

Charlotte M. Mitsch

PSYCHISCH FIT WIE NIE ZUVOR

**Wie Menschen es schaffen,
sich selbst und ihr Leben zu verändern**

Inhaltsverzeichnis

Psychisch fit wie nie zuvor ...	13
Was erwartet Sie in diesem „Erlebnisbuch“?	13
„Ich habe es geschafft ...!“	14
Gehören Sie auch zu den Menschen, ...	16
„Ich kenne die Ursachen meiner Probleme – aber wie kann ich sie lösen?“	19
Die kreative Psychoküche	20
Die „Hauptdarsteller“ des Buchs: Menschen wie Sie und ich!	21
... wie habe ich es eigentlich geschafft?	22
Ragout „Surprise“ à la Mitsch	26
Um welche Problembereiche geht es überhaupt?	29
Wie ist dieses Buch zu benutzen?	30
1. Wer nichts weiß, muss alles glauben oder glaubt gar nichts	31
Wie kommt es zu psychischer Arteriosklerose?	33
Ich verstehe mich selbst nicht mehr!	36
Warum geben uns Körper und Psyche Kredit?	38
Das Problem mit den Krediten	39
2. Unsere psychische „Koch- und Bastelstube“	43
Rezept für Ihre „psychische Fitness“	43
<i>Zutatenliste: die psychischen Grundbedürfnisse</i>	43
<i>Die Zubereitung und das nötige Werkzeug: unsere Bewältigungsstrategien (Coping)</i>	44
Psychische Widerstandskraft – wie „dick“ ist unsere Haut?	45
Optimale Lernbereitschaft des Gehirns	46
Die Zutatenliste: Basics – die psychischen Grundbedürfnisse	49

<i>Das Bedürfnis nach Bindung: „Ich gehöre dazu – ich bin mir deiner Zuneigung sicher!“</i>	50
<i>Das Gefühl von Sicherheit: „Ich bin gewappnet und habe mein Leben im Griff!“</i>	50
<i>Selbstwerterhöhung: „Ich bin wertvoll, leistungsfähig, kompetent.“</i>	51
<i>Sinn im Leben finden</i>	52
<i>Lustgewinn/Unlustvermeidung: Spaß haben, Genussfähigkeit, kreativ sein ...</i>	52
<i>Fehlt eine wichtige Zutat, schmeckt auch das Gericht nicht so wirklich</i>	53
<i>Psychisch sicherer Boden hilft bei der Entwicklung wichtiger Fertigkeiten</i>	56
3. Unser Umgang mit Belastungen	57
<i>Die „psychische Werkzeugkiste“ – der Stil, mit Belastungen umzugehen</i>	57
<i>Jetzt geht's richtig los – hier wird gearbeitet!</i>	57
<i>Zu welchem Denkstil neigen Sie?</i>	59
Wogen der Gefühle – was tun? Die emotionalen Kompetenzen	61
<i>Welchen Sinn haben welche Gefühle?</i>	61
<i>Wie können wir den Umgang mit unseren Gefühlen verbessern?</i>	69
Soziale Kompetenz – wichtig wie ein guter Schulabschluss	71
<i>Genießen, andere an unserer Seite zu wissen</i>	71
<i>Psychische Krisen- und Altersvorsorge</i>	72
Was dazugehört, um ein gutes Selbstvertrauen zu haben und sozial kompetent zu sein!	73
<i>„Was will ich – was steht mir zu?“ Das richtige Äußern von Wünschen und Forderungen</i>	74
<i>Nein sagen können: Was will ich nicht?</i>	75
<i>„Das hast du gut gemacht!“ – Anerkennung und Lob aussprechen können</i>	77

„Das kann ich – das habe ich wirklich gut gemacht!“	79
„Sorry, das habe ich verpatzt!“ – Sich entschuldigen und Fehler zugeben können	82
„Das hat mich geärgert, gefreut, verwirrt ...“ – die Kunst, Gefühle auszudrücken	83
Die Königsdisziplin: Konflikte angemessen austragen können	84
Einfühlungsvermögen: „Ich kann dich verstehen!“	86
„Dich kenne ich nicht, mit dir rede ich nicht“ – Kontakte herstellen und aufrechterhalten können	87
Ein Zwischenstopp: Effekte guter sozialer Kompetenz	89
Unser Körper: ein lebenslanger Partner	90
Religiosität, Spiritualität vs. „Transzendente Obdachlosigkeit“	92
Bildung und Kultur	94
Musik: Gesang – Instrumentalmusik – Trommeln – Tanz	95
Wege der Kreativität und „Erdverbundenheit“:	96
Zusammenfassung: Teufelsspirale oder positiver Lawineneffekt?	97
4. Hindernisse auf dem Weg zur psychischen Fitness ...	100
„Altes sollen wir lieben, aber für das Neue sollen wir eigentlich leben“	101
Sind Sie ein „Novelty Seeker“?	101
Wenn wir Schlagseite haben	103
Verwirrende Angebote: Was passt zu mir – Was ist rich- tig?	104
„Mach es doch so wie ich ...!“	105
Wie erkenne ich, was für mich richtig ist?	105
Abkürzungen und Methodensalat	108
Was ist eigentlich das Ziel?	110
Was ist, wenn der Topf ein Loch hat?	110
„Eigene blinde Flecken“ – Hinterfragen der Zielsetzung	113

<i>Fehlende konkrete Erfolgskriterien</i>	115
<i>Die Leiter ohne Sprossen: das Fehlen von Teilzielen</i>	116
<i>Die zu hoch gelegte „Latte“ – eine fatale Form von Selbstaussbeutung</i>	117
<i>Kann jeder Mensch psychisch gleich fit sein?</i>	118
<i>Der Vergleich mit sich selbst</i>	120
<i>Veränderung der Ziele im Laufe des Lebens</i>	121
Ist die Wahl der Methode reine Geschmackssache?	122
<i>Fundierte Methoden</i>	122
<i>Methoden, die zu Ihnen passen</i>	123
<i>Wie mächtig ist der Placeboeffekt?</i>	125
<i>Nützen Sie den Placeboeffekt, aber richtig!</i>	128
Was können Methoden, was nicht?	129
5. Bewährte Methodengruppen, die Sie psychisch fit machen	130
Gewinnen Sie Erkenntnisse und neue Perspektiven.....	131
<i>„Woher weiß ich, dass MAN muss ...?“ – Eigene Glaubenssätze erkennen</i>	132
<i>Sokratischer Dialog: Prüfen Sie Ihre Glaubenssätze – stimmen sie wirklich?</i>	132
<i>Machen Sie den Reality-Check!</i>	133
<i>Immer wiederkehrende Muster verändern – der schematherapeutische Ansatz</i>	134
Was Ihnen dabei hilft, Ihr Denken zu verändern und Zielen zu finden.....	136
<i>Therapeutisches Schreiben</i>	136
<i>Meine Zeitinsel</i>	136
<i>Familienaufstellungen – was können sie, was nicht?</i>	138
Wie können Sie Ihre Gefühlswelt regulieren und besser abschalten?.....	140
<i>Entspannungstraining</i>	141
<i>Yoga, Meditation und Achtsamkeit</i>	141
<i>Training emotionaler Kompetenzen (TEK) nach Berking</i>	142

<i>Sport</i>	142
„Gedankenstopp“!	143
„Grübelzeit!“	143
<i>Imaginative Verfahren</i>	144
<i>Die Kunst des Genießens: „euthyme Verfahren“</i>	145
Trainingsmethoden: soziale Kompetenz.....	147
Und was tun bei Ängsten?.....	148
<i>Der Angst die Stirn bieten: „Exposition in vivo“</i>	148
6. Die besten Tricks Betroffener, die ihr Leben nachhaltig verändern konnten	149
„Das hat mir geholfen ...!“	150
Wege aus persönlichen Krisen und unangenehmen Gefühlszuständen	152
<i>Denken, gehen, schauen, fühlen, reden</i>	154
<i>Den Blickwinkel ändern</i>	156
<i>Die „3-S-Methode“</i>	157
„Aus meiner Krise habe ich gelernt, dass ich eine scheinbar ausweglose Situation meistern kann!“	159
<i>Psychische Rehabilitation: Tapetenwechsel</i>	162
<i>Die eigenen Ressourcen nützen</i>	164
„So etwas habe ich noch nie erlebt!“	166
„Bald darauf verlor ich wieder die Freude daran“	168
„... bis dass die Krise uns scheidet!“	169
„... und dann wurde es doch wieder!“	171
„Gute Zeit miteinander verbringen!“	173
„Jede Situation ist neu!“	174
„Endlich ein anderer Typ Mann!“	174
„Ich kann nicht so positiv denken ...!“	175
<i>Schluss mit Mobbing!</i>	176
<i>Endlich selbstbewusst!</i>	179
<i>Sich durchzusetzen, ohne rücksichtslos zu sein – wie geht das?</i>	179
<i>Ganz klein anfangen!</i>	183
<i>Nein sagen, darf ich das?</i>	184

„Durch Nein-Sagen habe ich heute die besseren Freunde!“	187
„Erst nach dem Herzinfarkt begann ich zu leben!“	191
„Nun wusste ich, dass es so nicht weitergehen kann!“	191
Prüfungängste – „Wenn ich nur nicht so nervös wäre!“	192
Das verkehrte „U“	193
Lerntechniken	193
Wie wir mit uns selbst sprechen	194
Der Trick mit der Körpersprache und wie wir etwas sagen!	198
Soziale Ängste: „Was die anderen wohl über mich denken, wenn ...“	201
Sollten Sie Kontakt mit Kindern haben, nützen Sie Ihre Chance!	210
Wie mir meine Fantasie half!	215
Tipps zum Umgang mit Angst vor Kritik und Blamage	218
Wenn das Angst-Monster zubeißt: Panikattacken und Phobien	219
Wie entstehen Panikattacken?	219
Der „Teufelskreis Angst vor der Angst“	220
Welche Menschen neigen zu Panikattacken?	224
Panikattacken und Phobien: Endlich keine störenden Ängste mehr!	225
Fehler im Umgang mit Panikattacken und Phobien	228
Abenteuerplätze Kaufhaus, Lift & Co.	229
„Jetzt schaffe ich es auch allein ohne Probleme!“	232
„Der richtige Behandlungsansatz ist wichtig!“	234
„Irgendwann wurde es fad!“	235
„Goldene Regeln“ bei Panikattacken und Phobien	238
Exposition in vivo – eine „Brutal-Methode“?	239
„Mama, bitte sprich die Spinne!“	240
Auch Sorgen-Monster lassen sich zähmen!	241
„... sich selbstwirksam fühlen!“	244

Burnout – der „Psycho-Eintopf“	246
<i>Wenn es nicht anders geht: die „Sparschweinchen“- Methode</i>	248
<i>Auftanken nicht vergessen!</i>	251
Segen und Fluch: Perfektionismus – der fatale Stein im Schuh	254
<i>„Wie ich lernte, weniger perfekt zu sein, um perfekt genug zu sein!“</i>	254
<i>Endlich wage ich es, Entscheidungen zu treffen!</i>	256
<i>Wer ist Ihnen sympathischer ...?</i>	258
Verstrickungen: Wenn wir meinen, die Probleme ander- rer, oder andere glauben, unsere Probleme lösen zu müssen	259
<i>„Ich wollte meine Familie nicht beleidigen“</i>	261
<i>„Ich kann andere nicht ändern!“</i>	263
<i>„Eigentlich ist doch jetzt alles anders!“</i>	264
<i>„Ich habe mich privat sehr eingeengt und verpflichtet gefühlt!“</i>	265
Aufhören, sich selbst an der Nase herumzuführen.....	267
<i>„Hätte ich nicht meine inneren Glaubenssätze hinterfragt, ginge es mir heute nicht so gut!“</i>	267
Mut zum Quereinstieg.....	271
<i>„Als ich mich traute, mein Leben total zu verändern“</i> .	271
<i>Vom Büro zu meinem Traumberuf!</i>	273
<i>Vom Techniker zum Psychotherapeuten</i>	275
<i>„Wenn eine Tür zugeht, geht anderswo eine auf – wenn ich sie aufmache!“</i>	280
So habe ich meine Depressionen besiegt!	282
<i>„Ich habe gelernt, mich von niemandem überfordern zu lassen!“</i>	284
<i>„Jahrelange Depressionen – nun helfe ich anderen, ihre Depressionen zu besiegen“</i>	285
<i>„Nach und nach wurde es besser!“</i>	288
<i>Verluste ... heilt die Zeit alle Wunden?</i>	290
<i>Was uns tröstet</i>	292

Verhalten ändern, das uns schädigt, aber doch so gut-	
tut!	293
<i>Endlich rauchfrei!</i>	293
<i>Zum Soll-Gewicht, fast ganz ohne Quälerei!</i>	297
<i>Starkes Übergewicht, Magersucht und Ess-Brech-</i>	
<i>Sucht</i>	298
Nun zu Ihnen!	300
Anhang	303
Weiterführende Literatur	303