Dr. Gitta Jacob

Zu viel Gefühl

Wie wir unsere Emotionen lenken und nicht sie uns

SPIEGEL Bestseller-Autorin

BELTZ

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronische Systeme.
Die Verlagsgruppe Beltz behält sich die Nutzung ihrer Inhalte für Text und Data Mining im Sinne von § 44b UrhG ausdrücklich vor.
Die im Buch veröffentlichten Hinweise wurden mit größter Sorgfalt und nach bestem Gewissen von der Autorin erarbeitet und geprüft. Eine Garantie kann jedoch weder vom Verlag noch von der Verfasserin übernommen werden. Trotz sorgfältiger inhaltlicher Kontrolle können wir auch für den Inhalt externer Links keine Haftung übernehmen. Für den Inhalt der verlinkten Seiten sind ausschließlich deren Betreiber verantwortlich. Die Haftung der Autorin bzw. des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- oder Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Dieses Buch ist erhältlich als:
ISBN 978-3-407-86912-8 Print
ISBN 978-3-407-86908-1 E-Book (EPUB)

1. Auflage 2025

© 2025 Verlagsgruppe Beltz
Werderstraße 10, 69469 Weinheim
service@beltz.de
Alle Rechte vorbehalten

Lektorat: Judith Roth, Frankfurt
Einbandgestaltung: Favoritbüro, München
Bildnachweis: ©Shutterstock

Herstellung und Layout: Sarah Veith
Satz: PublikationsAtelier, Weiterstadt
Druck und Bindung: Beltz Grafische Betriebe, Bad Langensalza
Beltz Grafische Betriebe ist ein Unternehmen mit finanziellem Klimabeitrag (ID 15985-2104-1001).
Printed in Germany

Weitere Informationen zu unseren Autor:innen und Titeln finden Sie unter: www.beltz.de

Inhalt

Zu Beginn:
Eine Einfühlung 11
Weg vom Fokus auf Negatives 18

Eins

Was lenkt unsere Gefühle? 27

Der wissenschaftliche Blick auf Gefühle 29
Physiologische Theorien 30
Die Bedeutung der Bewertung 31
Evolutionsbiologische Theorien 32
Konzept der Basisemotionen 34
Erweiterungen der Basisemotionen 39
Ausdruck und Erkennen von Gefühlen 41
Affektive Neurowissenschaften 42
Konstruktivistische Ansätze 44
Erwartungen und Schmerz 49
Gefühle stecken an 50

Gefühle im Alltag 53
Bedürfnisse 55
Traumatisierungen 61
Stress 69
Gefühle und Temperament 71
Gefühle und Körper 77
Gemischte Gefühle 78
Gefühle können neurotisch werden 83
Positive Gefühle fördern 88

Fokus neu ausrichten 93

Zwei

Botschaften der Gefühle 103

Verstehe deine Gefühle 105
Temperament und Gewohnheiten 105
Körperliche Faktoren 111
Botschaften deiner Gefühle 114
Manches ist auch einfach schlimm 139
Übernimm das Steuer 140

Drei

Wie können wir unsere Gefühle lenken? 143

Achtsamkeit öffnet die Tür 145

Lenke deine Gefühle 153

Sorge für eine gute Grundlage 155

Reg dich nicht so auf 160

Stell dich deinen Ängsten 172

Bewältige deine inneren Konflikte 178

Broaden and Build 187

Akzeptiere, was du nicht ändern kannst 217

Zum Schluss: Eine Ermutigung 225

Dank 231

Literatur 233

Zu Beginn: Eine Einfühlung

Gefühle und wie wir damit umgehen können – das ist in den letzten Jahrzehnten ein immer größeres Thema. Das zeigt sich im Alltag in vielen Bereichen, egal ob im Beruf oder in Beziehungen bis hin zur Kindererziehung. Oftmals scheinen die Emotionen, die jemand zu etwas Bestimmtem hat, das Allerwichtigste zu sein – und damit rückt die Auseinandersetzung mit der ursprünglichen Sache in den Hintergrund. Wenn Menschen mir beispielsweise von ihren Herausforderungen im Job erzählen, dreht sich das Gespräch oft schnell darum, wie sie mit ihren unangenehmen Gefühlen umgehen sollen, die eine kritische Rückmeldung ausgelöst hat. Sie fragen sich und mich also, was sie mit ihrem Frust oder ihrer Unsicherheit tun könnten. Viel seltener geht es darum, die Kritik sachlich zu betrachten und zu überlegen, ob daraus zu lernen sei. Anscheinend ist in unserer Gesellschaft mittlerweile der Glaube verbreitet, dass man stets dafür sorgen müsse, ein emotional perfektes Umfeld zu haben, um sich wohlfühlen, entfalten und langfristig psychisch stabil bleiben zu können.

Diese Tendenz manifestiert sich auch auf dem Buchmarkt. Es erscheinen zum Beispiel immer mehr Bücher dazu, wie man optimal für die eigenen Gefühle sorgen kann – auf den Bestsellerlisten tummeln sich Titel zum Umgang mit Gefühlen, zur emotionalen Intelligenz, zur Heilung des inneren Kindes und zur Achtsamkeit. An

einigen Schulen etabliert sich mittlerweile Psychologie als Unterrichtsfach und in Kindergärten lernen Kinder, ihre Gefühle zu identifizieren und explizit darüber zu sprechen. In Elterntrainings kann gelernt werden, wie man die Kinder richtig emotional validiert und co-reguliert.

In Appstores, auf Social-Media-Plattformen, überall finden sich massenhaft Inhalte zur Analyse und Verbesserung des eigenen Gefühlslebens. Kampagnen zur Awareness gegenüber Mental-Health-Themen werden über diese Kanäle verbreitet. Dabei wird, um Nutzer zu schützen, regelmäßig gewarnt vor Triggern und belastenden Inhalten. Die Nummer der Telefonseelsorge wird überall höchstfürsorglich angehängt, damit man sich im Zweifel dort Unterstützung holen kann.

Kein Arbeitgeber kommt heute mehr darum herum, sich Gedanken darüber zu machen, was er für die Resilienz, das Workplace-Wellbeing, die emotionale Stabilität oder die Work-Life-Balance seiner Mitarbeiter einerseits und die emotionale Intelligenz seiner Führungskräfte andererseits tut. Gesetzlich wird das dadurch gestützt, dass im Bereich der Arbeitsmedizin mittlerweile für Arbeitsplätze auch eine psychologische Gefährdungsbeurteilung gefordert ist.

Auch in der Gesundheitsversorgung nehmen die emotionalen Themen, insbesondere Psychotherapie und die psychologische Betreuung von Patienten mit chronischen Erkrankungen, einen immer größeren Stellenwert ein. Die entsprechenden Angebote werden erweitert, immer mehr Patienten nehmen diese wahr und die Krankenkassen erstatten hohe Summen dafür. Der Markt der Seminare und Coachingangebote boomt ebenso: Es gibt eine unübersehbare Zahl von Möglichkeiten zum Erlernen von psychologischen Strategien – nicht nur für »Endkunden«, also die Klienten oder Konsumenten solcher Angebote, sondern auch zur Ausbildung von Menschen, die dann selbst als Coach o. Ä. arbeiten wollen.

Wenn man sich ansieht, was in all diesen Bereichen passiert, dann geht es vor allem darum, dass man die eigenen Gefühle genau beobachten, analysieren, verstehen und die dahinter liegenden Bedürfnisse erfüllen solle. Dazu gehört neben einer achtsamen Wahrnehmung der eigenen Gefühle und Bedürfnisse zum Beispiel, sich mit den Traumata der eigenen Kindheit zu beschäftigen und herauszufinden, welche Situationen oder Reize eventuell Trigger dafür darstellen könnten, dass diese Traumata reaktiviert werden. Auch der emotionale Impact von alltäglichen »Mikrotraumata« wird berücksichtigt, um das chronische Stresslevel auf einem möglichst geringen Niveau zu halten. Es wird betont, wie wichtig Selfcare sei, um das körperliche, emotionale und mentale Wohlbefinden zu fördern. Und um nur ja niemanden aus dem Blick zu verlieren und auch Sondersituationen zu berücksichtigen, stellen wir auch in Rechnung, dass Menschen hypersensibel sein können und besonders intensiv auf Reize reagieren.

Im Kontext von interpersonellen Themen wird analysiert, welche Menschen toxisch für uns sind, weil sie uns schlechte Gefühle verursachen. Mit Konzepten wie People Pleasing wird ein Fokus auch darauf gerichtet, wie sehr man die Bedürfnisse von anderen Menschen vor die eigenen stellt und eventuell deshalb negative Gefühle erlebt. Wir lernen, wie wir Narzissten erkennen können und welche Auswirkungen solche Muster wie Gaslighting oder Love Bombing für uns haben können. Ein großes Thema ist dann entsprechend, wie man sich abgrenzen kann von solchen Menschen oder sich aus Beziehungen löst, die einem nicht guttun.

Sehr auffällig ist für mich, dass es dabei vorrangig um negative Gefühle geht, wie Stress, Ängste oder Alleinsein. Die Kinder im Kindergarten sollen wahrnehmen lernen, wann ihnen jemand zu nahe kommt – sie sollen also auf jeden Fall spüren, was sie nicht wollen und was ihnen schlechte Gefühle verursacht. Um

einen toxischen Beziehungspartner zu identifizieren, muss ich spüren, wenn mir eine Beziehung nicht guttut. Dass sich Traumatrigger und Mikrotraumata nicht gut anfühlen, ist klar. Im Umgang mit diesen Themen wird viel »Abgrenzung« und Vermeidung vorgeschlagen. Ich soll mich von schädigenden Beziehungen fernhalten oder anderen Menschen sagen, was mir nicht guttut. Alltägliche Belastungen (»Mikrotraumata«) sollen reduziert oder möglichst eliminiert werden. Anstrengenden Lebenssituationen mit vielen Aufgaben soll dadurch begegnet werden, dass man sich von möglichst vielen der Aufgaben »abgrenzt«.

Was soll damit erreicht werden? Wir wollen ein Leben aufbauen, das so authentisch und an den eigenen Bedürfnissen orientiert ist, dass wir langfristig psychisch gesund bleiben und auch unseren Kindern dafür eine gute Basis mit auf den Weg geben. Ziele sind emotionale Heilung, persönliches Wachstum und bessere mentale Gesundheit. Wir wollen es besser machen als die Kriegsgeneration, von der die Pobacken zusammengekniffen wurden, die Bedürfnisse von Einzelnen völlig ignoriert und Konflikte totgeschwiegen wurden. Wie diese vom Krieg traumatisierte und vom Wiederaufbau erschöpfte Generation mutmaßlich viel gelitten und Burnouts und Depressionen unausgesprochen mit ins Grab genommen hat, das wollen wir nicht wiederholen. Kampagnen zur Erkennung von Depressionen und anderen psychischen Störungen sollen dabei helfen, nicht nur sich selbst im Blick zu haben, sondern auch die anderen. Dann ist im Falle solcher Probleme die Schwelle niedrig, Hilfe in Anspruch zu nehmen, um sich besser fühlen und kompetenter mit den Anforderungen des Lebens umgehen zu können.

Sicherlich gibt es auch einen Zusammenhang zur allgemeinen Selbstoptimierung, von der unsere Gesellschaft erfasst ist. Nicht nur die körperliche Gesundheit, sondern auch die Lebensführung

und der emotionale Zustand können und sollen verbessert werden. Wenn man die eigenen wunden Punkte kennt und berücksichtigt, sollte es einem doch besser gehen! Bin ich dann immer noch nicht glücklich, muss ich mich noch mehr um meine Gefühle kümmern und noch genauer herausfinden, warum ich gerade dieses Unbehagen habe …

Allerdings: Nach geschätzt etwa 20 bis 30 Jahren dieser Entwicklung sieht es nicht so aus, als würden wir diese Ziele erreichen. Wir fühlen uns mehrheitlich nicht besser – im Gegenteil! Berichte über zunehmende Einsamkeit, Ängste und Sorgen fluten die Medien. Besonders die Jugend scheint immer mehr zu leiden – obwohl doch gerade diese Generation so viele Gelegenheiten bekommt, sich mit ihren Gefühlen auseinanderzusetzen.

Wir sehen immer mehr psychische Erkrankungen und Menschen, die Bedarf an Psychotherapie anmelden. Beispielhaft stehen dafür die Zahlen für die Diagnose Depression – sie stieg von 12,5 Prozent aller gesetzlich Versicherten in Deutschland in 2009 auf 15,7 Prozent im Jahr 2017 (Steffen et al., 2019) – das ist also eine Zunahme von 26 Prozent alleine in diesen acht Jahren. Aber auch Angststörungen werden immer häufiger diagnostiziert – in 2012 noch bei 5,8 Prozent aller gesetzlich Versicherten, in 2023 mit 7,9 Prozent etwa ein Viertel mehr (Robert Koch-Institut, 2024).

Und, was ich besonders dramatisch finde, weil es allmählich die Funktionsfähigkeit unserer Gesellschaft ernsthaft einschränkt: Die Arbeitsunfähigkeitszeiten aufgrund psychischer Störungen steigen und steigen … Die Anzahl der Krankheitstage aufgrund psychischer Erkrankungen kennt seit gut 20 Jahren nur eine Richtung: nach oben. Zwischen 2002 und 2022 verdoppelte sie sich von 61 Millionen auf 132 Millionen Krankheitstage pro Jahr. Und alle Statistiken zeigen einen weiter steigenden Trend. Arbeitnehmervertreter rufen deshalb mittlerweile eine ernsthafte Wertschöpfungskrise

aus. Und ganz offensichtlich führt das zunehmende Angebot von Psychotherapie ja nicht dazu, dass es besser wird, sondern im Gegenteil immer schlechter. Warum das meiner Meinung nach so ist, werde ich in diesem Buch verdeutlichen – und auch Auswege daraus zeigen.

Zunächst lässt sich also konstatieren: Irgendetwas läuft falsch. Der Weg, den wir gehen, scheint so nicht zu funktionieren. Gleichzeitig kann der Drill der 1950er-Jahre doch nicht besser gewesen sein, oder? Was ist also das Problem? Warum haben uns unsere negativen Gefühle scheinbar immer mehr im Griff, anstatt dass wir sie endlich loswerden?

Als Psychotherapeutin habe ich in den letzten 25 Jahren viele Trends mitbekommen. Teilweise hatte ich auch das Glück, sie mitzugestalten, etwa das Thema »Selbstwertsteigerung und Selbstfürsorge« (Potreck-Rose & Jacob, 2003) oder auch die Verbreitung der Schematherapie (Jacob & Arntz, 2011), in der es viel um die Arbeit mit verborgenen Gefühlen und dem »inneren Kind« geht. Das waren vor zehn bis 20 Jahren noch wichtige, teilweise neue Themen. Sie haben aber überhandgenommen.

Heute beschäftigen wir uns viel zu sehr damit, wann und warum es uns schlecht geht. Das zeigt auch die Studienlage, sofern es dazu Studien gibt, was etwa der Fall ist bei der Wirkung von Kampagnen zur Depressions-Awareness. In den letzten Jahrzehnten hat sich die Zahl der Suizide verringert, und das ist zweifelsohne eine riesige Errungenschaft dieser Bemühungen. Aber gleichzeitig zeigen groß angelegte Studien, dass sich durch Kampagnen zur Aufklärung über Depressionen das Auftreten dieser Störung massiv erhöht. Für viele scheint es gesünder und ein besserer Schutz zu sein, darüber gar nicht so viel zu wissen und sich nicht groß damit auseinanderzusetzen. Eine Fokussierung auf ihre negativen Gefühle und

mögliche depressive Symptome verstärkt sonst offenbar ihr Leiden (Goldney et al., 2010).

Doch was sollen wir also tun mit unseren und für unsere Gefühle? Denn sie einfach zu ignorieren, als wäre nichts gewesen, das hält wohl keiner für den richtigen Weg. Genau um diese Frage geht es deshalb in diesem Buch.

Ich möchte dafür zunächst darauf eingehen, wie der Fokus auf negative Gefühle vielleicht eine Realität erschafft, die nur eine Seite der Medaille ist – und andere, sehr wichtige Facetten völlig ausblendet. Vielleicht geht es uns allen gar nicht so schlecht, wie wir häufig denken, oder zumindest ist das nicht die einzige mögliche Sichtweise.

Im ersten Teil des Buches möchte ich dann genauer beleuchten, was Gefühle eigentlich sind und welche Bedeutung sie in unserem Leben haben: Was sagt die Wissenschaft dazu? Es wird deutlich, dass es recht verschiedene Perspektiven auf Gefühle gibt und insbesondere, dass Emotionen durch ganz unterschiedliche Mechanismen entstehen und sich verändern. Außerdem wird es darum gehen, warum es uns viel leichter fällt, uns schlecht zu fühlen als gut, und wie es kommt, dass negative Emotionen sich so leicht verbreiten und uns in den Griff bekommen können.

Ich verwende die Begriffe Gefühl und Emotion übrigens synonym. Mich überzeugt die hierbei manchmal vorgenommene Unterscheidung nicht – warum, wird in Teil 1 unter wissenschaftlichem Blick spätestens ab dem Unterkapitel *Konstruktivistische Ansätze* klar.

Natürlich muss das wichtigste Ziel dieses Buches sein zu untersuchen, wie wir besser mit unseren Emotionen zurechtkommen können. Dazu müssen wir verstehen, worauf unsere Gefühle uns verweisen (siehe Teil 2) – dann können wir sie einordnen und entsprechend angemessen mit ihnen umgehen. Was können wir tun, um das Ruder unserer Gefühle selbst in die Hand zu nehmen? Und welche Wege

führen uns wirklich dahin, dass wir uns emotional ausgeglichen und mental gesund fühlen? Darum geht es dann im dritten Teil.

Da Gefühle von verschiedenen Faktoren beeinflusst werden, gibt es auch verschiedene Mechanismen, um sie selbst stärker zu steuern. Und es wird auch darum gehen, dass es manchmal Konflikte oder Schwierigkeiten gibt, die es durchzustehen gilt – und wie das vielleicht etwas leichter ist. Oder dass man manchmal lernen muss, schwierige Entscheidungen zu treffen oder mit Widersprüchen zu leben.

Ich behaupte also nicht, dass ich dir den einen simplen Trick anbieten kann, den du nur beherzigen musst, und alles wird gut. Vielmehr geht es mir darum, dass du Gefühle in ihrer Breite verstehst und zu steuern lernst. Vielleicht entdeckst du dann an der ein oder anderen Stelle, dass du dich mit bestimmten Ideen genauer auseinandersetzen möchtest – dann freue ich mich, dass ich dir Anregung geben konnte, auch noch in andere Bücher oder Quellen hineinzulesen.

Mir ist es wichtig, noch einmal zu betonen: Es geht hier nicht um psychische Erkrankungen. Wenn man so depressiv ist, dass man es nicht mehr schafft, die Spülmaschine einzuräumen, oder dauernd an Suizid denkt, dann muss man dringend Hilfe in Anspruch nehmen und vielleicht sogar eine Weile in einer Klinik geschützt werden. Es geht hier um die normalen Gefühle, die sich manchmal wirklich mies anfühlen und bei denen man sich dann vielleicht auch fragt, ob das jetzt schon eine Depression sein könnte – mit denen man aber prinzipiell noch gut in der Lage ist, das eigene Leben zu leben.

Weg vom Fokus auf Negatives

Ich habe bereits die These in den Raum gestellt, dass wir uns immer mehr und häufig viel zu viel um unsere negativen Emotionen dre-

hen. Das trägt mit dazu bei, dass wir uns von diesen immer stärker gelenkt und überwältigt fühlen. Auch schon in meinem letzten Buch *Leben geht nur vorwärts* (Jacob, 2024) ging es darum, dass wir uns manchmal zu sehr der Innenschau unserer negativen Empfindungen widmen, zu oft auch im Rahmen einer Psychotherapie. In *Zu viel Gefühl* möchte ich nun allgemeiner emotionale Mechanismen thematisieren – um deren negative Tendenzen umwenden zu können. Dann gelingt es uns, vermehrt Freude zu fühlen und das zu leben, was wir auch erleben wollen.

Schauen wir also genauer hin, wie und wieso es dazu kommt, dass häufig der Versuch, die unangenehmen Emotionen zu »bearbeiten«, die Perspektive dahingehend beeinflusst, dass sich die negativen Gefühle noch weiter vertiefen – und so am Schluss das Gegenteil des Erwünschten erreicht wird.

Teilweise war ich vom Ausmaß, in dem wir auf negative Gefühle fokussieren, beim Schreiben dieses Buches selbst noch einmal überrascht. Medien berichten ja zum Beispiel immer wieder, wie viel ängstlicher, einsamer oder gestresster wir uns fühlen. Dazu werden dann alle möglichen Umfragen herangezogen, die das angeblich belegen. Beim Prüfen solcher Umfragen fiel mir überraschenderweise auf, dass diese den Schluss, dass wir uns alle immer schlechter fühlen, oft eigentlich gar nicht zulassen. Es scheint eher fast so zu sein, dass negative Emotionen Konjunktur haben: Obwohl es vielleicht gar nicht immer so schlimm ist, werden solche katastrophisierenden Nachrichten gebracht, einfach, weil sie viele Klicks bringen.

So höre und lese ich zum Beispiel immer wieder Meldungen darüber, dass es Schülerinnen und Schülern angeblich immer schlechter geht. In dieser Weise medial aufgebauscht wurde aktuell unter anderem etwa der DAK Präventionsradar (DAK Gesundheit, 2024), in dem regelmäßig Schüler zu ihrem Befinden befragt werden. Wenn man sich jedoch die Reports über die letzten zehn Jahre

genauer ansieht, verändert sich da nicht viel. Und auch im letzten Report berichten weniger als 20 Prozent der Schülerinnen und Schüler von psychischen Problemen. Kein großer Unterschied zu den Jahren vorher!

Ähnlich machte kürzlich eine Umfrage Pressekarriere, nach der »die Deutschen immer mehr Angst vor Erkrankungen haben« (forsa, 2024). Auch das ist eine jährliche Umfrage, die es schon lange gibt. Ich wollte dann Näheres wissen und stellte erstaunt fest, dass die Angst vor fast allen Erkrankungen über die letzten Jahre im Schnitt gleich geblieben ist! Die einzige Ausnahme bildete interessanterweise die vor psychischen Erkrankungen, die mit 36 Prozent 2024 ihren Höchstwert hatte und damit etwa vier Prozent über dem Schnitt der vergangenen Jahre lag. Das ist keine massive Steigerung, aber könnte natürlich dennoch einer der Gründe dafür sein, dass immer häufiger Depressions- und Angstdiagnosen vergeben werden. Denn wer Sorge vor etwas hat, geht vielleicht auch eher zum Arzt oder Psychotherapeuten und muss, um dort behandelt zu werden, so eine Diagnose gestellt bekommen. In der Folge wird er oder sie sich sicher noch vulnerabler erleben und dadurch eine Verstärkung der eigenen negativen Emotionalität erleben müssen.

Diese Übertreibung unserer angeblich so miesen emotionalen Grundstimmung ist ungeheuer schädlich. Denn je mehr wir glauben, dass es allen schlecht geht, desto mehr Unterstützung scheint nötig. Das kostet uns einerseits viel Geld. Schwieriger aber finde ich, dass es suggeriert, dass wir dringend therapiebedürftig seien und im Leben nicht allein zurechtkommen könnten. Dann bekommen wir Angst vor der Überforderung, uns dem Leben selbst stellen zu müssen. Und das vermehrt ja wieder die negativen Gefühle, die wir eigentlich von Anfang an schon überwinden wollten.

Damit möchte ich nicht sagen, dass die ganze Unterstützung, die Psychotherapeuten, Psychiater, Beratungsstellen etc. bieten, nicht

nötig sei – ganz im Gegenteil! Diese Menschen machen teilweise großartige Arbeit und verhelfen vielen Menschen zu mehr Gesundheit und einer besseren Lebensqualität. Wir sollten ihre Dienste aber für jene aufheben, die sie wirklich benötigen, etwa weil sie tatsächlich unter schweren psychischen Erkrankungen leiden oder schwere Traumata erfahren haben. Die vielen anderen, denen es zum Glück nicht so schlecht geht, sollten wir ermutigen und unterstützen, ihre negativen Gefühle selbst in den Griff zu bekommen, anstatt sie in eine Behandlung zu tragen, die womöglich mehr schadet als hilft. Wenn wir allerdings die ganze Zeit darüber diskutieren, wie schlimm alles geworden ist und wie sehr wir alle gefühlsmäßig leiden, dann hat diese Ermutigung ja gar keinen Raum mehr.

Auch andere gesellschaftliche Debatten, die oft unter dem Begriff der *Identitätspolitik* subsummiert werden (z. B. Mounk, 2024), fördern meines Erachtens diesen ungünstigen Fokus auf negatives Erleben. Hier geht es darum, die Erfahrungen marginalisierter Gruppen (etwa Migranten oder queere Personen) wertzuschätzen und Maßnahmen zu ergreifen, um sie zu überwinden. Dieser Ansatz, der hohes moralisches Ansehen genießt, hat zumindest in der aktuellen Diskurspraxis den großen Nachteil, dass er sehr einseitig auf negative Erfahrungen fokussiert. Es geht nahezu ausschließlich darum, welches Leid die marginalisierten Gruppen erfahren (haben) und wie wenig die nicht marginalisierten Gruppen (vor allem alte weiße Männer) überhaupt in der Lage sind, das nachzuvollziehen.

Das Konzept der Mikroaggression etwa hat hier Konjunktur. Als Mikroaggression werden Bemerkungen bezeichnet, die im weitesten Sinne als antifeministisch, rassistisch oder in anderer Weise gegen Minderheiten gerichtet empfunden werden können. So wurde mir kürzlich vorgeworfen, mich mikroaggressiv antifeministisch geäußert zu haben, als ich sagte, dass ich es ganz toll fände, dass

ein zehnjähriges Mädchen sich auf die Wakeboard-Anlage traue. Denn schließlich würde ich damit implizit ausdrücken, dass ich das Mädchen oder Frauen eigentlich nicht zutraue … Es ist also permanente Awareness dafür gefordert, nur ja nichts zu sagen, das – wenn auch um zwei Ecken gedacht – einen anderen verletzen könnte. Das führt aber im Lichte unserer Lern- und Erwartungsmodelle natürlich zur Wahrnehmung solcher Mikroaggressionen. Mit vielen Themen erscheint ein entspannter und konstruktiver Umgang so gar nicht mehr möglich.

Solche Entwicklungen lassen sich auch aus anderen Perspektiven beobachten. In ihrem Buch über die »vulnerable Gesellschaft« (Rostalski, 2024) beschreibt die Juristin Frauke Rostalski, wie wir einen immer stärkeren Fokus auf die Verletzbarkeit und die Schutzbedürftigkeit von Menschen haben, der beispielsweise dazu führt, dass immer kleinere Vergehen strafrechtlich relevant werden. Zum Beispiel wird mit dem 2021 neu eingeführten Straftatbestand der verhetzenden Beleidigung aus einer einfachen Beleidigung (z. B. »du Idiot!«) eine weitaus schwerere Straftat, wenn eine Person nicht nur individuell, sondern in ihrer Eigenschaft als Angehöriger einer vulnerablen Gruppe (z. B. »du schwuler Idiot«) beleidigt wird. Dafür mag man spontan Sympathie entwickeln – das tue ich übrigens auch. Allerdings suggeriert es, dass die Gesellschaft diskriminierte Gruppen besonders schützen müsse und nimmt ihnen damit auch etwas von ihrer Freiheit, sich selbst zu behaupten.

Einen besonderen Fokus legt Rostalski dabei auf die »Diskursvulnerabilität«. Das bedeutet, dass auch in Diskussionen dauernd die Frage gestellt wird, wen eine bestimmte Position jetzt verletzen könnte und inwieweit sie deshalb überhaupt noch geäußert werden darf. Das erschwert und erhitzt diese Debatten gleichermaßen zusätzlich. Zumal fast jeder sich irgendwie einer marginalisierten Minderheit zurechnen kann, außer den alten weißen heterosexuel-

len Männern – die allein dadurch ja auch zur diskriminierten Minderheit werden …

Versteh mich dabei bitte nicht falsch: Natürlich sind die Rechte von Minderheiten wichtig. Dieser Fokus verengt die Sichtweise aber teilweise in eine Richtung, in der sich irgendwann alle nur noch schlecht, betroffen, vulnerabel fühlen und jedes Wort auf die Goldwaage legen. Dann wagt man kaum mehr, im Umgang mit anderen seine Meinung nach bestem Wissen und Gewissen zu äußern und sich so in die Diskussion einzubringen, auf dass alle weiterdenken können.

Soziale Medien haben wir schon kurz angesprochen. Sie sind ein weiterer gesellschaftlicher Faktor, der vermutlich auch eine Rolle für die übermäßige Entstehung von und Beschäftigung mit negativen Gefühlen spielt, insbesondere Instagram oder TikTok. Denn zum einen sind hier massiv viele Inhalte zu Mental-Health-Themen vertreten. Gerade zu Modethemen wie ADHS oder Autismus (oder neuerdings: AuDHS) findet sich eine Flut an Beiträgen, die dazu einlädt, sich den Betroffenengruppen unbedingt anzuschließen. Je mehr man sich damit auseinandersetzt und beschäftigt, ob man etwa ADHS haben könnte, desto mehr erlebt man die vermeintliche Symptomatik an sich auch – zumal aus solchen Foren oft völlig irrelevante Kleinigkeiten als Hinweis auf psychische Erkrankungen verbreitet werden.

Dadurch beanspruchen immer mehr Menschen für sich, psychisch gestört oder bedürftig zu sein. Dies ist ein großes Ärgernis für wirklich ernsthaft Betroffene. Sie fühlen sich nicht mehr ernst genommen, wenn gefühlt fast jeder solche Störungen bei sich selbst diagnostiziert. Man denke nur an die Hochkonjunktur des Trauma- und Triggerbegriffs, über den wir noch sprechen müssen. Menschen mit echten Traumatisierungen wie Vergewaltigungen oder Kriegserfahrungen werden in ihren Erfahrungen absolut

entwertet, wenn viel geringere Belastungen ebenfalls als Traumata bezeichnet werden.

Social-Media-Inhalte können aber auch noch auf anderem Wege dazu führen, dass wir uns schlecht fühlen: weil sie uns suggerieren, alle anderen hätten ein perfektes Leben, sähen top aus und würden dauernd unter Palmen am Strand leckere Drinks schlürfen und mit ihren Freunden oder ihrer Familie um die Wette strahlen. Bei diesen Vergleichen kann man sich nur wie eine Versagerin fühlen und unrealistische Vorstellungen an das eigene Leben und Aussehen entwickeln. Mittlerweile zeigt beispielsweise eine Vielzahl von Studien, dass intensiver Social-Media-Konsum bei jungen Leuten die Gefahr für Unzufriedenheit mit dem eigenen Körper und das Risiko für Essstörungen und andere Schwierigkeiten mit der psychischen Gesundheit vergrößert (Dane & Bhatia, 2023).

In der COVID-Pandemie verschärften sich diese Phänomene, da sich durch den erzwungenen Rückzug und die fehlenden echten Sozialkontakte auch der Social-Media-Konsum erhöhte – dessen schädliche Wirkungen waren aber auch schon davor beobachtet worden.

Jetzt habe ich einmal angerissen, wie und wo wir uns alle mit negativen Gefühlen fluten und warum ich das für so ein großes Problem halte. Lass uns nun genauer ansehen, was Gefühle überhaupt sind, wie sie entstehen und sich verändern. Denn dann wird auch klar, warum unser Umgang mit schwierigen Gefühlen häufig so kontraproduktiv ist – und wir können uns damit auseinandersetzen, was wir tun können, um langfristig und wirksam die Hoheit über unsere Emotionen zurückzugewinnen.

Zwei

Botschaften der Gefühle

Verstehe deine Gefühle

Wir haben bereits ausführlich behandelt, welche vielfältigen Faktoren zu den Gefühlen, die man im Alltag erlebt, beitragen können. Sicherlich hast du dir da auch schon den ein oder anderen Gedanken gemacht, wie sich das bei dir so darstellt. Lass uns das noch mal gemeinsam im Detail durchgehen! Denn es ist wichtig, dass du lernst zu unterscheiden, ob du dir gerade Sorgen machst, weil etwas wirklich besorgniserregend ist, weil du ständig dazu neigst, selbst kleine Unstimmigkeiten zu katastrophisieren – oder ob etwas dahintersteckt, dem du ernsthaft nachgehen solltest, weil solche Sorgen eher ungewöhnlich für dich sind.

Temperament und Gewohnheiten

Dein Temperament oder deine Persönlichkeit ist die wichtigste Grundlage für deine Emotionen. Menschen unterscheiden sich darin, wie sie fühlen. Mit einem hohen Neurotizismuswert etwa fühlt man sich leicht unsicher oder traurig, während man mit einem starken habituellen Optimismus generell eher zuversichtlich und vergnügt in die Welt schaut. Es ist hilfreich zu wissen, welches die eigenen habituellen emotionalen Reaktionsmuster sind – also wie du fühlst oder reagierst, einfach weil du so bist, wie du bist, und nicht etwa wegen früher emotionaler Traumatisierungen oder Ähnlichem. Denn wenn du das weißt, dann kannst du einer solchen

emotionalen Reaktion auch etwas weniger Bedeutung beimessen. Du erlebst sie. Und wenn es dir damit schlecht geht, dann solltest du auch etwas dagegen unternehmen. Aber du musst dir keine Sorgen machen, dass immer etwas Tiefgreifenderes dahintersteckt als einfach dein Wesen und deine Art und dass du nur dann mit dem Leben zurechtkommst, wenn du diese Bedeutung erfasst hast.

Wenn du eine emotionale Reaktion als »typisch ich« identifizieren kannst, dann geht es in der Folge oft auch darum, etwas Distanz dazu zu gewinnen (dabei können Achtsamkeitsübungen helfen!) und sich selbst nicht allzu ernst zu nehmen. Manchmal fühlt man sich dann peinlich berührt – zum Beispiel, wenn man in einer sozialen Situation mit anderen Menschen etwas überreagiert hat, weil einem das halt manchmal passiert. Dann kann es angemessen sein, sich dafür zu entschuldigen. Aber keine Sorge: Alle kennen das von sich selbst in irgendwelchen Situationen oder Lebensbereichen. Jeder Mensch hat emotionale Reaktionsmuster, die ihm nicht zu Ruhm und Ehre gereichen. Ich werde zum Beispiel leicht ein bisschen bockig, wenn mir etwas nicht passt – nicht gerade eine schönes, reifes, erwachsenes Muster! Trotzdem auch keine Katastrophe, wenn andere es mal merken. Aber es ist natürlich besser, sich dessen bewusst zu sein, um es idealerweise innerlich herunterzuregulieren, wenn es wieder mal auftaucht.

Sicherlich hast du schon eine Idee, was für ein Typ du in dieser Hinsicht sein könntest. Ich hatte dir dazu auch schon eine kurze Reflexion vorgeschlagen (siehe Seite 72). Vermutlich kennst du auch Rückmeldungen von anderen, die deinen Optimismus lieben oder dir gesagt haben, dass du doch nicht immer alles so schwarzsehen musst – oder, wie in meinem Fall, dich schon gefragt haben, ob du vielleicht gerade ein bisschen bockig bist …

Damit du dich objektiver beurteilen kannst, habe ich einen kleinen Test zusammengestellt. Er bildet die wichtigsten habituellen

emotionalen Muster, über die wir auch schon gesprochen haben, ab. Diese Muster können unabhängig voneinander sein – das bedeutet, es kann auch sein, dass du mehrere dieser Reaktionsweisen von dir kennst. Vielleicht ist je nach Situation mal die eine und mal die andere vorherrschend. Oder du zeigst gemischte Reaktionen, das gibt es ebenfalls sehr häufig.

Test: Welcher Typ bist du?

Lies dir die Situationen durch, stelle dir jede Situation kurz vor und überlege dir, wie du darauf am ehesten reagieren würdest. Gehe danach die Beschreibungen der Typen durch und prüfe, welcher am besten zu deiner Reaktion passt.

Zähle am Ende durch, welche Typen du am häufigsten gewählt hast. Die Antworten zeigen deine emotionalen Reaktionstendenzen. Dabei können sich Typen auch überschneiden – wenn du dich oft nicht zwischen zwei Antworten entscheiden kannst, beschreibt diese Kombination dich vielleicht am besten.

Situation 1: Du hast einen wichtigen Termin, steckst aber auf dem Weg dorthin im Stau fest. Wie gehst du damit um?

- ☐ Hoher **Neurotizismus**: »Das ist so typisch für mich. Ich kriege einfach gar nichts auf die Reihe! Warum passiert mir das immer?!«
- ☐ Hohe **Ängstlichkeit**: »Oh nein, ich werde zu spät kommen. Was, wenn sie mich dann nicht ernst nehmen? Vielleicht verliere ich dadurch eine Chance!«

- ☐ Hohe **Ärgerbereitschaft**: »Das ist doch lächerlich! Warum können diese Leute nicht einfach besser fahren?!«
- ☐ Hoher **Pessimismus**: »Natürlich, sowas musste ja passieren. Am Ende wird der Termin sowieso nichts bringen.«
- ☐ Hoher **Optimismus**: »Okay, das ist zwar ärgerlich, aber ich kann ja nichts daran ändern. Vielleicht kann ich die Zeit im Auto nutzen, um mich auf den Termin vorzubereiten.«

Situation 2: Dein Freund oder deine Freundin sagt etwas, das dich verletzt. Wie reagierst du?

- ☐ Hoher **Neurotizismus**: »Das war sicher meine Schuld. Wahrscheinlich bin ich wirklich so, wie er/sie sagt.«
- ☐ Hohe **Ängstlichkeit**: »Was, wenn sie/er mich nicht mehr mag? Vielleicht will sie/er nichts mehr mit mir zu tun haben.«
- ☐ Hohe **Ärgerbereitschaft**: »Das ist echt eine Frechheit! Wie kann er/sie so etwas sagen?!«
- ☐ Hoher **Pessimismus**: »Das war zu erwarten. Beziehungen laufen für mich nie gut.«
- ☐ Hoher **Optimismus**: »Vielleicht hat er/sie das nicht so gemeint. Ich sollte mit ihm/ihr darüber reden.«

Situation 3: Du bekommst eine schlechte Rückmeldung bei der Arbeit oder in der Schule. Wie reagierst du?

- ☐ Hoher **Neurotizismus**: »Das zeigt doch nur, dass ich nicht gut genug bin. Ich mache alles falsch.«
- ☐ Hohe **Ängstlichkeit**: »Was, wenn ich jetzt total abgewertet werde? Vielleicht verliere ich meinen Job oder meine Chancen.«

- ☐ Hohe **Ärgerbereitschaft**: »Das ist total unfair! Die anderen machen genauso viele Fehler, aber bei mir wird es immer hervorgehoben.«
- ☐ Hoher **Pessimismus**: »Natürlich. Es läuft bei mir nie anders. Es hätte mich auch gewundert, wenn es gut gewesen wäre.«
- ☐ Hoher **Optimismus**: »Okay, das war jetzt nicht gut, aber ich kann daraus lernen. Nächstes Mal mache ich es besser.«

Situation 4: Du hast ein schwieriges Ziel erreicht, auf das du lange hingearbeitet hast. Wie fühlst du dich?

- ☐ Hoher **Neurotizismus**: »Ich kann es gar nicht richtig genießen, weil ich schon Angst habe, dass ich es wieder verlieren könnte.«
- ☐ Hohe **Ängstlichkeit**: »Was, wenn die Leute jetzt mehr von mir erwarten? Vielleicht war das nur ein Glücksfall und ich kann das nie wiederholen.«
- ☐ Hohe **Ärgerbereitschaft**: »Endlich! Wurde auch Zeit, dass das klappt. Ich musste mich ja schließlich durch so viele Hindernisse kämpfen.«
- ☐ Hoher **Pessimismus**: »Na ja, das war jetzt einmalig. Wahrscheinlich schaffe ich nie wieder so etwas.«
- ☐ Hoher **Optimismus**: »Ich bin stolz auf mich! Das zeigt, dass ich auch schwierige Dinge erreichen kann. Vielleicht schaffe ich ja noch mehr!«

Situation 5: Jemand macht dir ein Kompliment, z. B. für deine Arbeit. Wie interpretierst du das?

- ☐ Hoher **Neurotizismus**: »Ach, das meint sie bestimmt nicht ernst. Wahrscheinlich sagt sie das nur, um nett zu sein.«

- ☐ Hohe **Ängstlichkeit**: »Oh Gott, was, wenn sie erwartet, dass ich mich jetzt irgendwie besonders verhalte? Ich fühle mich gerade total unwohl.«
- ☐ Hohe **Ärgerbereitschaft**: »Na toll, warum jetzt? Als ob ich das nötig hätte. Sie soll einfach meine Arbeit in Ruhe bewerten!«
- ☐ Hoher **Pessimismus**: »Das Kompliment war sicher ein Zufall. Das nächste Mal wird bestimmt alles schiefgehen.«
- ☐ Hoher **Optimismus**: »Wie nett von ihr! Das freut mich wirklich. Ich könnte ihr vielleicht auch mal ein Kompliment machen.«

Situation 6: Du überlegst, etwas Neues auszuprobieren, z. B. ein Hobby, eine Sportart oder eine Herausforderung. Wie gehst du das an?

- ☐ Hoher **Neurotizismus**: »Was, wenn ich total versage? Sicher werden mich alle auslachen.«
- ☐ Hohe **Ängstlichkeit**: »Ich weiß nicht … Vielleicht ist das nichts für mich. Es könnte peinlich werden oder ich könnte mich verletzen.«
- ☐ Hohe **Ärgerbereitschaft**: »Warum soll ich das machen? Was, wenn es sowieso schlecht organisiert ist oder mir keiner hilft?«
- ☐ Hoher **Pessimismus**: »Ich kenne mich. Das wird sowieso nicht funktionieren. Es bringt doch nichts, es zu versuchen.«
- ☐ Hoher **Optimismus**: »Warum nicht? Es könnte Spaß machen, und wenn es nichts für mich ist, habe ich es zumindest probiert.«

Zum Thema Ängstlichkeit möchte ich noch anmerken, dass sie sich auf unterschiedliche Lebensbereiche beziehen kann. Manche Menschen neigen eher dazu, in sozialen Kontexten ängstlich zu sein. Sie sind eher schüchtern, sprechen ungerne ihnen unbekannte Menschen an und scheuen davor zurück, sich in größeren Gruppen zu äußern oder gar Vorträge oder Ähnliches zu halten. Anderen mag das leichtfallen, aber sie sind in nichtsozialen neuen Situationen ängstlich. Dazu gehöre ich zum Beispiel. Ich finde es eher beängstigend, an neue Orte zu reisen, neue Fahrzeuge oder Geräte bedienen zu müssen oder andere unbekannte Dinge zu tun, die »eigentlich« nicht schwierig sind. Zum Beispiel habe ich mich ernsthaft davor gefürchtet und in der Nacht davor auch richtig schlecht geschlafen, als ich zum ersten Mal ein Auto selbst auf eine Fähre fahren musste. Oder wenn ich allein eine Flugreise antrete, habe ich davor immer alle möglichen Sorgen, was alles schiefgehen könnte.

Körperliche Faktoren

Neben diesen emotionalen Reaktionsmustern gibt es auch körperliche Faktoren, die unseren emotionalen Gemütszustand beeinflussen können. Zum Beispiel, wenn man »hangry« wird – darüber haben wir ja bereits gesprochen. Sicherlich verliert jeder Mensch seine gute Laune, wenn er Durst oder Hunger hat, ihm zu warm oder zu kalt ist oder er dringend Schlaf braucht. Solange man das bemerkt und für Abhilfe sorgt – also etwa durch Essen oder ein Nickerchen –, ist das auch gar kein Problem. Schwierig wird es dann, wenn man entweder einfach nicht bemerkt, was los ist, oder diese wichtigen Grundbedürfnisse ignoriert.

Bei den körperlichen Faktoren treten manche recht offensichtlich zutage, etwa Hunger, Durst oder Müdigkeit. Auch wenn du

erkältet bist oder einen Schub einer chronischen Erkrankung erlebst, wird sich das natürlich darauf auswirken, wie du dich fühlst. Andere bemerkt man aber nicht in dieser Klarheit. Dazu können zum Beispiel Nebenwirkungen von Medikamenten oder die aktuelle Zyklusphase gehören, falls du eine biologische Frau bist. Ich habe bei mir festgestellt, dass ich nervös und unleidlich werde, wenn ich zu lange keinen Sport mehr gemacht habe – auch da muss man ja erst mal drauf kommen!

Vielleicht hast du dich schon viel mit diesen Themen beschäftigt und weißt, was du körperlich brauchst, um dich emotional ausgeglichen zu fühlen. Das wäre gut. Falls du dir nicht sicher bist, kannst du dich dazu eine Weile genauer beobachten. Das kannst du einfach informell tun. Oder du ritualisierst es etwas und machst dir zum Beispiel jeden Abend Notizen dazu, sei es in einer der vielen Tagebuch-Apps oder in einer Tabelle, die du dir selbst anlegst.

Im folgenden Kasten findest du ein paar Vorschläge, auf welche Aspekte du hierbei achten könntest. Greife dir das heraus, was für dich eine Rolle spielt – und füge hinzu, was dir fehlt. Es geht hierbei noch nicht darum, konkrete Aktivitäten zu finden, die dir positive Gefühle bereiten, sondern eher darum, ein generelles Verständnis dafür zu entwickeln, was dich emotional stabiler oder instabiler macht.

Es kann übrigens in diesem Zusammenhang auch interessant sein, nicht nur deine Stimmung und deine Gefühle zu beobachten, sondern auch körperliche Beschwerden und Symptome, die mit solchen Faktoren zusammenhängen können – natürlich vor allem dann, wenn so etwas für dich eine Rolle spielt. Denn wir haben ja bereits mehrfach darüber gesprochen, dass chronischen Schmerzen oder psychosomatischen Problemen ähnliche Dynamiken zugrunde liegen können wie Gefühlen. Das kann neben Schmerzen auch alle möglichen anderen Beschwerden betreffen, etwa Magen-

Darm-Probleme (z. B. Durchfall oder Verstopfung), stressbedingte Herz-Kreislauf-Symptome, angst- oder stressbedingte Atem- oder Hautprobleme oder ungünstige Ernährung. Denn bei vielen Menschen entstehen solche Symptome durch ähnliche Auslöser und Konstellationen, die auch ihre negativen Gefühle begünstigen.

Körperliche Aspekte und Verhaltensfaktoren, die Gefühle beeinflussen können

- Ernährung: Zeiten, Menge, Abweichungen von üblichen Gewohnheiten
- Trinkmengen, koffeinhaltige Getränke (je nach Tageszeit)
- Alkohol – sowohl der Konsum selbst als auch die Menge und der Kater danach
- Schlafdauer und Schlafrhythmus sowie Abweichungen davon
- Bewegung und Sport
- Weibliche Zyklusphase
- (Chronische) Erkrankungen
- Medikamente mit möglichen Nebenwirkungen auf die Stimmung
- Beschäftigung und Arbeitsintensität
- Soziale Kontakte – können positiv oder negativ wirken
- Draußen in der Natur verbrachte Zeit
- Tageslicht und Wetter
- Einhalten der üblichen Routine und Struktur

Botschaften deiner Gefühle

Die beiden bereits besprochenen Punkte – dein Temperament und körperliche Faktoren – stellen gewissermaßen die Ausgangsbasis deines Gefühlslebens dar. Wenn du dir deine Gefühle, die du jeden Tag so erlebst, als Kuchen vorstellst, dann sind das vermutlich mit Abstand die größten Stücke davon.

In diesem Abschnitt soll es um ein anderes Kuchenstück gehen, das manchmal ebenfalls groß sein kann und manchmal deutlich kleiner. Er besteht aus diesen Gefühlen, die dir sagen, wie gut oder schlecht es gerade mit wichtigen Facetten deines Lebens läuft.

Manchmal haben solche Gefühle eine eindeutige Botschaft – es ist klar, warum du sie gerade hast und was passieren muss, damit sie wieder aufhören. Wenn du zum Beispiel einen schlimmen Verlust erfahren hast, wird dich das eine ganze Weile traurig sein lassen. Oder wenn du vor einer Operation schreckliche Angst hast, dann wird die Angst erst vorübergehen, wenn die Operation vorbei ist. Diesen Gefühlen brauchst du, um ihre Bedeutung zu verstehen, nicht genauer auf den Grund zu gehen. Wie du sie aber vielleicht ein bisschen leichter machen kannst, darüber werden wir in Kapitel *Akzeptiere, was du nicht ändern kannst* noch genauer sprechen.

Aber es gibt auch viele Situationen mit gemischten Gefühlen, deren Botschaft eben nicht so ganz eindeutig ist. Vielleicht erinnerst du dich an Lara, die sich kaum traut, ihre eigenen Vorstellungen zum Ausdruck zu bringen. Oder an Alex, der wenig Neues ausprobiert, weil er es wegen seiner Selbstwertprobleme so schwernimmt, wenn es nicht gleich gut klappt. Ich habe hier noch ein paar Beispiele zum Auffrischen mitgebracht:

Dein inneres Kind kann sich verändern

Verunsichert. Bockig. Auf dem Rückzug. Wir alle haben Denk- und Verhaltensweisen, die uns stören oder gar schaden. Wenn wir im Leben immer wieder in dieselben Fallen tappen, liegt das daran, dass wir unbewussten Mustern folgen: dem ängstlichen oder zornigen Kind in uns – oder dem strengen Richter, der mit Strafen und Liebesentzug droht.

Die Psychotherapeutin Gitta Jacob zeigt, dass es auch anders geht und solche Verhaltensmuster geändert werden können: Zahlreiche Übungen und Impulse helfen, sich von Ängsten und Zwängen zu befreien, um dauerhaft Souveränität und inneren Frieden zu finden. Und endlich neue Wege zu gehen.

»Ein sehr wertvoller Ratgeber, mit dem jeder auf eine innere Reise gehen und seine Verhaltens- und Denkmuster hinterfragen kann.« Christiane K., Managementbuch.de

Gitta Jacob
Raus aus Schema F
Das innere Kind verstehen, Verhaltensmuster ändern und neue Wege gehen
Klappenbroschur, 280 Seiten
ISBN 978-3-407-86614-1

www.beltz.de BELTZ

Zu viel Psychologisieren hat noch jedem geschadet

Es ist gut und wichtig, dass wir unsere Verhaltensmuster, Verletzungen und schwierigen Gefühle kennen, um uns selbst besser zu verstehen. Zu viel Selbstbeschau kann uns aber daran hindern, Verantwortung für das eigene Handeln zu übernehmen. In ihrem neuen Buch benennt die Psychotherapeutin Gitta Jacob die Gefahren, die im permanenten Kreisen um uns selbst lauern – und sie zeigt, dass wir gar nicht so viel tun müssen, um resilient und selbstbestimmt zu leben.

»Irgendwann ist auch genug analysiert! Dieses Buch gibt den inneren Kindern einen Schubs und macht ihnen Mut, das Leben zu wagen. Ein wichtiges Buch in einer Zeit, in der das Alltagspsychologisieren soweit ins Uferlose abdriften kann, dass man seine Fahrtrichtung aus den Augen verliert.«
Felizitas Ambauen, Psych. Psychotherapeutin, Autorin und Podcasterin

Gitta Jacob
Leben geht nur vorwärts
Wann es Zeit ist, das innere Kind in Ruhe zu lassen und durchzustarten
Klappenbroschur, 208 Seiten
ISBN 978-3-407-86795-7

www.beltz.de BELTZ