

DR. DORIS WOLF

DR. ROLF MERKLE

Gefühle verstehen Probleme bewältigen

*Eine Gebrauchs-
Anleitung für Gefühle*



pal

Gefühlen nicht mehr
ausgeliefert sein.

Aus eigener Kraft mit
schmerzhaften Gefühlen
umgehen lernen.

PAL Verlagsgesellschaft mbH

Seit 35 Jahren der Verlag für praktisch anwendbare Lebenshilfen
erfahrener Psychotherapeuten

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation
in der Deutschen Nationalbibliografie, abrufbar im Internet über
<http://dnb.d-nb.de>

© **PAL Verlagsgesellschaft, München**

www.palverlag.de

ISBN 978-3-923614-18-9

35. Auflage 2019

Alle Rechte vorbehalten

Bild Umschlag: ©dampoint – stock.adobe.com

Bilder Innenteil: © S. 2 lily – stock.adobe.com, S. 6 Frank McKenna –
unsplash.com, S. 238 Tim Johnson – unsplash.com

Cover: Karin Etzold

Druck: Grafik und Druck GmbH, Peter Pöllinger, München

Dr. Doris Wolf und Dr. Rolf Merkle sind seit über 35 Jahren als
Psychotherapeuten tätig. In ihren zahlreichen Ratgeber-Bestsellern
und auf ihren Websites lassen sie Leserinnen und Leser an ihrem Wissen
und ihrer Erfahrung teilhaben und geben praktische Hilfe zur Selbsthilfe.
Die Internetseiten der Autoren: www.doriswolf.de, www.rolfmerkle.de

Die Ratschläge dieses Buches sind von den Autoren und vom Verlag
sorgfältig geprüft. Autoren und Verlag können jedoch keine Garantie
geben und schließen jede Haftung für Personen-, Sach- und Vermögens-
schäden aus. Dieser Ratgeber ersetzt keine psychotherapeutische
Behandlung.

Inhalt

Einleitung	7
1 Selbstgespräche – der Schlüssel zu Ihren Gefühlen.....	15
2 Zwei Regeln für hilfreiche Selbstgespräche	31
3 Üben in der Vorstellung und in der Praxis.....	47
4 Selbstachtung und Selbstvertrauen stärken	60
5 Ängste verstehen und überwinden	76
6 Schuldgefühle und Selbstvorwürfe überwinden	105
7 Eifersucht und Verlustangst	123
8 Depressionen überwinden.....	132
9 Liebe und Partnerschaft	150
10 Gelassen bleiben oder sich ärgern?	166
11 Kränkungen und Verletzungen loslassen	187
12 Einsamkeit überwinden	202
13 Blitz-Tipps für gute Laune	214
14 Mehr Zufriedenheit im Alltag	234
Ausblick und Schlusswort	238

Einleitung

Liebe Leserin, lieber Leser,

gibt es etwas Wichtigeres als Gefühle, als gute Gefühle? Wohl kaum. Alles, was wir tun, tun wir nur, um uns gut zu fühlen bzw. um schlechte Gefühle loszuwerden.

Wir gehen arbeiten, aber nicht des Geldes wegen. Das Geld ist nur Mittel zum Zweck. Wir wollen das Geld verwenden, um uns etwas kaufen zu können, von dem wir uns erhoffen, dass es uns gute Gefühle macht. Wir kaufen das neueste Smartphone oder Computer-Tablet, weil wir uns wichtig und dazugehörig fühlen möchten, weil es sich gut anfühlt, weil wir von anderen hoffentlich bewundernde Blicke zugeworfen bekommen. Wir kaufen neue Kleider, Schuhe, Schmuck und Accessoires, weil wir Komplimente bekommen und attraktiv sein möchten, weil neue Kleider uns kurzfristig ein gutes Gefühl geben.

Wir trinken Alkohol oder nehmen Drogen, um negative Gefühle oder Hemmungen zu betäuben und um uns high zu fühlen.

Wir greifen zu Medikamenten und Psychopharmaka, um uns körperlich und seelisch besser zu fühlen.

Wir gehen eine Partnerschaft mit einem anderen Menschen ein, weil wir hoffen, mit diesem Menschen glücklich zu sein.

Wir arbeiten viel und wollen erfolgreich sein, weil wir von anderen anerkannt werden wollen, weil wir uns erfolgreich fühlen wollen.

Musiker wie Mick Jagger gehen nicht des Geldes wegen seit mehr als fünfzig Jahren auf Tournee und geben Konzerte, sondern weil sie süchtig sind nach dem Beifall und dem berauscheden Gefühl, von Tausenden gefeiert zu werden.

Wir essen, weil wir Hunger haben und durch Essen ein gutes Körpergefühl bekommen. Wir essen, um unser seelisches Wohlbefinden zu verbessern und eine innere seelische Leere zu füllen.

Jugendliche verbringen täglich Stunden im Internet mit Spielen wie Second Life, weil sie durch das Spielen in eine Welt entführt werden, in der sie ihre Probleme vergessen und wer sein können.

Menschen treiben Sportarten, bei denen sie an ihre körperlichen Leistungsgrenzen gehen, um ein Glücksgefühl zu verspüren, um damit angeben zu können oder um sich selbst etwas zu beweisen. Menschen treiben intensiv oder regelmäßig Sport, weil dieser ihnen ein gutes Körpergefühl gibt und sie sich körperlich fit fühlen wollen.

Menschen helfen anderen Menschen, weil es ihnen ein gutes Gefühl gibt, etwas Gutes zu tun und gebraucht zu werden.

Menschen haben Sex, weil ein Orgasmus gute Gefühle macht und Anspannung abbaut.

Fällt Ihnen eine Tätigkeit ein, die Sie nur der Tätigkeit willen tun, ohne dass es Ihnen dabei darauf ankommt, wie Sie sich dabei oder danach fühlen? Wohl kaum.

Die Jagd nach guten Gefühlen birgt Risiken

Der Nachteil vieler Beschäftigungen, die uns gute Gefühle machen sollen, ist, dass sie uns ins Verderben stürzen können. Wenn wir etwas exzessiv und lange tun, dann kann uns diese Überdosis krankmachen.

Aus dem Spielen im Internet kann eine Online-Spielsucht werden. Aus dem Spielen am Glücksspielautomat eine Glücksspielsucht. Aus exzessiver sexueller Betätigung kann eine Sexsucht werden. Aus dem Einkaufen kann eine Kaufsucht mit Überschuldung werden.

Aus dem Motiv, anderen helfen zu wollen, kann ein Helfersyndrom werden. Aus dem exzessiven Arbeiten können ein Burnout oder körperliche Krankheiten entstehen. Wenn wir aus Frust und schlechter Laune essen, können wir übergewichtig werden. Wenn wir exzessiv Alkohol trinken oder Drogen nehmen, werden wir alkoholabhängig bzw. drogensüchtig. Wenn wir regelmäßig Psychopharmaka nehmen, besteht die Gefahr, dass wir medikamentenabhängig werden. Wenn wir uns von einem Menschen, etwa dem Partner, abhängig machen, haben wir Angst, ihn zu verlieren, und geraten in eine schwere Krise, wenn er sich von uns trennt.

Wir alle sind mehr oder weniger süchtig nach positiven Gefühlen. Und wir tun fast alles, um uns diese zu verschaffen – auch wenn wir uns damit letztlich selbst schaden oder gar zerstören.

Deshalb ist es geradezu lebensnotwendig, dass wir wissen, wie wir uns auf ungefährliche und unschädliche Weise gute Gefühle machen und uns von lähmenden und negativen Gefühlen befreien können. Davon handelt unsere Gebrauchsanleitung für Gefühle.

Die Vertreibung aus dem Paradies.

Es war einmal ...

Als kleine Kinder waren wir unbeschwert, neugierig und voller Tatendrang. Wir sind unvoreingenommen auf andere zugegangen, haben viel gelacht und haben das Leben als ein Abenteuer angesehen. Es gab so viel zu entdecken und alles war spannend und aufregend. Unser Leben glich einem Spielplatz, auf dem wir uns austoben und Spaß haben konnten, ein Rummelplatz voller faszinierender und aufregender Attraktionen, die erlebt und genossen werden wollten. Natürlich waren wir gelegentlich auch traurig, ängstlich und ärgerlich. Aber diese Gefühle hielten nie lange an. Schon nach ein bis zwei Minuten waren wir darüber hinweg und haben wieder gelacht und Spaß gehabt.

Auf unserem Weg zum Erwachsenwerden haben wir jedoch unsere Unbeschwertheit verloren. Nun sind wir häufiger pessimistisch, wütend, misstrauisch, ängstlich und kritisch. Wir haben Angst vor der Zukunft, Angst vor Ablehnung und Kritik, Angst, nicht zu genügen. Wir machen uns Sorgen und finden wenig Anlässe, zu lachen und unbeschwert zu sein.

Warum haben wir uns gefühlsmäßig verändert?

Das Leben und die Menschen haben sich nicht verändert, denn auch heute noch verhalten sich kleine Kinder wie wir damals, als wir klein waren. Wir haben uns verändert.

Das Leben ist immer noch genauso ein Abenteuer wie früher. Das Leben ist immer noch eine große Spielwiese, auf der wir uns aus-

toben können. Was sich geändert hat, ist unsere Einstellung zum Leben, unsere Wahrnehmung des Lebens und der Menschen.

Sie werden nun vielleicht sagen: *Das ist doch ganz normal. In der Kindheit ist man eben unbeschwert. Und überhaupt: Wenn man viel Negatives erlebt und erfahren hat, dann ist es doch ganz verständlich, wenn man nicht unbeschwert und ausgelassen durchs Leben gehen kann.*

Sie haben Recht. Wenn man durch Dreck und Schmutz geht, dann bleibt immer etwas davon an einem hängen. Und so blieb viel Negatives an uns hängen, das heute unser Denken, Fühlen und Verhalten beeinflusst und uns die Welt anders erleben lässt als zu Kindertagen. Der „Dreck“ und „Schmutz“ unserer Kindertage machte uns im Laufe der Zeit zunehmend blind für das Schöne, Positive und Aufregende im Leben.

Was macht man mit Kleidung, die dreckig und staubig ist? Wirft man sie weg? Nein. Man wäscht sie, befreit sie vom Schmutz, und hat so wieder Freude an ihr.

Genauso können wir unser Denken von dem geistigen Schmutz befreien, der unsere Lebenszufriedenheit beeinträchtigt und der uns daran hindert, unser Leben zu genießen und Freude daran zu haben.

Dieses Selbsthilfe-Programm ist eine Gebrauchsanleitung für Gefühle, die auf den Methoden der Kognitiven Verhaltenstherapie beruht. Sie erfahren, wie Gefühle entstehen, wie Sie negative Gefühle überwinden und sich gute Gefühle machen können. Wenn Sie diese Strategien kennen und anwenden, werden Sie Ihr eigener Psychologe.

Wie Sie am meisten von unserer Gebrauchsanleitung profitieren

Wenn Sie möglichst viel für die Lösung Ihrer Probleme aus dieser Anleitung entnehmen möchten, dann dürfen Sie dieses Buch nicht wie eine Urlaubslektüre behandeln. Warum betonen wir das?

Aus Erfahrung wissen wir, dass die meisten Menschen dazu neigen, jedes Buch so zu lesen, als handle es sich um einen Roman, nämlich möglichst schnell vom Anfang bis zum Ende. Diese Leseart ist für ein Selbsthilfe-Programm nicht geeignet, um daraus den größten Nutzen zu ziehen. Wir empfehlen Ihnen deshalb folgende Vorgehensweise für das Durcharbeiten dieses Programms.

1. Lesen Sie alle Kapitel zunächst einmal im Schnelldurchlauf, um sich mit den Begriffen und dem Inhalt grob vertraut zu machen und Ihre Neugierde zu stillen.
2. Danach lesen Sie die ersten drei Kapitel, in denen wir die Grundlagen für die Veränderung von Gefühlen darstellen, aufmerksam durch. Halten Sie manchmal inne. Überdenken Sie das Gelesene. Unterstreichen Sie wichtige Gedanken, um sie rasch wiederzufinden. Machen Sie die Übungen.
3. Nach dem Lesen und Durcharbeiten der ersten drei Kapitel wählen Sie sich diejenigen Kapitel aus, die Sie besonders interessieren.

4. Reservieren Sie sich für die nächsten Wochen täglich dreißig Minuten, in denen Sie sich ungestört mit diesem Selbsthilfe-Programm befassen können.
5. Wenden Sie das Gelesene in Ihrem Alltag unmittelbar nach dem Lesen an. Das Wissen alleine, wie man Gefühle beeinflusst, genügt nicht, um es auch praktisch zu beherrschen. Sie haben schließlich auch nur Auto fahren gelernt, indem Sie sich zu Beginn mehrmals die Woche hinters Steuer gesetzt und das Autofahren geübt haben.

Übung macht den Meister

Die häufigste Ursache dafür, dass Menschen keine Verbesserung ihres seelischen Wohlbefindens erreichen, ist, dass sie nicht lange genug üben. Sie setzen eine Strategie ein- oder zweimal ein. Haben sie nicht auf Anhieb den gewünschten Erfolg, geben sie enttäuscht auf, weil sie sich einreden, sie seien zu schwach, das Problem sei zu gravierend bzw. die verwendete Strategie unwirksam.

Die Veränderung jahrealter seelischer Probleme braucht etwas Geduld und Übung. Das Laufenlernen haben Sie auch nicht von heute auf morgen erlernt. Sie brauchten Monate, bis Sie einigermaßen sicher auf beiden Beinen stehen und schließlich gehen konnten. So wie Sie als Kleinkind die Fähigkeit besaßen, laufen zu lernen, so besitzen Sie als Erwachsener die Fähigkeit, seelische Probleme zu lösen.

Was Ihnen bislang vermutlich fehlte, waren die richtigen Werkzeuge für eine erfolgreiche Selbstveränderung. Diese finden Sie in dieser Gebrauchsanleitung für Gefühle.

Kostenlose Hilfen im Internet

Eigene Wege für ein gutes Leben finden und leichter leben lernen

www.palverlag.de

Hilfe zur Selbsthilfe bei allen Problemen und schwierigen Situationen im Leben in über 700 Artikel, Übungen und Anleitungen, über 300 Videos und über 60 Selbsttests

www.angst-panik-hilfe.de

Video-Informationen, Tests und PDF-Ratgeber-Manuals zu Angststörungen für Betroffene und Angehörige

www.psychotipps.com

Selbsthilfe-Strategien und Tipps für die Bewältigung persönlicher Probleme

www.partnerschaft-beziehung.de

Tipps für eine erfüllte Partnerschaft und Hilfe bei Beziehungsproblemen

*Lust auf mehr positive Lebensimpulse?
Abonnieren Sie den PAL Newsletter -
kostenlos, zweiwöchig, immer sonntags!*

www.palverlag.de/newsletter

PAL Lebenshilfe-Bibliothek *Ratgeber erfahrener Therapeuten*



Doris Wolf
**Ängste verstehen
und überwinden**
Auflage 330.000
Exemplare



Doris Wolf
**Einsamkeit
überwinden**
Auflage 70.000
Exemplare



Rolf Merkle
**So gewinnen Sie
mehr Selbstvertrauen**
Auflage 320.000
Exemplare



Rolf Merkle
**Lass dir nicht
alles gefallen**
Auflage 133.000
Exemplare



Rolf Merkle
**Wenn das Leben
zur Last wird**
Auflage 130.000
Exemplare



Doris Wolf
**Ab heute kränkt mich
niemand mehr**
Auflage 90.000
Exemplare

Unsere Selbsthilfe-Ratgeber werden von vielen Kliniken, Ärzten, Beratungsstellen und Psychotherapeuten zur Therapiebegleitung und zur Nachsorge empfohlen.

Die PAL-Ratgeberbücher sind im Buchhandel erhältlich oder in unserem PAL Onlineshop: www.shop.palverlag.de

PAL Verlags GmbH | Berchemstraße 84 | 80686 München
Tel: 089 - 901 800 68 (Mo. – Fr.: 9 – 13 Uhr)
www.palverlag.de

Kostenlose Hilfen im Internet

Eigene Wege für ein gutes Leben finden und leichter leben lernen

www.palverlag.de

Hilfe zur Selbsthilfe bei allen Problemen und schwierigen Situationen im Leben in über 700 Artikel, Übungen und Anleitungen, über 300 Videos und über 60 Selbsttests

www.angst-panik-hilfe.de

Video-Informationen, Tests und PDF-Ratgeber-Manuals zu Angststörungen für Betroffene und Angehörige

www.psychotipps.com

Selbsthilfe-Strategien und Tipps für die Bewältigung persönlicher Probleme

www.partnerschaft-beziehung.de

Tipps für eine erfüllte Partnerschaft und Hilfe bei Beziehungsproblemen

*Lust auf mehr positive Lebensimpulse?
Abonnieren Sie den PAL Newsletter -
kostenlos, zweiwöchig, immer sonntags!*

www.palverlag.de/newsletter

Kostenlose Hilfen im Internet

Eigene Wege für ein gutes Leben finden und leichter leben lernen

www.palverlag.de

Hilfe zur Selbsthilfe bei allen Problemen und schwierigen Situationen im Leben in über 700 Artikel, Übungen und Anleitungen, über 300 Videos und über 60 Selbsttests

www.angst-panik-hilfe.de

Video-Informationen, Tests und PDF-Ratgeber-Manuals zu Angststörungen für Betroffene und Angehörige

www.psychotipps.com

Selbsthilfe-Strategien und Tipps für die Bewältigung persönlicher Probleme

www.partnerschaft-beziehung.de

Tipps für eine erfüllte Partnerschaft und Hilfe bei Beziehungsproblemen

*Lust auf mehr positive Lebensimpulse?
Abonnieren Sie den PAL Newsletter -
kostenlos, zweiwöchig, immer sonntags!*

www.palverlag.de/newsletter

Ob Sie nun heute oder morgen unsere Werkzeuge einsetzen, Sie werden feststellen, dass es einfach ist, Gefühle zu verstehen und zu verändern. Ja, in unseren Blitz-Tipps für gute Laune zeigen wir Ihnen, wie Sie sich in Sekundenschnelle in eine gute Stimmung versetzen können.

Benötigen Sie die Hilfe eines Psychotherapeuten?

Es gibt persönliche Probleme, etwa schwere Depressionen, stoffliche und nichtstoffliche Süchte und Zwänge, bei denen die Unterstützung eines Psychotherapeuten notwendig ist.

Auch wenn Sie sich von Freunden und der Familie immer mehr zurückziehen, Sie unter Missbrauchserfahrungen leiden, Sie den Eindruck haben, Ihre Probleme wachsen Ihnen über den Kopf und Sie seit längerem unter Erschöpfungs- und Unruhezuständen leiden, sollten Sie Kontakt zu einem Psychotherapeuten aufnehmen. Bei Ihrer Krankenkasse erfahren Sie die Anschriften von psychologischen Psychotherapeuten in Ihrer Nähe, die mit den Methoden der Kognitiven Verhaltenstherapie arbeiten.

Wir wünschen Ihnen alles Gute und viel Erfolg auf dem Weg zu mehr Lebensfreude und Gesundheit.

Ihre

Doris Wolf und Rolf Merkle

PAL Lebenshilfe-Bibliothek *Ratgeber erfahrener Therapeuten*



Doris Wolf
**Ängste verstehen
und überwinden**
Auflage 330.000
Exemplare



Doris Wolf
**Einsamkeit
überwinden**
Auflage 70.000
Exemplare



Rolf Merkle
**So gewinnen Sie
mehr Selbstvertrauen**
Auflage 320.000
Exemplare



Rolf Merkle
**Lass dir nicht
alles gefallen**
Auflage 133.000
Exemplare



Rolf Merkle
**Wenn das Leben
zur Last wird**
Auflage 130.000
Exemplare



Doris Wolf
**Ab heute kränkt mich
niemand mehr**
Auflage 90.000
Exemplare

Unsere Selbsthilfe-Ratgeber werden von vielen Kliniken, Ärzten, Beratungsstellen und Psychotherapeuten zur Therapiebegleitung und zur Nachsorge empfohlen.

Die PAL-Ratgeberbücher sind im Buchhandel erhältlich oder in unserem PAL Onlineshop: www.shop.palverlag.de

PAL Verlags GmbH | Berchemstraße 84 | 80686 München
Tel: 089 - 901 800 68 (Mo. – Fr.: 9 – 13 Uhr)
www.palverlag.de