

Heide-Marie Smolka

# Vorhang auf fürs Glück

Drehbuch für mehr Lebensfreude

Illustrationen von Brigitta Knoll

Knaur



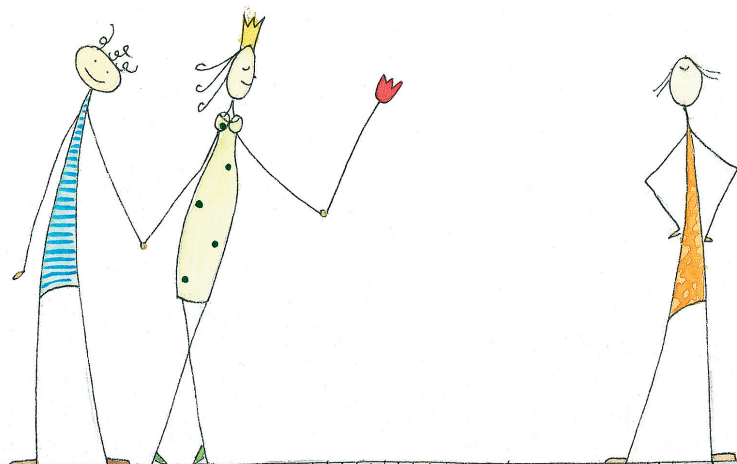
Besuchen Sie uns im Internet:  
[www.knaur.de](http://www.knaur.de)



© 2013 Knaur Verlag  
Ein Unternehmen der Droemerschens Verlagsanstalt  
Th. Knaur Nachf. GmbH & Co. KG, München  
Alle Rechte vorbehalten. Das Werk darf – auch teilweise –  
nur mit Genehmigung des Verlags wiedergegeben werden.  
Redaktion: Sophie Boysen  
Umschlaggestaltung: ZERO Werbeagentur, München  
Umschlagabbildung: Brigitta Knoll  
Satz: Adobe InDesign im Verlag  
Druck und Bindung: Offizin Andersen Nexö, Leipzig  
Printed in Germany  
ISBN 978-3-426-65510-8



5 4 3 2 1



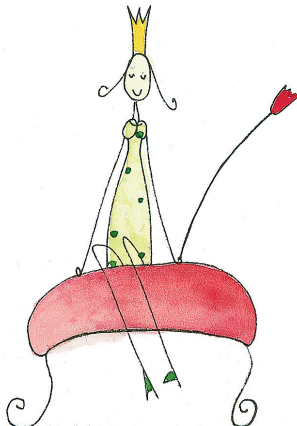
*Für meinen Mann und meine Söhne –  
meine drei Schätze*



# INHALT



- 1. VORHANG AUF!** ..... 8  
Das Modell der inneren Bühne wird vorgestellt
- 2. DIE STIMMUNGSMACHER** ..... 20  
Optimist oder Pessimist – Sie haben die Wahl
- 3. MACH SCHNELL UND STRENG DICH AN!** ..... 37  
Innere Antreiber entlarven und in ihre Schranken weisen
- 4. TIERISCHES SPEKTAKEL** ..... 70  
Die hilfreichsten Eigenschaften von Tieren nutzen
- 5. DIE LEBENSFREUDE** ..... 84  
Wie Sie ihr auf die Sprünge helfen
- 6. DIE ZEITPROFIS** ..... 102  
Für Gestresste und Gehezte




<b>7. STARKE TYPEN</b> .....	132
So können Sie Ihren Standpunkt sicher vertreten	
<b>8. GRANT &amp; CO.</b> .....	152
Schlechte Stimmungen spielerisch vertreiben	
<b>9. SCHLIESSTAG</b> .....	174
Auch Pausen müssen sein	 
<b>10. RAUCHFREIE ZONE – UND ZWAR FÜR IMMER</b> .....	196
Schlechte Gewohnheiten ablegen	
<b>11. MEINE SOUFFLEUSE</b> .....	206
Die Stimme, die immer zu Ihnen hält	
<b>12. DER VORHANG FÄLLT</b> .....	212
Alles hat ein Ende	
<b>13. ZUGABE</b> .....	215
Zum Abschluss: Die Krönung	
Dankeschön .....	218
Anhang .....	220
Übungsverzeichnis .....	222
Wichtiger Hinweis .....	223

## 1. VORHANG AUF!

Ein kleines Mädchen steht als Königin verkleidet auf der Bühne. So klein und zart sie auch ist, trägt sie ihre Robe und ihre Krone mit majestätischem Stolz. Ein Knappe kniet vor der Königin, und sie hat nun die Aufgabe, diesen Knappen zum Ritter zu schlagen.

Das Schwert wird ihr gereicht. Zuerst berührt sie damit seine linke, dann seine rechte Schulter. »Ich schlage dich zum Ritter«, sagt sie würdevoll. Das Volk jubelt dem Ritter und seiner Königin zu. Huldvoll verbeugt sich Ihre Majestät und verlässt mit ihrer Gefolgschaft stolzen Schrittes die Bühne.



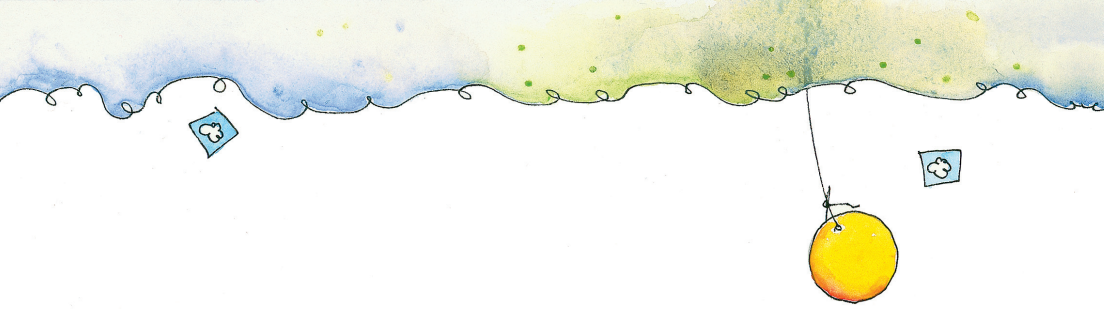


Das Publikum ist begeistert und kann es nicht glauben: Das ist doch die kleine schüchterne Marie aus der Nachbarschaft. Die, die sich nie etwas zu sagen traut. Die, die immer nur vorbeihuscht und auf dem Weg zur Schule gehetzt und scheu wirkt. Unfassbar! Hier ist sie eine Königin. Und das sehr überzeugend. Selbstbewusst und stolz.

Dieses kleine, zarte Mädchen hat sich vor einigen Wochen bei der Theatergruppe angemeldet und für die erste Aufführung die Rolle der Königin zugeteilt bekommen. Ganz bewusst hat der Theaterleiter der kleinen Marie eine selbstbewusste, starke Rolle gegeben, damit das schüchterne Mäuschen einmal die Erfahrungen einer Königin machen kann. Und sein Plan war erfolgreich: Es ist sichtbar, es ist spürbar, wie das Mädchen von dieser Rolle profitiert hat. Auch nach dem Theaterstück merkt man eine bleibende Veränderung. Marie ist natürlich immer noch klein und zart, aber an ihrer Haltung hat sich einiges geändert: Sie hält sich aufrechter, und auch ihre Nasenspitze ist ein kleines bisschen nach oben gewandert. Dadurch wirkt sie selbstbewusster, nicht mehr so unsicher und schüchtern.

Marie konnte durch die häufigen Proben und Aufführungen ihre starken und selbstsicheren Persönlichkeitsanteile ausleben und sie nach und nach in ihren Alltag integrieren. Es ist ihr wirklich gelungen, die Königin in sich zu wecken.



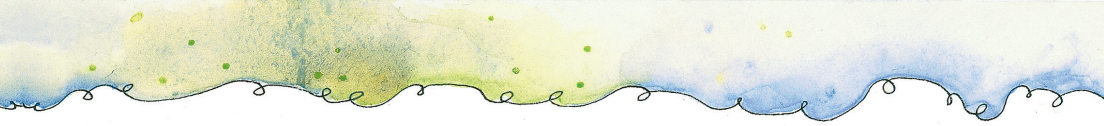


## Die innere Bühne

Jeder Mensch trägt unterschiedliche Persönlichkeitsanteile in sich, Teilaspekte seiner Gesamtpersönlichkeit. Manchmal nehmen wir diese Anteile wie innere Stimmen wahr, manchmal wirken sie ganz unbewusst und stumm. Sie können als Bauchgefühl auftauchen oder sich über die Körpersprache ausdrücken. Sich mit diesen Anteilen auseinanderzusetzen, ermöglicht ein bewusstes Gestalten des eigenen Lebens.



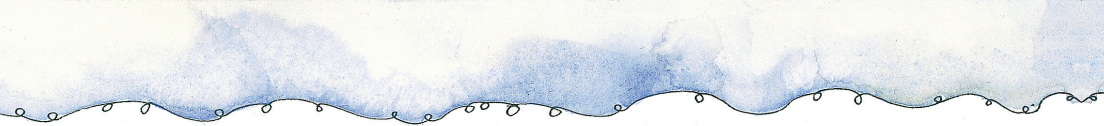




Die Idee, dass wir unterschiedliche Persönlichkeitsanteile in uns tragen, ist Ihnen sicher nicht fremd. Wir kennen sie alle, die inneren Stimmen, die inneren Dialoge. Ob bei einer Kaufentscheidung: »Soll ich das Rote kaufen, oder doch das Grüne?« Oder am Sonntag in der Früh: »Ich sollte heute unbedingt Sport machen!«, gegen: »Heute wäre es fein, mal richtig faul zu sein.« Innere Monologe sind unsere ständigen Begleiter. Je mehr Sie sich im Laufe dieses Buches mit Ihren inneren Anteilen auseinandersetzen werden, desto besser wird es Ihnen gelingen, in Alltagssituationen Ihre inneren Monologe lustvoll selbst zu gestalten und zum Regisseur Ihrer inneren und somit auch Ihrer äußeren Bühne zu werden.

Die Metapher der inneren Bühne ist hilfreich, um mehr Klarheit über das zu erhalten, was sich in einem abspielt. Es kann auch sehr entlastend sein, wenn man z. B. in einer sehr ärgerlichen Situation das Bild vor Augen hat, wie gerade der Ärger (als eine Figur) auf der Bühne steht und seinen Alleinauftritt absolviert. So wird einem bewusst, dass der Ärger zwar gerade aktiv ist, aber nur als ein Teil von einem selbst. Nicht: »Ich bin durch und durch Ärger.« Sondern: »Der Ärger ist ein Teil von mir, der gerade auf meiner inneren Bühne steht, der aber auch wieder gehen wird.« So kann man sich von seiner Wut distanzieren: Der Ärger tritt auf und wieder ab, ich bin der Beobachter und nicht der Ärger.


Um noch einmal auf das Beispiel von Marie zurückzukommen: Im Alltag spielte auf ihrer inneren Bühne die Schüchternheit die Hauptrolle, deren Kennzeichen Unsicherheit, Zaghaftheit und



Bescheidenheit sind. Als Marie in der Theatergruppe auf der äußeren Bühne die Rolle der Königin übernimmt, kommt sie in Kontakt mit den starken, stolzen, selbstbewussten Anteilen einer Königin, und das macht sich auch im Alltag bemerkbar. Sie lässt sich nicht mehr alles gefallen, und sie traut sich nun öfter, ihre eigene Meinung zu vertreten, sich zu wehren und sogar etwas zu fordern. In der Gruppe ihrer Freunde und Freundinnen hat sie nun auch etwas zu sagen. Nach und nach kann auf ihrer inneren Bühne die Königin öfter zum Einsatz kommen. Ihr Selbstbewusstsein wächst, sie spürt ihre Kraft und ihren Stolz. Die Königin war von Anfang an in Ihrer Persönlichkeitsstruktur »angelegt«, sie wurde jedoch erst durch die Aktion auf der Bühne zum Leben erweckt. Marie hat ihr Rollenrepertoire erweitert.

Die eigenen, bisher unentdeckten Persönlichkeitsanteile kennenzulernen, das ist der erste wesentliche Schritt zu einer Veränderung. Ist der Ist-Zustand einmal erkannt, so können Sie in einem weiteren Schritt am Soll-Zustand arbeiten. Sie können also, wenn Sie Ihre innere Bühne besser kennen, aktiv steuernd eingreifen und Ihre Besetzung neu gestalten. Zu mächtige, unangenehme, lästige Figuren können Sie auf ihren Platz verweisen.

Das Wichtigste dabei: Sie führen selbst Regie, Sie können Ihr Ensemble selbst zusammenstellen, auf Ihrer Bühne sind SIE der Regisseur.





## Am Anfang war ...

Der Ansatz der inneren Bühne basiert auf den Theorien des Psychodramas<sup>1</sup>, einer Psychotherapieform, die szenische Arbeit nutzt, um die Persönlichkeit zu entwickeln.

Der Begründer des Psychodramas ist Jakob Moreno. 1889 in Bukarest geboren, studierte er in Wien Philosophie und Medizin und arbeitete ab 1918 in Bad Vöslau nahe Wien als Arzt. Seine Leidenschaft galt immer schon dem Theater. Er war Schauspieler in einem Stegreiftheater und leitete auch Aufführungen. Im Wiener Augarten spielte er mit Kindern Theater und erkannte, dass das Theaterspielen zur Persönlichkeitserweiterung und -reifung beitragen kann, so wie es auch die Geschichte von Marie erzählt. In der Folge animierte er auch seine Patienten im Gefängnis zum Theaterspielen, um ihnen zu einer Rollenerweiterung, zu Selbsterkenntnis und Persönlichkeitsentwicklung zu verhelfen. Die heilende Wirkung des Theaterspielens wurde so zu therapeutischen Zwecken genutzt – das Psychodrama als psychotherapeutisches Konzept war geboren. Nach Morenos Menschenbild ist eine Persönlichkeit dann reif und gesund, wenn möglichst viele ihrer Anteile bewusst und integriert sind.





Die Idee der inneren **Pluralität des Menschen** spielt in den unterschiedlichsten psychologischen Theorien eine Rolle:

Schon Sigmund Freud arbeitete mit der Vorstellung von drei *Instanzen*: dem Es, das für das Lustprinzip steht, dem Über-Ich mit all seinen Geboten und dem Ich, das versucht, die Balance zwischen den beiden zu finden.


C. G. Jung arbeitete mit *Archetypen*, wie z. B. der Anima, der Mutter, dem Schatten, dem Kind oder dem weisen alten Mann, um die menschliche Psyche erklär- und verstehbar zu machen.

Die Bezeichnungen für die Teilpersönlichkeiten variieren sehr. Hier ein paar Beispiele: Schwartz spricht von *Teilen*,<sup>2</sup> Assagioli von *Elementen* der Persönlichkeit,<sup>3</sup> John und Helen Watkins

14

arbeiten in der Ego-State-Therapie mit *Ich-Anteilen*. Mitunter werden auch Bezeichnungen wie *Teilpersönlichkeiten*, *Selbste*, *innere Personen* verwendet. Schultz von Thun nutzt die Metapher des *inneren Teams*, für das das Ich eine gute Führungspersönlichkeit sein soll.<sup>4</sup>

Ich arbeite mit der Metapher der *inneren Bühne*, so dass man sich wirklich ein Bühnenstück vorstellen kann, bei dem die Inszenierung aktiv gestaltet und verändert werden kann. Ich verwende dabei meist die Bezeichnungen *Anteile* und *Figuren*. Diese Begriffe sind hier als Synonyme zu verstehen.



## Bin ich viele?

Ja und nein.

Sie sind natürlich *eine* Person, jedoch verfügt diese Person über viele Standpunkte, Meinungen, Gefühle und Sichtweisen, entsprechend der Lehre der inneren Pluralität des Menschen. Mit dem Bild der inneren Bühne kann man sich im Selbst-Coaching sehr gut helfen. Sie haben viele innere Figuren in sich, haben viele Persönlichkeitsanteile. Und je nach Stimmung, Tagesverfassung und Situation sind unterschiedliche Anteile auf Ihrer inneren Bühne aktiv. Ihr Leben, Ihre Umgebung, Ihre »äußere Bühne« beeinflussen Ihre innere und umgekehrt. Und indem Sie sich bewusst machen, welche Anteile in einer konkreten Situation jeweils auf Ihrer inneren Bühne sind, umso leichter können Sie auch gestaltend eingreifen, also nicht einfach geschehen lassen, sondern aktiv die Regie übernehmen.



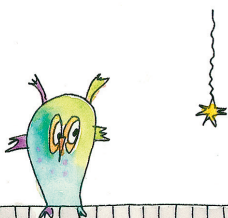



## Wozu das ganze Theater?

Die Arbeit mit Ihrer inneren Bühne wird Ihnen helfen, den Alltag souveräner zu meistern. Sie werden bewusster wahrnehmen, was sich in unterschiedlichen Situationen auf Ihrer inneren Bühne abspielt, und Sie werden nach und nach gestaltend eingreifen können, um Ihre innere Bühne optimal zu besetzen. Sie brauchen dabei nicht streng dem Buch zu folgen, Sie können auch einzelne Kapitel herausfischen, die für Sie am aktuellsten sind.

16

Dieses Buch ist kein reines Lesebuch, sondern ein **Mitmachbuch**. Ich lege Ihnen nahe, diese Gelegenheit zu nutzen und Ihre Ideen zu den einzelnen Themen wirklich niederzuschreiben. Erwiesenermaßen macht es einen ganz wesentlichen Unterschied, ob man sich zu einem Thema »nur« Gedanken macht oder ob man diese auch niederschreibt, also konkret ausformuliert und verbindlicher macht. Sie können hier im Buch experimentieren, ausprobieren und Erfahrungen sammeln. Sie können immer wieder Ihrer Phantasie freien Lauf lassen. Nutzen Sie diese unverfängliche Chance! Trauen Sie sich etwas! Je experimentierfreudiger Sie dabei sind, umso größer wird auch Ihr Gewinn sein.





1 In diesem Moment befinden Sie sich im **Kapitel 1**, hier haben Sie schon einiges zur Theorie erfahren, und nun wird noch Ihre Neugierde auf den Rest des Buches geweckt.


2 Im **2. Kapitel** lernen Sie Ihre **inneren Stimmungsmacher** kennen: Es gibt Tage, da geht alles schief, und zum Glück gibt es auch Tage, an denen alles klappt. Hier erfahren Sie, wie Sie steuernd eingreifen können. Sie werden Ihren inneren Optimisten, Ihren Pessimisten und auch Ihren Neutralen näher kennenlernen.

3 Das **3. Kapitel** beschäftigt sich mit den **Antreibern**, die sehr oft für Stress sorgen. »Schneller!«, »Besser!«, »Schöner!« ist die Devise.

Wenn Antreiber zu mächtig sind, brauchen sie dringend Gegenspieler auf der Bühne. So werden Sie sich bei Bedarf Ihre persönlichen Erlauber engagieren, die für Entspannung sorgen werden. Sie können auch mal fünf gerade sein lassen und sorgen für ein gemütliches Tempo, wenn es angebracht ist.

4 **Im Zoo**, im **4. Kapitel**, da geht es tierisch zu: Sie werden sich Tiere aussuchen, die Ihnen im Alltag zur Seite stehen werden, um gewünschte Fähigkeiten und Eigenschaften zu stärken. Sowohl Löwen als auch Mäuse können sehr hilfreiche Assistenten sein.

5 **Die Lebensfreude** im **5. Kapitel** ist schon sehr lebenserfahren und kann dafür sorgen, dass Lebensbereiche, die in



Ihrem Leben sehr wichtig sind, aber immer wieder zu kurz kommen, doch noch ihren Raum bekommen.

**6** Da das Thema Stress und Zeitmangel immer akuter wird, ist es empfehlenswert, sich einen **Zeitmillionär** anzuschaffen, wie ihn **Kapitel 6** vorstellt. Er hat ganz viel Zeit und auch noch viele hilfreiche Freunde, die Ihnen Zeitsouveränität verschaffen können: Der Zeitwächter, Balu, der Bär oder auch der Warteprofi, sie alle sind Experten für das Thema Zeit.

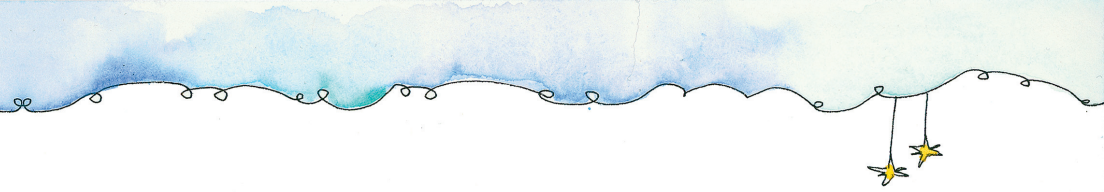
**7** Das **7. Kapitel** hat wirklich **starke Typen** zu bieten: Die tüchtige Sekretärin Frau Martha wird Ihnen helfen, Ihre Geldangelegenheiten besser zu managen, und Sie können auch einen professionellen Neinsager auf Ihre Bühne einladen.

**8** Wenn Sie des Öfteren grantig oder ärgerlich werden, dann ist das **Kapitel 8: Grant & Co.** genau das Richtige für Sie. Sie werden mit Hilfe eines Astronomen, eines Stressforschers oder auch eines Zeitkatapults unangenehmen Gefühlen leichter entkommen. Auch ein AHA kann sehr hilfreich sein ...

**9** Es muss auch Pausen geben. Sogar im Theater. In **Kapitel 9, Schließtag**, erfahren Sie mehr über Techniken, die Ihnen helfen, auch mal abzuschalten und auf Ihrer inneren Bühne für Ruhe und Pause zu sorgen.

**10** Sie wollen sich das Rauchen abgewöhnen? Dann wünsche ich Ihnen viel Spaß mit dem **Kapitel 10: Zigaretten ade!**





**11** *Die Souffleuse* aus **Kapitel 11** wird Sie ab jetzt durch Ihr Leben begleiten und dafür sorgen, dass Sie liebevoll mit sich selbst umgehen.

**12** **Kapitel 12** ist im wahrsten Sinne des Wortes die Krönung: hier wird die Königin in Ihnen erweckt.

Ziel des Buches ist, dass Sie viele Ihrer inneren Figuren kennenlernen und mit der Methode so vertraut sind, dass Sie in Ihrem Alltag spielerisch damit umgehen können.

Sie machen mit diesem Buch eine große Reise. Ich empfehle Ihnen, nicht zu schnell vorzugehen. Lassen Sie einzelne Themen nachwirken, und nehmen Sie sich die Zeit, Neues im Alltag auszuprobieren.

Ich wünsche Ihnen gute Unterhaltung und viel Spaß beim Kennenlernen Ihrer inneren Figuren: Jetzt geht's los!



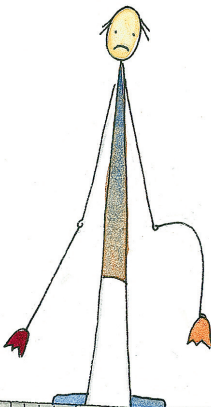
## 2. DIE STIMMUNGSMACHER

Wir kennen sie, diese Tage: Wirklich alles geht schief. Morgens verschüttet man den Kaffee, das Auto springt nicht an, man kommt zu spät zur Arbeit, der Kollege ist schlecht aufgelegt – keine Bananenschale, kein Fettnäpfchen wird ausgelassen.

Aber es geht auch anders. An manchen Tagen läuft alles wie am Schnürchen: Die Sonne scheint, die Kinder sind ganz folgsam und adrett, die Kollegin erwartet einen schon mit einem duftenden Kaffee, und was man berührt, gelingt. Ganz leicht und mühelos. Die Welt ist bunt und gut aufgelegt.

Im ersten Fall ist der negativ Gestimmte, der Pessimist, in uns aktiv, im zweiten Fall hat der positiv Gestimmte, der Optimist, in uns das Sagen. Aus welchem Grund auch immer sich einmal der eine und ein anderes Mal der andere auf unsere innere Bühne drängelt – er wird auf jeden Fall unseren Tag bestimmen. Wenn wir es zulassen.

Die gute Nachricht: Wir können diese beiden Herrschaften, den Optimisten und den Pessimisten in uns, steuern. Sehen wir uns die beiden doch mal näher an.



### Der Pessimist

Für den Pessimisten ist das Leben mühsam und nervig. Es wird genörgelt und gejammert, es werden Probleme gewälzt statt gelöst.

Alles ist schwierig, nichts gelingt. Der Pessimist sieht die Zukunft ganz duster, die Gegenwart ist auch nicht gerade rosig. Und diese Übung nervt auch! Wozu soll das Ganze denn gut sein?!

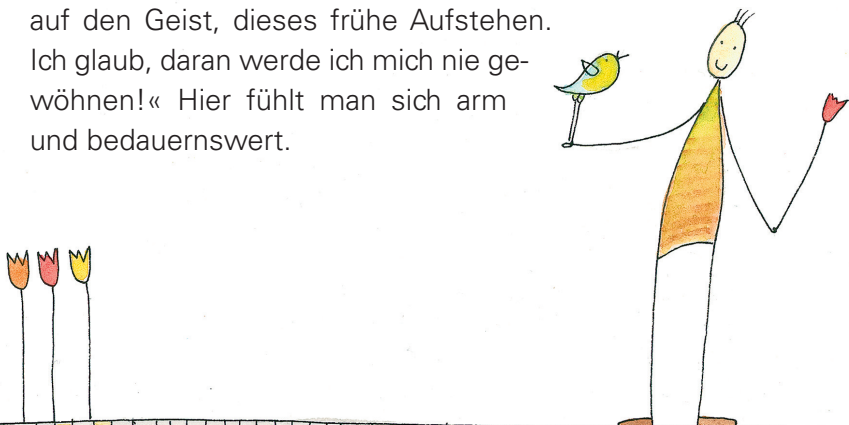
## Der Optimist

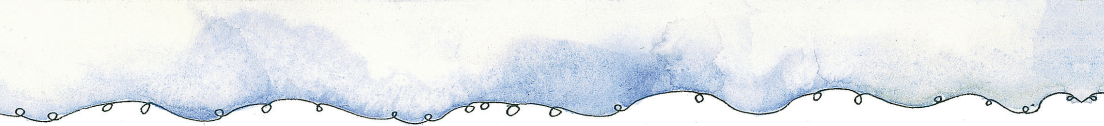
Wenn Sie sich in die Rolle des Optimisten versetzen, dann sieht alles gleich viel besser aus: Das Leben ist leicht und macht Spaß, Lösungen sind in Sicht. Hier scheint bildlich gesprochen die Sonne. Anders als in der Rolle des Pessimisten wird Ihnen diese Übung in der Optimistenrolle Spaß machen. Ist ja wirklich erstaunlich, wie anders sich das gleich anfühlt!

21

An einem konkreten Beispiel können wir uns die unterschiedlichen Weltbilder der beiden Herren vor Augen führen. Stellen Sie sich vor, es ist Montag, fünf Uhr in der Früh, und der Wecker läutet. Um die Sache etwas zu verschärfen, lassen wir es auch Winter sein, es ist kalt und finster.

Der Pessimist würde ungefähr so auf das Weckergeläute reagieren: »Also das ist ja wirklich das Letzte! Was für eine bescheuerte Idee, um diese Uhrzeit aufzustehen. Es ist finster, es ist kalt, ich bin müde und ich will ganz einfach im Bett bleiben. Mir geht das wirklich unglaublich auf den Geist, dieses frühe Aufstehen. Ich glaub, daran werde ich mich nie gewöhnen!« Hier fühlt man sich arm und bedauernswert.






Auch beim Optimisten läutet der Wecker. Auch hier ist es finster, und draußen bläst ein kalter Wind. Sein innerer Monolog klingt aber ganz anders: »Ah, wenn ich jetzt aufstehe, mache ich mir gleich einen guten Kaffee, und auf die heiße Dusche freue ich mich auch schon! Wenn ich so früh aufstehe, kann ich alles in Ruhe erledigen und habe nicht gleich in der Früh die Hektik. So kann ich's gemütlich angehen. Jetzt lege ich mir mal meine Lieblingsmusik auf, da bin ich gleich noch beschwingter.«

Wenn bei Ihnen in der Früh der Pessimist auf der inneren Bühne steht, so ist es zugegebenermaßen nicht leicht, in die Rolle des Optimisten zu wechseln. Das ist auch nicht unbedingt nötig. Zwischen dem Pessimisten und dem Optimisten gibt es noch eine dritte Variante: den Neutralen.

## Der Neutrale

Beim Neutralen werden Sie vergeblich nach Emotionen suchen. Für ihn zählen Tatsachen, er ist um eine objektive Sichtweise bemüht und wertet nicht. Das ist manchmal gar nicht so leicht, denn wir sind es gewohnt, ständig Stellung zu beziehen, ständig in gut und schlecht, ja oder nein einzuteilen. Diese Mittelposition ist jedenfalls nüchtern und sachlich. Die Aussage hier: Es ist, wie es ist! Sie werden den Nutzen dieser Position bald schätzen lernen, denn der Neutrale ist in vielerlei Hinsicht hilfreich:

**1. Perspektivenwechsel** – um einen Überblick zu bekommen  
Der Neutrale kann in seiner Rolle wie ein externer Berater fungieren – wie ein Mediator, ein Beobachter von außen.

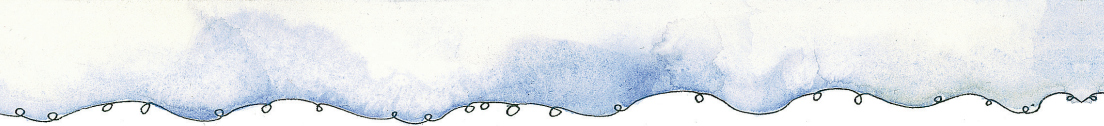


Emotionen wirken oft wie Scheuklappen, und man sieht die Vielfalt von möglichen Wegen nicht. Außerdem ist man in sehr emotionalen Zuständen nicht mehr rational. Die Neutralposition hilft bei rationalen Entscheidungen. Sie ist wie eine Metaebene, ich nehme mich selbst ein bisschen aus dem Geschehen heraus. Das kann oft schon eine große Entlastung sein.

**2. Akzeptanz** – um Unveränderbares annehmen zu können  
Bei unveränderbaren Themen ist die neutrale Position die beste Voraussetzung für Akzeptanz: »Es ist, wie es ist.« Speziell bei sehr schwierigen Themen, in Lebenskrisen, ist das wie ein Ruhepol. In einer Krise ist es schon hilfreich, für kurze Zeit in diese Rolle zu schlüpfen. Hier kann man wieder Luft holen, sich erholen und die Dinge so annehmen, wie sie sind. Dies soll nicht verwechselt werden mit Resignation! Es heißt nicht: »Ich kann es nicht ändern, ich gebe auf«, sondern es heißt: »Ich kann es nicht ändern, ich nehme es an.« Das ist ein wesentlicher Unterschied. Resignation wäre ein Abrutschen in die Pessimistenrolle. Die Rolle des Neutralen soll jedoch wertfrei sein als Basis für Akzeptanz, dies wiederum ist die beste Voraussetzung für Gelassenheit.

**3. Sprungbrett** – um leichter in die Optimistenrolle zu finden  
Die Zwischenstation des Neutralen ermöglicht es einem, die negativen Emotionen des Pessimisten loszuwerden und sachlich zu urteilen. Dadurch wird der Weg zum Optimisten erleichtert. Bei manchen Themen wäre es zu schwierig, gleich vom Negativen ins Positive zu wechseln. Der neutrale Boden dazwischen lässt einen wieder zur Ruhe kommen und neue Wege sehen.






Wenn beim Neutralen um fünf Uhr in der Früh der Wecker läutet, dann hört sich das so an: »Es ist Montag, es ist fünf Uhr morgens. Um rechtzeitig meine Angelegenheiten erledigen zu können, ist es nun an der Zeit aufzustehen. Es ist, wie es ist. Ich nehme es hin.« Hier gibt es keine Emotionen. Die Sache wird so angenommen, wie sie ist. Das kann mitunter schon sehr entlastend sein.

Wenn Sie ein echter Morgenmuffel sind, so wird Ihnen diese Übung nicht leichtfallen. In so einem Fall ist es schon ausreichend, die Neutralposition einzunehmen. Schon damit machen Sie sich Ihr Leben leichter, und Sie können besser akzeptieren, dass die erste halbe Stunde des Tages nicht Ihre Zeit ist.

Von der Haltung des Neutralen ausgehend, können Sie sich behutsam dem Optimisten annähern und nach Ideen suchen, wie Sie sich diese harte Zeit versüßen können: mit feiner Musik, mit einem frischen Orangensaft oder mit einem wohltuenden Morgenritual.

Es ist allerdings eine Illusion zu glauben, dass aus einem Morgenmuffel so einfach ein beherzter Frühaufsteher wird. Dieses Vorhaben wäre zum Scheitern verurteilt. Vielmehr geht es darum, für einen Morgenmuffel nach Ideen zu suchen, wie die morgendliche schlechte Laune gelindert werden kann, wie das Beste aus der Situation gemacht werden kann.

Je besser Sie Ihre inneren Akteure kennen, umso besser können Sie auch mit ihnen umgehen und steuernd eingreifen. Begeben Sie sich nun auf Entdeckungsreise und machen Sie



ganz bewusst Bekanntschaft mit den drei Positionen. Das ist reine Übungssache. Sie werden sehen, das funktioniert!

### **Marco**

Marco fährt mit dem Bus in die Arbeit. Der Bus verspätet sich und ist daher, als er endlich kommt, ziemlich überfüllt. Mit viel Mühe drängt er sich in die Menge.


Das ist natürlich die Idealbühne für den Pessimisten: »Na, ich habe es ja geahnt, dass das heute wieder mühsam wird. Es ist wirklich total nervig, wenn der Bus so voll ist, dass man kaum mehr atmen kann. Und alle sind so grantig. Wäre ich doch mit dem Auto gefahren!«

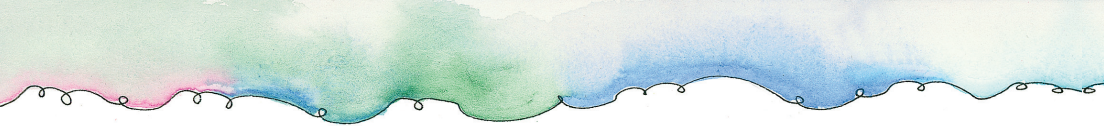
25

Sobald Marco realisiert, dass der Pessimist so richtig in Fahrt kommt, stoppt er ihn und lädt den Neutralen auf seine Bühne ein: »Heute hab ich mich für den Bus entschieden. Der hatte Verspätung. Kein Wunder, dass er so voll ist. Ist eben so.«

An der Situation kann Marco nichts ändern. Aber sehr wohl an seiner Einstellung.

Er wagt den Versuch und lädt den Optimisten auf seine Bühne ein: »Bin ich froh, dass es den Bus gibt! Da brauche ich nicht mit dem Auto fahren, mich nicht um einen Parkplatz kümmern. Zugegeben, heute ist es etwas voll, aber ich bin froh, dass ich noch ein Plätzchen gefunden habe. Ich finde es toll, dass so viele Menschen mit dem Bus fahren und ihr Auto stehen lassen. So tun wir der Umwelt Gutes. Na ja, und Reibung sorgt für Wärme ☺ ...«






Wenn Sie mit Ihren Stimmungsmachern experimentieren – und diese Übung vertiefen – wollen, so empfehle ich, tatsächlich drei verschiedene Positionen einzunehmen: Sie sollten sich dabei wirklich im Raum bewegen. Der Pessimist, der Neutrale und der Optimist – jeder hat einen anderen Platz. So wie drei Figuren auf einer Bühne. Diese räumliche Trennung von Stimmungen bringt noch mehr Klarheit. Egal, ob Sie drei Stühle verwenden oder im Stehen drei verschiedene Plätze einnehmen: Durch die räumliche Veränderung wird die Kraft der einzelnen Stimmungen wesentlich deutlicher. Vielleicht sitzen Sie gerade im Zug, dann hoffe ich, dass in Ihrem Abteil noch zwei Plätze frei sind, damit Sie Ihre Position wirklich ändern können.

(Wenn in diesem Falle gleich Ihr innerer **Wassollendenda-**  
**dieanderendenken** auf die Bühne stürmt, dann verschieben Sie dieses Experiment lieber auf zu Hause, sonst wird Ihre Bühne von diesem Störenfried beeinflusst und verfälscht.)

Diese drei räumlich veränderten Positionen verdeutlichen die Übung ganz maßgeblich. Keine Angst, Sie werden nicht das ganze Buch hindurch aufgefordert, Ihre Position zu wechseln und räumlich zu agieren, ich möchte Sie nur in diesem Kapitel dazu einladen; später entscheiden Sie dann selbst, ob Sie diese Unterstützung nutzen wollen. Aber hier bitte ich Sie, es einmal auszuprobieren.

Sie können die unterschiedlichen Stimmungen auch noch durch Ihre Körpersprache unterstreichen: Wenn Sie sich auf den Platz des **Pessimisten** begeben, so können Sie seine miese





Stimmung mit einem gekrümmten Rücken unterstreichen, dazu ein grantiger Gesichtsausdruck, die Stirn runzeln, er kann auch genervt oder gelangweilt sein. Die Atmung ist hier sehr bescheiden: Ein Pessimist braucht nicht viel Luft. In diesem Experiment schlüpfen Sie also tatsächlich in die Rolle des Pessimisten und verkörpern ihn.

