

Warum du nimmst, was du kriegst

Ein Arbeitsblatt über das, was du dir zugestehst, und das, was du eigentlich brauchst.

Bevor wir anfangen

Dieses Blatt ist kein Test. Es gibt keine richtige Antwort, nur eine ehrliche. Nimm dir zwanzig Minuten und einen Stift, der gut schreibt, und sei in diesen zwanzig Minuten so unhöflich zu deiner eigenen Bequemlichkeit, wie du es sonst nie bist. Du musst niemandem zeigen, was hier steht.

Eine kurze Sache vorweg, damit du weißt, dass du nicht allein bist mit dem Muster: Eine Studie der Universität Toronto hat über sieben Untersuchungen hinweg gezeigt, dass Menschen, die Angst vor dem Alleinsein haben, sich verlässlich mit weniger zufriedengeben, mit Partnern, von denen sie selbst sagen, dass sie nicht gut für sie sind. Das Erschütternde daran ist nicht, dass sie es nicht merken. Sie merken es. Sie wollen die Person trotzdem.

1. Die Bestandsaufnahme

Wo in deinem Leben nimmst du gerade die Krümel und nennst es ein Essen? Liebe, Freundschaft, Job, Familie, Sex, Geld, Respekt. Schreib drei Bereiche auf, in denen du dich mit weniger zufriedengibst, als du eigentlich willst.

2. Bedürfnis und Akzeptanz

Nimm den Bereich, bei dem es am meisten gezogen hat. Schreib links auf, was du dort wirklich brauchst. Schreib rechts auf, was du stattdessen akzeptierst. Sei genau. „Nähe“ ist zu groß. „Dass er mich anruft, wenn es ihm schlecht geht“ ist genau richtig.

Was ich brauche:

Was ich akzeptiere:

3. Das Muster

Es ist selten das erste Mal. Schau zurück. Welche frühere Beziehung, welcher frühere Job, welche frühere Freundschaft hatte dieselbe Form? Beschreib die Wiederholung in zwei, drei Sätzen, als würdest du sie jemandem erzählen, der dich nicht verurteilt.

Der Psychologe William Swann hat etwas Unbequemes herausgefunden: Wir suchen uns oft Menschen, die uns so behandeln, wie wir insgeheim glauben, behandelt werden zu müssen. Nicht weil wir es verdienen, sondern weil das Vertraute sich sicherer anfühlt als das Gute. Frag dich also ehrlich, in einem Satz: Welche Überzeugung über mich selbst bestätigt dieses Muster?

4. Die Angst darunter

Stell dir vor, du würdest morgen aufhören, dich mit weniger zufriedenzugeben. Du sagst klar, was du brauchst, und du gehst, wenn du es nicht bekommst. Was ist das Schlimmste, von dem du fürchtest, dass es dann passiert?

Und jetzt die Frage hinter der Frage: Stimmt diese Befürchtung wirklich, oder ist sie nur sehr, sehr alt?

5. Die Entscheidung

Eine Sache. Nicht zehn. Wähle für diesen Monat eine einzige Stelle, an der du aufhörst, die Krümel zu nehmen. Formuliere es als Handlung, nicht als Vorsatz. Nicht „ich will mehr für mich eintreten“, sondern „ich sage meiner Schwester, dass ich am Sonntag nicht komme“.

Und schreib darunter, woran du in vier Wochen erkennen wirst, dass du es getan hast.

Für den Call

Bring dieses Blatt am Montag mit, oder zumindest den einen Satz aus Punkt fünf. Du musst nichts davon vorlesen. Aber ich möchte, dass du es geschrieben hast, bevor wir sprechen. Geschriebenes lässt sich schwerer wieder vergessen als Gedachtes.

Bis Montag. Paula