TEMENOS

„Passt das noch zu mir?“

Ein Wegweiser, wenn das eigene Leben nicht mehr stimmig erscheint

Arbeitsheft zur Selbstreflexion



Sandro Gattei

Einleitung – Wenn etwas nicht mehr stimmig ist

Manchmal ist gar nichts eindeutig falsch. Und trotzdem stimmt etwas nicht mehr.

Vielleicht bist du in einer Beziehung, in der du dich zunehmend zurücknimmst. Vielleicht gehst du jeden Morgen zur Arbeit und merkst, dass dir die Kraft oder die Freude fehlt. Vielleicht sagst du häufig Ja, obwohl du Nein meinst. Oder du beschäftigst dich immer wieder mit derselben Frage, ohne zu einer Entscheidung zu kommen.

Du spürst, dass etwas Aufmerksamkeit braucht. Aber du weißt noch nicht genau, was es ist. Liegt es an deiner Situation? An deinen Erwartungen? An alten Erfahrungen? An einer Gewohnheit, die dir früher geholfen hat und heute nicht mehr passt? Oder an mehreren Dingen zugleich?

In solchen Momenten entsteht leicht der Wunsch nach einer schnellen Antwort. Wir möchten wissen, was wir tun sollen. Wir suchen nach einer Erklärung, einer Entscheidung oder einem eindeutigen Zeichen, das uns sagt, welcher Weg richtig ist.

Doch manchmal wird eine Situation erst dann verständlicher, wenn wir aufhören, sie sofort lösen zu wollen. Wenn wir uns erlauben, genauer hinzuschauen. Wenn wir unterscheiden lernen zwischen dem, was wir fühlen, dem, was wir denken, dem, was tatsächlich geschieht, und dem, was wir daraus machen.

Dieses Heft will dir nicht sagen, was du verändern sollst. Es soll dir helfen, deine Situation so zu betrachten, dass du eigene Möglichkeiten erkennen kannst.

Du musst die Fragen nicht in einer bestimmten Reihenfolge beantworten. Du musst auch nicht alles aufschreiben. Nimm dir das heraus, was dich anspricht, und lass liegen, was im Moment nicht passt. Es geht nicht darum, möglichst

schnell zu einem Ergebnis zu kommen. Es geht darum, deine eigene Situation ein wenig lesbarer zu machen.

Wenn dich die Beschäftigung mit deiner Situation stark überwältigt oder du dich nicht sicher fühlst, musst du nicht allein weiterarbeiten. Dann kann es hilfreich sein, dich an einen vertrauten Menschen oder geeignete professionelle Unterstützung zu wenden. Dieses Heft ersetzt keine psychotherapeutische oder medizinische Begleitung.



1. Zuerst wahrnehmen, was ist

Bevor wir etwas verändern können, müssen wir zumindest ein wenig erkennen, was gerade geschieht. Im Alltag überspringen wir diesen Schritt jedoch oft.

Wir spüren Unruhe und erklären sie sofort mit Stress. Wir ärgern uns und sagen uns, dass wir uns nicht so anstellen sollen. Wir sind erschöpft und machen trotzdem weiter. Oder wir bemerken, dass uns eine Begegnung beschäftigt, und versuchen, den Gedanken möglichst schnell loszuwerden.

Damit ist das Erleben nicht verschwunden. Es ist nur noch nicht genauer betrachtet worden. Für einen Moment darf deshalb eine andere Frage im Vordergrund stehen: Was ist gerade tatsächlich in mir los? Nicht: Was sollte ich fühlen? Nicht: Was sagt das über mich aus? Und auch noch nicht: Was muss ich dagegen tun?

Eine erste Bestandsaufnahme

Denk an eine konkrete Situation, die dich in letzter Zeit beschäftigt hat. Möglichst nicht an dein ganzes Leben auf einmal, sondern an einen überschaubaren Moment.

1. Was ist geschehen? Beschreibe es zunächst so konkret wie möglich.
2. Was hast du in diesem Moment gefühlt?
3. Was hast du körperlich bemerkt – etwa Anspannung, Druck, Unruhe, Müdigkeit oder Erleichterung?

4. Welche Gedanken sind aufgetaucht?
5. Was war dir in dieser Situation wichtig?
6. Was hast du getan oder unterlassen?

Versuche, Beobachtung und Erklärung zunächst auseinanderzuhalten. „Mein Kollege hat meine Idee im Gespräch nicht aufgegriffen“ beschreibt eine Beobachtung. „Er respektiert mich nicht“ ist bereits eine Deutung. Sie kann zutreffen, muss aber nicht die einzige Erklärung sein.

Du musst dein Erleben nicht sofort erklären, bewerten oder verändern. Es darf zunächst wahrgenommen werden.

Wenn du noch keine Antwort findest, ist das in Ordnung. Manchmal wissen wir zunächst nur, dass uns etwas beschäftigt. Vielleicht erkennst du ein Gefühl, aber noch nicht, was es ausgelöst hat. Auch das ist eine Beobachtung. Du musst nicht mehr aus dem Moment machen, als gerade zugänglich ist.



2. Was geschieht in mir – und was geschieht draußen?

Unser Erleben entsteht nicht unabhängig von der Welt. Andere Menschen, Beziehungen, Anforderungen, Ereignisse und Grenzen wirken auf uns ein. Gleichzeitig nehmen wir die Außenwelt nicht einfach neutral auf. Wir erleben sie durch unsere Wahrnehmungen, Erwartungen und bisherigen Erfahrungen.

Deshalb lohnt es sich, zwei Fragen nebeneinanderzustellen: Was geschieht in mir? Und was geschieht tatsächlich draußen? Beide Seiten sind wichtig. Das innere Erleben verdient Aufmerksamkeit. Aber es beweist nicht von selbst, dass unsere Interpretation der Situation zutrifft. Umgekehrt macht eine äußere Erklärung unser Gefühl nicht bedeutungslos.

Zwei Perspektiven auf dieselbe Situation

Meine Innenwelt

- Was fühle ich?
- Was denke oder befürchte ich?
- Was wünsche ich mir?
- Was brauche ich in dieser Situation?
- Erinnert mich etwas daran, wie ich ähnliche Situationen früher erlebt habe?

Meine Außenwelt

- Was ist konkret geschehen?
- Was weiß ich sicher – und was vermute ich?
- Was hat die andere Person tatsächlich gesagt oder getan?
- Welche Erwartungen, Regeln oder Grenzen spielen eine Rolle?
- Welche Möglichkeiten und Einschränkungen gibt es unabhängig von meinem Gefühl?

Vielleicht zeigt sich, dass deine Befürchtung gut zu bisherigen Erfahrungen passt, aber noch nicht durch die aktuelle Situation bestätigt ist. Vielleicht erkennst du, dass ein äußeres Problem tatsächlich besteht. Vielleicht spielen beide Seiten eine Rolle. Du musst dich nicht für eine Seite entscheiden. Es geht zunächst darum, beide wahrnehmen und miteinander in Beziehung bringen zu können.

Ein Gefühl ist eine wichtige Information. Es ist aber nicht automatisch eine Handlungsanweisung oder ein Beweis dafür, was draußen geschieht.

Ein Beispiel

Du schickst einem Freund eine Nachricht und erhältst lange keine Antwort. In dir entsteht Unruhe. Vielleicht denkst du: „Ich bin ihm nicht wichtig.“ Das Gefühl ist real. Die Erklärung ist zunächst eine Vermutung. Vielleicht ist dein Freund beschäftigt. Vielleicht gibt es tatsächlich eine Veränderung in eurer Beziehung. Vielleicht berührt die Situation auch eine frühere Erfahrung, in der du dich übersehen gefühlt hast.

Wenn du diese Möglichkeiten unterscheiden kannst, entsteht mehr Spielraum. Du musst deine Unruhe nicht wegreden. Du musst ihr aber auch nicht sofort folgen.



3. Welche Rolle spielt meine Anpassung?

Wir passen uns ständig an. Wir nehmen Rücksicht, erfüllen Aufgaben, halten Absprachen ein und berücksichtigen die Bedürfnisse anderer. Das ist nicht automatisch ein Verlust von Eigenständigkeit. Anpassung macht gemeinsames Leben überhaupt erst möglich.

Schwierig kann es werden, wenn eine Anpassung so selbstverständlich oder starr geworden ist, dass wir kaum noch bemerken, was sie uns kostet. Vielleicht sagen wir Ja, bevor wir überhaupt geprüft haben, ob wir Ja sagen wollen. Vielleicht übernehmen wir Verantwortung, weil wir die Enttäuschung eines anderen nicht aushalten. Vielleicht bleiben wir still, weil Widerspruch früher gefährlich oder zwecklos war.

Solche Strategien haben oft eine Geschichte. Sie können einmal sinnvoll gewesen sein. Es geht nicht darum, sie pauschal abzuwerten, sondern zu prüfen, ob sie heute noch zu unserer Situation passen.

Meine gewohnte Reaktion

1. Was tue ich in dieser Situation fast automatisch?
2. Was versuche ich damit zu erreichen oder zu vermeiden?
3. Was funktioniert durch diese Reaktion tatsächlich?
4. Was kostet sie mich – an Kraft, Nähe, Zeit, Selbstachtung oder Möglichkeiten?
5. Welche Folgen hat sie für andere Menschen oder für die Beziehung?
6. Passt diese Reaktion noch zu meinem heutigen Leben?

Vielleicht stellst du fest, dass deine Reaktion durchaus etwas schützt. Sie verhindert Streit, hält eine Beziehung stabil oder hilft dir, eine Aufgabe zu bewältigen. Gleichzeitig kann sie dich einschränken. Beides kann wahr sein.

Nicht jede Anpassung muss verschwinden. Manchmal muss sie nur bewusster und beweglicher werden.

Wenn du möchtest, ergänze den Satz: „Bisher habe ich vor allem darauf geachtet, dass … Dabei habe ich wenig beachtet, dass …“ Schreib nicht, was eine gute Antwort wäre. Schreib, was dir tatsächlich auffällt – auch wenn es unvollständig oder widersprüchlich ist.



4. Zwischen Gefühl und Handlung entsteht ein Spielraum

Wenn wir ein Gefühl bemerken, folgt darauf oft sehr schnell eine Reaktion. Wir ziehen uns zurück, werden laut, erklären uns, sagen zu, sagen ab oder versuchen, die Situation sofort zu beenden.

Manchmal ist eine unmittelbare Reaktion sinnvoll. In anderen Situationen hilft ein kleiner Abstand zwischen dem, was wir erleben, und dem, was wir daraus machen. Dieser Abstand muss nicht groß sein. Er kann mit einer einzigen Frage beginnen: „Was geschieht gerade – und welche Möglichkeiten habe ich?“

Wut kann darauf hinweisen, dass eine Grenze berührt wurde. Sie sagt aber noch nicht, wie diese Grenze am besten ausgedrückt wird. Angst kann auf ein Risiko aufmerksam machen, aber auch durch eine frühere Erfahrung verstärkt sein. Schuldgefühle können helfen, Verantwortung zu übernehmen. Sie können aber auch auftauchen, wenn wir lediglich eine Erwartung nicht erfüllen.

Eine kleine Pause

1. Halte kurz inne, wenn es für dich möglich ist.
2. Benenne, was du wahrnimmst: „Ich bin gerade wütend“, „Ich habe Angst“ oder „Ich fühle mich schuldig“.
3. Frage dich: Was könnte dieses Gefühl mir mitteilen?

4. Frage dich auch: Was weiß ich über die Situation tatsächlich?
5. Überlege erst danach, welche Reaktion hilfreich und verantwortbar sein könnte.

Das bedeutet nicht, jedes Gefühl kontrollieren oder jede Reaktion lange analysieren zu müssen. Es geht darum, dort einen Spielraum zu gewinnen, wo du bisher vielleicht nur eine einzige Möglichkeit gesehen hast.

Zwischen dem, was in uns geschieht, und dem, was wir tun, kann ein kleiner innerer Raum entstehen.

Wenn mehrere Dinge gleichzeitig wahr sind

Du kannst jemanden lieben und trotzdem Abstand brauchen. Du kannst eine Aufgabe ernst nehmen und gleichzeitig erschöpft sein. Du kannst Verständnis für einen anderen Menschen haben und dennoch eine Grenze setzen wollen.

Widersprüchliche Gefühle müssen nicht sofort aufgelöst werden. Manchmal hilft es, sie zunächst nebeneinander stehen zu lassen. Erst dann lässt sich genauer erkennen, was dir wichtig ist und welche Entscheidung zu deiner Situation passt.

5. Möglichkeiten entwickeln, ohne sich sofort festzulegen

Wenn eine Situation verständlicher wird, können neue Möglichkeiten auftauchen. Vielleicht erkennst du, dass du ein Gespräch führen möchtest. Vielleicht willst du eine Grenze deutlicher machen. Vielleicht möchtest du zunächst Informationen sammeln oder eine Entscheidung noch nicht treffen.

Eine neue Möglichkeit muss nicht sofort die richtige Lösung sein. Sie ist zunächst ein Gedanke, den du prüfen kannst. Du darfst mehrere Möglichkeiten nebeneinander stellen, ohne dich sofort für eine entscheiden zu müssen.

Drei mögliche Richtungen

6. Was könnte ich selbst anders machen – in meinem Verhalten, meiner Kommunikation oder meiner Reaktion?
7. Was müsste sich in meiner Umgebung oder in der Beziehung verändern, damit die Situation tragfähiger wird?
8. Was kann ich im Moment nicht verändern, aber besser verstehen, begrenzen oder anders damit umgehen?

Nicht alles liegt in deiner Hand. Und nicht alles muss von dir verändert werden. Manchmal ist ein eigener Schritt sinnvoll. Manchmal braucht es eine Veränderung der äußeren Bedingungen. Manchmal wird zunächst deutlich, dass eine Situation Grenzen hat, die du nicht allein auflösen kannst.

Eine Möglichkeit konkretisieren

- Eine Möglichkeit, die ich bisher kaum berücksichtigt habe, ist …
- Ich wäre neugierig darauf, …
- Ein kleiner Schritt, der für mich denkbar wäre, ist …
- Bevor ich diesen Schritt gehe, möchte ich noch klären …
- Was ich derzeit noch nicht entscheiden möchte, ist …

Du musst aus dieser Übung keine Entscheidung erzwingen. Auch die Erkenntnis, dass du noch Zeit, Information oder Unterstützung brauchst, kann eine wichtige Orientierung sein.

6. Eine Möglichkeit in der Wirklichkeit erproben

Ein Gedanke kann sich im Nachdenken stimmig anfühlen und im Alltag trotzdem anders auswirken als erwartet. Deshalb gehört zur Entwicklung irgendwann auch das Erproben – sofern es sicher und verantwortbar ist.

Vielleicht möchtest du in einem Gespräch eine Bitte klarer formulieren. Vielleicht willst du eine Aufgabe nicht sofort übernehmen, sondern erst prüfen, ob du Zeit dafür hast. Vielleicht möchtest du eine Frage stellen, statt aus einer Vermutung eine Schlussfolgerung zu ziehen.

Du musst dafür nicht gleich eine große Veränderung vornehmen. Oft ist ein kleiner, überschaubarer Schritt hilfreicher, weil du genauer beobachten kannst, was geschieht.

Mein kleiner Erprobungsschritt

1. Was möchte ich ausprobieren?
2. In welcher konkreten Situation könnte ich es tun?
3. Was hoffe ich, dadurch zu erreichen?
4. Was könnte schwierig werden?
5. Wie kann ich den Schritt so gestalten, dass er für mich und andere verantwortbar bleibt?
6. Woran werde ich erkennen, was ich aus der Erfahrung lernen kann?

Es geht nicht darum, einen Erfolg zu erzwingen. Vielleicht funktioniert deine Idee gut. Vielleicht reagiert jemand anders als erwartet. Vielleicht merkst du, dass der Schritt zu groß war oder dass du noch etwas anderes brauchst.

Die Realität darf widersprechen. Eine unerwartete Reaktion ist Information – kein automatischer Beweis für Scheitern.

Wenn du den Schritt nicht machst

Auch das ist zunächst eine Information. Vielleicht ist die Situation noch nicht reif. Vielleicht ist die Angst zu groß. Vielleicht fehlt eine Voraussetzung. Oder vielleicht möchtest du diesen Schritt tatsächlich nicht gehen.

Statt dich dafür sofort zu verurteilen, kannst du fragen: Was hat mich zurückgehalten? Was brauche ich, um klarer entscheiden zu können? Und ist dieser Schritt überhaupt der richtige für mich?

7. Aus Erfahrung wird Orientierung

Nach einer Erprobung lohnt es sich, noch einmal hinzuschauen. Nicht, um die Erfahrung sofort als Erfolg oder Misserfolg zu bewerten, sondern um zu verstehen, was sie dir zeigt.

Rückblick

1. Was ist tatsächlich geschehen?
2. Was habe ich dabei gefühlt und gedacht?
3. Wie hat die Außenwelt reagiert?
4. Was war anders, als ich erwartet hatte?
5. Was habe ich über meine Bedürfnisse, Grenzen oder Möglichkeiten gelernt?
6. Was würde ich wieder so machen?
7. Was würde ich beim nächsten Mal verändern?
8. Welche neue Möglichkeit sehe ich jetzt?

Vielleicht hat sich die äußere Situation kaum verändert, aber du verstehst dich selbst besser. Vielleicht hast du eine Grenze gesetzt und festgestellt, dass sie noch klarer formuliert werden muss. Vielleicht hat ein Gespräch Erleichterung gebracht. Oder du hast erkannt, dass ein Problem nicht allein durch dein eigenes Verhalten gelöst werden kann.

All das kann zu Orientierung beitragen. Eine neue Erfahrung muss nicht angenehm sein, um etwas Wichtiges sichtbar zu machen. Zugleich muss nicht jede schwierige Erfahrung nachträglich einen positiven Sinn bekommen. Manches darf zunächst einfach enttäuschend, schmerzhaft oder offen bleiben.

Der Prozess beginnt wieder

Aus einer Erfahrung kann eine neue Frage entstehen. Vielleicht bemerkst du etwas, das dir vorher nicht aufgefallen ist. Vielleicht verändert sich deine Einschätzung. Vielleicht entsteht eine weitere Möglichkeit, die du irgendwann erproben möchtest.

So kann sich ein Prozess entwickeln: Erleben, betrachten, unterscheiden, eine Möglichkeit entwickeln, sie erproben, Erfahrung sammeln und diese Erfahrung erneut betrachten. Daraus kann eine neue Möglichkeit entstehen.

Du musst nicht beim ersten Versuch alles verstehen. Manchmal verändert sich zuerst die Wahrnehmung – und erst später das Handeln.



Zum Schluss – Du musst nicht alles heute entscheiden

Vielleicht hast du beim Lesen eine klare Erkenntnis gewonnen. Vielleicht sind neue Fragen aufgetaucht. Vielleicht ist dir auch bewusst geworden, dass deine Situation komplexer ist, als du zunächst dachtest.

Das muss kein schlechtes Ergebnis sein. Eine Situation genauer zu sehen, bedeutet nicht immer, dass sofort eine Lösung bereitsteht. Manchmal besteht der nächste Schritt darin, etwas weiter zu beobachten, ein Gespräch zu suchen, Unterstützung anzunehmen oder eine Entscheidung bewusst aufzuschieben.

Du bist nicht verpflichtet, aus jeder Erkenntnis sofort eine Veränderung zu machen. Und du musst nicht alles allein lösen. Dieses Heft kann dir helfen, Fragen zu ordnen und Möglichkeiten zu erkennen. Es kann dir die Entscheidung nicht abnehmen und kennt deine Lebenssituation nicht vollständig.

Vielleicht nimmst du aus der Arbeit nur eine Frage mit, die dich künftig begleitet:

Was geschieht gerade in mir – was geschieht draußen – und welche Möglichkeit habe ich, damit bewusster umzugehen?

Du musst nicht sofort wissen, wohin der Weg führt. Es kann genügen, den nächsten Schritt etwas bewusster zu wählen.



Ein kleiner Platz für deine eigenen Notizen

Was ist mir beim Lesen besonders aufgefallen?

_____

_____

_____

_____

Welche Frage möchte ich weiter mitnehmen?

_____

_____

_____

_____

Was wäre ein kleiner, verantwortbarer nächster Schritt?

_____

_____

_____

_____

Hinweis

Dieses Arbeitsheft dient der Selbstreflexion und Orientierung. Es stellt keine Diagnose und ersetzt keine psychotherapeutische, medizinische oder andere professionelle Beratung. Wenn du dich in einer akuten Krise befindest, dich bedroht fühlst oder durch die Beschäftigung mit deiner Situation stark überwältigt wirst, suche bitte passende persönliche Unterstützung.

Wenn du dir persönliche Begleitung wünschst

Manche Fragen lassen sich gut allein bewegen. Bei anderen kann es hilfreich sein, sie gemeinsam mit einem Menschen zu betrachten, der neue Perspektiven eröffnet und dabei unterstützt, die eigenen Antworten zu finden.

Wenn du dir für deinen persönlichen Weg eine solche Begleitung wünschst, melde dich gerne bei mir.

Ich freue mich auf eine Begegnung.



Sandro Gattei
Temenos – Ein Raum, in dem Entwicklung stattfinden kann.

Du erreichst mich über praxis-sandrogattei.at

Das Buch TEMENOS

Vertieft die Gedanken und die Haltung, die diesem Arbeitsheft zugrunde liegen.

Zum Buch bei BoD →

