

TOBIAS BECK

UN BOX

YOUR RELATIONSHIP!

**SPIEGEL
Bestseller**

Wie du
Menschen für
dich gewinnst
und stabile
Beziehungen
aufbaust

GABAL

Tobias Beck

Unbox your Relationship!



Tobias Beck

Unbox your Relationship!

Wie du Menschen für dich
gewinnst und stabile
Beziehungen aufbaust

Externe Links wurden bis zum Zeitpunkt der Drucklegung des Buches geprüft. Auf etwaige Änderungen zu einem späteren Zeitpunkt hat der Verlag keinen Einfluss. Eine Haftung des Verlags ist daher ausgeschlossen.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

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

ISBN 978-3-86936-938-9

Co-Autorin: Stefanie Brehm

Lektorat: Sabine Rock, Frankfurt am Main | www.druckreif-rock.de

Illustrationen: Marvin Clifford

Umschlaggestaltung: total italic (Thierry Wijnberg), Amsterdam/Berlin

Titelfoto: Bunte Ballons: © Karepa/Fotolia

Herzballon: © Vitalina Rybakova/Fotolia

Autorenfoto: Patrick Reymann

Satz und Layout: Lohse Design, Heppenheim | www.lohse-design.de

Druck und Bindung: Salzland Druck, Staßfurt

© 2019 GABAL Verlag GmbH, Offenbach

Alle Rechte vorbehalten. Vervielfältigung, auch auszugsweise, nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages.

Wir drucken in Deutschland.

www.gabal-verlag.de

www.facebook.com/Gabalbuecher

www.twitter.com/gabalbuecher



PEFC zertifiziert
Dieses Produkt stammt aus nachhaltig
bewirtschafteten Wäldern und kontrollierten
Quellen.

www.pefc.de

Inhalt



Vorwort 7

Prolog 9

Wenn Freiheit einsam macht 12

Du bist längst genug 16

Reise zu deinem inneren Kind 22

Elternliebe 28

Die Reise deines Lebens 36

Ziehe die »richtigen« Menschen in dein Leben 40

Danke, nein danke 45

Beziehungen zu Mentoren 50

Beziehungskonten 53

Code of Honor 56

Social Media Relationships 59

Neukundenakquise vs. Bestandskundenbetreuung 65

Für immer und ewig 75

Darf ich vorstellen? Oxytocin 79

Die fünf magischen Sprachen 83



No-Gos in Beziehungen **94**

Ich bin nicht krank – ich bin nur Single **97**

Hilfe, ich bin ein Wok **100**

Die Sprache der Tiere ... **105**

Der Wal **110**

Der Hai **115**

Der Delfin **121**

Die Eule **127**

Gebrauchsanweisung für Wale **133**

Gebrauchsanweisung für Haie **140**

Gebrauchsanweisung für Delfine **147**

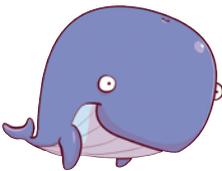
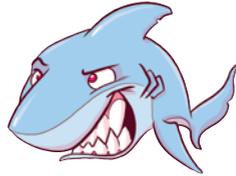
Gebrauchsanweisung für Eulen **153**

Tierische Kinder **159**

Tierische Liebe **162**

Tierischer Test **166**

Das Ende **167**



Zum Weiterlesen **169**

Danke **170**

Der Autor **171**

Vorwort



Tobias Beck zu begegnen ist ein echter Glücksfall. Und ich weiß aus sicherer Quelle, dass es unzähligen Menschen genauso geht wie mir: all jenen Menschen, die ihn als Coach, Speaker, Autor oder einfach »nur« als Mensch kennengelernt haben. Menschen, die er durch seine authentische Professionalität, seinen erfrischenden Humor und seine inspirierende Energie begeistert hat.

Tobias ist einer jener wenigen Menschen, die ich voller Überzeugung und ohne mit der Wimper zu zucken als Ausnahmetalente unter den Speakern im deutschsprachigen Raum bezeichne. Denn in seinem »normalen« Leben ist er nicht nur Autor, sondern auch Redner. Umso beeindruckender ist es, was Tobias mit »Unbox your Relationship!« bereits zum wiederholten Mal nach seinem Bestseller »Unbox your Life!« zu Papier gebracht hat: ein mehr als unterhaltsames, polarisierendes, unkonventionelles, freches und mitreißendes Buch.

Weil ich diese Branche so gut kenne wie meine eigene Westentasche, darf ich ganz unbescheiden behaupten, dass Tobias tatsächlich eine Legende, einer der ganz Großen – wenn nicht der Größte – auf dem deutschsprachigen Redner- und Autorenmarkt ist.

Doch viel entscheidender als seine eigene Größe ist seine besondere – und sehr seltene – Gabe, andere Menschen groß zu machen, in ihnen ein Potenzial zu sehen, das die meisten selbst noch nicht erkannt haben. Diese Fähigkeit ist Ausdruck seiner eigenen Größe. Denn genau das ist seine Mission: Menschen mit seinen Vorträgen, Seminaren, Büchern, Podcasts und Inspirationen groß und erfolgreich zu machen und ihnen dazu zu verhelfen, das eigene Leben und die eigenen Beziehungen endlich »auszupacken«.

Dabei ist der Menschenflüsterer, (Mut-)Macher, Begeisterer und Mentalitätsveränderer vor allem eines: MENSCH!

Einmal mehr beweist er sein Multitalent mit diesem Buch. Es ist ein wahrer Schatz von Worten, eine Fundgrube für alle, die ihre Beziehung(en), nicht nur zum Partner, sondern zu ihrem gesamten Umfeld verbessern wollen.

Ich wünsche grenzenlose Begeisterung beim Lesen dieses »Wort-Schatzes«, viele wertvolle Impulse, sprühende Ideen und kreative Inspirationen.

Achtung: Dieses Buch kann deine Beziehung(en) und dein ganzes Leben verändern!

Mit allen guten Wünschen
Hermann Scherer

Prolog



- »Habe ich geliebt?«
- »Habe ich anderen geholfen zu lieben?«
- »Habe ich andere groß gemacht?«
- »Habe ich Spuren in den Herzen anderer hinterlassen?«

Alte Menschen stellen manchmal seltsame Fragen, mit denen ich als Zivildienstleistender, im zarten Alter von 18 Jahren, nur wenig anzufangen wusste und die mich etwas ratlos machten. Wer sollten denn diese »anderen« sein und ging es nicht in erster Linie darum, aus meiner eigenen Reise das Beste zu machen? Heute weiß ich: Nein, darum geht es nicht. Es geht um so viel mehr. Es geht um eine der wichtigsten Grundlagen unseres Seins.

Denn eines ist klar: Beziehungen zu anderen Menschen werden dich – ob du willst oder nicht – dein ganzes Leben lang begleiten.

Wir sind seit jeher darauf programmiert, uns mit anderen Menschen zu verbinden. Aber leider vergessen wir das oft in einer Welt, in der alles mit einem Wisch auf dem Smartphone ausprobiert werden kann. Bevor wir uns also das nächste Mal alle Optionen offenlassen, lade ich dich ein, Verantwortung zu übernehmen. Für etwas oder für jemanden. Menschen sind keine Produkte, die wir benutzen können und dann achtlos zurücklassen. Unser Herz hält vieles aus – aber es kann nicht so einfach repariert werden. Und das gilt auch für die Herzen der Menschen, mit denen wir zu tun haben.

Lasst uns mit einer vermeintlich einfachen Übung beginnen: Lasst uns einen Netflix-Film bis zum Ende sehen, ohne zwischenzeitlich online die Bewertungen zu checken oder zu schauen, ob es nicht noch etwas Besseres gibt. Aushalten, atmen und fühlen. Der Sache eine Chance geben, anstatt vorschnell Konsequenzen zu ziehen.

Wir leben in einer Zeit, in der viele junge Menschen permanent damit beschäftigt sind, sich selbst zu verwirklichen. Darin sind wir aber nicht geübt, das ist im Grunde eine ganz neue Möglichkeit: Wir dürfen unser Leben nach unseren eigenen Vorstellungen und Werten gestalten. Und das ist längst nicht allen Menschen auf diesem Planeten möglich. Über diese Arbeit an der Selbstverwirklichung, darüber, all das sein zu können, was wir sein möchten, vergessen viele allerdings oft das Fundament unserer Existenz, nämlich die Familie. Wobei »Familie« vollkommen unterschiedliche Formen und Farben haben kann. Familie ist so viel mehr als Genetik, die Menschen miteinander verbindet – Familie, das sind die Menschen, bei denen du dich zu Hause fühlst und von denen du bedingungslos geliebt wirst, einfach weil du so bist, wie du bist.



Vielleicht gibt es diese Menschen heute noch nicht in deinem Leben, doch bevor du dieses Buch direkt wieder zur Seite legst, habe ich eine gute Nachricht für dich: Du bist niemals allein und die Menschen, die du suchst, suchen zeitgleich auch nach dir. Fang doch wieder an, mit dem Herzen zu sehen und andere Menschen in dein Leben zu lassen.

Heute streben viele Menschen nach beständiger Perfektion und vergessen dabei, dass Beziehungen keine Momentaufnahmen mit eingebautem Glamour-Filter für Instagram sind. Beziehungen verändern sich ständig, denn sie leben mit und durch uns. Deshalb sind sie wie wir: einzigartig, mit Ecken und Kanten statt makellos – und das ist gut so. Weil Perfektion viel zu statisch ist für unsere bewegte Gefühlswelt, in der unsere Beziehungen zu Hause sind. Wir brauchen Beziehungen, um glücklich zu sein, doch diese einzigartige und manchmal chaotische Gefühlswelt macht das In-Beziehung-Treten mit unseren Mitmenschen so schwierig.

Zuerst werde ich dich in diesem Buch auf eine Reise zu dir selbst und zu den Menschen in deinem Leben mitnehmen. Wenn du magst, werden wir gemeinsam herausfinden, wie du mit dir und ihnen erfüllte Beziehungen leben kannst, obwohl jede einzelne davon so individuell und einzigartig ist wie du selbst.

Anschließend möchte ich dir das von mir entwickelte Modell der vier Menschentypen in tierischer Gestalt von Wal, Hai, Delfin und Eule vorstellen und mit auf den Weg geben. Es hat online bereits ein Millionenpublikum begeistert, Ehen gerettet und Büros in Kreativzonen verwandelt. Es hat Streit geschlichtet und für mehr Verständnis gesorgt. Du darfst dich jetzt schon darauf freuen, die tierische Seite in dir kennenzulernen. Oh ja, auch in dir steckt ein Tier, meistens sind es sogar mehrere gleichzeitig. Und was das Ganze mit einem jahrtausendealten Geheimnis zu tun hat, das erfährst du auch noch.

Ich wünsche dir viel Spaß und schöne Momente mit dir und den »anderen« – und eine gute Reise durch dieses Buch.



Wenn Freiheit einsam macht

Wir führen in unserer vernetzten Welt mehr Beziehungen als jemals zuvor. Nie waren wir mit so vielen Menschen gleichzeitig in Kontakt und nie fiel es uns so schwer, uns wirklich aufeinander einzulassen. Das war nicht immer so.

Unser eigenes In-die-Welt-Kommen war nur möglich durch die Beziehung unserer Eltern zueinander, sie ist die Grundlage unseres Daseins. Und Beziehungen spielen auch weiterhin eine wichtige Rolle in unserem Leben. Wir brauchen soziale Beziehungen, emotionale Bindungen zu anderen Menschen, um zu existieren und uns weiterzuentwickeln. Wir brauchen sie in einer ganz bestimmten Intensität, um ein glückliches und erfülltes Leben zu führen. Unsere eigene Zufriedenheit basiert auf der Qualität unserer Beziehungen zu anderen. Das gilt privat wie beruflich.

All das hat sich in den letzten Jahrhunderten im Grunde nicht verändert. Was sich verändert hat, ist die Welt um uns herum, mit der wir in Beziehung stehen.

Noch vor nicht allzu langer Zeit war es üblich und sogar überlebenswichtig, dass Menschen ihr Dorf und somit ihre Umgebung und die Menschen, mit denen sie aufgewachsen waren, ein Leben lang nicht verlassen haben. Vielleicht hat man jemanden aus dem Nachbardorf geheiratet und ist dorthin gezogen, aber auch da warteten feste soziale Strukturen, in die man sich einzufügen hatte, denn oft lebten gleich mehrere Generationen gemeinsam unter einem Dach.

In diesem Beziehungsgefüge kleiner Dörfer und Ansiedlungen hatte jeder Mensch seinen Platz und eine definierte Rolle. Alle kannten

und vertrauten sich. Geschäfte wurden auf Basis mündlicher Verträge gemacht und häufig spielte die Religion eine wichtige Rolle. Der Glaube an etwas Größeres verband die Menschen miteinander und war ein Trost in schlechten Zeiten. Diese enge Form des Zusammenlebens gab Schutz, Sicherheit und Orientierung zum Wohle der Gemeinschaft. Doch die Möglichkeiten, sich selbst darin ganz individuell zu verwirklichen, waren begrenzt, das kollektive Miteinander schränkte die Freiheit des Einzelnen ein. Die Tochter des Bäckers wurde mit einem Mann verheiratet, der auch Bäcker war – oder sie wurde selbst Bäckerin und dachte nicht im Traum daran, einen eigenen Schuhladen zu eröffnen und künftig High Heels in Neonfarben zu designen.

Die Zeiten haben sich geändert. Für uns Menschen ging diese Entwicklung von der kollektiven Gemeinschaft hin zu einer in weiten Teilen anonymen Individualität so schnell, dass wir manchmal das Gefühl haben, atemlos unserem eigenen Leben nachzujagen. In der Anonymität des 21. Jahrhunderts haben wir plötzlich mehr Freiheit, als uns guttut. Wir haben so viele Möglichkeiten und können uns nicht entscheiden, weil wir immer Angst haben, alle anderen zu verpassen.

Sobald wir eine von ihnen ausgewählt haben, erscheint uns eine andere Option reizvoller zu sein. Wir ziehen rastlos von einer Stadt in die nächste, über Kontinente hinweg, arbeiten heute hier und morgen dort und wo immer wir sind, gibt es neue Menschen, deren Sprache wir sprechen, weil es ihnen im Grunde genauso geht wie uns. Wir fühlen uns gemeinsam einsam, weil wir uns nicht mehr trauen, in Beziehung zueinander zu treten, uns für Menschen zu entscheiden, die sich vielleicht nicht für uns entscheiden und morgen schon wieder aufbrechen zu neuen Abenteuern – ohne uns. Wir sind unverbindliche Weltenbummler geworden und suchen heute all das, was uns früher ein ganzes Dorf an Sicherheit, Geborgenheit und Orientierung gegeben hat, in einer einzigen Person: unserem Partner.

Das Glück einer Familie hängt heute mehr denn je von der erfüllten Paarbeziehung der Eltern ab. Doch oft wissen wir gar nicht, wie wir für einen Partner alles in einer Person gleichzeitig sein können – wir haben es verlernt, unsere Bedürfnisse in vielen unterschiedlichen Beziehungen zu leben und aufeinander einzugehen. Die Folge? Es gibt gerade in den Metropolregionen mehr Single-Haushalte als Familien, nahezu jede dritte Ehe scheitert und es wachsen so viele Kinder mit getrennt lebenden Eltern auf wie nie zuvor.

Eigentlich sollte es uns gut gehen, denn wir sind privilegiert. Wir sind in der glücklichen Lage, den Sinn unseres Lebens selbst definieren zu können. Was darf's denn sein? Wollen wir uns als Tiefseetaucherin in der Karibik verwirklichen und abends unter Palmen eine Feierabend-Kokosnuss trinken? Oder soll es doch lieber eine Karriere als Herzchirurg sein mit einem Appartement an der Upper East Side und dem guten Gefühl, mit unserer Arbeit die Welt von einzelnen Menschen für immer zu verändern?

Doch für so viel Freiheit sind wir Menschen nicht gemacht! Wir haben heute eine hohe Lebenserwartung, in die wir, bildlich gesprochen, drei durchschnittliche Leben von Menschen aus dem Mittelalter packen könnten. Und manche von uns tun das auch. Wir brechen unsere Zelte ab, erfinden uns neu, fangen irgendwo noch einmal ganz von vorne an. Diese Freiheit haben wir. Wir haben jederzeit die Freiheit, uns neu zu entscheiden. Oder die Freiheit, einfach nichts zu entscheiden, weil uns die vielen Möglichkeiten, unser Leben zu leben, ganz schwindelig machen und wir nicht eine Option auswählen möchten, mit der wir alle anderen ausschließen. Ergo: Unsere Freiheit, alles sein zu können, was wir wollen, droht uns einsam zu machen.

Was wir wirklich brauchen, um ein glückliches und erfülltes Leben zu führen, ist ein Netzwerk von verbindlichen Beziehungen zu Menschen, die wir lieben. Menschen, die uns bei aller Freiheit



Geborgenheit schenken. Menschen, die uns trotz aller Entscheidungsvielfalt Werte und Orientierung vermitteln und die uns bei aller Selbstverwirklichung die Sicherheit geben, geliebt zu werden – so, wie wir sind.

Wir dürfen es nicht verlernen, miteinander in Beziehung zu treten. Und wir dürfen nicht vergessen, dass wir Beziehungen brauchen, um uns in einer Welt voller Möglichkeiten selbst nicht zu verlieren. Deshalb lade ich dich nun im ersten Teil dieses Buches auf eine Reise ein: zu den besten Beziehungen deines Lebens.



Du bist längst genug

Hast du schon einmal überlegt, mit wem du dich den Tag über am meisten unterhältst? Ohne dich persönlich zu kennen, weiß ich, mit wem du am häufigsten sprichst, und ich weiß auch, dass du mit ihm oder ihr bei diesen Gesprächen nicht gerade zimperlich bist. Da wird Tacheles geredet und das Ganze kommt ohne konstruktives Feedback, ohne Glitzer und Wattebällchen und ohne jeden positiven Gesprächseinstieg aus. Alles Unsinn! Du lässt die ganzen Schnörkel weg und konzentrierst dich auf das Wesentliche: Wo läuft etwas schief und wo müssen wir nacharbeiten?

Das beginnt morgens schon vor dem ersten Kaffee. Auf dem Weg in die Dusche stolpert so mancher ganz zufällig über eine Waage und dann geht's ohne Umschweife los: »Du wirst auch immer fetter. Die Mischung aus Schokolade und Balsamico-Chips gestern Abend vor dem Fernseher hättest du dir sparen können!«

Vielleicht kommentierst du morgens vor dem Spiegel auch munter dein schütter gewordenes Haar, deine Fältchen – ach, was sag ich, Krater –, deine knollige Nase, deine unordentliche Wohnung, deine nicht vorhandene Fitness oder, je nach Tagesform, auch gerne gleich dein gesamtes unperfektes disziplinloses Leben.

Ich bin mir sicher, dass du es keinem einzigen Menschen in deinem Umfeld erlauben würdest, so mit dir oder in deiner Anwesenheit über dich zu sprechen, wie du es selbst manchmal tust.

Du redest pausenlos, dein Leben lang mit einer einzigen Person – und das bist du selbst!

Dir gehen im Durchschnitt etwa 60 000 Gedanken am Tag durch den Kopf. Und wenn du einen Moment lang mal ganz ehrlich zu dir bist, formulierst du diese Gedanken dir gegenüber oft in einem Tonfall, für den du Partner oder Freunde einfach kommentarlos und für immer vor die Tür setzen würdest. Keine Sekunde würdest du dir das anhören. Und trotzdem läuft deine innere Stimme pausenlos hinter dir her, macht dir ein schlechtes Gewissen und redet dir ein, was für ein verbesserungswürdiger Zellhaufen auf zwei Beinen du doch bist. Sag mal, bist du irre?

Mal abgesehen davon, dass diese Negativspirale mit der Realität, wenn überhaupt, nur im Entferntesten zu tun hat, gibt es da noch eine Sache, die ganz besonders gravierend ist: Wenn wir uns etwas oft genug sagen, glauben wir das! Lies den Satz gleich noch einmal, er ist wichtig:

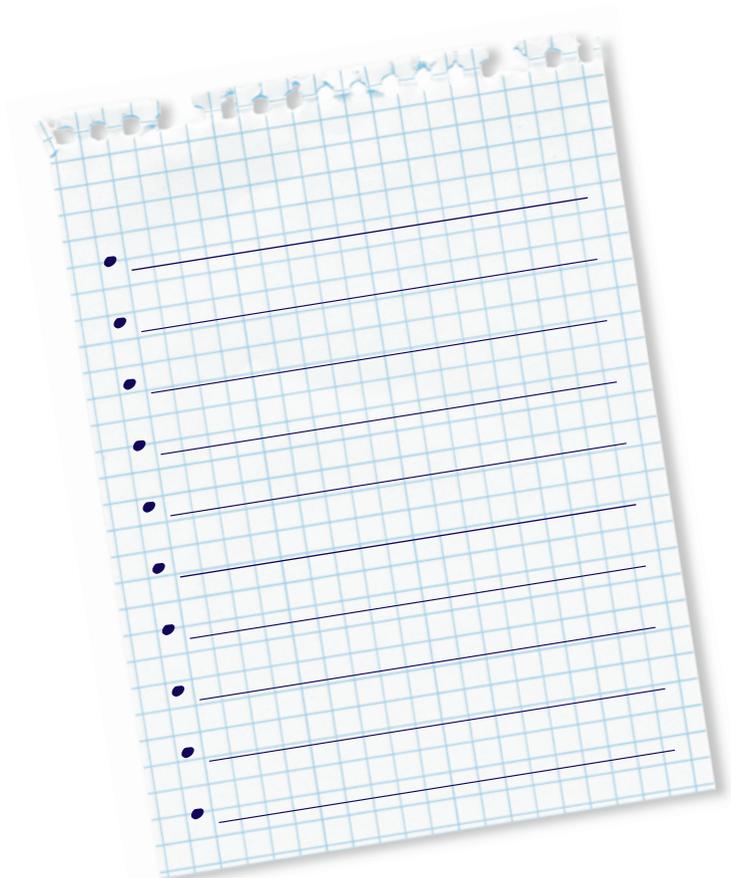
Wenn wir uns etwas oft genug sagen, glauben wir das!

Und was passiert, wenn wir etwas ganz fest glauben, obwohl es gar nicht so ist? Unser Gehirn kann irgendwann nicht mehr unterscheiden, ob das, was wir uns den lieben langen Tag einreden, stimmt oder einfach nur Fiktion ist. Unser Gehirn weiß nicht, ob diese unsichtbare Stimme, die hinter uns hertapert und grummelig jeden verspeisten Schokoriegel mit »disziplinloser Zellhaufen« kommentiert, recht hat oder absoluten Unsinn erzählt. Dein Gehirn glaubt es einfach, weil es ihm oft genug gesagt wird.

Und was immer du glaubst, manifestiert sich in deinem Leben. Was immer du über dich glaubst, spiegelt sich in allem: in deinem Auftreten, in deiner Körpersprache, in deiner Stimme genauso wie in deinen Gehaltsverhandlungen, im nächsten Date, in deinen Präsentationen, in der Erziehung deiner Kinder, in deinen Freundschaften, ja, in all deinen Beziehungen zu anderen Menschen. Deine innere Stimme beeinflusst dein ganzes Leben und obwohl andere Menschen sie nicht hören können, können sie sie in deinem Umgang mit dir selbst erkennen.

Ich verrate dir jetzt etwas. Ganz egal, was sie so sagt, deine innere Stimme: Solange sie dir nicht jeden Morgen vor dem Badezimmerspiegel – ungeduscht und im Frottee-Schlafanzug mit Mundgeruch – erzählt, dass du der großartigste, wunderschönste und hellste Stern am Firmament bist, redet sie Unsinn. Du lachst? Das ist gut, das baut Stresshormone ab.

Nein, ernsthaft: Du bist großartig. Du steckst voller großer und kleiner Talente! Nimm dir einen Augenblick Zeit und rufe dir all das in Erinnerung, was du in deinem Leben schon erreicht hast. Schreibe auf, worauf du stolz sein kannst, und wenn der Platz hier nicht reicht, dann hole dir ein Flipchart, das du einmal von vorne bis hinten vollschreibst! In Schriftgröße 6.



Ich weiß: Auch du hast schon irgendwann in deinem Leben – vielleicht auch schon ein paarmal zu oft – atemlos und entkräftet an einer Wegkreuzung gestanden, hast dich dort einfach auf den harten, kalten Asphalt gesetzt und bitterlich geweint. Weil du nicht mehr weiterwusstest, weil du dich allein gefühlt hast und keinen blassen Schimmer mehr hattest, woher du die Kraft nehmen sollst, um nur einen einzigen Schritt weiterzugehen – geschweige denn, dich für einen dieser Wege zu entscheiden. Aber ich weiß auch, dass du all deinen Mut und deine letzte Kraft zusammengenommen hast und einfach weitergegangen bist.

Kannst du dich für jedes einzelne Mal, das du wieder aufgestanden bist, bitte einmal selbst in den Arm nehmen, bevor du hier weiterliest?

»Aber... ich habe auch so viele Fehler, Tobi.« Wirklich? Ich auch! Und das ist gut so. Fehler machen uns menschlich und geben uns immer wieder aufs Neue die Chance dazuzulernen. Ich mache andauernd Fehler, aber ich lerne daraus und mache beim nächsten Mal einfach bessere Fehler.

Erst wenn du nachsichtiger mit dir bist und dich auch für einen Misserfolg in den Arm nimmst; erst wenn du dich selbst so wertschätzt, wie du es für alle anderen längst zum Maßstab gemacht hast, erst dann wirst du beginnen, dich in dich selbst zu verlieben.

Dann brauchst du keine zwei Tafeln Schokolade auf Balsamico-Chips mehr, um den Frust mit Zucker zu glasieren. Und auch keine Zigaretten, an denen du dich festhalten musst, oder literweise Alkohol, um zu betäuben, was du bist, aber gar nicht sein willst.

Dann brauchst du auch all das Zeug nicht mehr, von dem dir die Welt da draußen einreden möchte, dass es dich schöner, besser, toller und begehrenswerter macht. Denn die eigentliche Message dieser Werbebotschaften lautet doch: »Du bist ohne uns nicht genug.« Ohne dieses Make-up, das dich makellos macht. Ohne jene Statement-Uhr,

die dir Anerkennung bringt. Ohne einen Sportwagen, mit dem du Frauen beeindruckst, oder ohne das hundertste Anti-Cellulite-Gel für 99 Euro den Tropfen, das dich sexy und begehrenswert sein lässt. Die Wahrheit aber ist: Du brauchst nichts davon, denn:

Du bist längst genug.

Du bist längst liebenswert, einzigartig und begehrenswert – genau so, wie du bist. Das erzählt dir aber in der Welt da draußen nur selten jemand, weil du dann nichts mehr konsumierst, was du gar nicht brauchst.

Wie programmieren wir unsere innere Stimme denn nun um? Du wirst in Zukunft ganz oft in dich hineinhören müssen, mit der Frage: Was für einen Unsinn erzähle ich mir denn jetzt schon wieder? Denn das Gefährliche an der Gewohnheit ist: Wir realisieren sie gar nicht mehr. Gewohntes wird zum Automatismus und läuft irgendwann völlig unbewusst ab. Vieles davon sind alte Glaubenssätze, die uns in unserer Kindheit und Jugend irgendwann einmal mitgegeben wurden. Und Kinder – das müsst ihr euch unbedingt merken, wenn ihr selbst Eltern seid oder werden wollt – saugen alles, was man ihnen über sie selbst erzählt, wie ein Schwamm auf und glauben es. Manches davon für den Rest ihres Lebens.

Ganz tief in dir drinnen sitzt ein kleines Ich, das niemals älter wird. Zu diesem kleinen Ich werden wir im nächsten Kapitel gemeinsam reisen, wenn du möchtest. Dieses kleine Ich in dir bleibt für immer vier Jahre alt und glaubt jeden Satz, den du sagst. Alles, was du mit ihm sprichst, ist seine Realität und damit auch deine. Egal wie alt du bist – deine innere Stimme spricht immer mit dem kleinen Jungen oder dem kleinen Mädchen in dir und das zuckt jedes Mal erschrocken zusammen, wenn es wieder einmal hören muss, dass es nicht wertvoll ist, nicht hübsch genug, nicht erfolgreich genug, nicht ehrgeizig genug, nicht dünn genug, nicht diszipliniert genug, nicht genug, nicht genug – nie genug.

Es gibt etwas, das uns leider niemand sagt, wenn wir erwachsen werden: Es ist ab jetzt unser Job, gut auf uns selbst aufzupassen. Wir glauben immer noch, dass jemand anderes das für uns übernehmen müsste. Es war doch jahrelang die Aufgabe unserer Eltern! Und was ist die Konsequenz aus dieser Erwartung? Wir gehen raus ins Leben und suchen uns neue Eltern in Form von Partnern, die das doch bitteschön übernehmen sollen.

Wir machen uns also abhängig von der Fürsorge anderer. Wir lassen andere bestimmen, wie wir uns fühlen, und vergessen dabei, dass wir es selbst beeinflussen können. Nicht die Liebe zu anderen steht am Anfang jeder glücklichen Beziehung – sondern die Liebe zu dir selbst.



Reise zu deinem inneren Kind

Bevor du diese Reise mit mir machst, solltest du eine entspannte Atmosphäre schaffen. Mach es dir gemütlich und lass im Hintergrund das folgende Musikstück laufen, das ich extra für dich habe komponieren lassen:

<http://unboxyourrelationship.de/traumreise>

Und keine Angst: Du kannst gar nichts falsch machen; auch wenn du nicht weißt, was dich erwartet, lass dich einfach darauf ein.

Du willst deine Beziehung verbessern? Herzlichen Glückwunsch, das ist ein großartiges Ziel. Um das zu erreichen, gibt es allerdings einen Punkt, den du jetzt entweder als großen Haken oder als riesige Chance betrachten kannst. Es gibt eine Person, mit der du zuallererst Frieden schließen musst – und in die du dich verlieben darfst –, bevor du ein wirklich intensives Band zu anderen Menschen knüpfen kannst. Und diese Person bist du selbst.

Vielleicht musst du an dieser Stelle kurz Luft holen, aber das ist okay. Nimm ein paar tiefe Atemzüge, lies dir die folgende Übung durch und dann geh mit mir auf die Reise zu einem Menschen, der ganz tief drin in dir wohnt. Dort befindet sich ein kleines Mädchen oder ein kleiner Junge, die sich beide seit Jahren nach einer einzigen Person sehnen: nach dir. Vielleicht ist der Zugang zu diesem Kind in dir überlagert – zugeschüttet von Selbstzweifeln, von Sätzen, die du irgendwann von anderen Menschen gehört und dir dann selbst eingeredet hast, von Schmerz und dunklen Erfahrungen. Aber ich bitte dich, dich darauf einzulassen, denn das, was fließen kann, wenn du diesen Kanal wieder freilegst, wird dein Leben und deine Beziehungen für immer verändern.

Du kannst dazu das erwähnte ruhige Musikstück hören, das dich unterstützt, oder einfach die Stille genießen. Egal, für welchen Rahmen du dich entscheidest, du solltest für mindestens zehn Minuten ungestört sein.

Setz dich bequem, aber aufrecht, auf einen Stuhl, rolle noch einmal deine Schultern nach hinten, um deine Wirbelsäule zu lockern, stelle beide Füße auf dem Boden ab und schließe deine Augen.

Du nimmst vielleicht leise Geräusche um dich herum wahr, hörst deinen Atem und merkst, wie deine Gedanken durch deinen Kopf rasen. Lass sie einfach ziehen, ohne ihnen Beachtung zu schenken. Du spürst deinen Körper, nimmst deine Beckenknochen und deine Beine wahr, fühlst deinen Bauch, deine Schultern, deine Arme und deinen Kopf. Atme.

Du spürst dein Herz schlagen, und mit jedem Herzschlag, der kommt, entspannst du dich mehr. Lass dich von deinem Herzschlag immer tiefer und tiefer in deine Innenwelt leiten. Stell dir vor, dass an deinen Händen und an deinen Füßen leichte Gewichte hängen, und mit jedem Atemzug, den du machst, werden deine Hände und deine Füße ein bisschen schwerer. Du tauchst immer tiefer ein, immer tiefer in einen Zustand der Ruhe und der Entspannung. Lass dich von deinem Herzschlag und deinem Atem in deine innere Welt tragen.

Es ist vollkommen normal, dass immer wieder Gedanken auftauchen. Lass sie einfach wie Wolken an deinem Bewusstsein vorbeiziehen und konzentriere dich auf deinen Atem und deinen Herzschlag. Diese Übung ist nur für dich, für dich ganz allein.

Und während du immer tiefer und tiefer in die Entspannung gleitest, stell dir jetzt vor, wie du deinen Sitzplatz verlässt und nach oben schwebst. Du verlässt den Ort, an dem du dich befindest, und schwebst in einen anderen Raum. In einen Raum ganz in der Nähe, in einen Raum irgendwo in deinem Bewusstsein.

Mit jedem Atemzug kommst du tiefer und tiefer in das schöne, wohlige Gefühl deiner Traumreise.

Und so landest du in diesem anderen Raum, spürst den Boden unter deinen Füßen und blickst dich um. Du siehst, dass an jeder Wand dieses Raums Bilder hängen. Bilder über Bilder. Du schaust genauer hin und erkennst, dass das alle Fotos sind, Fotos von dir. Du kannst deinen Augen kaum trauen, überall bist du zu sehen. Die Bilder zeigen dich auf deiner Lebensreise – von der jetzigen Situation bis zurück zur ersten Sekunde deines Lebens.

Du bewegst dich wie auf einem Zeitstrahl durch den Raum und siehst, wie du von Bild zu Bild immer jünger wirst. Du bist 20, 18, siehst dich zum ersten Mal Auto fahren oder an deinem ersten Arbeitsplatz. Du siehst dich als Teenager mit Freunden lachen und als zehnjähriges Kind auf dem Schulweg. Du reist mit jedem Bild weiter zurück in deinem Leben. Und dann siehst du dich als kleines Kind. Du bist fünf, vier oder drei Jahre alt, du strahlst über das ganze Gesicht, tanzt und hüpfst und lachst vor Freude.

Während du dich staunend durch diesen inneren Raum bewegst, spürst du auf einmal eine Berührung an deiner rechten Hand. Jemand greift ganz sanft nach deinen Fingern, schiebt seine kleine Hand in deine. Verwundert schaust du nach unten und erblickst ein kleines Kind vor dir. Eure Blicke treffen sich und du erkennst – da stehst du, im Alter von zwei, drei Jahren.

Du spürst eine Welle des Erstaunens, der Verwunderung und der Freude tief aus deinem Innersten in dir aufsteigen und durch deinen Körper wogen, als ihr euch in die Augen schaut und du erkennst: Wow, das bin ja ich!

Das Kind blickt dich an, es schaut dir in die Augen und beginnt zu schluchzen. Es weint, die Tränen strömen über sein Gesicht und es ruft laut: »Endlich! Endlich bist du da! Ich habe so lange auf dich gewartet!«