



Barbara Burghardt

# Gelassenheit gewinnen – 30 Bilder für ein starkes Selbst

Wie Sie Ihren inneren Reichtum  
neu entdecken

*2. Auflage*



Springer Gabler

Barbara Burghardt

# Gelassenheit gewinnen – 30 Bilder für ein starkes Selbst

Wie Sie Ihren inneren Reichtum  
neu entdecken

*2. Auflage*



Springer Gabler

---

# Gelassenheit gewinnen – 30 Bilder für ein starkes Selbst

---

Barbara Burghardt

# Gelassenheit gewinnen – 30 Bilder für ein starkes Selbst

Wie Sie Ihren inneren Reichtum  
neu entdecken

2., verbesserte Auflage

Barbara Burghardt  
Hannover, Deutschland

ISBN 978-3-658-07465-4      ISBN 978-3-658-07466-1 (eBook)  
DOI 10.1007/978-3-658-07466-1

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

Springer Gabler

© Springer Fachmedien Wiesbaden 2014, 2015

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrechtsgesetz zugelassen ist, bedarf der vorherigen Zustimmung des Verlags. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Bearbeitungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Die Wiedergabe von Gebrauchsnamen, Handelsnamen, Warenbezeichnungen usw. in diesem Werk berechtigt auch ohne besondere Kennzeichnung nicht zu der Annahme, dass solche Namen im Sinne der Warenzeichen- und Markenschutz-Gesetzgebung als frei zu betrachten wären und daher von jedermann benutzt werden dürften. Der Verlag, die Autoren und die Herausgeber gehen davon aus, dass die Angaben und Informationen in diesem Werk zum Zeitpunkt der Veröffentlichung vollständig und korrekt sind. Weder der Verlag noch die Autoren oder die Herausgeber übernehmen, ausdrücklich oder implizit, Gewähr für den Inhalt des Werkes, etwaige Fehler oder Äußerungen.

Titelfoto: (c) helfried / photocase.com

Gedruckt auf säurefreiem und chlorfrei gebleichtem Papier

Springer Fachmedien Wiesbaden ist Teil der Fachverlagsgruppe Springer Science+Business Media  
([www.springer.com](http://www.springer.com))

---

## Hinweis an den Leser

Sind Sie, nachdem Sie dieses Buch gelesen oder sogar durchgearbeitet haben, ein gelassener Mensch? Möglicherweise nicht. Der Zustand von „Gelassenheit“ – oder auch: innerer Ruhe – ist etwas, so scheint es, was sich für viele Menschen nicht als Dauerzustand erreichen lässt, und vermutlich kaum mal eben so durch die Lektüre eines Buches. Dieses Buch handelt daher vor allem von der „Gelassenheit zweiter Ordnung“. Hierbei geht es weniger darum, wie man gelassen wird, sondern vielmehr um die Antwort auf die Frage, wie man der eigenen Nicht-Gelassenheit begegnet.

Ein Ergebnis der Lektüre könnte sein, dass Sie weiterhin immer wieder besorgt oder wütend sind, in ein (zuweilen selbst inszeniertes) inneres Chaos geraten oder sich in Ihrer Vergangenheit verheddern. Mit der „Gelassenheit zweiter Ordnung“ aber sind Sie einverstanden mit diesen vorübergehenden Zuständen, anstatt mit sich selbst zu hadern. Mehr noch, Sie finden bald wieder zurück ins eigene Lot.

Es gibt viele Möglichkeiten, diese innere Ruhe zu bewirken. Eine davon ist es, mit sich selbst – inklusive der unangenehmen Emotionen<sup>1</sup> – einverstanden zu sein. Dieses Buch ermutigt Sie, Ihr gesamtes Wahrnehmungsspektrum auf eine ebenso leichte wie intensive Weise wertzuschätzen und so Schritt für Schritt weiterzukommen auf dem Weg zu einem selbstbestimmten und gelassenen Leben.

Der Text des letzten, des dreißigsten Kapitels, stammt übrigens nicht von mir. Er ist (gekürzt) aus dem Buch ‚Momo‘ übernommen. Das Bild, das Michael Ende einen seiner Darsteller erzählen lässt, ist mir ein Vorbild für meine Texte gewesen und hat mich darüber hinaus bei der Arbeit an diesem Buch immer wieder gestärkt. Ich danke Beppo Straßenger für seine weisen Worte.

Viel Spaß beim Lesen und gutes Gelingen beim jeweils nächsten Schritt wünscht Ihnen

*Barbara Buschardt*

---

<sup>1</sup> Wenn hier und im Folgenden die Rede ist, sind damit auch Stimmungen, Verhaltensweisen und Alltagssituationen gemeint – kurzum vieles von dem, was sowohl zu einem angenehmen wie auch unangenehmen Befinden beiträgt

---

# Inhalt

Hinweis an den Leser.....	5
Emotionen greifbar machen.....	9
Zum besten Umgang mit diesem Buch.....	13
Welches Thema beschäftigt Sie zurzeit? .....	16
1. Scheitern (Karl) .....	19
2. Entwicklungsphasen (Freistunde) .....	23
3. Melancholie und andere Stimmungen (Die Stadtmusikanten).....	27
4. Wünsche (Küsschen) .....	31
5. Gedankenkarussell (Ruhe im Karton) .....	35
6. Schatten der Vergangenheit (Mit leichtem Gepäck).....	41
7. Vergessene Kindheitswünsche (Kellerkinder).....	45
8. Pläne und Geduld (Im Fahrtwind) .....	49
9. Die Erwartungen der Eltern (My Melody) .....	53
10. Hoffnung (Der Wombat).....	59
11. Disziplin (Ohne Sattel) .....	65
12. Persönlichkeitsentwicklung (Ornamente).....	69
13. Angst (Ulla).....	73
14. Umgang mit eigenen Fehlern (Das Mopsprinzip).....	77
15. Arbeit als Statussymbol (Poker).....	81

---

16. Rückzugs- und Präsenzphasen (Erlauben Sie mal!) .....	87
17. Wut (Die neue Mitbewohnerin).....	93
18. Auszeit (Mimosen).....	97
19. Heile Welt (Bilderbuch).....	103
20. Zweifel (Sahnehäubchen) .....	109
21. Neuanfang (Kompost).....	115
22. Bauchgefühl (Partner für's Leben).....	119
23. Alltags- und Lebenskrisen (Dong!) .....	125
24. Die Sorgen Anderer über mich (Im Hellen).....	131
25. Schlechtes Gewissen (Die Gouvernante) .....	137
26. Mittelmäßigkeit (Daheim) .....	143
27. Optimismus oder Realismus? (Pfüetzen).....	147
28. Entschleunigung (Schmetterling) .....	153
29. „Stell dich nicht so an!“ (Ein gutes Team) .....	157
30. Große Projekte (Beppo).....	163
Die Autorin.....	167
Abbildungsverzeichnis .....	169



---

## Emotionen greifbar machen

Emotionen eine Gestalt zu geben, ist eine von vielen Methoden, um einen wertschätzenden Blick für sie zu bekommen. Auch hier gelingt der Vergleich mit den Mitmenschen: wenn Sie sich an einem Samstag durch die Menschenmenge drängeln, gibt es vermutlich viele Personen, die Ihnen auf die Nerven gehen. In dem Moment, in dem Sie von der Person, die hinter Ihnen in der Schlange steht, erfahren, wie sie heißt... was sie gerade bedrückt... was in der Kindheit ein besonders schönes oder schreckliches Erlebnis war – in diesem Moment würden Sie dieser Person mit ein klein wenig Verständnis oder vielleicht sogar Sympathie begegnen.

Ähnlich ist es mit den Emotionen, die uns anstrengen. Wenn wir uns vorstellen, wie sie, angenommen sie seien ein Wesen, aussehen könnten... was ihre Ideen und Hoffnungen sind... welch überraschend fürsorglichen Blick sie auf uns haben... in diesem Moment fällt es uns leichter, diese Zustände und Situationen zu verstehen und ihnen womöglich sogar so etwas wie Sympathie entgegen zu bringen. Und indem man eine Emotion wertschätzt, wird es innerlich spürbar ruhiger. Auch hier ist es, wie bei uns Menschen: wer anerkannt wird, muss nicht mehr um Aufmerksamkeit kämpfen.

Ein weiterer Vorteil, Emotionen eine Gestalt zu geben ist, dass wir sie dadurch konkreter wahrnehmen können. Einen Zustand von ‚Angst‘ oder ‚Wut‘ können wir oft nicht genau beschreiben. Das ist meist eher ein Sammelsurium verschiedener Situationen, vermengt mit unangenehmen Erinnerungen. Dieses Nicht-Greifbare macht die Gefühle zu etwas Abstraktem. Zu etwas, was um uns ist oder was irgendwie ‚immer da ist‘, wie eine undefinierbare Masse. Wenn wir diesem Abstrakten benennbare Eigenschaften verleihen, geben wir unserem Inneren ein konkretes Bild, mit dem es sich auseinandersetzen kann.

Die Arbeit mit Mitteln wie Personifizierung, Externalisierung, Vergleich oder Metapher – mit Methoden also, die mit unseren inneren Bildern der Emotionen arbeiten – findet zu einem großen Teil im Unterbewusstsein statt.

### Definition

#### **Personalisierung:**

Ursprünglich ein literarisches Stilmittel, bei dem einem Gegenstand oder einem Abstraktum die Eigenschaften eines Lebewesens zugewiesen wird

*Beispiel: Die Blumen strecken ihre Köpfe der Sonne entgegen.*

#### **Externalisierung:**

Eine therapeutische Methode, bei der eine innere Wahrnehmung (Emotion, Schmerz) so betrachtet wird, als könne man sie nach außen holen und von sich lösen.

*Beispiel: An welchem Ort hält sich Ihr Kopfschmerz auf, wenn Sie gerade schmerzfrei sind?*

#### **Vergleich:**

Etwas mit einer anderen Sache ausdrücklich vergleichen (So-Wie-Struktur).

*Beispiel: Das Lob war wie eine warme Dusche.*

#### **Metapher:**

Ursprünglich ein literarisch-rhetorisches Stilmittel, bei dem einem Wort eine Bedeutung im übertragenden Sinne zukommt.

*Beispiel: der zweite Frühling als Bild für eine erneut erwachende Liebe.*

Im therapeutischen Kontext ist die Metapher eine Geschichte, die das Problem mitsamt seiner möglichen Lösung anhand eines bildhaften Beispiels darstellt.

Indem wir uns von einer Emotion ein (neues) Bild machen, gestaltet dieses Bild künftig unseren Umgang oder auch unser Verhalten bezüglich dieser Emotionen mit. Sobald wir also ein solches positives Bild gestaltet haben, entwickeln sich die daraus entstehenden neuen Aspekte weiter und so ändert sich unwillkürlich und zuweilen kaum wahrnehmbar auch unser Verhalten und Fühlen.

Wenn es „nur“ darum ginge, Emotionen eine Gestalt zu geben, bestünde dieses Buch lediglich aus 30 literarischen Texten und dann könnten wir, Autorin und Leser, uns darauf verlassen, dass sich die Wirkung bald einstellt.

Wer seine Emotionen positiv gestaltet (oder sie durch die Inhalte dieses Buches mitgestalten lässt), hat sich selbst tatsächlich oft schon den entscheidenden Impuls in Richtung Veränderung gegeben. Diese Arbeit mit dem Unterbewussten übernimmt, wenn man so will, der Bauch. Bei einigen Lesern wird sich an dieser Stelle alsbald der Kopf melden und nachfragen, worum genau es geht oder was die Hintergründe für das Thema sind. Bauch und Kopf – Gefühl und Verstand – arbeiten bei Veränderungsprozessen hervorragend zusammen, und das um so mehr, wenn sie die jeweils ergänzenden Informationen kennen. Es kann also durchaus hilfreich sein, wenn zu den (unbewusst wirkenden) Bildern noch eine Erklärung hinzu kommt.

Und schließlich ist es *eine* Sache, Bilder zu entwickeln und die Hintergründe zu verstehen – und eine *andere* Sache, tatsächlich etwas zu bewegen. Um etwas an sich selbst zu verändern, was in einem Teilbereich zu einem zufriedeneren Leben führt, kann man analysieren, was nicht funktioniert. Und es ist mindestens ebenso ratsam zu überlegen, wie es denn stattdessen funktionieren sollte. Für die Umsetzung dieser Überlegungen, so ist meine Erfahrung als Privatmensch und als Coach, braucht man eine Idee, was man kon-

kret von jetzt an anders macht. Das kann eine Kleinigkeit sein, und dann überprüft man vielleicht erst einmal, was dadurch alles in Bewegung gerät. Denn mit unserem Verhalten ist es wie bei einem Mobile: wenn wir eine Sache anstupsen, schwingen dadurch meist viele andere mit.

Die Kapitel dieses Buches sind demzufolge dreiteilig aufgebaut: Erzählerischer Text, Sachtext und Übung zum Selbstcoaching.

Bei meiner Coachingarbeit darf ich oft Zeugin sein, wie eine für den Kunden unerwünschte Emotion nach und nach Gestalt annimmt. Viele Coachingkunden sind verblüfft, wenn sie ihrer eigenen Emotion plötzlich ‚begegnen‘. Daraus entwickelt sich meist die Möglichkeit, einen stärkenden Umgang mit dem (bisherigen) Problem zu entwickeln. Ich bin immer wieder beeindruckt zu erleben, wie bei der Beschäftigung mit schwierigen Emotionen wie ‚Wut‘ oder ‚Verlassensangst‘ eine wertschätzende Beziehung entsteht. Jeder Kunde entwickelt zu seinem Anliegen im Gespräch, im Zuge von Strukturaufstellungen oder mit Hilfe von familienbrettartiger Figurenarbeit seine eigene Gestalt und deren ‚Story‘.

#### Definition

Die **Strukturaufstellung** ist eine Methode aus dem Bereich der systemischen Beratungs- und Therapiearbeit. Der Betroffene stellt seine Problemsituation dar, indem er die Anteile, die an seiner Problemsituation beteiligt sind – Personen ebenso wie abstrakte oder gegenständliche Faktoren – im Raum in Form von Matten oder Papieren auslegt. Schon so werden Zusammenhänge deutlich. Die Wahrnehmung der Situation kann verstärkt werden, indem der Betroffene einzelne Positionen einnimmt und dadurch ahnt, wie seine Situation von einer anderen Position (der des Vaters, der Traurigkeit, der Arbeitsstelle,...) aus wirkt.

In der **Arbeit mit dem Familienbrett** sucht der Betroffene an der Problemsituation beteiligte Anteile in Form von Figuren aus – das können Holz-, Spielzeug-, Steinfiguren und vieles mehr sein – und bildet mit diesen Figuren seine Situation so ab, wie sie sich für ihn derzeit darstellt.

Beide Methoden unterstützen die Möglichkeit, von außen auf die eigene Situation zu schauen und dadurch Zusammenhänge und innere Vorstellungen besser zu erkennen. Ziel einer solchen Arbeit ist es, ein für den Betroffenen stärkendes Lösungsbild zu finden.

Da bei Strukturaufstellung und Familienbrett oft Emotionen als dargestellter Anteil beteiligt sind, bekommen diese im Laufe der Arbeit meist ein Eigenleben.

Jede dieser Geschichten ist zu intim, um sie zu veröffentlichen. Deshalb habe ich zu häufig auftauchenden Themen eigene Gestalten und Metaphern entwickelt. Einige der Themen überschneiden sich und werden unter verschiedenen Aspekten betrachtet. Diese 29 literarischen Bildgebungen sind stellvertretend für Hunderte weiterer Probleme, Sorgen, Änderungswünsche, und gemeinsam mit Ihnen bin ich gespannt, welche neuen lösungsfördernden Wesen und Geschichten durch die Impulse dieses Buches beim Leser entstehen.

---

## Zum besten Umgang mit diesem Buch

Dieses Buch bietet unterschiedliche Bilder, Überlegungen und Herangehensweisen in 30 Kapiteln an. Die Themen überschneiden sich, richten den Fokus aber jeweils auf unterschiedliche Aspekte. Möglicherweise können Sie nicht mit allem etwas anfangen. Stellen Sie sich vor, Sie gingen durch ein Warenhaus: Das, was Sie nicht brauchen, lassen Sie liegen – und das, was Ihnen wirkungsvoll scheint, nehmen Sie mit.

Die Kapitel sind jeweils in drei Abschnitte gegliedert:

1. Erzählerischer Text auf der Grundlage von Metapher, Vergleich, Personifizierung oder Externalisierung

*Was fangen Sie damit an?*

Den erzählerischen Text können Sie so lesen, als sei es einfach nur eine kleine Geschichte. Falls das darin enthaltene Bild für Sie hilfreich ist, wird es von alleine anfangen, für Sie zu wirken.

*Für Coaching-Scheue:*

Dieser Abschnitt hat kaum etwas mit dem zu tun, was man sich üblicherweise unter Coaching vorstellt. Und falls Sie gerade eher wenig Interesse haben, etwas an sich zu ändern, können Sie diese Texte einfach zur Unterhaltung lesen.

2. Sachtext mit Informationen und Überlegungen zur Emotion, Stimmung oder Alltagssituation, um die es in dem Kapitel geht

*Was fangen Sie damit an?*

Lesen Sie diesen Abschnitt, wenn Sie (zusätzlich) über das bewusste Verstehen an Ihr Thema herangehen möchten. Beim Lesen wird es Informationen geben, die Sie nicht interessant finden oder die Sie bereits kennen – darüber lesen Sie hinweg. Die Passagen, bei denen Sie aufmerken, lesen Sie etwas intensiver und warten dann ab, wohin dieser „Aha-Effekt“ Sie führt.

*Für Coaching-Scheue:*

Die Sachtexte sind verhältnismäßig kurz gehalten. Falls Sie neugierig werden, was es mit dem entsprechenden Thema auf sich hat, bekommen Sie hier Denkanstöße – denen Sie nicht weiter nachgehen müssen und die, falls Sie das möchten, auch nicht zu Veränderungen, sondern stattdessen zu einer reinen Wissenserweiterung führen.

## 3. Übungen zum Selbstcoaching

Sie werden schnell merken, ob und wie Sie damit zurechtkommen, mit sich selbst zu arbeiten. Wenn Sie merken, dass Sie die Übungen interessant finden, alleine aber nicht weiter kommen, können Sie sie auch gemeinsam mit einem befreundeten Menschen durchführen. Oft ist es hilfreich, die Dinge tatsächlich jemandem zu erzählen, anstatt sie für sich allein im Kopf kreisen zu lassen. Ihr Gegenüber braucht dann ‚nur‘ zuzuhören – und wenn zudem ein konstruktiver Gedankenaustausch entsteht: auch gut.

*Was fangen Sie damit an?*

Machen Sie diese Übungen am besten nur dann, wenn das zugehörige Thema Ihnen zu schaffen macht. In diesem Fall nehmen Sie sich etwas Zeit, sorgen Sie für eine entspannte Arbeitsatmosphäre und beginnen Sie. Bleiben Sie solange an der Übung, wie Sie Neugier, Interesse oder positive Spannung empfinden. Sobald es anstrengt, legen Sie die Fragen beiseite und machen (eine Minute, eine Woche, ein Jahr) später weiter.

*Für Coaching-Scheue:*

Jetzt geht es doch ein wenig um Coaching. Vorsichtshalber arbeiten Sie aber erst einmal mit der Person zusammen, die Sie am besten kennt: Mit sich selbst. Die Übungen sind so entwickelt, dass Sie weder allzu sehr in Ihre Psyche schauen müssen, noch im Hauruck-Verfahren zu einem anderen Menschen werden. Stattdessen werden Sie, wenn Sie mögen, einen ersten kleinen Schritt bestimmen, der Sie (und Ihr Thema) in Bewegung setzt.

Die Abschnitte bauen aufeinander auf, können aber auch für sich gelesen werden. Sie werden bald feststellen, ob Sie jeweils das gesamte Kapitel lesen oder ob einzelne Abschnitte für Sie wirkungsvoller sind.

## Vier Hinweise zum Veränderungsprozess:

1. Verändern Sie nur das an sich (Ihren Gefühlen, Stimmungen und Verhaltensweisen), was Sie daran hindert, zufrieden und glücklich zu sein. Das, was Ihnen nicht zu schaffen macht (und wovon vielleicht nur die Mitmenschen meinen, Sie sollten das mal ändern), können Sie getrost genau so lassen, wie es ist.
2. Wenn Sie die Übungen im Alltag anwenden, überprüfen Sie immer wieder: „Geht es mir damit besser, schlechter oder gleich gut?“

Wenn es Ihnen gleich gut oder eher schlechter ergeht, überlegen Sie, was genau Sie noch ‚nachjustieren‘ können. Wenn es Ihnen durch die neue Verhaltens-, Denk- oder Fühlweise besser geht: behalten Sie die Veränderung bei oder verstärken Sie diese.

3. Ihr bisheriges Verhalten hat sich oft jahrelang entwickelt und es braucht Zeit und Geduld, um sich nachhaltig zu ändern. Der erste Schritt zur großen Veränderung ist eine minimale Veränderung. Nehmen Sie kleine Bewegungen wahr und seien Sie sicher, dass damit bereits etwas auf den Weg gebracht ist.
4. Suchen Sie spielerisch und liebevoll nach eigenen Bildern, Figuren und Formulierungen. Wenn Ihnen gerade nichts in den Sinn kommt, sind Kopf und Bauch noch bei der Arbeit – das Ergebnis werden Sie bald wahrnehmen.

Noch ein Gedanke von Thomas Hohensee aus seinem Buch ‚Gelassenheit beginnt im Kopf‘: *„Vielleicht meinen Sie aber: ‚Das geht nicht so einfach!‘ Da könnten Sie recht haben, aber es steht auch nirgendwo, dass es einfach sein müsste. [...]. Reicht es nicht aus, dass es möglich ist?“*<sup>1</sup>

---

<sup>1</sup> Thomas Hohensee: Gelassenheit beginnt im Kopf. München, 2007

## Welches Thema beschäftigt Sie zurzeit?

Thema	Kapitel
Abgrenzen, sich	9, 16, 24, 25
Aktivität	2, 8, 15, 16, 28
Akzeptieren, sich selbst	1, 9, 14, 20, 26
Alltagsstress	5, 15, 16, 23, 25, 28, 30
Anfangen	1, 8, 20, 21, 30
Angst	3, 5, 13
Ansehen, gesellschaftliches	1, 15, 26
Anspruch, eigener	1, 2, 9, 11, 15, 20
Arbeitslosigkeit	1, 15
Aufbruchsstimmung	1, 8, 20, 21, 30
Aufgabe	1, 2, 23, 30
Ausprobieren	1, 7, 10, 14, 20, 24
Auszeit	2, 15, 16, 18, 25, 28
Bauchgefühl	22
Bedenken	1, 5, 8, 10, 20, 22, 23, 24
Bedürfnisse, eigene	2, 9, 15, 16, 18, 24, 25, 29
Beziehung, gescheiterte	1, 6
Beziehungsverhalten, neues	10, 20, 21
Biographie	1, 2, 6, 7, 8, 9, 26
Bremse, innere	1, 10, 13, 20, 24, 30
Burnout, Gefühl von	2, 11, 15, 16, 23, 30
Denken, positives	8, 10, 21, 27
Depressive Verstimmung	3, 16, 18, 23
Disziplin	2, 11, 15, 21, 30
Ehrgeiz	1, 2, 9, 11, 15
Eile	5, 11, 15, 16, 23, 25, 28, 30
Eltern	9
Emotionalität	3, 13, 17, 18, 22, 29
Entscheidung	20, 22
Entschleunigung	11, 15, 16, 28, 30
Entwicklung, eigene	1, 2, 8, 12, 21, 30
Erfahrung, schlechte	1, 6, 10, 13, 19, 20, 22, 24
Erholung	2, 15, 16, 18, 25, 28, 30
Erwartung, eigene	9, 19, 20, 27