

Rita Pohle

Weg mit den  
**Sorgen**



pickup

Rita Pohle

Weg mit den  
**Sorgen**

10 Schritte  
in ein leichteres Leben



Alle Ratschläge und Hinweise in diesem Buch  
sind von der Autorin sorgfältig geprüft worden.  
Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden.  
Eine Haftung der Autorin beziehungsweise des Verlags für Personen-,  
Sach- und Vermögensschäden ist daher ausgeschlossen.

Bibliografische Information der Deutschen Bibliothek  
Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der  
Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten  
sind im Internet unter <http://www.ddb.de> abrufbar.

© Heinrich Hugendubel Verlag, Kreuzlingen/München 2006  
Alle Rechte vorbehalten

Redaktion: Vera Baschlakow, Berlin  
Umschlaggestaltung: ZERO Werbeagentur, München  
Umschlagmotiv: FinePic  
Produktion: Ortrud Müller  
Satz: EDV-Fotosatz Huber/Verlagsservice G. Pfeifer, Germering  
Druck und Bindung: Alcione, Trento  
Printed in Italy

ISBN-10: 3-7205-2777-8  
ISBN-13: 978-3-7205-2777-4

# Inhalt

<b>Einleitung</b> .....	7
<b>1. Schritt: Weg mit dem Anspruch immer perfekt zu sein</b> Seien Sie doch mal zufrieden mit sich selbst! .....	11
<b>2. Schritt: Weg mit unnötigen Problemen</b> Machen Sie Ihr Leben einfacher! .....	19
<b>3. Schritt: Weg mit täglichem Ärger</b> Regen Sie sich weniger auf! .....	31
<b>4. Schritt: Weg mit kleinen Gefallen</b> Tun Sie nur, was Sie wirklich wollen! .....	45
<b>5. Schritt: Weg mit den Gewissensbissen</b> Stehen Sie zu sich selbst! .....	53

<b>6. Schritt: Weg mit Selbstunterschätzung</b>	
Stehen Sie zu Ihren Stärken! . . . .	61
<b>7. Schritt: Weg mit den Selbstblockaden</b>	
Räumen Sie die Steine aus Ihrem Weg! . . . . .	75
<b>8. Schritt: Weg mit den lähmenden Sorgen</b>	
Befreien Sie sich von unbegründeten Ängsten! . . . . .	83
<b>9. Schritt: Weg mit »Was wäre, wenn«</b>	
Leben Sie im Hier und Jetzt! . . . .	93
<b>10. Schritt: Die Sorgen entsorgen</b>	
Wie Sie unbeschwert leben . . . . .	107



## Einleitung

Unsere alltäglichen Sorgen stehen auf Platz 1 der Liste von Dingen, die wir am liebsten los wären. Von banal bis kompliziert: Jeder reist mit einem Gepäck voller Probleme, Befürchtungen und Ängste durchs Leben. Dem einen reicht dabei eine Plastiktüte, der andere braucht einen Container, um sie zu transportieren!

Dabei scheinen die Lösungen nahe zu liegen: Wenn wir endlich im Lotto gewinnen würden ..., wenn sich unser Partner änderte ..., die Schwiegermutter ausziehen würde ... und die Nachbarn nicht mehr nervten ...! Dann könnte das Leben doch wunderbar sein!

Es gibt hingegen auch Menschen, die sich mit ihren Sorgen wohl zu fühlen scheinen. Sie wachen morgens nach dem Motto auf: »Guten Morgen, liebe Sorgen, seid ihr auch schon alle da?« und lassen tagsüber keine Gelegenheit aus, diese zu vermehren. Sie können ihr Frühstücksei schon aus Sorge um ihre Gesundheit nicht genießen, man denke nur an die Vogelgrippe! Die Lektüre der Tageszeitung

bestätigt sie in ihren Sorgen: Der Weltfriede ist in Gefahr, die Arbeitsplätze unsicher, die Aktienkurse fallen. Während die sonnigen Gemüter über diese Hiobsbotschaften großzügig hinwegschauen, macht sich der »Sorgentyp« unendlich viele Gedanken und saugt diese Botschaften mit jeder Faser seines Körpers auf. Die Sorgen dringen in ihn, infizieren sein Gemüt, sie machen ihn vielleicht sogar körperlich krank.

Probleme und Sorgen an sich sind abstrakt und deshalb schlecht fassbar. Sich zu sorgen ist eine Betrachtungsweise, die einer Weltanschauung gleichkommt. Sie betrachtet buchstäblich alles unter dem Aspekt einer lauernenden Gefahr. Wie eine »Markise« verschatten Sorgen das innere Haus, je nach ihrer Größe mehr oder weniger. Dabei ist jeder von uns Gestalter seiner eigenen, ganz speziellen und manchmal auch ganz ausgefallenen Sorgen. Allen Sorgen ist gemeinsam, dass sie nicht real sind, aber eine sehr reale Auswirkung auf Ihre Gesundheit haben können: Sorgen machen krank und schwächen uns! Die Vorstellung, dass eine unheilbare Krankheit aus fernen Ländern Sie ans Bett fesseln wird und vielleicht auch noch umbringt, kann aus Ihrem kleinen Schnupfen zusammen mit Ihrer Fantasie einen ausgewachsenen grippalen Infekt zaubern!



Mit Ihrer Vorstellung und Ihren Gedanken gestalten Sie Ihr Leben. Denn alles, was der Mensch sich in seiner Fantasie ausdenkt, wird im Gehirn zu Bildern verarbeitet. Diese Bilder wiederum beeinflussen den menschlichen Körper und auch seine Seele so, als ob die Bilder real wären! Aber wenn wir in der Lage sind, uns um das Wetter am Wochenende genauso zu sorgen wie um den neuen Nachbarn, der demnächst einzieht (»Hoffentlich spielt er nicht Klavier oder hat schreiende Kinder«), wenn wir also unentwegt Sorgen produzieren können, dann sind wir ebenso gut in der Lage, diese Produktion einzustellen. In dem folgenden Buch möchte ich Ihnen zeigen, wie Sie Schritt für Schritt Ihre Sorgen (zumindest einen großen Teil von ihnen) entsorgen können!



# 1. Schritt:

Weg mit dem  
Anspruch immer  
perfekt zu sein



## Seien Sie doch mal zufrieden mit sich selbst!

*»Ich bin nicht gut, schön, intelligent genug.  
Ich könnte alles noch besser machen ...!«*

Sie lächeln von Plakatwänden und tanzen durch die Werbung. Sie füllen ganze Romane und haben eins mit den Märchenprinzessinnen gemein: Es gibt sie nicht wirklich, diese Superfrauen, sie sind ein Mythos! Diese scheinbar multifunktionalen Frauen, die schon am Frühstückstisch gut gestylt auf Pumps ihren Kindern Frühstück servieren, Ihren Gatten küssen, die Kinder in die Schule fahren, danach ins Büro schweben, dort mal eben im Vorbeigehen Karriere machen und die Welt bewegen, ihren Körper im Fitness-Studio auf Modelmaße bringen, nach erledigtem Einkauf noch rasch ein gesundes Menü für die Familie zaubern, den Kindern eine Gute-nachtgeschichte vorlesen, nachdem die Wäsche eben gebügelt wurde und sie sich danach in wunderbarer Weise in eine noch perfektere Geliebte ihres Mannes verwandeln.

Dieser Anspruch nach Perfektion hat inzwischen auch die Männerwelt erreicht. Sie hecheln dem Idealgewicht hinterher und quälen sich für einen Waschbrettbauch, müssen erfolgreich sein, attraktiv aussehen, sowohl gute Zuhörer als blendende Unterhalter sein. Mit diesem Aussehen eines Star sollten die Traumänner aber bitte bescheiden sein wie der Dalai Lama und treu wie Nachbars Hund! Hier entsteht ein Druck, den kein Mann, aber auch keiner, erfüllen kann.

Der Anspruch, in allem, was wir tun, perfekt zu sein, wird zum einen von außen an uns heran getragen, zum andern ist er selbst fabriziert. »Was ich mache, mach' ich richtig!« ist sicherlich eine sinnvolle Grundhaltung. Nur wollen wir es nicht richtig tun, sondern richtiger. Somit sind wir es, die die Messlatte nach oben setzen. Wir sorgen uns darum, perfekte Mütter oder anderweitig möglichst professionell zu sein oder zu werden, lesen Bücher und besuchen Kurse. Wenn es im Alltag dann nicht so klappt wie in der Theorie, haben wir das Gefühl, versagt haben.

Zusammen mit dem ungeheuerem Druck in der Arbeitswelt summiert sich der eigene Anspruch auf Perfektion im Privat- und Berufsleben.

Wer viel gibt, erwartet meist auch von anderen viel. Perfektionisten denken daher, dass andere noch mehr von ihnen erwarten als sie selbst es tun. So schraubt sich die Spirale immer höher! Wir machen uns Sorgen, dass wir die Erwartungen des anderen nicht erfüllen. Betrachten uns selbst als Rabenmütter oder -väter, unvollkommene und somit weniger liebenswerte Partnerinnen oder Partner. Darüber sollten wir eines nicht vergessen: Sich Mühe geben genügt! Alleine die Absicht zählt! Sind Sie nicht die beste Partnerin oder der Partner, die Sie momentan sein können? Vielleicht sind ja andere besser, aber Sie sind so gut, wie Sie sind, und das ist vollkommen in Ordnung!

Perfektionisten sind die schlimmsten Kritiker ihrer selbst. Nicht die anderen, sondern Sie selbst setzen sich unter einen enormen Druck! Diesen können auch nur Sie allein wieder abbauen. Also seien Sie einfach netter zu sich und nachsichtiger in der eigenen Beurteilung. Betrachten Sie sich nicht immer nur hinsichtlich Ihrer Defizite. Geben Sie einfach Ihr Bestes, dann sind Sie perfekt!

## Schrauben Sie Ihre Ansprüche herunter!

Der Anspruch, perfekt zu sein, erzeugt auch anderen gegenüber einen Drang nach ständiger Optimierung! Die Unfähigkeit eines überforderten Kellners im Restaurant zu beobachten, der nicht in der Lage zu sein scheint, seinen Job effizient zu erledigen, kann für Perfektionisten eine Qual bedeuten. Perfektionisten können auch penetrante Besserwisser sein. Sie betreiben ungefragt Qualitätsmanagement und versuchen ihre Umgebung zu optimieren. Mit ihren Tipps und ihrer scheinbaren »Hilfsbereitschaft« mischen sie sich in das Leben anderer Leute ein. Sie können sich schlecht einfach zurücklehnen und die Komik genießen, die ein anderer ungewollt erzeugt, indem er nicht in der Lage ist, seinen Liegestuhl aufzustellen.

Für Perfektion gibt es keine DIN-Norm. Jeder ist genau so perfekt, wie er ist! Die kleinen Fehler und Macken machen den ganz persönlichen Charme eines jeden Einzelnen von uns aus! Perfektionisten sollten lernen, Fehler zu machen, den »Charme der Brüche« zu akzeptieren und Verantwortung abzugeben, ansonsten droht über kurz oder lang der körperliche und seelische Zusammenbruch.

### Lernen Sie, zu delegieren!

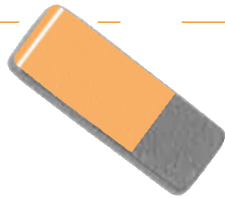
Wer selbst zum Perfektionismus neigt, kann schlecht delegieren und nicht einmal das Geschirrspülen seinen Kindern anvertrauen. Ihm oder ihr ist so gut wie nicht zu helfen! Wer an sich selbst überhöhte Ansprüche stellt, stellt diese natürlich auch an seine Umgebung. Die Mitmenschen und der Partner sind da sehr schnell »überfordert« und trauen sich selbst dann wenig zu. Sie leben in ständiger Angst, den hohen Anforderungen nicht gerecht zu werden. Wenn Sie schon die perfekte Köchin sind, wie können Sie von Ihrem Mann erwarten, dass er auch mal was kocht? Er wird Ihnen doch auf diesem Gebiet nie das Wasser reichen können! Also tut er in der Küche erst gar nichts! Wenn ich meine eigenen, hohen Ansprüche an meine Arbeit selbst kaum erfüllen kann, wie sollen dem dann meine Angestellten oder Kollegen gerecht werden können? Runterschrauben lautet die Devise. Denn wer etwas weniger erwartet, kann in seinen Erwartungen nur übertroffen werden.

## Mein Tipp:

Um sich auf das Entsorgen Ihrer Sorgen einzustellen, sollten Sie beginnen, Ihren Kleiderschrank zu entrümpeln: Dazu brauchen Sie einen Müll- und einen Altkleidersack. In den ersten werfen Sie die Teile, die wirklich schäbig und kaputt sind. Geben Sie diejenigen Stücke in den Altkleidersack (Sie können sie natürlich auch verschenken!), die Ihnen nicht mehr passen (falls Sie mal wieder in die Größe 36 reinpassen, dürfen Sie sich neu einkleiden!) oder die Sie ein Jahr lang nicht getragen haben (Sie werden Sie im nächsten Jahr noch weniger tragen), weil sie Ihnen nicht mehr gefallen. Nach dieser Aktion dürften nur noch diejenigen Kleidungsstücke in Ihrem Schrank hängen, die Ihnen passen, die Sie täglich tragen und die Sie mögen. Und nicht vergessen: Falls Sie sich ein neues Teil kaufen, muss dafür ein altes gehen! Diese Regel gilt auch bei Schuhen!



- Perfektion ist Ansichtssache!
- Jeder ist perfekt, so wie er ist! Mitsamt seinen kleinen Fehlern!
- Zuviel ist das, was Ihr ganz persönliches Limit übersteigt!
- Reduzieren Sie den zeitlichen Aufwand des alltäglichen Kleinkrams!
- Setzen Sie neue Prioritäten in Ihrem Leben!
- Streichen Sie das, was blockiert und nervt, so weit es geht aus Ihrem Leben!
- Gehen Sie die Hausarbeit etwas lockerer an und gönnen Sie sich dafür jeden Tag eine halbe Stunde »Auszeit«!
- Ohne Ihre täglichen Freiräume entstehen Aggressionen oder der Drang zur Flucht!



## 2. Schritt:

Weg  
mit unnötigen  
Problemen



## Machen Sie Ihr Leben einfacher!

*»Warum machen mir die Anderen ständig  
das Leben so schwer?«*

Kennen Sie einen Menschen ohne Probleme? Wohl kaum! Wer kein Problem hat, belügt sich entweder selbst oder ist bereits erleuchtet! Wir haben Probleme mit Handwerkern, unkollegialen Mitarbeitern, nörgelnden Kunden, Probleme mit den schlechten Schulnoten der Kinder, unserem verständnislosen Partner oder dem Nachbarn, dessen Baum auf unser Grundstück nadelt.

Probleme sind Phänomene des Lebens, die einen stören, behindern, blockieren. Sie haben die Fähigkeit, sich überall und jederzeit einzuschleichen. Wie Termiten scheinen sie unser Lebensglück zu untergraben. Sie sind auf jedem Gebiet zu Hause: Sie verstecken sich in nicht funktionierenden Geräten als technische, in der Familie als zwischenmenschliche, bei der Koordination von Terminen als organisatorische Probleme. Allen gemeinsam

ist, dass man gut und gerne auf sie verzichten könnte! Sie sind gleichermaßen ungeliebt wie vertraut und scheinen immer von außen in unser Leben zu treten.

Sie haben aber auch eine andere Funktion: Wie Kleister verbinden sie manche Menschen miteinander («Ja, das Problem kenne ich gut ... wir haben auch mal umgebaut ...») oder bieten sich zumindest als Gesprächsstoff an. Manch einer trägt seine Probleme wie eine Auszeichnung an der Brust: »Das ist ja noch gar nichts, ich erzähl dir mal was von meinen Problemen! Da kommen dir die Tränen!« Manche Probleme wollen daher nicht gelöst werden, sondern dienen als nachhaltiges Gesprächsthema, denn ohne sie gäbe es oft keine Berührungspunkte. Haben Sie auch schon mal versucht, einer Freundin beim Lösen Ihres Problems behilflich zu sein und nach stundenlangen Gesprächen festgestellt, dass jeder, aber auch jeder Vorschlag abgelehnt, verworfen oder gar nicht beachtet wurde? Als ob gar keine Lösung angestrebt, sondern das Problem wie ein geliebtes kleines Schoßhündchen gefüttert, gehegt und gepflegt wird und dadurch prächtig gedeiht!

Das Sprechen über Probleme muss nicht zwangsläufig zu einer Reduzierung des Problems führen. Ganz im Gegenteil. Über das »Füttern« mit Energie

und Aufmerksamkeit kann aus Lappalien eine ausgewachsene Krise werden.

Probleme haben durchaus ihr Gutes: Sie bringen uns die Anerkennung unserer Umgebung (»Also wie du das mit diesem Kerl aushältst!«). Sie sind wie Mauern und Wände, hinter denen wir uns verstecken können (»Tut mir leid, dass aus uns beiden nichts wird, aber mit Frauen habe ich ein Problem.«). Sie sind gute Gründe, um etwas nicht tun zu müssen (»Ich würde ja gerne einen Ausflug ins Grüne mit dir machen, aber du weißt, meine Grasallergie.«) oder den anderen kontrollieren zu können (»Du kannst aber auch gerne alleine fahren, ich bin dir auch überhaupt nicht böse ...«).

### Enttarnen und lösen Sie Ihre Probleme

Was immer für ein Problem Sie haben, die Wahl liegt bei Ihnen: Sie können es mästen, ignorieren oder auch lösen. Wenn es Sie wirklich in Ihrem Glück behindert oder blockiert und Sie sicher sind, dass Sie es offensichtlich nicht brauchen, dann weg damit! Probleme zu lösen heißt im ersten Schritt, sie zu betrachten und sich zu fragen:

- Ist es überhaupt ein *Problem*?
- Ist es *mein* Problem?
- Lässt es sich lösen?

- Falls ja: Wie? Wie sieht der erste Schritt in Richtung Lösung aus?
- Falls nein: Was ist dann zu tun?

Auf diese lösungsorientierte Art und Weise kommt man mit wenig Energie schnell ans Ziel. Aber nur, wenn man auch dorthin will!

Nehmen wir als Beispiel den »Hunger«. Angenommen Sie wachen mitten in der Nacht hungrig auf und haben nichts zu essen zu Hause. Ist das ein Problem? Ja! Und wie! Ist es mein Problem? Ja, ich habe Hunger! Dann haben Sie mehrere Möglichkeiten der Problemlösung »Hunger«: Sie fahren zur Tankstelle und kaufen sich etwas zu essen oder Sie lassen sich eine Pizza liefern. Oder Ihnen ist der ganze Aufwand zu groß, Sie nehmen den Hunger zur Kenntnis und entscheiden sich, das Hungergefühl zu ignorieren. Problem erledigt. Falls Sie sich aber die halbe Nacht Gedanken über Ihren Hunger machen, dann wird dieser größer und größer.

Falls Sie Probleme mit dem Wetter haben, beispielsweise weil es ihnen zu heiß ist, so werden Sie an den Temperaturen nichts verändern können. Dieses Problem ist keines, es ist eine »Tatsache«, die Sie hinnehmen müssen. Diesbezügliche Energien würden hier vollkommen unnötig verpuffen! Wenn mein Partner nicht meiner Meinung ist, so kann das

vielleicht zu meinem Problem werden, aber grundsätzlich handelt es sich zuerst um eine Tatsache. Verändern lässt sich hier nichts, außer meiner inneren Haltung. Sich nach dem »Warum, wieso, weshalb?« zu fragen und Ursachenforschung zu betreiben, hilft hier nicht weiter. Wenn das Problem nicht zu lösen ist, dann lässt man es am besten (oder sucht sich ein Neues)!

Über den unterschiedlichen Umgang von Männern und Frauen mit Problemen wurde mehr als ein Buch geschrieben! Frauen können sich stundenlang über die unfreundliche Bedienung eines Restaurants unterhalten. Männer sind in der Regel pragmatischer und lösen das auf ihre Art, indem sie dort eben nicht mehr essen gehen. Funktioniert der PC nicht, beschäftigen sich Frauen ewig mit der Frage, was sie selbst falsch gemacht haben und suchen die Ursache des Problems bei sich selbst. Wohingegen Männer im Allgemeinen dazu tendieren, die Ursache beim Gerät zu suchen und dieses einfach auszutauschen!



Rita Pohle

## **Weg mit den Sorgen**

10 Schritte in ein leichteres Leben

Gebundenes Buch, Broschur, 112 Seiten, 15,6x11,3

ISBN: 978-3-7205-2777-4

Ariston

Erscheinungstermin: Februar 2006

Endlich sorgenfrei leben! Zu oft grübeln wir über das, was wäre wenn ... , versuchen, Probleme anderer zu lösen, quälen uns mit Gewissensbissen und Schuldgefühlen oder trauen uns nicht, einfach das zu tun, was wir wollen. Doch es geht auch anders! Bestseller-Autorin Rita Pohle zeigt uns, wie wir rigoros der alltäglichen Sorgenfalle entgehen. \* Weg mit allem, was uns aufhält und nicht weiterbringt. \* Weg mit Problemen, die keine oder nicht unsere sind \* Weg mit Nervensägen und Selbstblockaden



[Der Titel im Katalog](#)