



kailash

*Mein herzlicher Dank gilt  
Fabienne Nautz für die redaktionelle Mitarbeit  
sowie Julia Tomuschat für ihre fachlich  
wertvolle Unterstützung bei den Trancen.*

Stefanie Stahl

# *Wer wir sind*

Sich selbst besser verstehen –  
glücklicher leben: das Praxisprogramm

*Das Arbeitsbuch*

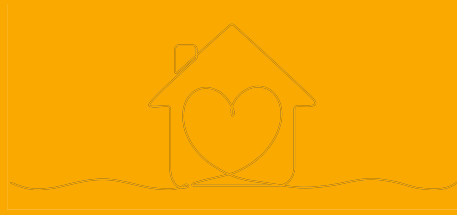
  
kailash

# Inhalt

<b>Willkommen zur Reise in die Innenwelt</b> .....	7
Die Evolution will, dass wir leben .....	10
Lerne deinen Bauplan kennen .....	13
<b>Was braucht deine Psyche?</b> .....	15
Wo fühlst du dich zugehörig? .....	16
Wie unabhängig bist du? .....	21
Welche Rolle spielt dein Selbstwert? .....	24
Was packst du an – und was nicht? .....	26
<b>Was ist dein Thema?</b> .....	32
<b>Welche Bedürfnisse spielen bei deinem Thema eine Rolle?</b> .....	36
Bindung .....	37
Wie einfühlsam und gut konnten sich deine Eltern auf dich einstimmen? .....	42
Wie verfügbar waren deine Eltern? .....	44
Bist du sicher oder unsicher gebunden? .....	46
Kontrolle und Autonomie .....	52
Welche Rolle spielen Kontrolle und Verantwortung für dich? .....	57
Glaubst du an dich? .....	58
Wenn Kontrolle das Problem ist .....	64
Wie hast du Kontrolle erlebt? .....	77
Bist du in der Balance zwischen Autonomie und Bindung? . . .	82
<i>Exkurs: Habe ich Verlustangst oder Bindungsangst?</i> .....	90

Selbstwert .....	95
<i>Wie entsteht eigentlich das Selbstwertgefühl?</i> .....	96
<i>Deine Lernerfahrungen bezogen auf deinen Selbstwert</i> .....	97
<i>Eltern als Vorbilder</i> .....	101
<b>Was glaubst du?</b> .....	110
Warum du an negativen Glaubenssätzen festhältst. ....	114
Was kannst du von anderen Menschen erwarten? .....	120
<b>Was fühlst du?</b> .....	127
Lustgewinn und Vermeidung von Unlust .....	128
Vom Vermeidungs- zum Annäherungstyp .....	137
Wann sollten wir unseren Gefühlen lieber nicht trauen? .....	142
Maladaptive Gefühle .....	142
<i>Wann wir dicht machen oder auf den Putz hauen</i> .....	147
Selbstschutz im Dienste von Bindung und Autonomie .....	156
<b>Dein persönlicher Bauplan</b> .....	159
<b>Heute bist du erwachsen</b> .....	162
Gib dir, was du brauchst .....	166
<b>Am Ende der Reise: Aufbruch in ein neues Lebensgefühl</b> ...	169
<b>Anhang</b> .....	172
<b>Die Selbstheilungen im Überblick</b> .....	172
<b>Ausgewählte Literatur</b> .....	174
<b>Register</b> .....	175





*Willkommen  
zur Reise in die  
Innenwelt*



Liebe Leserin, lieber Leser,


mein Wunsch ist seit jeher, psychische Zusammenhänge so zu erklären, dass Menschen sich selbst verstehen lernen und im Leben besser zurecht kommen. Was mich dabei immer angetrieben hat, ist die große Frage danach, wie der Mensch eigentlich tickt. Wie ist der Bauplan beziehungsweise die Grundstruktur der menschlichen Psyche? Mein ganzes Berufsleben habe ich zu dieser Frage geforscht. Neben meinen psychotherapeutischen Ausbildungen und Fortbildungen und dem intensiven Studium von Fachliteratur haben mich auch meine unzähligen Gespräche mit Klienten und Klientinnen viel gelehrt. All diese Erkenntnisse habe ich in meinem Sachbuch »Wer wir sind« festgehalten. Du hältst nun das Arbeitsbuch zu diesem Sachbuch in der Hand: Der Fokus liegt hier auf der praktischen Umsetzung meines psychotherapeutischen Wissens. Um das Arbeitsbuch zu verstehen, musst du das Sachbuch nicht gelesen haben!

Ich nehme an, dass du das Arbeitsbuch in die Hand genommen hast, weil du zum einen wissen möchtest, wie du eigentlich tickst, und dir gleichzeitig praktische Anregungen wünschst, um das ein oder andere Thema in deinem Leben zu lösen. »Problem« sagt man heute ja nicht mehr: Man hat nur noch ein »Thema«. Das klingt in der Tat viel lösbarer, und genau darum soll es in diesem Buch schließlich gehen, nämlich um die Lösbarkeit von Themen. Trotzdem werde ich mir den Ausdruck »Problem« dann und wann nicht ganz verkneifen können, zumal wir alle bestimmte Themen als Problem empfinden. Wir werden also von Themen und Problemen reden.

Indem du dich mit der Funktionsweise der menschlichen Psyche vertraut machst, gewinnst du Verständnis für den Bauplan deiner Psyche. So kannst du dich nicht nur selbst viel besser verstehen, sondern auch gezielt an jenen Strukturen arbeiten, die noch einer kleineren Korrektur oder Reparatur bedürfen. Schließlich kann man auch ein technisches Gerät nur bearbeiten, wenn man eine ungefähre Vorstellung davon hat, wie es funktioniert. Auch wenn dir deine Empfindungen, deine Verhaltens- und Denkweisen oder deine Themen auf den ersten Blick vielleicht unerklärlich, unlogisch oder sogar übertrieben



erscheinen, kann ich dir aus psychologischer Sicht versichern, dass sie eine erklärbare Ursache haben. In der Psychologie gehen wir nämlich davon aus, dass Verhaltensweisen, Denkweisen und Erleben in den allermeisten Fällen (psycho-)logisch sind. Diese Logik zu finden und zu verstehen, ist gar nicht so schwer. Denn im Grunde ticken wir Menschen alle gleich und das sogar weltweit. Das möchte ich dir mithilfe dieses Arbeitsbuches zeigen.

Ich werde in dieses Buch viele Übungen einfließen lassen, die dich dabei unterstützen können, deinen psychischen Bauplan und deine Muster zu verstehen. Außerdem wirst du etliche Übungen vorfinden, mit denen du Lösungsansätze für deine Probleme entwickeln kannst. Diese Übungen sind unterteilt in »Selbsterkenntnis« und »Selbsteilung«. Alle sind einfach, gut umsetzbar und effektiv – sie erfordern also keinen hohen Zeitaufwand oder außergewöhnliche Motivation. Auf der Internetseite [www.penguin.de/stahl-arbeitsbuch](http://www.penguin.de/stahl-arbeitsbuch) kannst du von mir eingesprochene Trancen zu bestimmten Selbsteilungen anhören. Welche das sind, habe ich an die jeweiligen Heilungen dazugeschrieben. Du wirst das Symbol  nicht übersehen können.



Manche Übungen greifen Aspekte vorhergehender Übungen in leicht abgewandelter Form auf. Das habe ich absichtlich so gewählt, weil es letztlich immer dieselben Grundmuster sind, in denen wir uns verfangen. Folglich sind auch die Auswege überschaubar. Stell dir vor, du müsstest einen Fluss überqueren, welche Möglichkeiten stünden dir zur Verfügung? Grundsätzlich drei: 1. Du schwimmst. 2. Du gehst über eine Brücke. 3. Du nimmst eine Fähre. Vielleicht nicht ganz so einfach, aber auch nicht viel komplizierter verhält es sich mit unseren psychischen Problemen. Am Ende sind die Dinge einfach. Und das möchte ich dir in diesem Arbeitsbuch vermitteln.

Als roter Faden zieht sich durch das gesamte Buch das Thema **psychische Grundbedürfnisse und Gefühle**. Ich werde darauf eingehen, wie unsere Bedürfnisse und Gefühle uns motivieren, uns Orientierung geben und unserem Leben einen Sinn verleihen. Je besser wir die Zusammenhänge zwischen unseren Bedürfnissen, Emotionen und unserem Verhalten durchschauen, desto eher erkennen wir, was uns motiviert oder blockiert. Mit diesem Verständnis haben