

Wissen auf den Punkt gebracht.



30 MINUTEN

Schluss mit Mimimi

Gitte Härter

GABAL

30 Minuten
Schluss mit Mimimi

Gitte Härter

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 978-3-96739-119-0

Umschlaggestaltung: die imprimatur, Hainburg
Umschlagkonzept: Martin Zech Design, Bremen
Lektorat: Eva Gößwein, Berlin
Foto der Autorin: Oliver Lauberger
Illustrationen: Gitte Härter
Satz: Zerosoft, Timisoara (Rumänien)
Druck und Verarbeitung: Salzland Druck, Staßfurt

© 2022 GABAL Verlag GmbH, Offenbach
Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlags.

Wir drucken in Deutschland.

www.gabal-verlag.de
www.gabal-magazin.de
www.twitter.com/gabalbuecher
www.facebook.com/gabalbuecher
www.instagram.com/gabalbuecher



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



Wir übernehmen Verantwortung! Ökologisch und sozial!

- Verzicht auf Plastik: kein Einschweißen der Bücher in Folie
- Nachhaltige Produktion: Verwendung von Papier aus nachhaltig bewirtschafteten Wäldern, PEFC-zertifiziert
- Stärkung des Wirtschaftsstandorts Deutschland: Herstellung und Druck in Deutschland

Wissen auf den Punkt gebracht

Dieses Buch ist so konzipiert, dass Sie in kurzer Zeit prägnante und fundierte Informationen aufnehmen können. Mithilfe eines Leitsystems werden Sie durch das Buch geführt. Es erlaubt Ihnen, innerhalb Ihres persönlichen Zeitkontingents (von 10 bis 30 Minuten) das Wesentliche zu erfassen.

Kurze Lesezeit

In 30 Minuten können Sie das ganze Buch lesen. Wenn Sie weniger Zeit haben, lesen Sie gezielt nur die Stellen, die für Sie wichtige Informationen beinhalten.

- Schlüsselfragen mit Seitenverweisen zu Beginn eines jeden Kapitels erlauben eine schnelle Orientierung: Sie blättern direkt zu dem Thema, das Sie besonders interessiert.
- **Zahlreiche Zusammenfassungen innerhalb der Kapitel erlauben das schnelle Querlesen.**
- Ein Fast Reader am Ende des Buches fasst alle wichtigen Aspekte zusammen.
- Ein Register erleichtert das Nachschlagen.

Inhalt

Vorwort	6
1. „Hätt ich nur!“ – Raus aus dem Gedankenkarussell....	9
Der hohe Preis des Haderns	10
Denkfallen und Fehlschlüsse	16
Hadern für das Hier und Jetzt	22
2. MIST! – Das Alltagshadern stoppen	27
Mimimi: Der Auslöser.....	29
Ich-Fokus: Meine Gefühle konkretisieren.....	30
Schuldgefühle: Das schlechte Gewissen.....	33
Tun: Welche Optionen habe ich?	39
3. Lebensbestimmend – Vergangenes, an dem wir zu knabbern haben	49
Mit den Folgen leben (müssen)	50
Ihre Wenn-dann-Ketten	54
Ausmisten und einordnen	58
4. Mehr Selbstwirksamkeit = weniger Mimimi	69
Selbstregulation: Gefühlsbewusstsein entwickeln....	70
Gutes Verhalten wahrnehmen	74
Eigenverantwortung: Sich entschuldigen können	77
Standpunkt haben, zeigen und vertreten.....	79

Beherrschen Sie die Zeit!.....	85
Fast Reader	88
Die Autorin	92
Weiterführende Literatur	93
Register	95

Vorwort

Hadern gehört zum Leben. Wir knabbern an etwas, uns plagt ein schlechtes Gewissen, wir hegen Groll gegen andere und gelegentlich suhlen wir uns ausgiebig in Selbstmitleid.

Gründe gibt's genug. Vor allem, wenn Sie das Gefühl haben, Ihr Leben sei an einem bestimmten Punkt in die falsche Richtung gelaufen. Wenn es einen Vorfall, eine Begegnung, eine Entscheidung gab, die irgendwie alles verbaut oder dazu geführt hat, dass ein bestimmter Zug abgefahren scheint. Jetzt ist es verführerisch, etwas oder jemanden zu finden, das oder der Schuld daran hat. Manchmal zeigen wir mit dem Finger aber auch anklagend auf uns selbst: „Hätt ich doch xy getan/gelassen/nicht mitgemacht!“

Die Rückschau auf frühere Entscheidungen, Verhaltensweisen und Erfahrungen ist an sich eine gute Sache. Sie gibt uns die Möglichkeit, daraus zu lernen. Doch das unablässige Kreisen um etwas Vergangenes bringt nichts, es schadet uns sogar. Es konserviert schlechte Gefühle und verdonnert zur Passivität.

Selbstmitleid ist menschlich. Genauso wie der heilige Zorn, der manchmal in uns hochkocht. Hier ist es klug, einen Break zu machen: das Hadern als Signal zu betrachten, um genauer hinzusehen.

„Schluss mit Mimimi“ bedeutet nicht, cool über den Dingen zu stehen. Vielmehr möchte ich Ihnen ans Herz legen, zu 100 Prozent selbst zu entscheiden, sich dem Sog un guter Gefühle, dem Gedankenstrudel zu entziehen. Wie das gehen

soll? Durch das bewusste Gegensteuern, dadurch, dass Sie der Sache auf den Grund gehen.

Das Ziel: So in den Rückspiegel zu schauen, dass Sie mit dem, was Sie dort erkennen, im Hier und Jetzt etwas anfangen können.

Probieren Sie es aus! Sie können nur gewinnen.

Ihre Gitte Härter

Ist Ihnen bewusst, was für einen hohen Preis Sie fürs Hadern bezahlen?

Seite 10

Welche kognitiven Verzerrungen machen uns das Leben schwer?

Seite 16

Was zeichnet konstruktives Hadern aus?

Seite 22

1. „Hätt ich nur!“ – Raus aus dem Gedankenkarussell

Lassen Sie mich mit der Tür ins Haus fallen: Wer hadert,

- unterminiert sich selbst,
- nimmt sich aus der Verantwortung,
- macht sich etwas vor.

Zumindest wenn sich die Gedanken lediglich darum drehen, dass etwas schlecht/unfair/dumm ... war. Dieses Kreisen ist nicht einfach nur ein Gedankenkarussell, sondern es wirkt wie ein Strudel: Selbstvorwürfe, Schuldzuweisungen und ein Schwung negativer Gefühle werden so oft wiederholt, dass sie sich tiefer und tiefer festsetzen. Das bringt uns kein Stück weiter. Wir schaden uns damit sogar empfindlich, und das auf mehreren Ebenen.

1.1 Der hohe Preis des Haderns

Das klassische Hadern kaut wieder, was bereits passiert ist. Doch es ist nicht möglich, zuruckzuspulen, um die Situation noch mal anders anzugehen. Und leider können wir nicht in der Zeit zurückreisen, um etwas komplett auszuradieren. Jedoch können wir im Hier und Jetzt in unserem Sinne handeln. Dann sind wir selbstwirksam.

Selbstwirksam sein: darauf vertrauen, dass wir in der Lage sind, für uns aktiv zu werden. Dass wir jede Situation, und sei sie noch so schwierig, günstig beeinflussen können – ihr eben nicht ausgeliefert sind.

Wer im Gedankenkarussell verharrt, verzichtet auf seine Selbstwirksamkeit. Leider ist das noch nicht alles. Das typische Hadern, das gespickt ist von „Hätt ich nur!“, „XY ist daran schuld, dass ...“ und „Mimimi“, ist zwar menschlich, es schadet uns jedoch immens, denn jede Wiederholung wirkt wie ein Verstärker:

Hadern schürt Selbstzweifel. Wenn Sie hadern, sind Sie mit Ihrem Handeln nicht einverstanden. Sie haben etwas getan oder unterlassen – aufgrund einer Entscheidung, in einer bestimmten Situation oder Lebensphase. Je mehr Sie innerlich darum kreisen, desto eher kommen Sie an den Punkt, an dem Sie an sich zweifeln: „Habe ich das zu lange mit mir machen lassen?“, „Kann ich mit Situationen wie dieser einfach nicht umgehen?“, „Bin ich beziehungsunfahig?“ Unser dienstbeflissenes Gehirn erinnert sich prompt an weitere

Situationen, Gedanken und Ereignisse, die dies bestätigen. Das verstärkt die Selbstzweifel.

Der Ton gegen sich wird harscher, entweder aus Frust, nicht (genug) für sich selbst eingetreten zu sein, oder weil man der Ansicht ist, etwas verbockt zu haben. Sind Sie ohnehin bereits verunsichert oder es gewohnt, von anderen kritisiert zu werden, dann schlagen Sie sich selbst gegenüber möglicherweise einen Ton an, den Sie sich bei anderen nie erlauben würden, weil er respektlos und verletzend ist. Vielleicht werten Sie sich sogar pauschal ab: „Ich war zu dumm/bin unfähig/...“, „Kein Wunder, dass ...“, „Meine Eltern/Lehrer/... haben schon immer gesagt, dass ...“

Negative Gefühle machen mut- und kraftlos. Unzufriedenheit mit sich und der Welt hat noch nie jemandem geholfen, aber die kann jeden exzellent runterziehen. Wer sich Kraft und Zuversicht nimmt, geht mit einer unnötigen Schwere durchs Leben. Das Tückische daran ist, dass man diese Last nicht immer bemerkt. Doch sie wirkt – ganz besonders in Situationen, die den entsprechenden Erfahrungen ähneln. Dann wird die innere Stimme laut und vergleicht („Das ging schon mal nicht gut!“, „Das kann ich sicher auch nicht!“), und das beeinflusst das Verhalten.

Hadern gibt der Sache zu viel Macht. Durch ständiges inneres Wiederkäuen ist ein Vorfall allzeit präsent. Alte Wunden reißen dann immer wieder auf. Und dabei bleibt es meist nicht: Ein negativer Einschnitt wird erlebt wie ein Domino-

stein, der fällt und weitere Steine zum Kippen bringt: „Weil A war, ist B und C nicht gut gelaufen!“, „Wegen X habe ich Y und Z verpasst“, „Durch A hatte ich nie eine richtige Chance, weil X, Y, Z vorprogrammiert war.“ Besonders schwierig ist es, wenn man einen Menschen, unter dem man sehr zu leiden hatte, auf diese Weise gegenwärtig hält.

Unser Gehirn glaubt, was oft wiederholt wird, unabhängig davon, ob es objektiv betrachtet wahr ist. Indem Sie schlecht über sich denken, vermeintliche Fehler und Versäumnisse oder Unfares repetieren – in Gedanken oder indem Sie sich bei anderen beklagen –, hämmern Sie sich diese Überzeugungen ein. Das beeinflusst Ihr Verhalten: ob Sie zuversichtlich an etwas herangehen oder eher zu Vermeidungsverhalten, Schwarzsehen oder Schicksalsergebenheit neigen.

Hadern nimmt uns Perspektiven. Beim Hadern trauern wir etwas nach oder sind verärgert darüber, dass etwas schiefgelaufen ist, ruiniert oder verpasst wurde. Selbst wenn wir jemandem oder etwas die Schuld geben, machen wir uns perspektivlos. Und immer wenn wir uns die Perspektive nehmen, machen wir uns handlungsunfähig. Doch so gut wie alles im Leben ist veränderbar! Auch wenn eine Situation noch so verfahren ist, sie lässt sich verbessern oder neu ausrichten. Was geschehen ist, lässt sich wiedergutmachen oder durch etwas anderes wettmachen. Allerdings nur, wenn wir einen konstruktiven Zugang zu dem finden, was uns beeinträchtigt. Verharren wir im Mimimi, begeben wir uns aktiv in eine passive Haltung.

Sich aus der Verantwortung stehlen

Alles im Leben hängt mit etwas anderem zusammen. Mit Personen, Umständen, Entwicklungen. Manches läuft parallel ab, anderes überkreuzt oder bedingt sich. Es liegt in der Natur des Menschen, in Ursache und Wirkung zu denken. Das ist schlau: Wir wollen nachvollziehen, was ursächlich war. So verstehen wir und können lernen. Problematisch wird es, wenn wir für Negatives „die Umstände“ als Erklärung heranziehen oder eine bestimmte Person verantwortlich machen. Denn dann haben wir uns selbst von der Verantwortung befreit. Er/Sie/Es hat Schuld. Wir den Salat:

- **Hätte diese Person sich nicht so und so verhalten, dann ...**
wäre ich nicht so ausgerastet; würden wir wieder miteinander reden; hätte ich einen anderen Beruf ergriffen; würde ich jetzt im Ausland leben; hätte ich mich nicht scheiden lassen; hätte ich es in der Firma zu mehr gebracht; wäre mein Leben heute viel leichter ...
- **Wären nicht die Umstände/die Probleme in meiner Vergangenheit/andere Leute, dann ...**
hätte ich sehr viel Geld ansparen können; wäre ich selbstbewusster; hätte ich jetzt eine glückliche Familie; wäre ich nicht so unsicher und übervorsichtig; würde ich mir nicht ständig die falschen Partner aussuchen; hätte ich schon längst einen Hund ...

Dabei kann es sein, dass solche Ursache-Wirkungs-Beziehungen durchaus korrekt beschrieben sind. Es gibt Personen, Situationen und Umstände, die bewirken, dass wir die „Arschkarte“ ziehen. Sie tragen nicht nur dazu bei, dass wir uns auf eine bestimmte Weise verhalten, sondern sie sind

manchmal die alleinige Ursache dafür, dass wir einen Nachteil davontragen. Und dennoch gilt:

Das **Zuschieben von Schuld** – und Verantwortung – schadet vor allem uns selbst, weil es unsere Selbstwirksamkeit mindert.

Sich zum Opfer machen

Möglicherweise regt sich in Ihnen nun Protest. Darum packe ich noch ein unangenehmes Wort drauf: Opferhaltung. Auch wenn ich es wichtig finde, dass es für diese Haltung einen Begriff gibt, gefällt mir das Wort überhaupt nicht. Es klingt despektierlich, vorwurfsvoll und bewirkt, dass man sich schlecht und ausgeliefert fühlt. Dennoch sagt es etwas Wichtiges aus: Fokussieren wir uns zu sehr aufs Außen, eben darauf, dass er/sie/es schuld ist, machen wir uns hilflos. Wir können nichts dafür, sind aber leidtragend. Wir sehen uns als Spielball anderer oder der Umstände.

Ich habe noch nie jemanden getroffen, der gerne fremdbestimmt ist. Da erscheint es paradox, unsere Selbstbestimmung zu torpedieren. Warum machen wir es trotzdem? Weil, psychologisch gesehen, viele nachteilige Denk- und Verhaltensweisen durchaus Vorteile mit sich bringen. In dem Moment, in dem ich mich in die passive Opferrolle begeben habe, habe ich einen Gewinn, auch wenn ich diesen möglicherweise gar nicht bewusst erkenne:

- **Ich bestätige mir, dass ich nichts dafür kann.** Es ist mir etwas geschehen, mit mir wurde etwas gemacht, das ich weder verursacht habe noch beeinflussen konnte. Das entbindet mich von jeglicher Verantwortung. Es bewahrt

davor, mich mit mir auseinanderzusetzen. Ich habe weder Anteil noch Schuld daran.

- **Ich habe einen Sündenbock.** Es erleichtert ungemein, wenn andere Leute oder „die Umstände“ etwas verhindern, mir etwas verwehrt/verdorben oder mich zu etwas gebracht haben. Sobald ich mit Unzufriedenheit, einem Hindernis oder unangenehmen Konsequenzen konfrontiert bin, kann ich mit dem Finger auf den Sündenbock zeigen. Vor allem kann ich meine negativen Gefühle woanders abladen. „Ich kann nichts dafür!“ „Ich konnte nicht anders!“
- **Ich muss nichts tun.** Wenn etwas von Haus aus nicht geht, weil eine Person, die Gesellschaft oder meine Situation es nicht erlaubt („Ich habe nicht genug Geld dafür“, „Ich bin krank und kann daher nicht“, „Ich habe eh keine Chance auf dem Arbeitsmarkt“ ...), dann ist die Sache erledigt. Das gilt auch rückwirkend: Mache ich jemanden oder etwas für meine jetzige Situation verantwortlich, weil mir einst etwas verbaut wurde oder ich in etwas hineinmanövriert wurde, bedeutet das für mich, dass ich nichts an meiner Lage verändern kann. Ich muss aber auch nichts verbessern.

Hadern kann helfen, einen Missstand zu erkennen, aber nur, wenn Sie aktiv versuchen, Ihren Handlungsspielraum zu sehen. Idealerweise wachsen Sie persönlich daran. Sie müssen selbst Verantwortung übernehmen, wenn Sie etwas verändern wollen.

WISSEN TEILEN – MENSCHEN VERNETZEN



➔ Im GABAL MAGAZIN

Aktuelle Themen und Trends aus
Wirtschaft, Business & Karriere sowie
persönliche Weiterentwicklung

➔ Auf Social Media

Alle Infos rund um unsere neuen
Bücher und unsere AutorInnen
sowie spannende Einblicke in das
Verlagsleben



Folgen Sie uns auf
unseren Social-Media-Kanälen!

Schauen Sie vorbei!
www.gabal-magazin.de