TATJANA STROBEL

Ich weiß, wer zu dir passt

GOLDMANN
Lesen erleben

Buch

Finden Sie sich selbst und werden Sie gefunden! Wenn Sie wissen wollen, warum Ihr Traumpartner bislang ausgeblieben ist, fragen Sie sich: Wie stehe ich zu mir selbst? Bin ich offen für die Liebe? Wer passt wirklich zu mir? Kenne ich die geheimen Botschaften des Körpers? Tatjana Strobels unterhaltsamer Leitfaden für die Partnersuche hilft Ihnen, diese Fragen zu klären. Sie finden heraus, welcher physiognomische Typ Sie sind und welcher Typ zu Ihnen passt. Sie entdecken die Flirt-Erfolgsregeln und schaffen sich so wunderbare Begegnungen. Sie lernen Ihre persönlichen Wünsche kennen und wissen genau, was Sie suchen.

Mit zahlreichen Übungen und Selbsttests führt Tatjana Strobel Sie direkt hinein ins Beziehungsglück.

Autorin

Tatjana Strobel ist Gründerin der Coaching-Firma ts HEAD WORKS. Sie studierte Pädagogik und arbeitete anschließend viele Jahre lang als Verkaufsleiterin und Sales Managerin in der Parfüm- und Kosmetikbranche. Bereits in dieser Zeit eignete sie sich Wissen zur Physiognomik an. 2008 machte sie sich selbstständig; heute agiert sie als freie Trainerin und Seminarleiterin. Sie bildet in der Menschenkenntnis-AKADEMIE Berater nach der TDS-Methode aus, bietet Einzelsitzungen und Inhouseseminare an und hält Vorträge zum Thema Physiognomik. Tatjana Strobel lebt in Zürich.

Weitere Informationen unter www.ts-headworks.de.

Von Tatjana Strobel sind im Goldmann Verlag erschienen:

Die hohe Kunst der Selbstdarstellung (22052)

Ich weiß, wie du fühlst (21968)

Tatjana Strobel

Ich weiß, wer zu dir passt

Ohne Umwege zum Beziehungsglück

GOLDMANN

Bildnachweis
Alle Fotos von Sebastian Brüll, mit Ausnahme von S. 87/88: picture alliance/Geisler-Fotopress: Angelina Jolie, Brad Pitt; dpa-Fotoreport: Prinz Charles, Prinzessin Diana, Thea Gottschalk; picture alliance/Photoshot: Herzogin Catherine; picture alliance/E 54: Thomas Gottschalk; picture alliance/Sven Simon: Angela Merkel, Joachim Sauer; picture alliance/abaca: Prinz William. S. 204: Angela Merkel.
Illustrationen: Matthias Emde

MIX
Papier aus verantwortungsvollen Quellen
FSC® C084279
FSC
www.fsc.org

Verlagsgruppe Random House FSC® N001967
Das für dieses Buch verwendete FSC®-zertifizierte Papier
Profimatt liefert Sappi, Ehingen.

1. Auflage
Vollständige Taschenbuchausgabe Juni 2015
© 2015 der Taschenbuchausgabe:
Wilhelm Goldmann Verlag, München
in der Verlagsgruppe Random House GmbH
© 2012 der Originalausgabe
Arkana Verlag, München,
in der Verlagsgruppe Random House
Lektorat: Judith Mark, Freiburg
cc · Herstellung: cb
Umschlaggestaltung: UNO Werbeagentur, München
Umschlagabbildung: Sebastian Brüll
Satz: Lorenz & Zeller, Inning a. Ammersee
Druck und Bindung: Print Consult GmbH, München
Printed in the Slovak Republic
ISBN 978-3-442-22112-7

www.goldmann-verlag.de

Inhalt

Vorwort Glück in der Liebe – eine Frage der Menschenkenntnis 9

Einführung Die Wirrungen der Liebe 12

Station 1 Finden Sie sich und werden Sie gefunden 19

Wie stehen Sie zu sich selbst? 20

Kennen Sie Ihre inneren Antreiber? 23

Wie stehen Sie zu sich selbst? 33

Finden Sie sich selbst und werden Sie gefunden 39

Heben Sie Ihre inneren Schätze und werden Sie authentisch! 54

Station 2 Darf ich vorstellen: MURPH, Ihr Wunscherfüller 61

Die Macht der selbsterfüllenden Prophezeiung 62

Gedanken schaffen Realitäten! 65

MURPH – Ihr persönlicher Gedankenausführer 69

Sind Sie offen für die Liebe? 72

Ein liebevoller Umgang mit sich selbst 76

Station 3 Und wer passt nun zu mir? 79

Wo die Liebe hinfällt – eine Einführung in die Biochemie der Gefühle 80

Was Paare sonst noch zusammenhält … und was eher nicht 90

Eine kleine Einführung in die Physiognomik 97

Die Macht unseres Körpers 100

Die Macht der Kleidung und die Psychologie der Farben . 103

Die Macht der Stimme und Worte 106

Wie »ticken« wir? Die unterschiedlichen physiognomischen Typen 109

Station 4 Werden Sie zum Meisterflirter 141

Wie sicher sind Sie in Sachen Flirt? 142

Warum flirten Menschen eigentlich? 150

Was passiert beim Flirten in unserem Oberstübchen? . . . 152

Kann jeder flirten? 154

Die Flirt-Erfolgsregeln … und was Sie lieber lassen sollten 157

Worauf achten Männer, worauf Frauen bei der »Akquise«? 161

Wo wird geflirtet? 165

Und wenn der andere nicht flirten will? 180

Station 5 Der geheime Code der Liebe 183

Die versteckten Botschaften unseres Körpers 184

Die Mimik: Was wir mit unserem Gesicht sagen 189

Körpersprache – die Basics 205

Knistert es schon? Die geheimen Botschaften unseres Körpers beim Flirten 225

Gespräche, die unter die Haut gehen 253

Lachen und seine Folgen 262

Station 6 Wenn aus einem Flirt mehr wird
Tipps für eine gelingende Partnerschaft 265

Liebe und Partnerschaft – ein ungleiches Paar 266

Der psychologische Vertrag 275

Umgang mit den Schwächen des Partners 277

Zeit – das Beste, was Sie einander geben können 280

Ein paar Worte zum Schluss 283

ANHANG 284

Welcher Konstitutionstyp sind Sie? Der Quickcheck 284

Wasser – Feuer – Luft: Welchem ayurvedischen Typus gehören Sie an? 286

Die geheimen Signale unseres Körpers auf einen Blick . . 295

Literatur 303

Vorwort

Glück in der Liebe – eine Frage der Menschenkenntnis

Liebe und Beziehungsglück – das wünscht sich fast jeder Mensch. Für mich hat das Thema Liebe eine ganz besondere Bedeutung, seit ich denken kann. Schon als Kind faszinierte es mich, dass Menschen sich in einer Zweierbeziehung zusammentun. Ich beobachtete meine Mutter und meinen Vater und natürlich auch die Eltern meiner Freundinnen. Bald schon fand ich heraus, dass es in einer Liebesbeziehung bestimmte typische Situationen gibt; Muster, die immer wiederkehren.

Was das Eingehen einer festen Beziehung angeht, war ich dann später allerdings selbst nicht gerade heldenhaft. In der Regel zog ich es vor, rechtzeitig Reißaus zu nehmen, wenn aus einer Verliebtheit »etwas Ernstes« zu werden drohte.

Irgendwann kam ich mit einem charmanten, tollen, sehr gutaussehenden jungen Mann zusammen. Wir hatten eine harmonische und abwechslungsreiche Beziehung, die uns beiden Spaß machte – wir waren uns sehr ähnlich. Nachdem wir zwei Jahre lang zusammengelebt hatten, machte mein Freund mir einen romantischen Heiratsantrag. Ich war ganz beseelt und sagte im Rausch der Glückshormone Ja. Die Wochen danach waren der blanke Horror. Innerlich schrie alles in mir: Lauf weg, du bist zu jung für eine Ehe, Kinder – wie soll das gehen? War das jetzt schon dein Leben? Um es kurz zu machen: Ich suchte einmal mehr das Weite und ließ diesen tollen Mann ziehen. Heute ist er verheiratet,

führt augenscheinlich eine gute Beziehung und hat eine reizende Tochter. Wir sind sehr gute Freunde ... und nein, ich bereue nichts.

Warum aber bin ich abgehauen, als es ans Heiraten ging? Seinerzeit hatte ich gute Argumente parat, konnte ich mir die Dinge schönreden und mir selbst etwas vormachen. Heute klappt das nicht mehr so einfach – inzwischen kenne ich meine Muster und inneren Beweggründe. Letztlich war es damals die pure Angst, die mich flüchten ließ. Ich hatte Sorgen, meinem Partner nicht dauerhaft zu genügen. Tief in meinem Inneren war ich mir sicher, dass er irgendwann die Nase voll von mir haben würde, dass er andere, viel tollere Frauen kennenlernen und dann merken würde, dass ich ja nur eine »Mogelpackung« war, die nichts konnte, nichts war und nichts darstellte. Wer will schon auf diese Weise stehen gelassen werden? Nein, da beendete ich doch lieber die Beziehung, bevor es zu dieser schmerzhaften Enttäuschung kommen konnte. Ganz schön verquer, oder?

Kennen Sie selbst solche Gedanken?

Erst vor ein paar Wochen habe ich eine ähnliche Reaktion bei einer meiner Freundinnen beobachten können. Sie verliebte sich im Club-Urlaub in einen gutaussehenden, großgewachsenen Halbspanier, der auch in Spanien lebt. Kaum wieder zu Hause, begann sie – eine bildhübsche Frau mit Grips, Ausstrahlung und Modelmaßen – sich zu fragen, warum dieser Mann, der doch schließlich jede haben konnte, wohl gerade sie ausgewählt hatte. Noch Fragen?

Auch aus der Arbeit mit den Menschen, die ich berate, weiß ich, dass solche Ängste nicht nur mich umtreiben, sondern auch viele andere Leute. Häufig haben sie mit unseren inneren Mustern und mangelnder Selbstliebe zu tun.

Umso mehr fasziniert es mich, dass, warum und wie zwei Menschen zueinander finden. Rüdiger Schache erklärt in seinem Buch *Das Geheimnis des Herzmagneten*, dass wir bei der Partner-

suche a) jemanden suchen, der ähnlich ist wie wir, b) jemanden suchen, der komplett anders ist als wir und c) jemanden in unser Leben ziehen, den wir auf gar keinen Fall haben möchten. Ich bin überzeugt, dass das zutrifft. Aussage a) übrigens ist durch zahlreiche wissenschaftliche Studien inzwischen gut belegt: Menschen fühlen sich zu Partnern hingezogen, die ihnen ähnlich sind und auch ähnlich sehen. Sogar im Tierreich, bei Spezies, die eine dauerhafte Paarbindung eingehen, kann man dies beobachten.

Wie aber erkennen wir, dass jemand zu uns passt? Hier sind wir bei meinem eigentlichen Arbeitsgebiet angelangt, der Menschenkenntnis. Meine These lautet: Wenn ich weiß, wer ich bin und was ich vom Leben und einer Partnerschaft erwarte; wenn ich darüber hinaus noch weiß, was Körpersprache, Stimme und Physiognomik über einen Menschen aussagen und dass es verschiedene menschliche Konstitutionstypen gibt, ist es gar nicht mehr sonderlich schwer, den richtigen Partner zu finden. Dann ist eine Liebesbeziehung kein Zufallsprodukt mit begrenzter Laufzeit mehr.

Jeder von uns hat es verdient, die »große« Liebe zu finden. Wenn Sie mögen, begeben Sie sich doch mit mir auf den Weg dorthin. Ich wünsche Ihnen jetzt schon viel Freude beim Finden und Gefundenwerden!

Einführung
Die Wirrungen der Liebe

So stellt man sich die Liebe vor: einmalig, einzigartig, belebend und langanhaltend. Doch die Realität sieht anders aus. Nach meiner eigenen Beobachtung sind in meinem Umfeld 30 bis 40 Prozent aller Paare unzufrieden, nicht selten haben sich einer oder beide Partner bereits innerlich aus der Beziehung verabschiedet. Im mittleren Alter erhöht sich dieser Anteil noch. Durchschnittlich jede dritte Ehe wird in Europa wieder geschieden, nur ein Drittel aller Ehen ist stabil, was noch nicht unbedingt ein Indikator für die Zufriedenheit dieser Ehen ist.

Subjektive Gründe für eine Trennung gibt es genug. Die Betroffenen geben am häufigsten Unzufriedenheit mit dem Partner, Kommunikationsprobleme, mangelnde Sexualität, Fremdgehen, häusliche Gewalt, Drogenkonsum und Alkoholmissbrauch an. Doch dies sind lediglich die Auslöser – die wahren Gründe liegen tiefer und haben sich im Laufe der Zeit angesammelt.

Längsschnittstudien haben ergeben, dass es drei wichtige Punkte gibt, die eine glücklich verlaufende Beziehung kennzeichnen:

- Kommunikation,
- offenes Konfliktmanagement,
- gemeinsames Umgehen mit Stresssituationen.

Kommunikation ist die Basis einer glücklichen und bereichernden Beziehung. Sie bewirkt das Gefühl von Nähe und Verstanden-

werden, sie schafft Raum für die Individualität jedes Partners. Wenn die Kommunikation gelingt, können beide Partner eigene Wünsche, Ängste und Herausforderungen der Beziehung erklären und definieren.

Liebe investiert man nicht wie in einen Aktienfonds in der Hoffnung, Profit zu erhalten. Liebe ist nur dann wahrhaftig, wenn man sie verschenkt, ohne Gegenleistung zu erwarten. Selbst wenn man nichts besitzt, kann man damit mehr Reichtum geben, als alles Geld und Gold kaufen könnte.

FELIX VON ACKERN

Doch Kommunikation heißt auch zuhören können, die Vorstellungen und Ideen des Partners stehen lassen können, wie sie sind, und ihnen mit Wärme, Verständnis und Humor begegnen. Es heißt, den anderen nicht zu verletzen, konstruktiv zu kritisieren, auf Vorwürfe und Verallgemeinerungen zu verzichten. Und bezogen auf uns selbst heißt Kommunikation, dass wir uns angemessen und klar mitteilen und ausdrücken können. Dass wir Dinge, die nicht in Ordnung sind oder uns auf die Nerven gehen, direkt ansprechen und nicht schwelen lassen, dass wir den anderen einbinden, wenn es uns nicht gut geht, um Verständnis und Hilfestellung zu erhalten.

Doch lassen Sie uns von vorne anfangen. Erinnern Sie sich noch daran, wie Sie etwas Bestimmtes das erste Mal getan haben? Skifahren, Fahrradfahren, Lesen, Laufen, Klavierspielen etc.? Sicher waren Sie bei Ihrem ersten Versuch ganz bedächtig und behutsam. Sie haben über jeden Schritt nachgedacht und sind eher vorsichtig und zögerlich vorgegangen als draufgängerisch. Doch mit zunehmender Übung kam auch die Routine – Sie wurden sicherer, wagemutiger und vielleicht auch weniger behutsam. Was beim Skifahren, Fahrradfahren usw. von Vorteil ist, passiert uns

leider auch in unseren Partnerschaften. Am Anfang sind wir sehr vorsichtig, tasten uns an den anderen heran, versuchen herauszufinden, was dieser mag und was nicht, sind kompromissbereit, tauschen uns aus, sind offen … doch dann kehrt die Routine in unsere Beziehung ein. Wir glauben uns des anderen sicher zu sein, alles ist normal, der Reiz des Neuen ist verflogen. Untersuchungen belegen, dass niemand so ruppig miteinander umgeht wie eingespielte Paare. Selbst in Freundschaften ist man reflektierter und behutsamer.

Gerade dann, wenn unsere Beziehung zu etwas Alltäglichem wird, wäre es nötig, klare Partnerschaftsregeln aufzustellen, damit wir uns nicht verlieren. Auf ihre Gesundheit achten die meisten von uns recht genau. Wir wissen im Allgemeinen, was unseren Körper schädigt, was ihm Energie raubt, und meistens versuchen wir, dies zu vermeiden oder doch zumindest einzuschränken, um möglichst lange gesund und munter agieren zu können. Doch wie ist es mit der Liebe? Mit ihr gehen wir um, als wäre sie die normalste Sache der Welt – und wenn sie plötzlich verschwindet, schauen wir traurig aus der Wäsche und verstehen nicht, was uns widerfährt.

Wir werden uns im letzten Kapitel dieses Buches die Herausforderungen, denen die Liebe im Alltag und in unterschiedlichen Phasen des Lebens begegnet, noch einmal etwas genauer anschauen. Mein Wunsch für Sie ist natürlich, dass, wenn Sie den Menschen gefunden haben, der zu Ihnen passt, Ihre Beziehung und Ihre Liebe stetig wachsen und gedeihen können. Schließlich haben Studien belegt, dass glückliche Paare gesünder sind und länger leben …

Um glücklich in einer Paarbeziehung zu leben, sollte man sich selbst gut kennen. Aus diesem Grund wird es im ersten Großkapitel dieses Buches noch gar nicht darum gehen, den oder die Rich-

tige zu finden, sondern erst einmal darum, sich selbst zu entdecken. In diesem Zusammenhang möchte ich Ihnen ein Modell vorstellen, das für mich eine wichtige Rolle in Sachen Menschenkenntnis spielt. Es ist die »Zeittreppe des inneren Wachstums«, die von der amerikanischen Psychoanalytikerin Clarissa Estés entwickelt wurde. Sie geht davon aus, dass jedes Lebensalter spezifische Aufgaben an uns stellt und dass sich das Leben in einem Sieben-Jahres-Rhythmus abspielt. Jedes Stadium hat seinen Sinn und bietet die Chance für ein Wachstum unserer Persönlichkeit.

- Im Alter von *0–7 Jahren* erleben wir eine Zeit starker Körperlichkeit. Kinder dieses Alters nehmen sich über den eigenen Körper wahr. Sie lernen sitzen, krabbeln, laufen, sprechen, erproben die ersten sozialen Kontakte und ihre Wirkung. In Rollenspielen übertragen sie das Gesehene und entwickeln so erste Konzepte von Beziehung.

- *7–14 Jahre:* Dieses Lebensalter ist eine Zeit der Differenzierung. Der Neokortex unseres Gehirns, der rationale Verstand, entwickelt sich. Es ist die Zeit, in der ein »Ich«-Bewusstsein aufgebaut wird. Wir entwickeln erste eigene Werte, Ziele, Ideen vom Leben.

- *14–21 Jahre:* Dieses Alter ist die Zeit der körperlichen Reife. Jugendliche wachsen zu Erwachsenen heran, die ersten sexuellen Bedürfnisse erwachen. Das eigene Äußere ist besonders wichtig; Image ist alles. Physisch ist der Mensch gereift, psychisch jedoch noch sehr wacklig und unsicher.

- *21–28 Jahre:* Dies ist die Zeit der Abnabelung von zu Hause, des Strebens nach immer größerer Autonomie. Wir wachsen innerlich in Bezug auf unser Wissen, unsere Offenheit und Persönlichkeit. Unser Berufs- und Privatleben festigt sich. Beziehungen haben nun ein Fundament.

- *28–35 Jahre:* Dieses Lebensalter ist die Zeit der Verantwortung und der Elternschaft. Die eigenen Konzepte, Werte, Vorstellungen werden nun praktisch erprobt. Wir arbeiten viel und sind sehr leistungsfähig. Gleichzeitig entwickeln wir Fürsorge und Verständnis für die eigenen Eltern.

- *35–42 Jahre:* Eine Zeit der Irritationen und Herausforderungen bricht an, das seelische Wachstum ist verbunden mit Korrekturen sowie inneren und äußeren Kämpfen. Wir stellen Bestehendes infrage – auch die Partnerschaft. Der Lohn dieser anstrengenden Zeit: Tiefe, Authentizität und Selbstliebe.

- *42–49 Jahre:* Wir kommen an in einer Zeit innerer Ruhe. Das Leben erscheint einfacher, innere Kraftquellen werden entdeckt und genutzt. Krisen im gesundheitlichen, privaten oder beruflichen Umfeld machen uns weiser, dennoch stoßen wir auch an neue Grenzen.

- *49–56 Jahre:* Dieses Lebensalter konfrontiert uns mit den dunklen Seiten unserer Seele; wir nehmen uns nüchterner und objektiver wahr. Am Ende dieser Zeit sind wir wiederum innerlich gewachsen, sind ein Stück besser gewappnet für das Leben und auch in der Partnerschaft zusammengerückt.

- *56–63 Jahre:* Wir fassen Beschlüsse: Was hat oberste Priorität in meinem Leben, wie will ich zukünftig leben, arbeiten, was will ich in meiner Freizeit tun? Wir sind klar, kraftvoll und wissen, was jetzt wichtig und richtig ist. Unser Partner erlebt neue Aspekte an uns.

- *63–70 Jahre:* Eine Zeit der Erkenntnis. Das neu Gelernte kann umgesetzt, vieles neu geordnet werden. Widersprüche werden integriert. Unser Umgang mit Partner und Freunden ist von Dankbarkeit und Wertschätzung geprägt.

- *70–77 Jahre:* Wir erleben eine Zeit der geistigen Verjüngung. Angesichts des körperlichen Schwächerwerdens mag dies seltsam klingen, aber unsere innere Weisheit wird stärker und stärker. Alles Alte wird losgelassen, wir werden zunehmend innerlich frei.
- *77–84 Jahre:* Dieses Lebensalter ist eine Zeit der Demut. Wir erhalten den Blick aufs Ganze; Künftiges wie Vergangenes können wir würdigen. Wir finden im Kleinen immer das ganz Große. Auch diese Lebensphase zeichnet sich durch ein Gefühl der Dankbarkeit aus.
- *84–91 Jahre:* Die Zeit der Weisheit: Wir haben das Leben und sein Gewebe verstanden und wissen es zu deuten. Unser Rat ist anderen kostbar.
- *91–98 Jahre:* Wir haben eine Zeit des Glanzes und der inneren Ruhe erreicht, in der wir von innen leuchten und vollkommen in uns ruhen. Wir können uns zurücknehmen und dürfen mehr und mehr ganz wir selbst sein.
- *98 Jahre:* Wir sind ganz im Hier und Jetzt, versöhnt mit dem Leben. Jeden Augenblick genießen wir intensiv.

Haben Sie sich in einer der Phasen wiedererkannt? Auch wenn Sie vielleicht ein bisschen älter oder jünger sein mögen als im Modell der Zeittreppe jeweils vorgesehen, vermute ich, dass Ihnen die eine oder andere Lebensaufgabe bekannt vorkommen wird. Sie können die Zeittreppe nutzen, um bewusst zurückzublicken auf das, was Sie bei der Entfaltung Ihrer Persönlichkeit bereits erreicht haben – und das, was Sie noch erreichen können. Darüber hinaus ist die Zeittreppe natürlich auch überaus hilfreich dabei, sich ein Bild von Ihrem Gegenüber zu machen.

Station 1

Finden Sie sich und werden Sie gefunden

Wie stehen Sie zu sich selbst?

Im Vorwort haben Sie bereits von meiner Liebes- bzw. Heiratsflucht gelesen. Bis vor vier Jahren habe ich dieses Muster des Weglaufens immer wieder wiederholt ... Warum ich das hier erwähne? Weil es mit meinem Bild von mir selbst zu tun hatte. In meiner Kindheit bekam ich immer mal wieder elterliche Botschaften zu hören wie: »Du bist nichts«, »Du kannst nichts«, »Dich braucht eh keiner«, »Aus dir wird nie etwas«, »Du bist zu dumm, um zu ...«. Natürlich haben diese Botschaften mich geprägt. Ich habe sie verinnerlicht, ohne sie zu hinterfragen. Auch wenn ich, von außen betrachtet, einen geradlinigen Weg verfolgt und beruflich Karriere gemacht habe – tief in meinem Inneren dachte ich negativ über mich selbst und meine Leistungsfähigkeit. Besser wurde es erst, als ich drauf und dran war, mir mein Leben gründlich kaputtzumachen. Damals hatte ich es durch permanentes Missachten nahezu sämtlicher Verkehrsregeln so weit gebracht, dass ich meinen Führerschein abgenommen bekam. Keine gute Voraussetzung für jemanden, der im Außendienst arbeitet. Folgerichtig verlor ich wenige Tage nach dem Führerschein auch meine leitende Position bei einem großen französischen Kosmetikunternehmen.

Wer nach dieser Art von Führerscheinentzug seine Fahrerlaubnis zurückbekommen will, muss zur medizinisch-psychologischen Untersuchung. Zur Vorbereitung auf diesen berühmt-berüchtigten Termin suchte ich einen Coach auf. Dieser Mann war es, der mir zum ersten Mal bewusst machte, dass alles, was in

meinem Leben passiert war, durch mich und meine Muster gesteuert war. Er deckte mein miserables Bild von mir selbst gnadenlos auf: dass ich von mir als Person nichts hielt, mich nicht als schön empfand, mich an meinen Erfolgen, meinen Stärken und meiner Einzigartigkeit gar nicht wirklich freuen konnte.

Anhand eines Tests, der aus der Transaktionsanalyse stammt – einer psychologischen Theorie zur Struktur unserer Persönlichkeit – wurde mir klar, worin meine sogenannten »inneren Antreiber« bestanden. »Sei stark« und »Mache es allen recht« – diese Grundmotive hatten mein Handeln bestimmt. Eine ziemlich unverträgliche Mixtur, die bei mir selbst und in meiner Umwelt deutliche Nebenwirkungen hatte. Der Wunsch, stark zu sein, führte dazu, dass ich alles an mir abprallen ließ und versuchte, meine Gefühle möglichst nicht zu zeigen, oder besser noch: gar nicht erst zuzulassen. Dadurch wirkte ich auf andere kalt, berechnend und kontrolliert. Gleichzeitig versuchte ich, es allen recht zu machen, alle Erwartungen, die an mich gestellt wurden, zu erfüllen. Innerlich war ich ein kleines, unsicheres Mädchen, das um jeden Preis Anerkennung und Aufmerksamkeit wollte. Der ständige Widerstreit zwischen Kontrolle und dem Wunsch nach Bestätigung führte dazu, dass mein Leben sich alles andere als angenehm anfühlte. Immer wieder eckte ich an, vergraulte und verletzte andere … und was am schlimmsten war: Ich wusste hinterher meist ganz genau, was ich angerichtet hatte.

Heute, sieben Jahre später, komme ich ganz gut mit mir selbst klar, habe den Kampf gegen mich und meine äußere Hülle beendet. Ich fühle mich die meisten Tage wohl in meiner Haut, weiß, was ich kann und was mich einzigartig macht, genieße meine Fähigkeiten und hadere nicht mehr mit dem, was ich nicht kann (inzwischen kann ich sogar die Cellulite an meinen Oberschenkeln als Teil von mir betrachten …). Mit meiner Arbeit als Coach und Beraterin in Sachen Menschenkenntnis habe ich etwas gefunden,

das mir Freude macht und mich bereichert. Ich habe das Gefühl, in meinem Leben angekommen zu sein.

Das Tolle an inneren Veränderungen ist, dass sie auch im Äußeren nicht folgenlos bleiben. Als ich mich verwandelte, passierte auch in meinem Umfeld etwas. Ich gewann neue Freunde, und mein »Beuteschema« hinsichtlich potenzieller Partner veränderte sich. Ich weiß heute genau, was ich will, was ich selbst in einer Partnerschaft geben kann, woran ich zwingend arbeiten muss und was ich mir von meinem Gegenüber wünsche.

Es gelingt mir nicht jeden Tag, mit mir im Reinen zu sein, aber doch immer öfter. Mein innerer Kritiker und ich haben uns angenähert. Freunde sind wir noch nicht geworden – das wäre vermutlich auch zu viel gewollt –, aber sein Feedback wird immer konstruktiver und behutsamer. Und das ist doch schon was!

Kennen Sie Ihre inneren Antreiber?

Welche Antreiber tragen Sie seit Ihrer Kindheit in sich? Welche Muster haben Sie unhinterfragt übernommen? Welches Bild haben Sie von sich selbst? Welche Spuren hat Ihre Kindheit bei Ihnen hinterlassen?

Wenn Sie mögen, können Sie auf den nächsten Seiten den Test durchführen, der mir vor sieben Jahren so sehr geholfen hat. Beantworten Sie, inwieweit die Test-Aussagen auf Sie zutreffen, anhand der folgenden Bewertungsskala:

① = gar nicht

② = kaum

③ = etwas

④ = ziemlich

⑤ = voll und ganz

Versuchen Sie dabei, ehrlich mit sich selbst zu sein. Schließlich sind wir hier ganz unter uns …

1	Wenn ich mich einer Arbeit widme, dann mache ich sie ganz oder gar nicht.	① ② ③ ④ ⑤
2	Ich möchte, dass die Menschen um mich herum sich mit mir wohlfühlen, und tue alles dafür.	① ② ③ ④ ⑤

3	Ich bin immer in Bewegung.	①	②	③	④	⑤
4	Wenn ich nichts tue, fühle ich mich nicht wohl.	①	②	③	④	⑤
5	Schwächen kann ich vor anderen nicht zugeben.	①	②	③	④	⑤
6	In meinen Äußerungen kommen häufig Wörter vor wie »schwierig«, »geht nicht«, »unmöglich«.	①	②	③	④	⑤
7	Es fällt mir schwer, mich kurzzufassen.	①	②	③	④	⑤
8	Mit Menschen, die nicht genau und akribisch sind, habe ich Mühe.	①	②	③	④	⑤
9	Gefühle zeigen ist nicht meine Sache.	①	②	③	④	⑤
10	Immer dranbleiben, sich festbeißen – das ist meine Devise.	①	②	③	④	⑤
11	Ich versuche, meine Meinung immer zu begründen.	①	②	③	④	⑤
12	Wünsche erfülle ich mir am liebsten selbst und schnell.	①	②	③	④	⑤
13	Erledigte Aufgaben und Projekte gebe ich erst ab, wenn ich sie mehrfach überprüft habe.	①	②	③	④	⑤
14	Menschen, die bummeln, sind mir ein Graus.	①	②	③	④	⑤
15	Die Meinung anderer ist mir sehr wichtig.	①	②	③	④	⑤

16	Äußerlich wirke ich sehr hart und tough, aber in meinem Inneren bin ich weich und gefühlvoll.	①	②	③	④	⑤
17	Den Erwartungshaltungen anderer möchte ich gerne gerecht werden.	①	②	③	④	⑤
18	Menschen, die ohne festen Tagesablauf einfach nur rumhängen, kann ich nicht verstehen.	①	②	③	④	⑤
19	Ich breche gern Diskussionen vom Zaun und bringe meine Meinung ein.	①	②	③	④	⑤
20	Probleme löse ich mit mir alleine.	①	②	③	④	⑤
21	Ich bin sehr schnell in der Umsetzung von Aufgaben.	①	②	③	④	⑤
22	Gegenüber anderen Menschen verhalte ich mich eher distanziert.	①	②	③	④	⑤
23	Vieles könnte ich besser und sorgfältiger erledigen.	①	②	③	④	⑤
24	Nebensächliche Dinge nehmen viel von meiner Zeit in Anspruch.	①	②	③	④	⑤
25	Ohne Fleiß kein Preis: Um erfolgreich zu sein, muss ich mich ins Zeug legen.	①	②	③	④	⑤
26	Ich kritisiere mich selbst heftig wegen meiner Fehler.	①	②	③	④	⑤
27	Antworten auf meine Fragen hätte ich gerne kurz und bündig.	①	②	③	④	⑤

28	Wenn ich eine Aufgabe erledigt habe, versuche ich immer, sofort ein Feedback für meine Arbeit zu bekommen.	①	②	③	④	⑤
29	Aufgaben bringe ich grundsätzlich zu Ende.	①	②	③	④	⑤
30	Die Bedürfnisse und Wünsche anderer sind wichtiger als meine eigenen.	①	②	③	④	⑤
31	Ich trete sehr hart auf, um von anderen nicht verletzt zu werden.	①	②	③	④	⑤
32	Wenn ich ungeduldig bin, klopfe ich auf den Tisch, wippe mit meinen Beinen und fange an zu zappeln.	①	②	③	④	⑤
33	Erklärungen haben bei mir immer eine Struktur, einen roten Faden.	①	②	③	④	⑤
34	Ich glaube, dass die meisten Dinge nicht so einfach sind, wie viele meinen.	①	②	③	④	⑤
35	Kritik an anderen zu üben fällt mir sehr schwer.	①	②	③	④	⑤
36	In Gesprächen nicke ich häufig mit dem Kopf.	①	②	③	④	⑤
37	Ziele gehe ich sehr konsequent an und strenge mich an, um sie zu erreichen.	①	②	③	④	⑤
38	Ich verziehe selten meine Miene, mein Gesichtsausdruck ist vorwiegend ernst.	①	②	③	④	⑤
39	Ich bin hibbelig und nervös.	①	②	③	④	⑤

40	Ich bin unerschütterlich, mich haut so schnell nichts um.	①	②	③	④	⑤
41	Meine Probleme haben bei anderen nichts zu suchen.	①	②	③	④	⑤
42	Ich sage oft: »Ich bin mal schnell weg, mal kurz auf der Toilette, flott was essen …«	①	②	③	④	⑤
43	In meinem Wortschatz spielen die folgenden Wörter eine wichtige Rolle: »genau«, »exakt«, »logisch, »klar« u. Ä.	①	②	③	④	⑤
44	Ich höre mich oft sagen: »Das verstehe ich jetzt nicht.«	①	②	③	④	⑤
45	Ich spreche gerne im Konjunktiv und in der Höflichkeitsform: »Wäre es dir möglich, mir dies bis morgen fertigzumachen?« statt: »Das muss bis morgen fertig sein.«	①	②	③	④	⑤
46	Diplomatie ist mein zweiter Vorname.	①	②	③	④	⑤
47	Mein Ziel ist es, die Erwartungen anderer immer zu übertreffen.	①	②	③	④	⑤
48	Ich arbeite immer an mehreren Dingen gleichzeitig.	①	②	③	④	⑤
49	»Augen zu und durch« ist mein Wahlspruch.	①	②	③	④	⑤
50	Ich strenge mich stets an, leider gelingt mir trotzdem nur wenig.	①	②	③	④	⑤

Auswertung:

Übertragen Sie nun Ihre Bewertung der einzelnen Aussagen in die nachfolgend aufgeführten Antreiber-Kategorien, und addieren Sie anschließend die Zahlen pro Kategorie. Je höher die Summe, umso ausgeprägter ist der jeweilige Antreiber bei Ihnen.

»Sei perfekt«											
Frage	1	8	11	13	23	24	33	38	43	47	Summe
Antwort											

»Mach schnell«											
Frage	3	12	14	19	21	27	32	39	42	48	Summe
Antwort											

»Streng dich an«											
Frage	4	6	10	18	25	29	34	37	44	50	Summe
Antwort											

»Mach es allen recht«											
Frage	2	7	15	17	28	30	35	36	45	46	Summe
Antwort											

»Sei stark«											
Frage	5	9	16	20	22	26	31	40	41	49	Summe
Antwort											

Eine Summe von bis zu 30 Punkten lässt auf eine normale Ausprägung des jeweiligen inneren Antreibers bei Ihnen schließen. Bei mehr als 30 Punkten könnte der innere Antreiber Ihr Leistungsvermögen beeinträchtigen. Wenn Sie in einer Kategorie 40 Punkte oder mehr haben, ist Abhilfe geboten: Sie stehen so sehr unter dem Bann des jeweiligen inneren Antreibers, dass Ihre Gesundheit möglicherweise gefährdet ist.

Ganz wichtig: Sie sollten sich für Ihr Testergebnis keinesfalls selbst Vorwürfe machen. Innere Antreiber hat jeder von uns. Sie stammen aus unserer Kindheit und sind eine Prägung aufgrund der elterlichen Gebote, die wir zu hören bekamen. Eltern-Gebote haben für Kinder Absolutheitscharakter. Sie werden nicht angezweifelt, denn sie zu befolgen gibt Kindern das Gefühl, von den Eltern angenommen zu sein. Auf diese Weise werden bestimmte Anweisungen unserer Eltern allmählich zu einer Art Richtschnur für das, was wir tun müssen, um von anderen akzeptiert zu werden. Erst im Erwachsenenalter sind wir in der Lage, diese verinnerlichten Muster zu hinterfragen und uns auf die Suche nach Alternativen zu machen. Verzweifeln Sie also auch dann nicht, wenn Sie bei einem der inneren Antreiber einen hohen Wert erreicht haben. Sie sind dieser Prägung dennoch nicht für den Rest Ihres Lebens ausgeliefert. Die neuere Hirnforschung hat in den letzten Jahrzehnten vielfach belegen können, dass unser Gehirn plastisch, also durch Erfahrungen veränderbar ist. Was es dazu braucht, ist vor allem Ihre Sehnsucht und Ihr Wunsch, dass etwas anders werden soll …

Welche inneren Glaubenssätze verbergen sich aber nun hinter den typischen inneren Antreibern, und vor allem: Wie können Sie gegensteuern?

»Sei perfekt«

Innerer Glaubenssatz: »So ist es noch nicht genug, ich muss es noch besser, noch effizienter machen.«– »So, wie ich bin, genüge ich nicht, ich muss mir über Leistung, Optik oder andere Besonderheiten Anerkennung verschaffen.«

Wie Sie gegensteuern können: Erinnern Sie sich immer wieder daran, dass niemand vollkommen ist. Passende neue Glaubenssätze könnten sein: »Fehler sind menschlich« – »Aus Fehlern lernt man.« – »Manchmal reichen auch 90 Prozent.«

»Mach schnell«

Innerer Glaubenssatz: »Nur wenn ich Dinge schnell erledige, werde ich akzeptiert.«

Wie Sie gegensteuern können: Machen Sie sich nach und nach die folgenden Aussagen zu eigen: »Ich darf mir Zeit nehmen für mich und alles, was mir wichtig ist.« – »In der Ruhe liegt die Kraft.« – »Gut Ding will Weile haben.«

»Streng dich an«

Innere Glaubenssätze: »Nichts wird mir in den Schoß fallen, ich muss immer hart für meinen Erfolg arbeiten.« – »Das Leben ist kein Ponyhof.«

Wie Sie gegensteuern können: Hängen Sie die Dinge etwas tiefer. Neue Glaubenssätze könnten sein: »Zur richtigen Zeit am richtigen Ort kann mir ein Erfolg einfach so zufliegen.« – »Mit Spaß, Freude und Leichtigkeit lassen sich Höchstleistungen erzielen.« – »Leidenschaft ist die Triebfeder des Erfolges.«

»Mach es allen recht«

Innerer Glaubenssatz: »Ich bin nur dann etwas wert, wenn ich die Erwartungen meines Umfeldes befriedige.« – »Ein Nein verkrafte ich nicht, denn es bedeutet, dass man mich nicht mehr mag.« – »Lieber leiste ich noch mehr, als dass man schlecht über mich spricht.«

Wie Sie gegensteuern können: Räumen Sie sich selbst einen höheren Stellenwert ein durch Aussagen wie: »Ich bin der wichtigste Mensch in meinem Leben. Einen klaren Standpunkt zu vertreten, macht es zwar nicht allen recht, verschafft mir aber Respekt.«

»Sei stark«

Innerer Glaubenssatz: »Meine wahren Gefühle dürfen nicht nach außen dringen.« – »Nur die Harten kommen weiter.« – »Ein Indianer kennt keinen Schmerz.«

Wie Sie gegensteuern können: Geben Sie sich die Chance, mit anderen tiefer in Kontakt zu kommen, indem Sie sich etwa sagen: »Hilfe von außen zu bekommen ist wichtig.« – »Gefühle zeigen zu können ist ein Zeichen von Stärke.« – »Probleme und Sorgen werden leichter, wenn man sie teilt.«

GOLDMANN

UNVERKÄUFLICHE LESEPROBE

Tatjana D. Strobel

Ich weiß, wer zu dir passt

Ohne Umwege zum Beziehungsglück

Paperback, Broschur, 304 Seiten, 13,5 x 20,6 cm
ISBN: 978-3-442-22112-7

Goldmann

Erscheinungstermin: Mai 2015

Herzlich willkommen auf den Wegen oder Umwegen der Liebe! In kaum einem anderen Bereich wie in unserem B eziehungsleben verrät die Sprache unseres Körpers so viel mehr als Worte sagen können. Die erfolgreiche Expertin für Körpersprache und Menschenkenntnis, Tatjana Strobel, führt uns auf eine spannende Reise durch das Abenteuer B eziehung. Sie zeigt im ersten Schritt, wie wir uns selbst besser kennen und einschätzen lernen. Im zweiten Schritt vermittelt sie, wie wir uns in unserer Einzigartigkeit begehrenswert machen, was beim Flirten wichtig ist und wie wir herausfinden, wer wirklich zu uns passt. Ein unterhaltsamer Wegweiser, der Singles in eine glückliche Partnerschaft begleitet.

Der Titel im Katalog