

Leseprobe aus „Wenn der Chef krank macht. So schützen Sie sich und Ihre Gesundheit“ von Anne Katrin Matyssek. 9,90 €. Infos unter: [www.krankmacher-chef.de](http://www.krankmacher-chef.de)

**Anne Katrin Matyssek**

# **Wenn der Chef krank macht**

**So schützen Sie sich und Ihre Gesundheit**

Impressum

© 2010 Anne Katrin Matyssek

Herstellung und Verlag: Books on Demand GmbH, Norderstedt

ISBN: 978-3-839-1618-45

## **Einleitung – Wenn der Arbeitstag zum Albtraum wird ... 9**

### **ANALYSE**

#### **1 Woran Sie erkennen, ob Ihr Chef Sie krank macht**

• Chefs als Krankmacher? **12** • Symptom-Check **14** • Leistungsbeeinträchtigungen **15** • Auswirkungen aufs Privatleben **17** • Das Problem der Kraftlosigkeit **18** • krankmachendes Führungsverhalten **20**

#### **2 Was bei Kränkungen mit Körper und Psyche passiert**

• typische Reaktionen **25** • Ablauf-Diagramm **27** • Veränderungen in Gedanken, Gefühlen, Verhalten **28** • Beobachtungsbogen **30** • Erste Ent-Ärgerungstipps **31** • Selbstwert-rettende Sofortmaßnahmen **35**

#### **3 Wie Sie die ablaufenden Mechanismen erkennen**

was Ihr Chef davon hat **36** • „Immer ich!“-Teufelskreise **38** • Analyse-Hilfsmittel Empathie **40** • Sie können ihn nicht ändern – oder vielleicht doch? **43** • ist das wirklich Mobbing? **46**

### **SELBSTSCHUTZ-STRATEGIEN**

#### **4 Wie Sie die Opferrolle verlassen**

• Ursachenforschung: Aufschreiben hilft **48** • Kränkungspotenziale erkennen **50** • das Spiel nicht mehr mitspielen **53** • ich bin mehr wert **55** • einfach krank feiern? **56**

#### **5 Wie Sie Ihr seelisches Gleichgewicht wiederfinden**

• sich stärken **60** • Leben im Rhythmus **61** • Entspannungstraining **62** • Leben neben der Arbeit **63** • die Bedeutung sozialer Kontakte **64** • Selbstsicherheit trainieren **66** • Psychotherapie – ja oder nein? **67**

## **6 Wie Sie einen Angriff aufs Selbstwertgefühl bewältigen**

- mentale Tricks: Gedanken im Griff **69** • ihn klein machen, aber Rache macht sauer **71** • Verbündete suchen **71** • Königsweg: Verständnis **72** • Gesprächsleitfaden I: Das erste Gespräch **75**

## **7 Wie Sie Ihre körperliche Gesundheit schützen**

- oberstes Gebot: SelfCare **79** • Erholungsfähigkeit erhalten: Tipps zum Abschalten nach Feierabend **80** • Das vegetative Nervensystem ins Lot bringen **81** • sich fit halten: Bewegung zur Prävention und Therapie **82**

## **HANDLUNGSSTRATEGIEN**

### **8 Woher Sie den Mut zum Nein-Sagen nehmen**

- es gibt nur ein Leben: Mut-Mach-Tipps **84** • Handeln, Handeln, Handeln **84** • Widerstand leisten ohne Angst um den Job **85** • richtig NEIN sagen **85** • Selbstvertrag: Im Sinne meiner Gesundheit **87**

### **9 Worauf Sie im Gespräch mit dem Chef achten sollten**

- wie Sie sich vorbereiten: Notizen, aber kein Märkchenzählen! **89** • Gesprächsleitfaden II **90** • Reaktionen vorwegnehmen: Ihm den Wind aus den Segeln nehmen **91**

### **10 Wie Sie in eine gesündere Job-Zukunft starten**

- Mediatoren und andere Fachmenschen **94** • letzter Ausweg Kündigung: lohnt sich eine Klage? **93** • Rückblick: Blessuren, Segnungen und Fazit **93** • Urkunde: Ich habe überlebt **97**

Kostenfreie Tipps **98**

Literaturtipps **98**

Über die Autorin **99**

## SELBSTSCHUTZ-STRATEGIEN:

### 4 Opferrolle verlassen

als erster Schritt zum Selbstschutz

#### Abstand gewinnen durch Analyse und Aktivität:

- Kränkungspotenziale erkennen (Checkliste S. 52)
  - Opferrolle verlassen =
    1. auf Distanz gehen + 2. etwas ändern
- ⇒ **Tipps:**
1. Auf Distanz gehen:
    - Pause machen / nachdenken
    - Raum verlassen / Setting verlassen
    - **AUFSCHREIBEN!**
  2. Andererseits im Kontakt bleiben, etwas ändern:
    - anders reagieren als bisher  
(Brainstorming mit Ideen probieren;  
schon das Denken / Beobachten hilft)
- ⇒ **Tipp:**
- Wieviel sind Sie sich wert? (S. 56)
- >>> Gehen Sie mental auf Abstand!**  
(aber bitte nicht krankfeiern – das wäre nur feige)

Dann schaffen Sie es auch RAUS aus der Opferrolle.

## 5 Wie Sie Ihr seelisches Gleichgewicht wiederfinden

### Sich stärken

Sie wissen jetzt: Um die Opferrolle zu verlassen, müssen Sie raus aus der Situation, Distanz gewinnen, auf Abstand gehen. Und in der Sicherheit dieses Abstands können und sollen Sie sich nun stärken. Ein krankmachender Chef schwächt das Ego, das Selbstwertgefühl wird angekratzt, das seelische Gleichgewicht ist gefährdet – dem gilt es etwas entgegen zu setzen, einerseits um sich dem Vorgesetzten gewachsen zu fühlen, vor allem aber, um die Gesundheit zu schützen. Der Rettung des Selbstwertgefühls ist das nächste Kapitel (Kap. 6) gewidmet.

Was macht Menschen stark? Mittlerweile kennt man eine ganze Reihe Faktoren, die die Gesundheit fördern und die Psyche robuster machen. Einzelne dieser stark-machenden Aspekte werden in diesem Kapitel vorgestellt. Grundsätzlich ist es gesund, wenn Menschen verstehen, was um sie herum geschieht – gerade bei Mobbing fehlt dieses Verständnis häufig. Dann ist es hilfreich, wenn man andere Menschen fragen kann, wie sie sich die Vorgänge erklären. Aber auch ganz unabhängig von anderen kann jede/r etwas tun, um sich zu stärken.

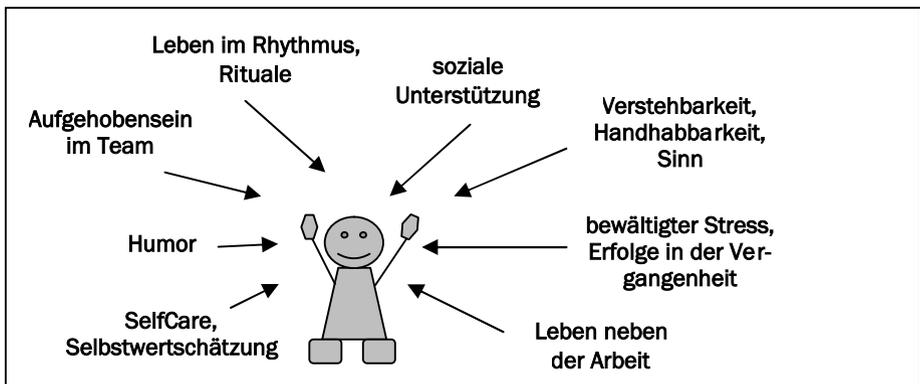


Abbildung 11: Was die psychische Gesundheit stärkt (Auswahl)

## Leben im Rhythmus

Der Verstehbarkeit des Lebens dient es, wenn Sie im Rhythmus leben. Natürlich sollen Sie auch neugierig sein auf Neues, aber eine grundsätzlich gleichbleibende Struktur Ihres Alltags stabilisiert das seelische



Gleichgewicht. Achten Sie also beispielsweise darauf, dass Sie vorm Schlafengehen in immer derselben Reihenfolge mit dem Hund gehen, die Haustür abschließen, nach den Kindern sehen, eine Tasse Tee trinken, sich umziehen, waschen, zubettgehen. Das erleichtert Ihnen das Umschalten aufs Einschlafen (die Psyche bekommt quasi das Signal: hey, jetzt geht sie gleich Schlafen), und es gibt Halt in Zeiten von Veränderungen.

Wenn das Leben sich verändert, kann es beruhigend sein zu wissen „ich jogge immer nach der Arbeit, das werde ich beibehalten“ – diese eine Sache ist dann vor dem Eintritt des Ereignisses genauso wie danach, quasi eine Konstante. Wenn man sich von den Veränderungen verunsichert fühlt, gibt so eine Konstante Sicherheit. Sie zeigt einem: Es gibt auch Dinge, die gleich bleiben. Das beruhigt die Psyche. Viele Menschen berichten, dass solche Konstanten (die Tasse Cappuccino nach dem Heimkommen, das Joggen mit dem Hund etc.) ihnen in Krisen Kraft gegeben haben.

Es ist sehr gesundheitsförderlich, wenn Sie darauf achten, dass Sie nach einer Phase der Anspannung eine Phase der Entspannung folgen lassen. Wenn Sie also auf der Arbeit Stress hatten mit Ihrem Chef, sollten Sie nach dem Heimkommen wenigstens ein kurzes Intervall einlegen, in dem Sie stressfrei nur für sich selbst da sind. Falls daheim kleine Kinder auf Sie warten und Sie das als neuen Stress erleben, sollten Sie vielleicht auf der Heimfahrt fünf Minuten Pause „nur für sich“ einlegen und in Ruhe einen Apfel essen, quasi als eine Mini-Entspannungsphase.

Besonders deutlich erleben Sie den Wechsel von An- und Entspannung beim Sport: Während Sie sich bewegen, verbrauchen Sie Energie. Danach fühlen Sie sich vielleicht ein bisschen k.o., aber Sie wissen: Wenn Sie sich jetzt eine Ausruhpause gönnen, wächst Ihre Energie (in der Pause! nicht während der Anstrengung!) und Sie werden stärker.

## Entspannungstraining

Am besten und einfachsten vollziehen Sie diesen gesundheitsförderlichen Wechsel von der Anspannung zur Entspannung, indem Sie ein Entspannungstraining praktizieren. Das Erlernen eines Entspannungstrainings (z.B. Progressive Muskelentspannung) ist grundsätzlich sinnvoll, um sich ein dickeres Fell zuzulegen. Dadurch wird verhindert, dass das vegetative Nervensystem überschießend reagiert (dass man puterrot wird, dass man extrem schwitzt in Gesprächen mit dem Chef etc.), und man wird innerlich gelassener. Auch erhöhter Blutdruck aufgrund von permanentem Ärger kann so gesenkt werden – allesamt Faktoren, die Sie im Umgang mit einem Krankmacher-Chef gut gebrauchen können.

*Entspannungstraining macht ein dickes Fell.*



Zur Erhaltung und Rettung Ihres seelischen Gleichgewichts ist das Üben eines Entspannungstrainings unverzichtbar. Für welches Sie sich entscheiden, spielt dabei keine Rolle: Progressive Muskelentspannung (Muskelrelaxation nach Jacobsen), Autogenes Training oder asiatische Formen wie Thai Chi, Chi Gong oder Yoga – das Gefühl, das sich dabei einstellt, ist annähernd identisch. Für komplette Anfänger stellt die Progressive Muskelentspannung die Variante dar, die am einfachsten zu erlernen ist, auch wenn sie etwas langweilig anmutet.

Es geht dabei darum, dass Sie in einer bestimmten Reihenfolge einzelne Muskelgruppen Ihres Körpers anspannen und mit dem Ausatmen wieder entspannen. Dabei konzentrieren Sie sich auf den Unterschied zwischen Anspannung und Entspannung und werden nebenbei sensibler, zum Beispiel für Verspannungen im Schulter-Nackengebiet. Das ist schon alles. Zum erstmaligen Erlernen sollten Sie sich trotzdem eine (meist kostenlose) CD von Ihrer Krankenkasse oder ein Buch aus der Stadtbibliothek besorgen, oder Sie besuchen einen VHS-Kurs.

Und dann üben Sie regelmäßig, zu Beginn für ca. 6 Wochen 1- bis 2mal täglich für ca. 20 Minuten. Später, wenn die Entspannung fast auf Knopfdruck kommt, können Sie die Zeit reduzieren. Aber zu Beginn

Leseprobe aus „Wenn der Chef krank macht. So schützen Sie sich und Ihre Gesundheit“ von Anne Katrin Matyssek. 9,90 €. Infos unter: [www.kranchmacher-chef.de](http://www.kranchmacher-chef.de)

brauchen Sie diese 20 Minuten. Während Sie üben, geschehen mit Ihrem vegetativen Nervensystem tolle Dinge, selbst wenn Sie die anfangs nicht wahrnehmen können (nicht abschrecken lassen, weiter üben!): Der Blutdruck wird gesenkt, die Atmung vertieft, die Pulsfrequenz reduziert, die Muskelspannung reduziert, das Immunsystem gestärkt.

Und das Beste – und dazu machen Sie das ja: Sie bekommen ein dickes Fell! Die Psyche wird widerstandsfähiger, Sie werden insgesamt gelassener, man kann Ihnen nicht mehr so schnell etwas anhaben. Die Tränen fließen nicht mehr automatisch genau dann, wenn Sie es rein gar nicht brauchen können. Sie fühlen sich, als hätten Sie einen unsichtbaren Schutzanzug übergestreift. Man kann Sie einfach nicht mehr so schnell aus der Ruhe bringen. Klingt gut, oder? Wie gesagt: Diese Effekte treten leider nicht von heute auf morgen ein, Sie brauchen schon ein paar Wochen Geduld. Aber das lohnt sich!

## Leben neben der Arbeit

Wenn Ihr Chef krankmachendes Führungsverhalten an den Tag legt, ist ein Leben neben der Arbeit umso wichtiger! Es ermöglicht Ihnen Erfolgserlebnisse und Anerkennung durch andere, verschafft einen Ausgleich und stabilisiert Ihr seelisches Gleichgewicht. Ihre Psyche muss wissen: Es gibt noch etwas neben der Arbeit. Sie dürfen nicht zulassen, dass Ihre Führungskraft Sie rund um die Uhr mental okkupiert. Sinnvoll sind in einem ersten Schritt „chef-gedanken-freie Intervalle“, also zum Beispiel 15 Minuten Tagesschau, während derer Sie sich komplett aufs Fernsehen konzentrieren. Oder besser natürlich noch auf Ihre Lieben.



Sie müssen lernen, einen Schnitt zu machen zwischen Arbeit und Freizeit. Wenn sich jedes zweite Gespräch mit dem Partner um den Chef und seine neusten Unhöflichkeiten dreht, ist eine Grenze überschritten. Dann beschäftigt der Vorgesetzte einen zu sehr. Das ist nicht gesund und kann sich negativ aufs aufs Privatleben auswirken, vor allem wenn man sich mit dem Abschalten nach Feierabend schwer tut und den Chef - bildlich gesprochen - mit ins Bett nimmt.

Leseprobe aus „Wenn der Chef krank macht. So schützen Sie sich und Ihre Gesundheit“ von Anne Katrin Matyssek. 9,90 €. Infos unter: [www.krankmacher-chef.de](http://www.krankmacher-chef.de)

Man sagt: Wohin die Gedanken gehen, dorthin geht auch die Energie. Und wohin die Energie geht, dorthin geht auch das Leben. Etwas weniger esoterisch ausgedrückt: Das, woran man viele Gedanken (und damit viel Energie) verschenkt – oder eben auch verschwendet –, das wird stärker.



Wenn Sie ständig an Ihren Chef denken, schenken Sie ihm viel von Ihrer Lebensenergie. Wollen Sie das wirklich? Wäre es nicht viel netter, häufiger an das Schöne in Ihrem Leben zu denken?

Wie zufrieden sind Sie mit Ihrer Energieverteilung?

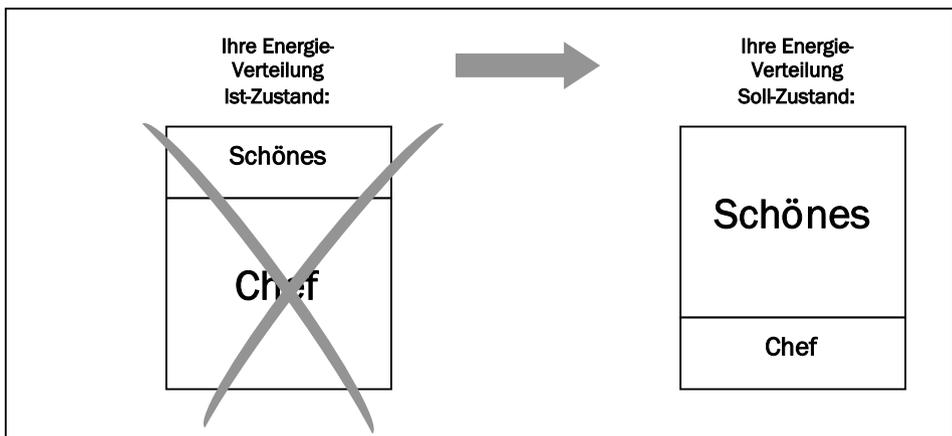


Abbildung 12: Energie-Verteilung auf Schönes im Leben vs. den Chef

Wenn Sie also Ihr seelisches Gleichgewicht wiederfinden wollen, müssen Sie es Ihrer Psyche erleichtern, Vorfreude auf dieses andere Leben, das Leben neben der Arbeit, zu entwickeln – und die Gedanken und Gefühle ganz bewusst dorthin zu lenken. Je attraktiver Ihre Psyche dieses Nebenleben findet, desto leichter wird Ihnen auch das Umschalten fallen.

## Die Bedeutung sozialer Kontakte

Zum Leben neben der Arbeit gehört als wichtigster Faktor – neben dem Entspannungstraining – Ihr soziales Netzwerk: Menschen, die es gut mit Ihnen meinen, die ein offenes Ohr haben, wenn Sie mal wieder über

Ihren Krankmacher-Chef klagen, und die für Sie da sind, wenn Sie mal Hilfe brauchen. Das Wissen „dieser Mensch ist für mich da“ vermittelt ein Gefühl von Geborgenheit und Aufgehobensein. Man spricht auch von sozialer Unterstützung – die ist nachweislich gesund. Wir brauchen einfach den Austausch mit anderen, um uns wohlfühlen.

Das gilt fürs Privatleben (da sind neutrale Menschen, die Ihren Chef nicht kennen, das ist gut). Das gilt aber in ähnlicher Weise auch für den Job: Wichtig ist, am Arbeitsplatz ein Netz aus Kollegen zu knüpfen – nicht im Sinne von Verschwörung, sondern für das gute Gefühl, nicht allein zu sein. Die anderen können einem den Rücken stärken, das gibt Kraft und funktioniert wie eine Art Belastungspuffer. Man kann Verhaltensweisen der Führungskraft leichter einordnen, indem man sich mit anderen darüber austauscht.

Wer sich überlastet oder gekränkt fühlt, neigt schon mal dazu, sich von allen anderen zurückzuziehen und – bildlich gesprochen – unter die Bettdecke zu kriechen. Das mag vorübergehend Trost geben, aber es ist ganz wichtig, bald wieder unter der Decke hervorzukrabbeln und sich zu anderen Menschen zu gesellen. In der Einsamkeit ist es doppelt schwierig, sich vor krankmachendem Führungsverhalten zu schützen. Dort finden sich keine Lösungen, und Futter für eine Stärkung des Selbstwertgefühls gibt es dort ebenfalls nicht.

***Unter der Bettdecke findet man nicht die Kraft,  
die Gesundheit vor einem Krankmacher-Chef zu schützen.***

Das heißt für Sie: Raus aus dem Bett, rein ins Gewühl – besser noch: rein in einzelne soziale Kontakte, die Ihnen gut tun. Überlegen Sie,  welche Menschen zu Ihnen stehen, auf wen Sie sich verlassen können. Wer könnte ein offenes Ohr für Sie haben? Wichtig ist, dass Sie mit diesen Menschen nicht immer nur über Ihre Führungskraft reden, sondern dass Sie auch andere Themen finden, die Sie miteinander verbinden – sonst besteht die Gefahr, dass der andere sich ausgenutzt fühlt. Falls es wirklich niemanden geben sollte, mit dem Sie sich austauschen können, dann kann für den Anfang vielleicht ein Coach, Berater oder Psychotherapeut diese Rolle übernehmen.

## Selbstsicherheit trainieren

Sie haben es nun schon mehrfach gelesen und vermutlich auch bereits am eigenen Leib erfahren: Krankmachendes Führungsverhalten kann einen aus dem Gleichgewicht bringen. Man fühlt sich schwach, vielleicht auch inkompetent. Selbstzweifel nagen an einem, man wird verzagt und traut sich nichts mehr zu – letztlich nicht nur im Job sondern im Leben insgesamt. Auch hier liegen Gründe für den (zusätzlich schwächenden) Rückzug aus dem sozialen Leben, der oben beschrieben wurde.

Dann kann es Sinn machen, die Selbstsicherheit zu trainieren. Selbstvertrauen ist nicht gottgegeben: Es lässt sich üben, und zwar auch das am besten im Kontakt mit anderen. Stellen Sie sich Aufgaben, die für Sie  eine Herausforderung darstellen – zu Beginn ganz kleine. Sie sollen ja schnell ein Erfolgserlebnis haben (Erfolgserlebnisse sind wunderbar fürs seelische Gleichgewicht). Nehmen Sie sich zum Beispiel vor, einen entfernten Kollegen freundlich zu begrüßen. Und am nächsten Tag fragen Sie ihn vielleicht, ob er Lust hat, mit Ihnen in die Kantine zu gehen. Oder Sie setzen sich beim Mittagessen neben eine nette Kollegin und fragen Sie, was sie von der Betriebsfeier hält.

Und so steigern Sie ganz langsam Ihre Herausforderungen, die Sie im Alltag ausprobieren – bis Sie letztlich vielleicht auf der Betriebsversammlung das Mikrofon ergreifen und eine flammende Rede halten. Dazu braucht man schon ziemlich viel Selbstsicherheit! Wichtig ist grundsätzlich: Sitzen oder stehen Sie aufrecht. Halten Sie Blickkontakt. Sprechen  Sie klar und deutlich. Ein guter Trick, falls Ihnen das schwer fallen sollte: Tun Sie einfach so, als wären Sie selbstsicher. Also, als wären Sie bereits im Besitz der Eigenschaft, die Sie gern hätten. Oder als wären Sie eine Prominente, die genau über diese Eigenschaft verfügt. Das wirkt manchmal Wunder.

Ganz wichtig: Erlauben Sie sich auch, stolz auf sich zu sein! Sie haben etwas getan, was die meisten Menschen scheuen: Sie haben sich Herausforderungen bewusst gesucht. Feiglinge tun so etwas nicht. So etwas tun nur Mutige – und zu denen gehören Sie. Lassen Sie sich hochleben und gönnen Sie sich etwas, wenn Sie etwas geschafft haben!

## Psychotherapie – ja oder nein?

Ein Psychotherapeut kann es Ihnen deutlich erleichtern, so eine Kaskade an Herausforderungen zu durchlaufen – und überhaupt den Mut dazu zu fassen. Spätestens seit bekannt geworden ist, dass auch Fußballspieler unter Depressionen oder Burnout leiden, hat das Thema „psychische Erkrankungen“ die Tabuzone verlassen. Trotzdem kostet es die meisten Menschen immer noch mehr Überwindung, eine Psychotherapie in Anspruch zu nehmen, als eine Steuerberatung. Dabei ist die Grundstruktur die gleiche: Man holt sich Unterstützung für einen Bereich, in dem sich andere einfach besser auskennen. Fachleute eben.

Was viele nicht wissen: In Deutschland zählt Psychotherapie seit einigen Jahren zum Leistungskatalog der Gesetzlichen Krankenkassen. Vielleicht baut das auch ein paar Vorurteile ab: Sie haben als Versicherter also quasi einen Anspruch darauf – beispielsweise auch darauf, erst einmal 5 Stunden lang unverbindlich zu überlegen, ob Sie bei einem bestimmten Therapeuten bleiben wollen oder sich lieber weiter umschauen möchten (hören Sie auf Ihren Bauch!). In der Praxis ist es schwierig, überhaupt einen freien Platz zu bekommen, sogar für die ersten 5 probatorischen Sitzungen, aber die Theorie sieht das so vor.

Natürlich ist es befriedigender, wenn man es alleine schafft, eine Krise zu überwinden. Aber wenn Sie merken, dass Sie mit Ihren Kräften am Ende sind und allein nicht weiter kommen, sollten Sie nicht zögern, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen – das ist ein seriöser Umgang mit der eigenen Gesundheit, sich fachliche Unterstützung zu holen!

### KURZ UND KNACKIG:

- Leben im Rhythmus, Entspannungstraining, soziale Kontakte und ein Leben neben der Arbeit stärken die Psyche.
- Selbstsicherheit ist nicht gottgegeben. Sie lässt sich trainieren.
- Eine Psychotherapie zu machen, ist kein Armutszeugnis, sondern ein seriöser Umgang mit der eigenen Gesundheit.

## SELBSTSCHUTZ-STRATEGIEN:

### 5 Das seelische Gleichgewicht

als zweiter Schritt zum Selbstschutz

#### Das Gleichgewicht wiederfinden durch das Schaffen eines Gegengewichts:

---

##### ⇒ Tipps:

- Entspannungstraining erlernen
  - z. B. Progressive Muskelentspannung (CD von Krankenkasse; VHS-Kurs):  
1-2x tgl. 20 Minuten
  - ZIEL: ein dickeres Fell**
- für ein Leben neben der Arbeit sorgen
  - Vorfreude darauf!
  - Energieverteilung überprüfen (S. 64)
- Kontakte, Kontakte, Kontakte
  - (auch wenn einem nicht danach ist)
  - wenn keiner da ist: Psychotherapie?  
ist keine Schande, ist heute normal

>>>

**Raus aus dem Bett!**  
Wagen Sie sich unters Volk!

## 6 Wie Sie einen Angriff aufs Selbstwertgefühl bewältigen

### Mentale Tricks: Gedanken im Griff

Krankmachendes Führungsverhalten geht nicht spurlos an uns vorüber. Gemeinerweise reduziert es unser Selbstwertgefühl. Und es okkupiert unsere Gedanken. Wenn uns jemand klein macht, fühlen wir uns klein. Und die selbstwertreduzierenden Gedanken verfolgen uns bis in die Freizeit. Das ist gemein. Wer gerade eh ein dünnes Fell hat, weil vielleicht der letzte Urlaub schon lange her ist, der stürzt vielleicht in ein tiefes  Loch. Das sollte Ihnen nicht passieren. Rüsten Sie sich schon präventiv, indem Sie Ihren Kopf täglich mit Einstellungen versorgen (z.B. auf kleine bunte Zettel geschrieben), die Sie stärken.

Holen Sie Ihre Antworten von Seite 56 hervor. Idealerweise schreiben Sie sie auf eine stabile Karte, die Sie als Mutmacher in der Hosentasche mit sich herumtragen. Es gibt noch viele weitere Sätze, die Sie innerlich stärken können, zum Beispiel:

- „ich bin gut, und ich weiß, was ich kann“
- „ich werde damit fertig“
- „Verletzungen machen mich stärker als vorher“
- „aus jeder Erfahrung kann ich etwas lernen“
- „wahre Stärke heißt: Schwächen / Fehler zugeben können“
- „Gott hat mich genau so gewollt, wie ich bin; ich bin einmalig“
- „ich allein bin dafür verantwortlich, wie ich mich fühle“
- „täglich sag’ ich Ja zu mir“

Je öfter Sie diese Sätze lesen und verinnerlichen, desto leichter kommen sie „automatisch“ in Ihren Kopf. Aber bitte Geduld haben! Sie sind der Boss in Ihrem Kopf. Dass die Gedanken auch ein Eigenleben haben, ist normal. Aber dass sie ständig abschweifen in Gebiete, die in dem Moment für Sie unwichtig sind, das dürfen Sie sich nicht gefallen lassen. Bildlich gesprochen: Lassen Sie nicht zu, dass Ihre Gedanken mit Ihnen