

Das Spiegelblatt

1 ERZIEHUNG

Grenzen des Herzens

- Wie ist Ihr Verhältnis zu Ihren Kollegen/Vorgesetzten? Können Sie Grenzen setzen und Ihre Bedürfnisse äußern?
- Wenn nicht, warum nicht? Haben Sie es nie gelernt? Haben Ihre Eltern das nicht gekonnt? Haben Sie Angst vor negativen Konsequenzen?
- Wie haben Sie Ihre Eltern erlebt? Konnten sie Probleme miteinander offen besprechen und lösen oder endete es im Streit bzw. wurden sie unter den Teppich gekehrt?
- Ist Ihre Mutter eine warmherzige Frau, die Ihnen die Liebe, die Sie brauchten, verbal, aber auch nonverbal vermitteln konnte?
- Hat sich Ihr Vater Zeit für Sie genommen und Ihnen beigebracht, sich im Leben durchzusetzen?
- Haben Sie Liebesentzug erleiden müssen, wenn Sie keine guten Leistungen erbracht haben oder konnten Sie sich auf eine bedingungslose Liebe verlassen?

Rollen und Modelllernen

- Es ist normal, in verschiedenen Lebenssituationen eine »Rolle« zu spielen. Im Berufsleben bin ich anders als privat in der Familie. Inwieweit verändern Sie Ihre Persönlichkeit in verschiedenen Umgebungen?
- Ordnen Sie sich einem älteren Geschwister schnell unter, obwohl Sie es nicht müssten?
- Müssen Sie mit Mutter und Vater jeweils eine »andere Sprache sprechen«, weil die beiden Eltern andere Persönlichkeitstypen sind?
- Sind die Familienmitglieder informiert über Ihre eigene Entwicklung im Leben, und nehmen sie sich Zeit, mit Ihnen über die wichtigen Dinge zu sprechen?
- Hören Ihre Familienmitglieder auf Sie und werden Sie ernst genommen? Wenn nicht, warum ist das so? Was bräuchte es, damit Ihre Stellung innerhalb der Familie besser wäre?
- Haben Sie das Gefühl, immer Sie selbst sein zu können? Wenn nicht, wann und warum nicht?

Die »negative« Seite einer harmonischen Kindheit

- Gibt es in Ihrer Familie einen Menschen, der als »Geber-Typ« bezeichnet werden könnte?
- Hat dieser Mensch sich in der Familie mehr eingesetzt, während die anderen Mitglieder sich zurückgenommen haben?
- Wurde das in der Familie erkannt und gegengesteuert oder hat man das irgendwann als selbstverständlich angenommen?
- Gab es in Ihrem Leben die Situation, in der Sie sich entschieden haben oder entscheiden wollten, dass sich was ändern muss? Und haben Sie daraufhin gehandelt oder zögern Sie noch?
- Was würde es brauchen/Was hindert Sie daran, dass Sie den Schritt machen und konsequent handeln?
- Wenn Sie ein schlechtes Gewissen deswegen haben, welche Konsequenzen hat dies auf notwendige Veränderungen?

2 ERWARTUNGEN ANDERER

Unsere Erwartungen aneinander wandeln sich

- Hatten Sie im jungen Erwachsenenalter eine Gruppe von Freunden, von der Sie sich im Laufe der Zeit etwas entfernt haben?
- Wenn Sie sich noch treffen, schlüpfen Sie automatisch in die Rolle von damals?
- Wenn ja, wie fühlt sich das für Sie an? Wenn nicht, wie fühlt sich das an?
- Können Sie diese Situation mit Ihren Freunden offen ansprechen und wenn ja, wie reagieren sie darauf?
- Können Sie diesen Kompromiss eingehen oder mussten Sie einen »Cut« machen und sich neue Freunde suchen?
- Haben Sie vielleicht zu hohe Erwartungen an andere und überfordern sie? Spielt Ungeduld eine Rolle? Ist Ihr Bild von dem, was richtig oder falsch ist, festgefahren oder können Sie andere »leben lassen«?

Nicht allen Erwartungen sollte man gerecht werden

- Gibt es in Ihrem Leben Erwartungen anderer, die Sie negativ beeinflussen, denen Sie sich aber beugen?
- Glauben Sie, dass sich Konflikte von allein lösen, wenn man ihnen nur genug Zeit gibt?
- Haben Sie Erwartungen an andere, die Sie überfordern und bei Ihnen zu Enttäuschungen führen?
- Sind Sie eher ein harmoniebedürftiger Mensch und vermeiden Konflikte? Wenn ja, inwiefern wirkt sich das auf Ihre Lebensqualität und Ihre zwischenmenschlichen Beziehungen aus?
- Kommunizieren Sie Ihre Erwartungen an andere klar, sodass diese auch verstanden werden oder erwarten Sie, dass sie auch ohne explizite Erläuterungen verstanden werden?
- Hat sich aus den Erwartungen anderer schon einmal eine dramatische Situation ergeben, bei der Sie etwas verloren haben? Würden Sie eine solche Situation dieses Mal anders angehen? Wenn ja, warum? Wenn nicht, warum nicht?

Parentifizierung und die Last der Erwartungen

- Kennen Sie das Gefühl der Parentifizierung aus eigener Erfahrung? Wie hat das Ihr Leben in der Kindheit oder Jugend und als Erwachsener beeinflusst?
- Mussten Sie sich als Kind für einen Elternteil entscheiden, weil sie sich entfremdet, gestritten oder sogar geschieden haben? Wie hat Sie das verändert?
- Haben Sie im Umgang schnell ein schlechtes Gewissen, wenn Sie bestimmte Aufgaben, die Ihnen zugeteilt werden, nicht fertigstellen? Wenn ja, woran liegt das?
- Übernehmen Sie für andere manchmal mehr Verantwortung als für sich selbst oder können Sie Nahestehenden auch Grenzen setzen und sich selbst priorisieren?
- Können Sie gegenüber Vorgesetzten auch mal »Nein« sagen? Wenn nicht, warum nicht?
- Können Sie als Vorgesetzter Ihren Mitarbeitern widersprechen und sich behaupten? Wenn nicht, was würde es benötigen, damit Sie das könnten?

3 SCHICKSALSSCHLÄGE

Weiterleben

- Haben Sie schon einmal einen Schicksalsschlag erlitten und wie hat sich das auf Sie ausgewirkt?
- Wie beurteilen Sie Ihren Umgang mit dem Erlebnis? Haben Sie das Ganze schnell und proaktiv verarbeiten können oder hat es Sie lange belastet?
- Hat dieses Erlebnis noch Auswirkungen auf Ihr Verhalten in Bezug auf zwischenmenschliche Beziehungen? Gibt es Momente, die Sie triggern?
- Kennen Sie jemanden, der mit einem Schicksalsschlag belastet war, dem Sie beistehen konnten? Welche positiven Einflüsse konnten Sie auf diese Person ausüben?
- War es Ihnen möglich, nach dem Ereignis ein stärkerer Mensch zu werden? Wenn ja, woran hat das gelegen, wenn nicht, was wäre dafür nötig gewesen?
- Welche positiven Erkenntnisse konnten Sie aus dem Erlebnis für sich selbst mitnehmen?

Traumata bestimmen uns nicht

- Haben Ihre Eltern es versäumt, Ihnen emotionale Wärme zu vermitteln? Wenn ja, spüren Sie das heute noch anhand Ihres Verhaltens und in Ihrem Umgang mit anderen?
- Sind Sie deswegen noch vorwurfsvoll oder konnten Sie es hinter sich lassen und sich davon lösen?
- Kam es bereits vor, dass Ihr Partner etwas an Ihnen ändern wollte? Wenn ja, haben Sie es geändert oder nicht? Wenn ja, warum, wenn nicht, warum nicht?
- Haben Sie schon einmal etwas an Ihrem Partner ändern wollen? Wenn ja, konnten Sie es klar kommunizieren und konnte er oder sie das umsetzen? War es das Richtige?

Alle Reflexionsfragen aus dem Buch auf einem Blatt. Hängen Sie es dort auf, wo Sie morgens zuerst hinsehen, und nehmen Sie sich jeden Tag eine Frage, nicht alle auf einmal.

5 ANGST UND MUT

»Ja, aber ...«

- Ängste hat jeder. Welche haben Sie und warum ist das so?
- Haben Ihre Ängste Sie je in einer Entscheidung gehemmt und so in Ihrer Entwicklung eingeschränkt, sei es persönlich, in Beziehungen oder beruflich?
- Folgen Sie Ihrem Bauchgefühl oder müssen Sie alles analysieren, bevor Sie eine Entscheidung treffen? Oder treffen Sie nie wirkliche Entscheidungen? Wenn nicht, was genau hemmt Sie?
- Lassen Sie sich gern beraten, bevor Sie etwas entscheiden oder hören Sie lieber auf sich selbst und ignorieren Ratschläge?
- Sind Sie Angestellter? Wenn ja, wäre es für Sie interessant, sich selbstständig zu machen? Wenn ja, was hält Sie davon ab? Wenn nein, warum ist es besser, wie es ist? Wenn Sie selbstständig oder ein Unternehmer sind, welche Ängste beschäftigen Sie im Alltag und was wäre nötig, um sie zu reduzieren oder gar verschwinden zu lassen?
- Wenn Sie keine Angst in Ihrem Leben gehabt hätten, wo würden Sie jetzt stehen?

Die verlorenen Jahre

- Gab es in Ihrem Leben eine Entscheidung, die Sie zu früh getroffen haben und mit der Sie im Nachhinein lieber etwas gewartet hätten? Was wäre dann gewesen?
- Hat sich in Ihrer Partnerschaft einer von beiden verändern wollen oder verändert? Wenn ja, welche Konsequenzen haben sich daraus ergeben? Hätte man es besser machen können?
- Wenn Sie in der Situation von Sophie sind, können Sie mit Ihrem Partner gut darüber sprechen und eine konstruktive Lösung finden? Wenn nicht, was fehlt, um das zu können?
- Haben Sie im Freundeskreis schon erlebt, dass sich Paare wegen einer solchen Thematik getrennt haben? War das eine gute Lösung für die beiden oder endete das in einer unglücklichen Situation?
- In einer solchen Situation ist es nicht selten, dass der unzufriedene Partner untreu wird. Was tun Sie in Ihrer Beziehung, um einer solchen Unzufriedenheit vorzubeugen?
- Falls der Partner untreu geworden wäre, wie würden Sie damit umgehen? Wäre es zwingend ein Grund, die Ehe zu beenden oder würden Sie versuchen, einen Kompromiss zu finden, mit dem beide leben könnten?

Die gleiche Sprache sprechen

- Hatten Sie schon einmal die Situation, in der eine einfache Sache zu einem großen Streit wurde, der nicht hätte sein müssen? Warum glauben Sie, war das so?
- Haben Sie schon einmal versucht, in einer solchen oder ähnlichen Situation aktiv anders zu sprechen, um sich Ihrem Gegenüber anzupassen?
- Haben Sie sich nach einem solchen Gespräch besser oder schlechter gefühlt? Wenn Sie darüber nachdenken, sind Sie dadurch in Ihrer Pyramide gestiegen oder gefallen?
- In solchen Situationen stabil zu bleiben, ist ein Zeichen einer guten Zentrierung in Ihrer Pyramide. Gibt es Situationen, die Sie trotzdem triggern? Welche roten Tücher sind das und warum triggern Sie genau diese?
- Haben Sie schon einmal gemerkt, dass Sie auf aggressive Abwehr aus waren, aber Ihr Gegenüber hat Sie dermaßen beruhigen können, dass Sie Ihre Abwehr verloren haben? Könnte es sein, dass Ihr Gegenüber Ihre Sprache sprechen konnte und Sie beide dadurch zentriert geblieben sind, sodass Sie friedlich auseinandergehen konnten?
- Wut kann schnell dezentrieren. Was würden Sie benötigen, damit Sie, wenn Sie wütend sind, es trotzdem schaffen, zentriert zu bleiben? Welche Strategien verfolgen Sie?