

## Wenn schon Analyse – dann Lebensstil-Analyse

### Eine Mut machende Laudatio

In unserer Gesellschaft ist es an der Tagesordnung, alles und jeden zu analysieren: Wirtschaftsstatistiken, Algorithmen, Gedichte, die Darmflora, Finanzen, die Spiele in der Fußball-Bundesliga...

Weniger verbreitet ist es, die eigene Psycho-Logik zu analysieren, um sich mithilfe dieses Wissens ein selbstbestimmtes und erfülltes Leben zu gestalten. Für alle, die ihr Leben gerne selbst in der Hand haben und es bewusst(er) leben wollen, ist eine Lebensstil-Analyse eine erstklassige Wahl.

Ich bekenne mich voller Leidenschaft zu dieser Methode, und ich bewundere immer wieder die Leistung von Alfred Adler, dem Begründer der Individualpsychologie, welcher diese Zusammenhänge schon vor 100 Jahren erkannt und formuliert hat.

Seine Methoden sind aktueller denn je. Sogar in unserer modernen Berufswelt ist der Lebensstil ein wirksames Instrument bei Burnout, im Zeit- und Konfliktmanagement.

Lebensstil-Arbeit lässt sehr schnell den Zusammenhang zwischen der eigenen Person und dem aktuellen Problem erkennen. Lasst uns das an folgenden Beispielen veranschaulichen:

#### 1966 in einem Hausflur

Mein Bruder und ich sitzen auf den Stufen, er ist 6 und ich 5 Jahre alt. Mein Bruder hat irgendetwas angestellt, sodass unsere Mutti ihm einen Koffer packte, ihn vor die Tür setzte und aufforderte, dahin zu gehen „wo der Pfeffer wächst“. Obwohl ich mich fernhalten sollte, schleiche ich mich zu ihm, voller Entsetzten über diese „Ausweisung“. Beide sind wir verzweifelt, zumal wir nicht wissen, wo das Land, in dem der Pfeffer wächst, sein soll. Nach einer Weile überlegen wir zwei, was genau wir tun könnten, um unsere Mutter zu überzeugen, dass mein Bruder zu Hause bleiben darf. Unser Plan geht auf und mein Bruder darf bleiben.

*Anmerkung: Unsere Mutter hätte es niemals zugelassen, dass sich mein Bruder vom Haus wegbewegt. Falls mein Bruder losgegangen wäre, wäre sie sofort hinterher und hätte ihn zurückgeholt. Definitiv! Aber als Kinder wussten wir das nicht und so war diese Situation unsere momentane Realität.*

#### 30 Jahre später

Ich bin Lehrerin geworden und mein besonderes Engagement gilt Kindern, die verhaltensauffällig sind und dadurch viel Ärger bekommen. Interessiert lese ich alles zum Thema, wie man gute Beziehungen herstellt. Gleichzeitig empfinde ich Menschen mit anderen Werten schnell als bedrohlich und schütze mich in Konfliktsituationen mit Distanz, Rückzug oder Angriff. Mit viel Energie kämpfe ich für Gerechtigkeit – natürlich ausschließlich nach dem Maßstab, den ich kenne: meinem eigenen.

## Die Aussöhnung mit seiner eigenen Geschichte

Alfred Adler sagt: Nicht die Erlebnisse diktieren unsere Handlungsweisen, sondern die Schlussfolgerungen, die wir aus diesen Erlebnissen ziehen.

Bei allem Respekt vor der eigenen Geschichte: Niemand ist verpflichtet, immer wieder die gleichen Schlussfolgerungen ziehen zu müssen. Jeder darf auch mit dem erweiterten Blick des Erwachsenen auf Geschehenes blicken und bewusst neue Schlussfolgerungen ziehen, die genauso ihre Berechtigung haben wie die alten. Es kommt darauf an, wie man leben will. Ich bin überzeugt, dass dem persönlichen Lebensglück 2 Entscheidungen zugrunde liegen: der Wunsch, glücklich sein zu wollen und die Erlaubnis, glücklich sein zu dürfen.

Ich habe diese Entscheidungen für mich getroffen.

## 2015

Ich kenne meinen Lebensstil, mein Lebensskript, meine Stärken und „sensiblen Themen“. Ich war mutig genug, um mir einen großen Lebenstraum zu verwirklichen.

Ich lebe meine Berufung als IP-Beraterin und Coach und unterstütze meine Klienten in ihrem Wunsch, ein selbstbestimmtes und erfülltes Leben zu leben. Meine Leidenschaft ist die Lebensstilanalyse. Gleichzeitig biete ich Seminare an, welche den Teilnehmern Strategien vermitteln, um in ihrer Kraft und Balance zu bleiben. Ich fühle mich als wahre Gestalterin meines Lebens und genieße (fast) täglich meinen Lebens-Stil.

Mein eigener Lebensstil lässt natürlich auch bei meiner Lebensstil-Arbeit als Beraterin grüßen. Ich liebe Klarheit und ich bringe Themen gerne auf den Punkt. Darum habe ich in den letzten Jahren mein eigenes Konzept für eine Lebensstil-Analyse entwickelt. In 6-8 Stunden erarbeite ich mit meinen Klienten sehr konzentriert seine Lebensstilaspekte. Die Überzeugungen und Lebensmuster, die für den Klienten in seiner Situation wichtig sind, werden punktgenau gefunden. Viele Klienten erleben es als sehr wohltuend, sich selbst besser zu verstehen. Als Zusatzleistung erhalten meine Klienten eine Mappe, in welcher das persönliche Lebensskript mit den eigenen Glaubenssätzen, Verhaltensmustern und Handlungsstrategien festgehalten ist. Ein Stück der eigenen Kindheit in den Händen zu halten, ist für die meisten ein bewegender Moment und eine gute Grundlage, überlebte Haltungen abzulegen, sich mit Vergangenen auszusöhnen und seine Geschichte neu zu schreiben.



## Den eigenen Lebensstil zu kennen und bewusster zu leben, wird das Leben positiv verändern

Solange das eigene Leben als lebenswert oder wenigstens erträglich empfunden wird, gibt es für viele Menschen keinen Grund, den Blick von außen auch einmal auf sich selbst zu lenken. Für viele ist es sogar in Situationen, wo es eng wird, noch immer bequemer, den anderen oder den Umständen „die Schuld“ zu geben.

Menschen, die stets anderen oder den Umständen die Schuld geben, zahlen mit der Zeit einen hohen Preis für diese Haltung. Denn Probleme werden so nicht gelöst und man selbst findet sich schnell in der Rolle eines Opfers, das nichts tun kann. Dieses Gefühl zieht unendlich viel Energie und macht wahrhaft schwach.

### Ein Blick zurück ist sehr sinnvoll, wenn es vorwärts gehen soll.

- Herr K. leidet sehr darunter, dass sein ehemaliger Chef ihn als Konkurrenz empfindet und ihm die ersehnte Wertschätzung verweigert. Dadurch fühlt er sich kleingemacht. Bei jeder Gelegenheit schimpft er über diese Behandlung und Verbitterung macht sich in ihm breit. Ihm ist selbst nicht bewusst, dass er bei der Zusammenstellung seines eigenen Teams nur Mitarbeiter gewählt hat, die fachlich erst am Beginn ihrer Karriere stehen. Im Allgemeinen gilt Herr K. als kritischer Chef. Irgendwann stellt ihm die Konzernleitung Herrn M. an die Seite, einen sehr kompetenten und klugen Strategen. Mit ihm kommt Herr K. überhaupt nicht klar. Er fühlt sich sogar bedroht und tut alles, um Herrn M. loszuwerden. Nach gemeinsamer Lebensstilarbeit kennt er den Ursprung seiner empfundenen Minderwertigkeit und ist bereit, an dieser zu arbeiten. Wenige Wochen später stellt er von sich aus einen 1. Mitarbeiter ein, der eine Koryphäe auf seinem Gebiet ist. Herr K. sieht auch Herrn M. nicht mehr als Bedrohung, sondern kann ihn als echte Bereicherung im Team akzeptieren. Die Umsatzzahlen steigen.
- Frau B. hat eine Berufung: Sie will als Schulleiterin arbeiten. Im Alltag sieht sie, wie sich Schulleiter verschleifen und schwört sich: Das passiert mir nicht. Seit 3 Jahren hat sie ihre eigene Schule und sucht meine Beratung auf, weil sie ohne Kraft ist und Angst hat, auf einen Burnout zuzusteuern. Während 2 befreundete Schulleiterinnen zu genau diesem Thema eine Therapie in Anspruch nehmen, entscheidet sich Frau B. für eine Lebensstilanalyse mit anschließender Aufarbeitung. 6 Wochen nach dem 1. Termin erlebt sie eine Renaissance ihrer Freude und Lebenskraft.

Mit einer Lebens-Stil-Analyse kommt **Bewusstheit** in unser Leben. Und wenn uns etwas **bewusst** ist, können wir uns **bewusst entscheiden**, ob wir an bestimmten Ansichten festhalten oder etwas verändern wollen. Es ist (m)eine Entscheidung.

- Lutz, ein Sonnenschein von einem Mann, bekommt von seiner Frau eine Lebensstil-Analyse geschenkt, denn er soll endlich mal „in die Puschen kommen“. Die beiden haben 3 Kinder, leben seit Monaten auf einer Baustelle, die einmal das gemeinsame Haus werden soll und vom Geld und dem Organisationstalent der Frau. Der Mann versteht den Wirbel um seine Person und den Frust seiner Frau nicht, denn das Leben ist schön und Schritt für Schritt geht es vorwärts. Was heute nicht geschafft wird, wird demnächst ins Auge gefasst. Nach dem Blick in seine wohlbehütete Kindheit formuliert er sein Lebensmuster: Ich bin ein Sonnenschein und muss einfach nur da sein. Meine Familie liebt mich und ist gerne für mich da. Lutz selbst hat mit diesen Überzeugungen (noch) keinen Leidensdruck. Die Lebensstil-Analyse war für ihn ein nettes Geschenk. Für weitere Treffen entscheidet er sich nicht.

Dass es nicht immer reicht, einfach nur da zu sein, sondern auch Tatkraft und Überwindung im Alltag vonnöten sind, sind Dinge, die er noch nicht hören will. Wir können nur ahnen, wie sich die Partnerschaft gestalten wird. Aber das ist sein gutes Recht.

Die Methode der Lebensstilanalyse nach Prof. Dr. Alfred Adler ist eine hervorragende Alternative zur Psychoanalyse. Allein durch das Ausbleiben verschiedenster diagnostischer Etikettierungen können meine Klienten, die gesund sind und voller Tatkraft im Leben stehen, auf Entdeckungstour gehen und ihre Lebensmuster und Lebensstrategien ohne einen Anstrich von „krank sein“ entdecken.

In meiner Praxis habe ich die Erfahrung gemacht, dass viele Menschen, die für ein aktuelles Thema oder gar einen „Dauerbrenner“ ursächlich Hilfe suchen, nicht gleich eine Therapie brauchen. Wenn Klienten den Zusammenhang von persönlichen Lebensstilaspekten und ihrem aktuellen Thema erkennen, gehen wirklich die Kronleuchter auf. Oft mit Emotionen, manchmal mit Tränen und immer voller Erstaunen, was man mit sich selber macht und wie geschickt man es hinbekommt, wieder in seinem Ursprungsthema anzukommen.

Bei aller Analyse, die ich sehr schätze, muss bei der Lebensstilarbeit ein 2. wichtiger Schritt folgen, wenn der Klient positive Veränderung wünscht: Verletzungen aufarbeiten, Überzeugungen auf den Prüfstand stellen, sich seiner Möglichkeiten als Erwachsener bewusst werden und hilfreiche Strategien für den Alltag entwerfen.

Es ist immer wieder ein Abenteuer und eine Entscheidung für sich selbst und das eigene Lebensglück, mit mehr Selbstvertrauen und innerer Stärke die eigenen Siebenmeilenstiefel anzuziehen und sich das Leben zu gestalten, in dem man sich wohlfühlt.

**Lebensstilarbeit kann bereits ab 2 Stunden beginnen.**

#### **Oft gewünschte Ziele:**

- Lebens- und daraus resultierende Handlungsmuster erkennen
- Erfolgsbremsen erkennen und überwinden für das Leben, welches Sie sich wünschen
- Ein gutes Selbstwertgefühl und eine starke Persönlichkeit als Grundlage für authentisches Handeln
- Aufarbeiten kindlicher Verletzungen
- Aussöhnen mit der eigenen Geschichte

#### **Methoden:**

- Prägungen durch die Herkunftsfamilie beleuchten
- Kindheitserinnerungen
- Arbeit mit dem inneren Kind
- Transaktionsanalyse mit dem Ziel, souverän als selbstbewusster Erwachsener zu agieren

## Autobiographie in fünf Kapiteln

Sogyal Rinpoche

### 1

Ich gehe die Straße entlang.  
Da ist ein tiefes Loch im Gehsteig.  
Ich falle hinein.  
Ich bin verloren ... Ich bin ohne Hoffnung.  
Es ist nicht meine Schuld.  
Es dauert endlos, wieder herauszukommen.

### 2

Ich gehe dieselbe Straße entlang.  
Da ist ein tiefes Loch im Gehsteig.  
Ich tue so, als sähe ich es nicht.  
Ich falle wieder hinein.  
Ich kann nicht glauben, schon wieder am selben Ort zu sein.  
Aber es ist nicht meine Schuld.  
Immer noch dauert es sehr lange, herauszukommen.

### 3

Ich gehe dieselbe Straße entlang.  
Da ist ein tiefes Loch im Gehsteig.  
Ich sehe es.  
Ich falle immer noch hinein ... aus Gewohnheit.  
Meine Augen sind offen, ich weiß, wo ich bin.  
Es ist meine eigene Schuld.  
Ich komme sofort heraus.

### 4

Ich gehe dieselbe Straße entlang,  
Da ist ein tiefes Loch im Gehsteig.  
Ich gehe darum herum.

### 5

Ich gehe eine andere Straße.