

Ob Ärgerfasten oder Slow Art – auf ihrer Reise zu sich selbst stellen Verena Carl und Anne Otto in ihrem Buch »Ich bin dann mal bei mir« altbekannte und brandneue Methoden vor und testen sie im Selbstversuch auf anhaltende Wirkung und Alltagstauglichkeit.

Liebe Verena, für das Buch hast du insgesamt 12 verschiedene Methoden ausprobiert, um wieder bei dir selbst anzukommen. Welche Erlebnisse sind dir da besonders in Erinnerung geblieben?

Verena Carl: So lange vor einem Bild im Museum stehen, bis ich den beruhigenden Duft einer südlichen Dämmerung riechen konnte. Gemeinsam mit einem Traumcoach verstehen, was meine inneren Ressourcen in stressigen Zeiten sind. Auf einem Standup-Paddleboard körperlich spüren, wie man das Gleichgewicht hält, auch auf schwankendem Untergrund. Und schließlich, dass es überhaupt nicht peinlich ist, barfuß und mit geschlossenen Augen an einem Baumstamm zu lehnen. Selbst wenn man dabei von einer Wandergruppe erwischt wird.

Liebe Anne, du steuerst als Psychologin aktuelle Informationen aus der Wissenschaft und begleitende Übungen und Reflexionen bei. Wem legst du euer Buch besonders ans Herz?

Anne Otto: Ich glaube, dass viele Menschen gelegentlich in Phasen geraten, in denen sie das Gefühl haben, dass sie sich von ihrer eigenen Wahrheit entfernen, wahnsinnig gestresst sind, nur noch auf Anforderungen reagieren oder sich selbst und andere in ihrem Umfeld ruppig und fahrig behandeln. Wenn Menschen solche Wochen oder Monate erleben – und ich kenne das von mir jedenfalls gelegentlich – ist das meist auch eine Folge von mangelnder Selbstfürsorge. Man hat sich selbst aus den Augen verloren und immer wieder streng, ruppig, fordernd oder lieblos behandelt. In solchen Phasen kann es guttun, zu diesem Buch zu greifen, mit den spielerischen, einfachen Übungen wieder mehr Kontakt zu sich selbst aufzunehmen, sich freundlicher, freundschaftlicher zu behandeln oder einfach ein paar inspirierende, anregende Dinge auszuprobieren und genießen.

Mir ist es wichtig, dass die Übungen und Inspirationen unterschiedlich sind, dass jeder sich quasi ein bisschen aussuchen kann, was zum eigenen Typ passt. Wer sich gern mit sich selbst

beschäftigt, sich persönlich weiterentwickeln will kann hier tiefgründige Übungen finden, zum Beispiel zur Beschäftigung mit Träumen oder kurze Meditationen. Aber es gibt auch ganz praktische »kleine Fluchten zu sich selbst« für Pragmatiker und Eilige, bei denen die Leserinnen und Leser schlicht etwas Neues ausprobieren, bestimmte Filme gucken, in der Natur herumschweifen können und so weiter.

Ich habe mir beim Schreiben vorgestellt, dass Leute, sobald sie irgendwie verkrampft, verhärtet oder gestresst sind, zum Buch greifen, es durchblättern und dann irgendwo hängenbleiben und denken: »Ja, das könnte klappen, das könnte mir Spaß machen oder mir helfen.« Und es dann einfach ausprobieren. Und spüren, dass es nicht zu schwer und auch nicht salbungsvoll sein muss, sich selbst Gutes zu tun.



Verena Carl / Anne Otto
[Ich bin dann mal bei mir](#)
12 Auszeiten für die Seele. Ein Selbstversuch.
Paperback, 264 Seiten
ISBN: 978-3-407-86663-9
EUR 19,00

Verena Carl wagt den Selbstversuch und probiert in 12 Monaten 12 verschiedene Methoden aus, um wieder bei sich selbst anzukommen. Die Psychologin Anne Otto begleitet sie bei ihrem Experiment, liefert aktuelle Informationen aus der Wissenschaft und gibt den Leser_innen zahlreiche begleitende Übungen, Reflexionen und Alternativen an die Hand.