohlbekannt, und trotzdem können sie neue Impulse geben.

Am Ende kamen 100 dieser Sätze zusammen. Ich durfte für dieses Buch 52 davon auswählen – einen für jede Woche des Jahres. Ich nutze die Gelegenheit, diese für Sie einzuordnen, Hintergründe zu reflektieren oder auch ein paar ganz praktische Vorschläge zur jeweils angesprochenen Thematik zu machen.

In der Therapie geht es ja oft darum, ungünstige Glaubenssätze und eigene einschränkende Regeln aufzudecken und zu bearbeiten. Unsere Sätze hier sind dazu häufig das »Gegengift«, das solche verinnerlichten Überzeugungen an die Realität heranführt und etwas Leichtigkeit hereinbringt. Entdecken Sie, welcher dieser belebenden Gedanken bei Ihnen etwas in Bewegung setzt.

Manche dieser Sätze haben mich sofort positiv angesprochen und gefreut – zum Beispiel all die, in denen es darum geht, wie wichtig es ist, realistisch zu bleiben, nach vorne zu schauen und Verantwortung für Veränderung zu übernehmen. Manche mochte ich auch weniger – etwa die Sätze, die auffordern, sich vor allem mit sich selbst zu beschäftigen und die Bedürfnisse von anderen Menschen ganz klar hintanzustellen. Individuell und im entsprechenden Kontext kann das natürlich auf jeden Fall wichtig und richtig sein! Aber ganz generell kann ich solche Sätze nicht unterschreiben.

Denn im Grunde fordern sie dazu auf, sich selbst so zu verhalten, wie wir es anderen vermutlich als »toxisch« vorwerfen würden. Sie werden das bei der Lektüre bemerken.

Was Sie außerdem bemerken werden, wenn Sie dieses Buch lesen oder immer wieder punktuell eintauchen, sobald Sie beim Blättern etwas anspricht: Manche Themen scheinen in verschiedenen Versionen, Formulierungen und Facetten immer wieder auf. Meine jeweiligen Ideen und Hinweise beziehen sich dann auf unterschiedliche Aspekte, wie man sich mit ihnen auseinandersetzen kann. Wir haben einige Verweise eingefügt, die das Ansteuern solch verwandter Sätze erleichtern.

Die Sätze der ZEIT-Lesenden spiegeln genau die Themen wider, die immer wieder Probleme aufwerfen und Menschen dazu bringen, psychologische Hilfe zu suchen. In Psychotherapie geht man ja, weil man mit irgendetwas im Leben nicht zurechtkommt – einen Rollenwechsel nicht gut meistert, sich von Ängsten und Sorgen von dem Leben abhalten lässt, das man sich erträumt, in unglücklichen Beziehungen feststeckt oder sich nicht lösen kann von vergangenen negativen Ereignissen.



Dürfen Sie
keine Fehler
machen?

Viele Menschen haben das Konzept, dass sie keine Fehler machen dürfen bzw. dass Fehler peinlich, schlimm oder blamabel sind. Dabei sind Fehler doch absolut unvermeidlich, wenn man neue Dinge lernt – und das Lernen von neuen Dingen gehört zu einem erfüllten und erfolgreichen Leben zwingend dazu.

Es ist absolut normal, dass man Neues öfter ausprobiert, bis es klappt. Nur durch Erfahrung kann man lernen, wie Dinge funktionieren, was schiefgehen kann und wie man es beim nächsten Mal besser machen kann. Fehler sind wichtige Erfahrungen auf diesem Weg.

- **Forschen Sie einmal in Ihrer Erinnerung: Was haben Sie in Ihrem Leben gelernt, bei dem Sie am Anfang dachten, es sei unmöglich oder Sie würden es niemals schaffen? Und dann ging es doch irgendwann? Wie viele Fehler mussten Sie dafür machen?**
- **Sie können hier an große Dinge denken, den Abschluss einer Ausbildung oder das Eingehen einer Partnerschaft. Aber vielleicht auch an die kleinen Dinge – beim Backen, Kochen oder beim Sport.**

Wichtig ist dabei vor allem, sich Herausforderungen zu suchen, die durchaus hoch hängen, die sich aber prinzipiell mit etwas Anstrengung bewältigen lassen. Wer bisher niemals Sport gemacht hat, sollte den Marathon nicht in zwei Monaten schaffen wollen – dann wäre ein 10-km-Lauf vielleicht ein besseres Ziel.

Wichtig ist außerdem, die Herausforderung klein und ausreichend langsam anzugehen. Beim Lernen von Musikinstrumenten ist das sehr eindrücklich: Man wird die Tonleitern auf dem Klavier oder der Geige niemals lernen, wenn man sie sofort schnell spielen möchte. Wenn man aber ganz langsam anfängt, dann flutscht es irgendwann wie Butter! Der vermeintliche Fehler – das langsame Spiel – ist ein zwingend notwendiger Schritt auf dem Weg zur Könnerschaft.

*Siehe auch: »Was ist das Schlimmste, das passieren kann?«, Seite 22;
»Sie dürfen scheitern.«, Seite 96*

Zwischen **Reiz**
und **Reaktion**
liegt die
Freiheit.

(frei nach Viktor Frankl)

Wie wahr – ich würde aber gerne noch anhängen: »... man muss sie aber auch nutzen wollen!«

Ich habe so viele Menschen kennengelernt, die von der Psychotherapie erwartet haben, dass irgendetwas passiert, was dazu führt, dass sie nicht mehr impulsiv oder ungünstig reagieren, aber ohne, dass sie selbst sich dafür anstrengen müssen. Teilweise mit höchst banalen Problemen – zum Beispiel Männer, denen es manchmal peinlich war, dass sie beim Autofahren übel herumschimpfen, wenn jemand anderes langsam fährt. Teilweise mit etwas weniger kontrollierbar wirkenden Themen – zum Beispiel Frauen, die in bestimmten Konfliktsituationen immer in Tränen ausbrachen. Und alle erwarteten, dass sich das irgendwie ändern würde, wenn man nur lange genug darüber redet ...

So läuft das aber nicht mit solchen unmittelbaren, automatisierten Reaktionen. Auch wenn vielleicht irgendwelche »alten Muster« dazu gefunden werden können oder Elternteile sich genauso verhalten haben, geht es hier doch in erster Linie um oft 100- oder 1000-fach eingeübte, also »intensiv gelernte« Verknüpfungen von bestimmten Situationen mit bestimmten Reaktionen.

Nur wenn man das so sieht, kann man es verändern.

Was sind Ihre »Trigger«, bei denen Sie in die Luft gehen, unfreundlich reagieren, losschimpfen, sich beleidigt zurückziehen oder sofort traurig und enttäuscht sind, etwa weil jemand schon wieder nicht spürt, was Sie brauchen? Und wie ist Ihre Reaktion? Welche Konsequenzen hat diese Reaktion für die Situation?

Im Job
sind Sie
ersetzbar.

In der
**Familie
nicht.**

Diesen Satz finde ich so wichtig. Wobei ich hier bei der Familie auch die »Wahlfamilie« ergänzen würde – also Freunde, bei denen Ihnen wichtig ist, dass sie eine Rolle in Ihrem Leben spielen. Gesegnet sind die Menschen, die noch **Freundschaften** aus ihrer Kindheit und Jugend pflegen.

Aber auch später im Leben kann man tolle Freundschaften entwickeln und vertiefen, mit Kollegen, Nachbarn, Menschen mit gemeinsamen Hobbys ...

Wer sind Ihre wichtigsten Menschen außerhalb der Arbeit?

Wenn Sie gute Freunde und einen guten Kontakt zu Ihrer Familie haben, dann können Sie die zwei großen Rollenwechsel leichter bewältigen, die im Beruf vorkommen können: Den Verlust eines Jobs und vor allem die Berentung. Die Rente ist besonders gefährlich für Männer, die ihr Leben lang vor allem auf die Karriere gesetzt haben. Das hat sich jahrzehntelang gut angefühlt – aber dann ist auf einmal alles weg: Das Gefühl von Sinn und Bedeutung durch die Tätigkeit, die soziale Anerkennung als Chef oder Experte und zusätzlich noch die Beschäftigung, mit der man seine Tage gefüllt hatte.

Wann hatten Sie zuletzt Kontakt?

Wann haben Sie sich zuletzt bei ihnen gemeldet?

Kennen Sie diese Typen, die früher mal Chefs waren, und jetzt versuchen, weiterhin krampfhaft wichtig zu sein, obwohl der Rahmen dafür nicht mehr da ist ...? Wer dann nicht gute Freunde oder eine sozial aktive Familie hat, der steht mit leeren Händen da.

Möchten Sie sich etwas vornehmen? Vielleicht bestimmte Menschen anrufen, bestimmte Unternehmungen machen oder jemanden mal wieder treffen?

Just **do it.**

Das ist der wichtigste **Einfluss**, den Sie auf das eigene Leben haben – dass Sie das, was Ihnen wichtig ist, auch wirklich tun. Vielleicht wollen Sie dabei manchmal zu viel, weil Sie zu viele **Ideen** haben.

Dann müssen Sie nach den eigenen Werten schauen, um erst mal die wichtigsten Punkte zu verwirklichen. Vielleicht ist es aber auch zu viel, weil Sie sich zu große Schritte vornehmen. Dann geht es darum, erst mal kleinere Schritte zu finden.

Die »Goldlöckchen-Methode«: Nicht zu groß, nicht zu klein – genau richtig

**So kann man vorankommen:
Finden Sie Ihren nächsten Schritt,
der spannend, aber machbar ist.**

- Überlegen Sie sich Ihr Vorhaben (z. B.: »Ich will ein eigenes Angebot aufbauen.«)
- Brainstormen Sie drei Versionen eines nächsten Schrittes:

Mini-Schritt (unterfordernd):

»Ich schau mal ins Internet.«

Maxi-Schritt (überfordernd):

»Ich kündige meinen Job und baue morgen meine Website.«

Mittel-Schritt: »Ich spreche mit einer Person, die das schon mal gemacht hat – und schreibe drei Stichpunkte zu meiner Idee auf.«

**Wählen Sie dann den Schritt, der sich
echt anfühlt und Sie leicht kribbeln
lässt, aber nicht lähmt.**

IMPRESSUM

Liebe Leserin, lieber Leser!

Hat Sie dieses Buch inspiriert? Welcher Satz hat Sie ins Herz getroffen? Welcher hat Sie nicht mehr losgelassen?

Schreiben Sie uns doch gerne auf Instagram oder Facebook und erzählen Sie Ihrem Freundeskreis und Ihrer Buchhändlerin davon. Natürlich freuen wir uns auch, wenn Sie beim Onlinekauf eine nette Bewertung hinterlassen. Wollen Sie noch mehr erfahren? Oder mit der Autorin in Kontakt treten? Dann schreiben Sie uns gerne unter: **post@styriabooks.at**

Inspiration, Geschenkideen und gute Geschichten finden Sie auf:
www.styriabooks.at

STYRIA BUCHVERLAGE

© 2025 by Kneipp Verlag Wien
in der Verlagsgruppe
Styria GmbH & Co KG
Lobkowitzplatz 1, 1010 Wien, Austria
E-Mail: office@styriabooks.at
© Zeitverlag Gerd Bucerius GmbH & Co.
KG, Hamburg

Alle Rechte vorbehalten.
ISBN 978-3-7088-0872-7

Der Artikel „Seien Sie glücklich, und enttäuschen Sie Ihre Eltern“ von Katja Diepenbruck, erschienen auf ZEIT ONLINE, diente als Grundlage für die Auswahl der in diesem Buch enthaltenen Zitate.

Lektorat: Judith Roth
Korrektur: Dorrit Korger
Cover- und Innengestaltung, Satz:
Studio Sasken, Aleks Gustin
Projektleitung: Ilka Grunenberg
Druck und Bindung: Finidr
Printed in the EU
7 6 5 4 3 2 1

WICHTIGER HINWEIS

Dieses Buch kann nicht die psychotherapeutische oder ärztliche Betreuung ersetzen. Suchen Sie bei unklaren oder heftigen sowie länger andauernden Beschwerden unbedingt eine Psychotherapeutin/ einen Psychotherapeuten auf. Alle Inhalte und Hinweise in diesem Buch wurden von der Autorin nach bestem Wissen und mit größtmöglicher Sorgfalt erstellt und geprüft. Eine Garantie für die Richtigkeit der Angaben kann nicht gegeben werden. Eine Haftung der Autorin bzw. des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden sowie Unfälle ist ausgeschlossen.

Was wäre, wenn die **Veränderung** nur einen einzigen **Satz** entfernt ist?

GITTA JACOB

**Manche Sätze treffen mitten ins Herz –
und bleiben ein Leben lang.**

Sie bewegen, trösten, fordern heraus, ermutigen
oder provozieren. 52 echte Sätze aus echten
Therapiegesprächen, geteilt von echten Menschen.

Gesammelt von der ZEIT, unterfüttert
mit psychologischem Wissen, Übungen
und Anregungen aus der Praxis
der erfahrenen Therapeutin Gitta Jacob.

**Ein inspirierender Begleiter auf dem Weg
zu mehr Klarheit, Leichtigkeit und innerer Haltung.**

KNEIPP

www.styriabooks.at
978-3-7088-0872-7

