



Kap. 3.3 - Lebensbestimmendes

Könnte-Optionen: Ist daran etwas veränderbar?

Wir können die Zeit nicht zurückdrehen und Dinge ungeschehen machen. Doch an jedem Punkt unseres Lebens können wir an Schrauben drehen. Es ist immer möglich, irgendwo anzusetzen, ein neues Kapitel aufzuschlagen und etwas zu verändern.

Bei den lebensbestimmenden Wenn-Dann-Ketten, die Ihnen belastend im Magen liegen, kann das eine besondere Herausforderung sein. Erst recht, wenn starke negative Gefühle mitmischen, etwa eine große Traurigkeit, Scham oder Groll.

Umso wichtiger ist es, sich mit Ihren Möglichkeiten auseinanderzusetzen:

Knöpfen Sie sich Ihr Was und Ihre Wenn-dann-Ketten vor und fragen Sie sich jeweils „Kann ich daran etwas verändern?“

Sie erinnern sich: „Daran etwas verändern“ heißt nicht, etwas ungeschehen zu machen. Es geht darum, zu überlegen, ob

- Sie etwas nachholen könnten,
- es eine Wiedergutmachung geben könnte,
- Sie sich von etwas befreien könnten,
- Sie aus einem Nachteil einen Vorteil machen könnten,
- Sie einem Aspekt davon – oder generell Ihrem Leben – noch mal einen neuen Dreh geben könnten.

Denken Sie bitte im „Könnte-Modus“, blockieren Sie sich nicht durch das Wie oder das Ob. Es geht lediglich darum, zu überlegen: *Was könnte* ich im Hier und Jetzt an einzelnen Aspekten oder an den Konsequenzen, die sich für mich ergeben haben, verändern? **Sie sammeln also alle Optionen, die Sie hätten, unabhängig davon, ob Sie sie umsetzen wollen oder nicht.**

Nachfolgend reiße ich Ihnen zwei Beispiele an, damit Sie sehen, dass es wirklich um ein Brainstorming geht. Das Ziel: So viele Könnte-Ideen sammeln, wie Sie finden.

Schritt 1: Als Frage formulieren

Markieren Sie in Ihrer Wenn-Dann-Kette, die Probleme, die Sie AKTUELL mit der Sache haben. Ich habe sie in den Beispielen unterstrichen. – Formulieren Sie daraus dann eine Frage: „Wie könnte ich ...?“

Beispiel: „Wenn ich nicht wegen der Kinder jahrelang an der Ehe festgehalten hätte,

- wäre die Beziehung zu meiner Ex-Frau jetzt sicherlich entspannter und nicht alles ständig von Streit und Groll geprägt,
 - hätte ich nicht permanent ein schlechtes Gewissen wegen der Kinder, weil sie die letzten Jahre so viel aushalten mussten, nur um am Ende doch geschiedene Eltern zu haben.“
-

Darin stecken zwei Fragen, fürs Brainstorming: *Wie könnte ich es schaffen, mit meiner Ex-Frau einen entspannteren, harmonischen Umgang zu bekommen? + Wie könnte ich mein schlechtes Gewissen gegenüber meinen Kindern lösen?*

Beispiel: „Wenn ich nicht zu diesem einen Seminar gefahren wäre,

- hätte ich X nicht kennengelernt, der mich überredet hat, dass wir uns selbstständig machen,
 - wäre ich nicht finanziell ruiniert,
 - sondern hätte als Angestellte eine solide Karriere gemacht.“
-

In diesem Beispiel sehen Sie, wie das Formulieren einer Frage konkretisiert, was genau Sie anstreben. Im eben besprochenen Scheidungsbeispiel war bereits in der Wenn-Dann-Kette sehr konkret ausgesprochen, was die Knackpunkte sind.

Hier ist das noch nicht so, denn „finanziell ruiniert“ und „solide Karriere“ zeigt zwar an, worum es prinzipiell geht, jedoch noch nicht konkret genug. Erst, wenn Sie aus Ihrer Sicht die Frage aussagekräftiger formulieren, bekommen Sie greifbare Ansätze.

Unsere Beispielperson könnte mit „wäre ich nicht finanziell ruiniert“ aktuell meinen „*Was könnte ich tun, um finanziell auf einen grünen Zweig zu kommen und mir ein Polster anzulegen?*“ – Sie könnte aber auch meinen: „*Wie könnte ich den immensen Druck mit den Schulden und Mahnungen in den Griff bekommen?*“

Bei der soliden Karriere könnte es darum gehen „*Wie könnte ich es schaffen, nach der gescheiterten Selbstständigkeit wieder eine Anstellung zu finden?*“ Es könnte sein, dass unsere Beispielperson durchaus erfolgreich als Selbstständige war, und das Problem darin bestand, dass der Geschäftspartner zu riskant mit dem Geld umgegangen ist, weswegen die Firma trotz guter Auftragslage finanziell untergegangen ist. Dann wäre der Wunsch nach der soliden Karriere vielleicht anders gemeint und die Frage fällt eher so aus: „*Wie könnte ich mich in meiner künftigen Selbstständigkeit absichern, was Auftragslage und Einkommen angeht?*“

Schritt 2: Brainstormen Sie!

Jetzt nehmen Sie sich Ihre Frage vor und überlegen in alle Richtungen. Noch nichts bewerten, nicht gleich weiterdenken, ob Sie es wirklich tun werden (oder warum „das eh nicht geht“).

Notieren Sie auch Ideen, die Ihnen absurd erscheinen. Manchmal schleicht sich sogar eine witzige Idee ein, vielleicht aus Galgenhumor. Gut so! Begrüßen Sie alles, was Ihnen als Könnte-Möglichkeit einfällt. **Einfach wild Ideen sammeln, was Sie hier, jetzt und künftig tun könnten!**

Wichtig: Hören Sie nicht zu früh auf! Erfahrungsgemäß fällt einem zuerst das Naheliegende ein und dann erstmal nichts mehr. Nehmen Sie stets die zweite Gedankenwelle mit. Noch besser: Den Zettel irgendwo hinlegen und einige Tage nach und nach ergänzen. Sie werden sehen, dass immer noch etwas hinzukommt und es mit der Zeit sogar richtig Spaß macht, zu überlegen.

z. B. Wie könnte ich es schaffen, mit meiner Ex-Frau einen entspannteren, harmonischen Umgang zu bekommen?

- Ich könnte mit ihr reden, ob wir es schaffen, einen Schlusstrich zu ziehen. Vielleicht wäre eine Mediation gut, weil wir uns schon so festgefahren in den Haaren haben.
- Ich könnte mich dafür entschuldigen, dass ich mich damals arschig benommen habe.
- Ich könnte mir abgewöhnen, in Gedanken und innerlich auf sie zu schimpfen, um nicht eh dauernd auf 180 zu sein, wenn ich nur an die Streitereien denke.
- Ich könnte schauen, was ich an den Dauerstreitpunkten von mir aus verbessern könnte, z. B. die Kinder pünktlich abholen; verlässlicher im Voraus sagen, wenn ich nicht kann und nicht erst auf den letzten Drücker; nicht den Kindern erst recht erlauben, von dem ich weiß, dass sie es bei ihrer Mutter nicht dürfen.
- Ich könnte ihr sagen, dass wir unsere Streitereien auf dem Rücken der Kinder austragen und ich mir wünschte, dass wir uns den Kindern zuliebe irgendwie arrangieren und ziviler miteinander umgehen lernen.
- Ich könnte mich stärker an die guten Zeiten erinnern und warum ich sie geliebt und geheiratet habe. Wir hatten ja viele schöne Jahre, die sind komplett in Vergessenheit geraten.
- Ich könnte mich hin und wieder für etwas bedanken und gezielt freundlich sein. Ich bin ja sonst ein sehr ausgeglichener, aufmerksamer Mensch, nur ihr gegenüber bin ich so anders und angespannt.
- Ich könnte, wenn die Kinder da sind, mal ganz bewusst schöne Erinnerungen teilen oder – wenn mir was aufgefallen ist – ihre Mama loben.
- Ich könnte interessiert nachfragen, wenn die Kinder was erzählen, was die Mama gemacht hat.
- ...

Das sind nur einige Ideen, anhand derer Sie bereits sehen, dass ein Thema von allen Seiten beleuchtet werden kann. Beim entspannteren Umgang mit jemandem, mit dem man Streit hat, gibt es die Schiene „direktes Gespräch suchen“, aber eben auch die Möglichkeiten „entspannter in mir drin/in Gedanken mit der Person umgehen lernen, mich runterbringen/nicht erst noch reinstiegern“ und „Dinge einfach tun, die die Situation verbessern, weil sie bei der anderen Person direkt oder indirekt ankommen“.

Wichtig ist, dass Sie Ihre Könnte-Ideen prinzipiell meinen. Es geht nie um vorgespülte Taktiken à la „Schöntun“, sondern um realistische, ehrlich gemeinte Optionen, die für Sie die Situation verbessern könnten.

Und jetzt?

Alleine das Befassen mit Ihren Möglichkeiten hat das wichtigste Ziel erreicht: Sie fokussieren nicht mehr nur auf das, was war und wie es Ihnen negativ mitgespielt oder Dinge verbaut hat. Stattdessen überlegen Sie, was daran in Ihrem Sinne – und von Ihnen selbst – veränderbar wäre. Die Dinge sind eben nicht endgültig und Sie müssen nicht weiterhin passiv die Folgen aushalten. Sie können für sich die Lage nach Ihren Wünschen verbessern! Und Sie haben den ersten Schritt in diese Selbstbestimmung bereits dadurch gemacht, dass Sie sich damit auseinandersetzen.

Anschließend können Sie Ihre Ideensammlung durchgehen und bewerten:

Was hört sich gut an und wie machbar finde ich es?

Im Buch lesen Sie mehr über das Zögern und den Widerwillen, es dann auch zu tun.

Es kann sein, dass Sie gute Ideen erkennen, die Sie sich zum jetzigen Zeitpunkt noch nicht zutrauen. – Alles gut! Machen Sie kleine Dinge: Einen Entschluss zu einer Idee fassen und sich weiter damit auseinandersetzen; einen Anruf, um etwas zu recherchieren; eine Postkarte an jemanden schicken; ...

Schon wenn Sie sich an eine kleine Idee machen, die Sie ein Stück weit ins Tun bringt, schieben Sie einen Veränderungsprozess an.

Das ist wie beim Anschieben eines Autos: Am Anfang braucht es ganz schön Kraft, aber wenn es mal ins Rollen gekommen ist, rollt es von alleine ... und es braucht Kraft, es wieder zum Stehen zu bringen.