

BAHA MEIER ARIAN

DU LEBST NACH

4 REGELN,

DIE DU NIE GELESEN HAST

Wie dich unsichtbare Muster steuern –
und du endlich selbst die Regeln schreibst

IHR BEGLEITMATERIAL

Standortbestimmung · Regelblatt · Regelkarte · Spiegelblatt · Portemonnaie-Karte · Geführte Übung

Damit am Ende Ihre Sätze stehen

Liebe Leserin, lieber Leser,

ein Buch erklärt. Verstanden hat man etwas erst, wenn man es an sich selbst wiedererkennt. Und verändert hat sich erst etwas, wenn man ins Tun kommt.

Genau dafür ist dieses Material da: zum Ausfüllen, zum Ausdrucken, zum Anhören. Sie müssen nicht alles auf einmal nutzen. Nehmen Sie sich, was zu der Stelle passt, an der Sie gerade lesen.

Seien Sie dabei ehrlich zu sich. Beschönigen Sie nichts, aber reden Sie auch nichts schlechter, als es ist. Es geht nicht um Vorwürfe, sondern um ein tieferes Verständnis dafür, wie Sie der Mensch geworden sind, der Sie heute sind.

Ich wünsche Ihnen gute Entdeckungen.



Baha

WAS SIE WANN BRAUCHEN

1

Ihre Standortbestimmung

AM ANFANG UND AM ENDE DES BUCHES

Sechzehn Fragen, die zeigen, welcher der vier Eckpunkte Sie gerade am stärksten nach unten zieht.

2

Ihr persönliches Regelblatt

AB REGEL 1, REGEL FÜR REGEL

Vier Zeilen für die Sätze, nach denen Sie bisher gelebt haben, und vier für die, die Sie sich ab heute geben.

3

Die Regelkarte

WENN IHR REGELBLATT VOLL IST

Postkarte für Kühlschrank oder Pinnwand: vorn die vier Regeln, hinten Ihre eigenen Sätze.

4

Das Spiegelblatt

AB REGEL 2, JEDEN MORGEN

Alle Reflexionsfragen aus dem Buch auf einem Blatt, für den Spiegel im Bad.

5

Die geführte Übung

BEI REGEL 5, WENN DIE ANGST LAUT WIRD

Eine kurze Übung zum Anhören. Sie finden sie auf Ihrer Material-Seite.

6

Die Portemonnaie-Karte

FÜR UNTERWEGS

Drei Fragen für den Moment, in dem eine alte Regel wieder zuschlägt.

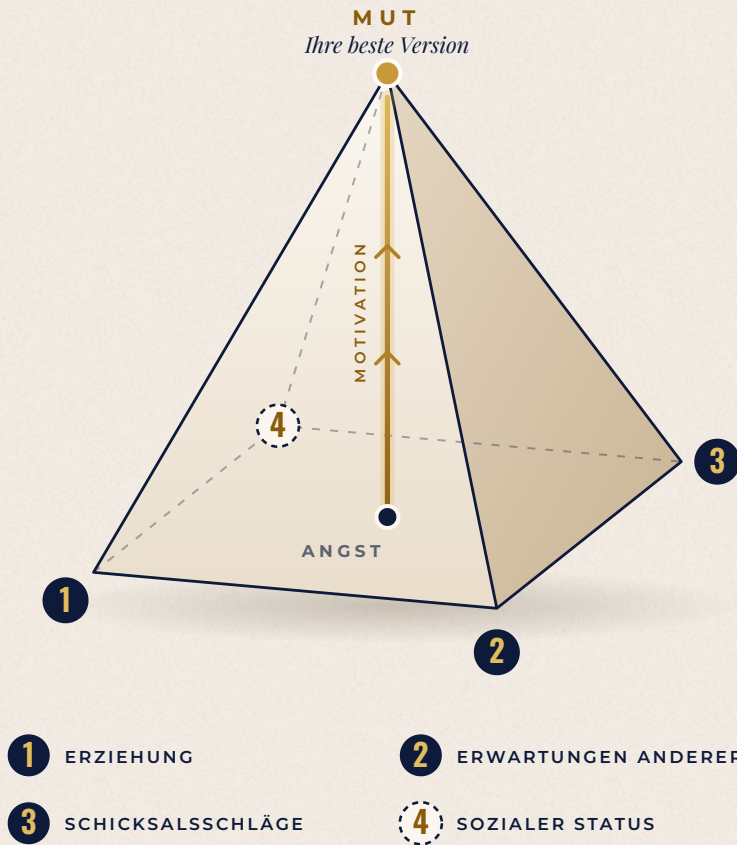
7

Sieben Morgen

PER E-MAIL, AB MORGEN

Jeden Morgen ein kurzer Gedanke zu einer der Regeln und eine Frage dazu.

Ihre Pyramide auf einen Blick



Die Basis: vier Kräfte

Erziehung, Erwartungen anderer, Schicksalsschläge und sozialer Status bilden die Eckpunkte eines Quadrats. Jede dieser Kräfte kann Sie aus der Mitte ziehen.

Unten: Angst

Angst vor Entscheidungen, vor Veränderung, vor dem Versagen, davor, die Komfortzone zu verlassen.

Oben: Mut

Die Spitze ist Ihre beste Version. Wo genau sie liegt, entscheiden Sie selbst, und sie wandert mit, während Sie wachsen.

Die Achse: Motivation

Sie ist der Weg zwischen Ihrem jetzigen Ich und dem, wer Sie sein möchten. Je klarer das Ziel, desto stärker der Antrieb.

Die Probe für jede Entscheidung

Bringt sie mich in die Mitte und nach oben, ist sie gut. Zieht sie mich in eine Ecke oder nach unten, eher nicht.

*»Unten ist Angst, oben ist Mut,
der Weg nach oben ist die Motivation.«*

AUS DEM BUCH

Das Ziel ist zuerst die Mitte: den Einfluss der vier Eckpunkte so weit zu verringern, dass Sie selbst im Zentrum stehen. Von dort führt der Mut nach oben.

Ihr persönliches Regelblatt

Vier Zeilen für die Sätze, nach denen Sie bisher gelebt haben, und vier für die, die Sie sich von nun an selbst geben wollen. Legen Sie das Blatt neben das Buch und füllen Sie es Regel für Regel.

Die Regeln, nach denen ich bisher gelebt habe

1

ERZIEHUNG

Ein Satz, den ich zu Hause gelernt habe, z. B. »Wenn du nichts Nettes sagen kannst, sag lieber gar nichts.«

2

ERWARTUNGEN ANDERER

Eine Erwartung, die ich bis heute erfülle, z. B. »Ich bin erst dann gut genug, wenn andere mich bestätigen.«

3

SCHICKSALSSCHLÄGE

Ein Satz, den mir ein schweres Erlebnis hinterlassen hat, z. B. »Hätte ich doch ...«

4

SOZIALER STATUS

Ein Satz über meinen Platz in der Welt, z. B. »Je höher du fliegst, desto tiefer fällst du.«

AB HEUTE SCHREIBE ICH SELBST

Die Regeln, die ich mir ab heute gebe

1

ERZIEHUNG

Mein neuer Satz, z. B. »Ich darf sagen, was ich brauche.«

2

ERWARTUNGEN ANDERER

Mein neuer Satz, z. B. »Ich bin nicht für alles und jeden verantwortlich.«

3

SCHICKSALSSCHLÄGE

Mein neuer Satz, z. B. »Akzeptieren heißt nicht vergessen.«

4

SOZIALER STATUS

Mein neuer Satz, z. B. »Ich darf groß träumen.«

Ihre Standortbestimmung

Sechzehn Aussagen zeigen Ihnen, welcher der vier Eckpunkte Sie im Moment am stärksten nach unten zieht. Füllen Sie die Spalte **Heute** jetzt aus und die zweite Spalte in ein paar Wochen, wenn Sie das Buch gelesen haben. Manchmal sieht man erst im Vergleich, was sich bewegt hat.

Antworten Sie spontan und ehrlich. Wie sehr trifft die Aussage auf Sie zu? Tragen Sie eine Zahl von 0 bis 4 ein.

0 trifft nicht zu	1 trifft kaum zu	2 teils, teils	3 trifft eher zu	4 trifft voll zu
-----------------------------	----------------------------	--------------------------	----------------------------	----------------------------

HEUTE	IN EIN PAAR WOCHEN
Datum _____	Datum _____

1 ERZIEHUNG

01	Wenn mich etwas stört oder überlastet, behalte ich es meist für mich und passe mich an.		
02	Je nachdem, mit wem ich zusammen bin, spiele ich eine andere Rolle und weiß manchmal nicht, welche davon wirklich ich bin.		
03	Sätze aus meiner Kindheit wie »Wenn du nichts Nettes sagen kannst, sag lieber gar nichts« bestimmen bis heute, wie ich mich verhalte.		
04	Ich habe das Gefühl, mir Zuwendung und Anerkennung durch Leistung verdienen zu müssen.		
SUMME ERZIEHUNG			

2 ERWARTUNGEN ANDERER

05	Es fällt mir schwer, Nein zu sagen, ob im Beruf, in der Familie oder im Freundeskreis.		
06	Ich übernehme für andere oft mehr Verantwortung als für mich selbst.		
07	Ich gehe Konflikten aus dem Weg, auch wenn ich dafür meine eigenen Wünsche zurückstelle.		
08	Wenn ich etwas für mich entscheide, bekomme ich schnell ein schlechtes Gewissen.		
SUMME ERWARTUNGEN ANDERER			

HEUTE
Datum _____

IN EIN PAAR
WOCHEN
Datum _____

3 SCHICKSALSSCHLÄGE

09	Ein schweres Erlebnis aus meiner Vergangenheit beschäftigt mich bis heute.		
10	Es gibt Situationen, die mich stärker aus der Fassung bringen, als es dem Anlass entspricht.		
11	Über das, was mich wirklich belastet, spreche ich mit kaum jemandem.		
12	Gedanken wie »Hätte ich doch ...« oder »Warum ausgerechnet ich?« kehren bei mir immer wieder.		
SUMME SCHICKSALSSCHLÄGE			

4 SOZIALER STATUS

13	Bei Menschen, die ich für »weiter oben« halte, fühle ich mich kleiner, als ich bin.		
14	Ich vergleiche mich häufig mit anderen und schneide dabei schlecht ab.		
15	Ich habe einen Traum oder ein Ziel, das ich nicht verfolge, weil es bei uns zu Hause als unvernünftig galt.		
16	Es fällt mir schwer, auf das stolz zu sein, was ich erreicht habe.		
SUMME SOZIALER STATUS			

Auswertung

Übertragen Sie Ihre vier Summen. Rechnen Sie jede Summe mit der Tabelle unten in einen Wert von 0 bis 10 um: Das ist Ihr Wert auf der Pyramide.

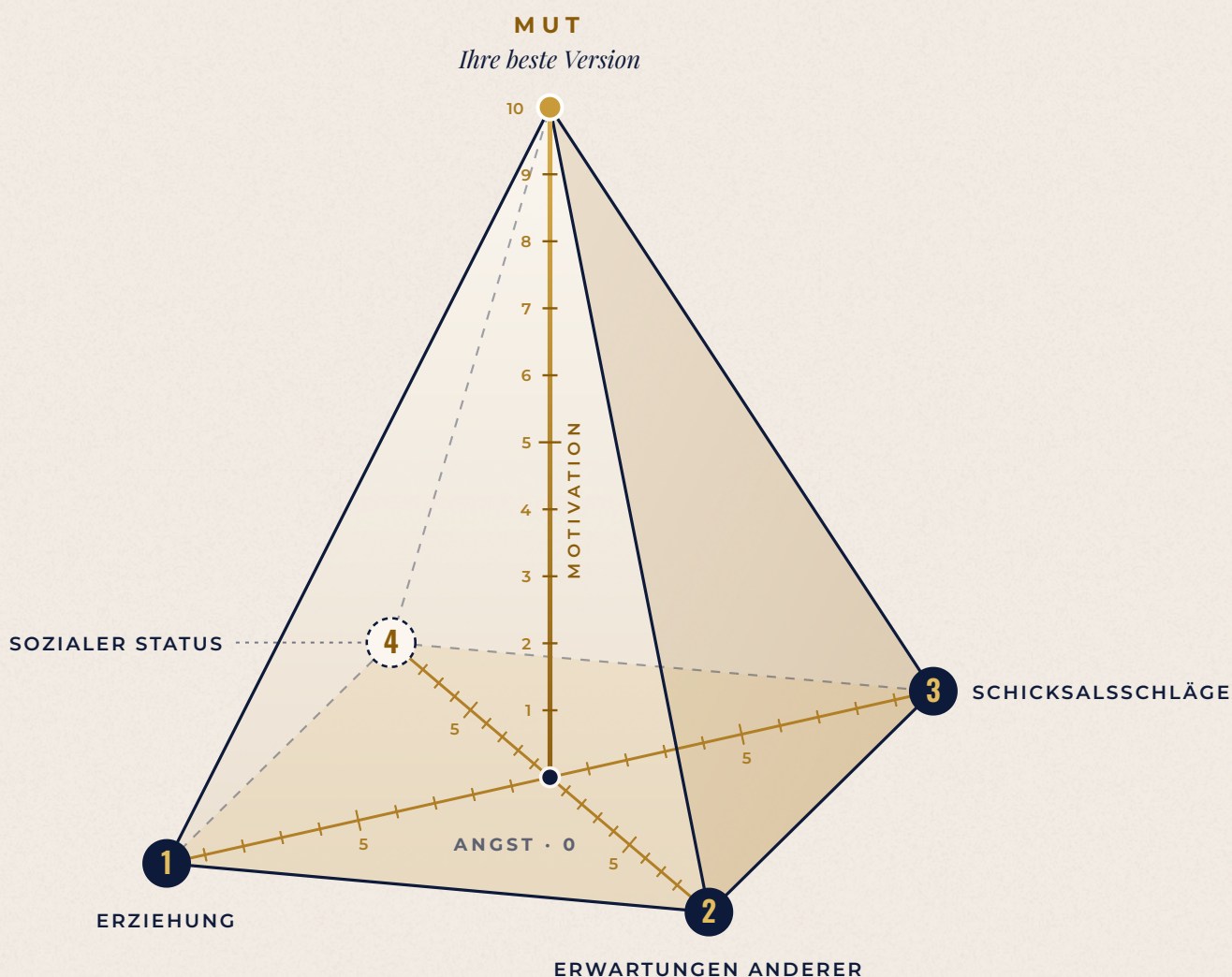
	SUMME HEUTE	WERT HEUTE	SUMME SPÄTER	WERT SPÄTER
1 ERZIEHUNG				
2 ERWARTUNGEN ANDERER				
3 SCHICKSALSSCHLÄGE				
4 SOZIALER STATUS				

UMRECHNUNG: SUMME (OBEN) WIRD ZU WERT (UNTEN)

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
0	1	1	2	3	3	4	4	5	6	6	7	8	8	9	9	10

Zeichnen Sie Ihre Pyramide

Die Mitte des Bodens hat den Wert 0, jeder Eckpunkt den Wert 10. Tragen Sie Ihre vier Werte auf den Linien ein und verbinden Sie die Punkte. Markieren Sie dann auf der Mittelachse, wo Sie sich heute zwischen Angst (0) und Mut (10) sehen. Nehmen Sie für heute einen Bleistift und für die zweite Runde eine Farbe.



MEIN WERT ZWISCHEN ANGST UND MUT

heute _____ später _____

MEIN STÄRKSTER ECKPUNKT

heute _____ später _____

Was Ihr Ergebnis bedeutet

Die vier Eckpunkte sind im echten Leben oft eng verknüpft. Ein hoher Wert ist kein Urteil über Sie, sondern ein Hinweis, wo es sich lohnt hinzuschauen.

1

ERZIEHUNG

Was Sie zu Hause gelernt haben, spricht heute noch mit: ob Sie sagen, was Sie brauchen, wie Sie mit Konflikten umgehen, welche Rolle Sie spielen. Es geht nicht darum, Schuldige zu suchen. Die Ursache zu verstehen, ist der erste Schritt. Was Sie dann damit machen, ist entscheidend.

2

ERWARTUNGEN ANDERER

Sie sind vermutlich jemand, auf den sich andere verlassen können. Die Kehrseite: Fremde Erwartungen trüben Ihren inneren Spiegel, bis Sie die eigenen Wünsche kaum noch erkennen. Sie dürfen Ihr Leben leben. Sie sind nicht für alles und jeden verantwortlich.

3

SCHICKSALSSCHLÄGE

Etwas, das Ihnen widerfahren ist, nimmt in Ihrem Kopf noch viel Raum ein. Das ist keine Schwäche, sondern ein Zeichen, dass es noch verarbeitet werden will. Akzeptieren heißt nicht vergessen. Und unser Gehirn kann sich nicht nur zum Schlechten, sondern auch zum Guten verändern.

4

SOZIALER STATUS

Wo Sie herkommen, prägt, wie groß Sie sich heute fühlen. Beim sozialen Status geht es selten um Geld, sondern um Ihr Selbstbild. Und dieses Selbstbild ist veränderbar, wenn Sie Ihren ganzen Weg anerkennen, statt nur den Moment zu vergleichen.

Wo fangen Sie an?

Beim Eckpunkt mit dem höchsten Wert. Dort werden Sie die größte Veränderung spüren, wenn sich etwas löst. Die Reflexionsfragen zu diesem Kapitel auf Ihrem Spiegelblatt sind ein guter Anfang.

Die Standortbestimmung ist eine Reflexionshilfe, kein psychologischer Test und keine Diagnose. Wenn Sie ein Erlebnis oder eine Situation stark belastet, sprechen Sie bitte mit Ihrer Hausärztin, Ihrem Hausarzt oder einer Psychotherapeutin. Auf Ihrer Material-Seite gibt es die Standortbestimmung auch online, dort rechnet sie Ihr Ergebnis automatisch aus.

Vier Wege aus der Ecke

Die Fallbeispiele im Buch lehnen sich an echte Lebensgeschichten an. Namen und Details wurden verändert, um die Privatsphäre der Menschen zu schützen. Vielleicht erkennen Sie sich in einer davon wieder, am ehesten bei dem Eckpunkt, der bei Ihnen gerade den höchsten Wert hat.

1

ERZIEHUNG

Sascha

Ingenieur, Anfang 40

VORHER

Beruflich erfolgreich, innerlich zerrissen. Als Kind lernte er, sich den Stimmungen seiner Mutter anzupassen. Heute spricht er nicht an, was ihn belastet, und kündigt lieber.

WENDEPUNKT

Mithilfe eines Therapeuten verarbeitet er seine Kindheit und lernt, seine Bedürfnisse klar auszusprechen.

DANACH

Er setzt Grenzen, auch gegenüber seinem Chef, und wirkt auf die Kollegen entspannt und sicher. Er versucht nicht mehr, es allen recht zu machen.

2

ERWARTUNGEN
ANDERER

David

Anwalt mit eigener
Kanzlei

VORHER

Seine alte Studienclique erwartet bei jedem Treffen den Studenten von damals: alte Witze, keine ernsten Gespräche. Die Treffen fühlen sich an wie ein Anker, der ihn zurückhält.

WENDEPUNKT

Seine Versuche, tiefer zu reden, laufen ins Leere. Er erkennt, dass er niemanden ändern kann.

DANACH

Er nimmt seine Freunde, wie sie sind, findet zu einer neuen Lockerheit und hält den Kontakt über einen bewussten Kompromiss.

3

SCHICKSALSSCHLÄGE

Annette

um die 50, jüngste von
sechs Geschwistern

VORHER

Ihre Mutter starb bei ihrer Geburt. Niemand spricht es aus, doch das Gefühl, schuld zu sein, bleibt. Nach außen ist sie fröhlich, innerlich frisst sie alles in sich hinein.

WENDEPUNKT

Mit Anfang 20 lernt sie Frauen kennen, die ihr zuhören, ohne zu urteilen. Schritt für Schritt öffnet sie sich.

DANACH

Sie schließt Frieden mit ihrer Vergangenheit und akzeptiert die Distanz zu ihren Geschwistern. Die Freundschaft mit diesen Frauen hält seit über 30 Jahren.

4

SOZIALER STATUS

Peter

Sportmediziner, 42

VORHER

Erfolgreich, eine glückliche Familie und trotzdem chronisch unzufrieden. Er schläft schlecht, grübelt viel und ist zu Hause oft geistig abwesend.

WENDEPUNKT

Am Beckenrand im Schwimmverein seiner Kinder wird ihm klar: Ihm selbst fehlte als Kind genau diese Förderung, weil seine Eltern finanziell kämpften.

DANACH

Im Gespräch mit seiner Frau lernt er, das Erreichte anzuerkennen. Die Unzufriedenheit weicht Stolz und Dankbarkeit.

Was alle vier gemeinsam haben

Die Veränderung begann jedes Mal damit, das eigene Muster zu erkennen. Oft hilft dabei ein Mensch, der zuhört, ohne zu urteilen. Ihre Standortbestimmung ist der erste Schritt dorthin.

Was sich verändert, wenn man genauer hinschaut

5,0



ProvenExpert · 9 Bewertungen · 100 % Empfehlung

4,8



Amazon · 23 Leserbewertungen

UNTERNEHMEN UND PRIVATLEBEN

»Das Coaching und die Gespräche im allgemeinen sind für mich extrem wertvoll und haben recht zügig zu einem deutlich besseren Ergebnis in meinem Unternehmen geführt. Mir geht es zudem auch privat immer besser [...]«



Robin Wohnhas
Unternehmer · mindsetstrategy.de

EINE BESSERE VERSION VON MIR

»Gleich beim ersten Gespräch habe ich gemerkt, dass diese Frau weiß, wovon sie spricht. [...] So konnte ich erkennen, was ich ändern muss, damit meine privaten und beruflichen Probleme nicht nur verschwinden sondern ich eine bessere Version von mir selbst erreiche.«



Bewertung auf ProvenExpert
Februar 2025

RAUS AUS DER KRISE

»Das Charaktercoaching hat mich aus einer Krisensituation herausgebracht, meine negativen Erfahrungen konnte ich sehr gut verarbeiten.«



Ursula Eichhorn
mindsetstrategy.de

EIN NEUER BLICKWINKEL

»Sie gab mir oft die Möglichkeit die Dinge mal von einem anderen Blickwinkel zu betrachten. Durch unsere Gespräche habe ich für meine Probleme ziemlich schnell eine Lösung.«



Nicole Krieger
mindsetstrategy.de

LESERSTIMME

»Ein wirklich inspirierendes Buch! Es regt zum Nachdenken an und hilft dabei, sich selbst und die eigenen Verhaltensweisen besser zu verstehen.«



Demet Cebi Otkun
Rezension auf Amazon · August 2026

WER SIE BEGLEITET

Baha Meier Arian

Psychologin M.Sc. (London). Seit über 15 Jahren begleitet sie Menschen in fordernden beruflichen und persönlichen Situationen, heute vor allem Unternehmerinnen, Unternehmer und Führungskräfte. Aus Hunderten von Gesprächen ist das 4-Regeln-Modell entstanden.

PSYCHOLOGIN M.SC. (LONDON)

GESPRÄCHSTHERAPIE

TRAUMATHERAPIE

PRAXIS IN ULM UND ONLINE

Lassen Sie uns Ihre Pyramide gemeinsam lesen

Im kostenlosen Orientierungsgespräch schauen wir auf Ihre Werte und auf den Eckpunkt, der Sie am stärksten zieht. Danach wissen Sie, was Ihr nächster Schritt sein kann.

GESPRÄCH VEREINBAREN

oder per [WhatsApp](#) schreiben

Eine Auswahl öffentlicher Bewertungen, wörtlich übernommen und teils gekürzt [...]. Sie beziehen sich auf Bahas Coaching und auf die frühere Ausgabe ihres Buches. Im Original nachzulesen auf [mindsetstrategy.de](#), [ProvenExpert](#) und [Amazon](#). Stand: Oktober 2026.

Alle Reflexionsfragen auf einen Blick

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?
- Wie würden Sie an der Stelle von Susanne handeln? Glauben Sie, die Ehe wird bestehen?
- Ist Ihre Beziehung etwas, was Sie und den Partner in Ihrer jeweiligen Pyramide nach oben treibt?

4 SOZIALER STATUS

Vom Schatten der Zweifel ins Licht der Träume

- In welcher Art von sozialem Status sind Sie groß geworden und inwiefern hat das Ihre Persönlichkeit zum Positiven oder zum Negativen beeinflusst?
- Hatte Ihr sozialer Status in der Kindheit Einfluss auf schulische Leistungen und die Entfaltung von Hobbys und Talenten?
- Haben Sie daraus Motivation geschöpft, etwas gegenüber der vorigen Generation zu verändern? Wenn ja, was haben Sie getan? War es einfach oder schwer?
- Haben sich Ihre Werte im Erwachsenenalter gegenüber denen in Ihrer Kindheit geändert? Wenn ja, welche? Was hat sich in Ihrem Leben dadurch verändert?
- Wenn Sie in einer wohlhabenden Familie aufgewachsen wären, glauben Sie, dass Sie ein ganz anderer Mensch geworden wären? Wenn Sie in einer ärmeren Familie aufgewachsen wären, wer wären Sie wohl dann geworden?
- Leben Sie jetzt Ihren Traum? Wenn nicht, was hält Sie davon ab?

Nicht bereuen, sondern sich über den Erfolg heute freuen

- Hatten Sie als Kind einen Traum, den Sie nicht umsetzen konnten und der Sie noch bis ins Erwachsenenalter verfolgt?
- Haben Sie ihn irgendwann doch in Angriff genommen oder haben Sie sich damit abgefunden, dass nicht jeder Traum gelebt werden kann? Wie geht es Ihnen dabei?
- Haben Sie manchmal das Gefühl, Sie sind chronisch unzufrieden, können aber nicht genau benennen, warum? Glauben Ihre Freunde, Sie hätten eine Midlife-Crisis, Sie sehen das aber überhaupt nicht so? Wenn ja, woran liegt das und was würde es brauchen, damit Sie aus dieser Situation wieder herauskommen?
- Projizieren Sie Ihre alten Träume auf Ihre Kinder? Möchten sie das auch oder merken Sie, dass Ihre Kinder andere Träume haben als Sie?
- Haben Sie sich Ihren beruflichen Werdegang selbst ausgedacht und ausgesucht oder waren Sie durch die Entscheidungen Ihrer Eltern und deren Berufe beeinflusst?
- Haben Sie sich beruflich gefunden und identifizieren Sie sich mit Ihrer Arbeit oder wünschen Sie sich, es würde noch mehr gehen? Wenn Sie sich mehr wünschen, versuchen Sie fünf Schritte zu formulieren, die Ihnen eine bedeutende Änderung ermöglichen würden.

Keine falschen Vergleiche ziehen

- Kennen Sie das auch? Sie fühlen sich im Alltag sicher, aber wenn wichtige Gespräche anstehen, werden Sie unsicher? Können Sie benennen, woran das liegt?

- Haben Sie so etwas wie ein inneres Kind, welches immer wieder in bestimmten Situationen die Kontrolle übernimmt und Sie von Ihrer besten Version entfernt? Wenn ja, welche Situationen sind das und warum glauben Sie, dass dies passiert?
- Fühlen Sie sich bei konstruktiver Kritik persönlich angegriffen und reagieren überhitzt oder kennen Sie jemanden, dem es so ergeht? Könnte dies ein Zeichen von der im Text beschriebenen »Vergleichsschieflage« sein?
- Können Sie stolz auf sich sein oder haben Sie das Gefühl, auch wenn Sie etwas richtig gut hinbekommen haben, dass Stolz Ihnen fremd oder sogar unangenehm ist? Können Sie sagen, warum das so ist?
- Haben Ihre Eltern Sie motiviert, Leistung zu bringen, ohne Sie unter Druck zu setzen?
- Sind Sie selbst in einer Führungsposition und merken, dass Sie Probleme aus der Kindheit noch mitschleppen und alles immer allein schaffen mussten? Glauben Sie, dass Sie daran einen Anteil hatten und Ihre Kämpfernatur es Ihnen erschwert, Hilfe anzunehmen?

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?

ZUM AUSSCHNEIDEN

Ihre Regelkarte für Kühlschrank oder Pinnwand

BAHA MEIER ARIAN

DU LEBST NACH

4 REGELN,

DIE DU NIE GELESEN HAST

1 ERZIEHUNG

3 SCHICKSALSSCHLÄGE

2 ERWARTUNGEN ANDERER

4 SOZIALER STATUS

BAHAMEIERARIAN.DE

DU LEBST NACH 4 REGELN, DIE DU NIE GELESEN HAST

4

3

2

1

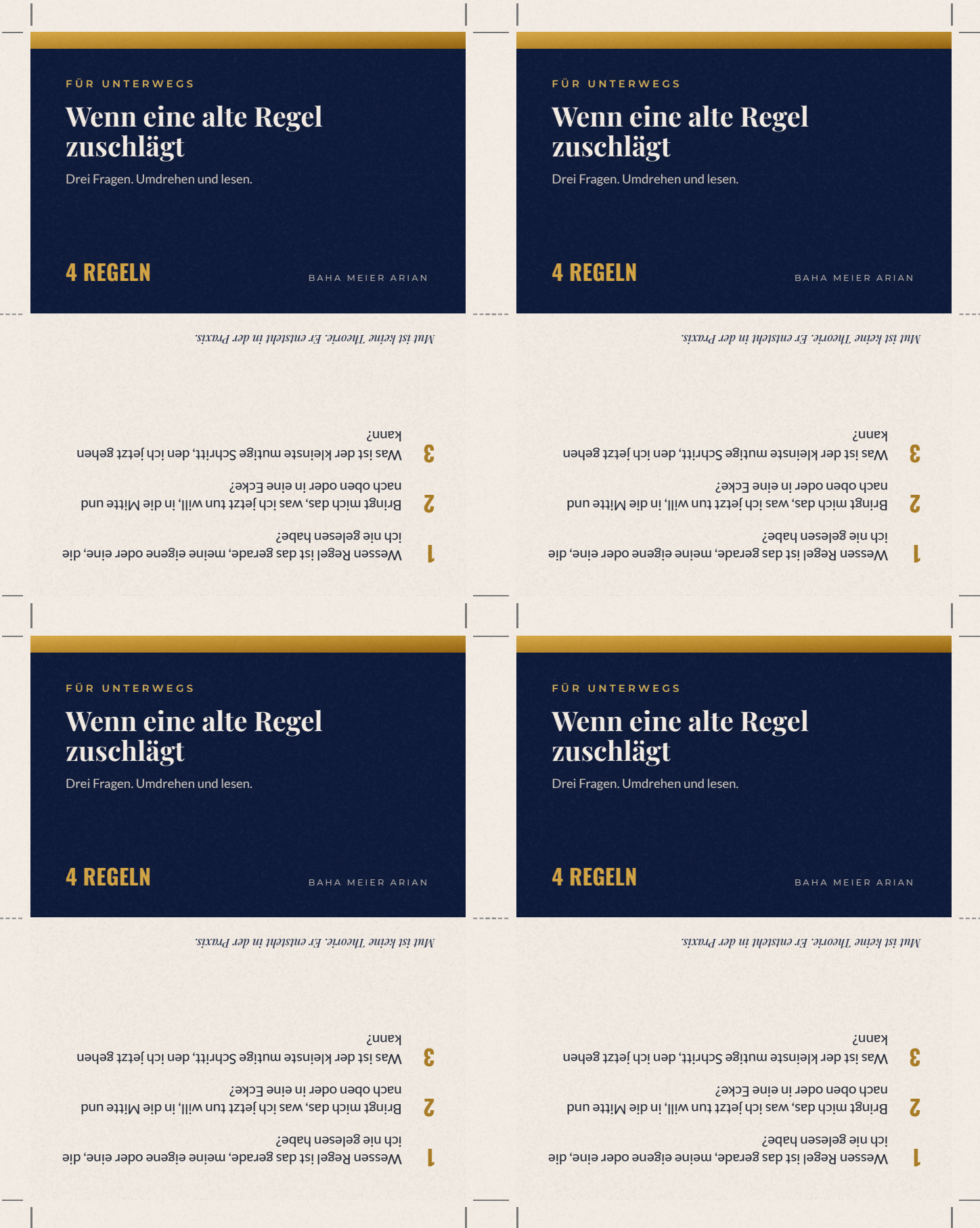
AB HEUTE SCHREIBE ICH SELBST

Meine vier Regeln

Entlang der Ecken ausschneiden, an der gestrichelten Linie nach hinten falten und zusammenkleben. Auf festerem Papier gedruckt hält die Karte am besten.

Ihre Portemonnaie-Karte

Vier Karten: für Sie und für Menschen, denen Sie sie gönnen. Ausschneiden, an der gestrichelten Linie falten, zusammenkleben.



Wenn die Angst lauter ist als alles andere

Mut entsteht in der Praxis, aber der erste Schritt fällt selten allein leicht. Für diese Momente gibt es eine kurze geführte Übung, gesprochen von Baha Meier Arian. Sie finden die Aufnahme auf Ihrer Material-Seite, über den Link in Ihrer Willkommens-E-Mail.

1

Einen Platz suchen

an dem Sie eine Weile niemand braucht.

2

Kopfhörer aufsetzen

und die Augen schließen.

3

Nichts leisten müssen

Sie müssen nichts wissen und nichts richtig machen. Nur da sein.

4

Danach

die Portemonnaie-Karte zur Hand nehmen und den kleinsten mutigen Schritt notieren.

*»Mut ist keine Theorie, die man studieren kann.
Er entsteht in der Praxis.«*

WENN SIE WEITERGEHEN MÖCHTEN

Manches sieht man nur von außen

Tief im Herzen möchten wir unsere inneren Konflikte selbst lösen. Nur ist ein neutraler Blick auf ein Muster oft nur jemandem möglich, der nicht mittendrin steckt.

Wenn Sie merken, dass Sie an einem Punkt nicht weiterkommen, begleite ich Sie gern ein Stück. Im 1:1-Coaching arbeiten wir an genau den Mustern, die Sie in diesem Buch wiedererkannt haben, online oder in meiner Praxis in Ulm.

Der erste Schritt ist ein kostenloses Orientierungsgespräch. Kein Verkaufsgespräch, keine Verpflichtung. Danach wissen Sie, ob und wie eine Begleitung für Sie sinnvoll ist.

ORIENTIERUNGSGESPRÄCH VEREINBAREN

Termin direkt online buchen →

Telefon 0731 20648634 · bahameierarian@mindsetstrategy.de



ÜBER DIE AUTORIN

Baha Meier Arian wurde im Iran geboren und lebt seit 1996 in Deutschland. Sie ist Psychologin M.Sc. (London) mit Ausbildungen in psychologischer Beratung, Gesprächstherapie und Traumatherapie. Heute begleitet sie vor allem Unternehmerinnen, Unternehmer und Führungskräfte. Sie sieht oft dort Muster, wo andere nur einzelne Situationen sehen.

Dieses Material dient der Selbstreflexion und ersetzt keine Psychotherapie oder ärztliche Behandlung.