



Albert Ellis  
Dieter Schwartz  
Petra Jacobi



# Coach dich!

Rationales Effektivitätstraining  
zur Überwindung emotionaler Blockaden

Ein philosophisch-psychologischer Ratgeber

# Coach dich!

## Ein echter Klassiker.



### Die Autoren:

- Albert Ellis, Pionier der modernen Kognitiven Verhaltenstherapie,
- Dieter Schwartz, Dipl.-Psychologe und Psychotherapeut, Autor mehrerer Bücher und Herausgeber der Zeitschrift für Rational-Emotive und Kognitive Verhaltenstherapie, Direktor des Deutschen Tochterinstituts des weltweit renommierten Albert Ellis Institute in New York, und viele Jahre auch als Rechtsanwalt tätig,
- Petra Jacobi, Chefspsychologin an einer großen Psychosomatischen Klinik.



Mit Hilfe einer neuen Lebensphilosophie überwinden wir unsere Blockaden und bauen basale Führungsfähigkeiten aus wie:

- Entscheidungsfähigkeit
- Konzentrationsfähigkeit
- Selbstdisziplin
- Selbstakzeptanz
- Optimierung der Beziehungen zu Konkurrenten und Mitarbeitern
- Überwindung feindseliger und depressiver Gefühle



Wenn wir die Technik des Disputierens irrationaler Einstellungen oft und lange genug anwenden, entwickeln wir eine neue, nicht absolutistische Lebensphilosophie, die als beste Prophylaxe emotionaler Probleme angesehen werden kann.

- A:** Adversities (Widrigkeiten)
- B:** Bewertungen (Beliefs)
- C:** Konsequenzen (Consequences)
- D:** Disputieren (Hinterfragen)
- E:** Effekt des Umdenkens, neue gesunde Lebensphilosophie

Dieses Buch basiert auf einer Psychotherapieschule, der Rational-Emotiven Verhaltenstherapie (REVT), die der Seniorautor Albert Ellis in den 50er Jahren begründet hat und die zu den bedeutendsten des 20. Jahrhunderts gerechnet werden kann, insofern sie die älteste und erste Kognitive Verhaltenstherapie ist, dem Haupttrend der modernen Verhaltenstherapie.

Zwischen REVT und antiker (stoischer) Philosophie besteht eine enge Verbindung:

*Epiktet: „Es sind nicht die Dinge an sich, die die Menschen in emotionale Verwirrung bringen, sondern die Sicht, die sie von den Dingen haben“.*

---

In Anlehnung an das Buch des Seniorautors Albert Ellis "Executive leadership: A rational approach" (Institute for Rational Living, New York, NY, 1972).

**Albert Ellis**, Ph.D., entwickelte die Rational-Emotive Verhaltenstherapie (REVT) und ist der Begründer und Pionier der Kognitiven Verhaltenstherapie. Er gehört mit Sigmund Freud und Carl Rogers zu den einflussreichsten Psychotherapeuten des vergangenen 20. Jhd. Er leitete bis zu seinem Tode das weltweit renommierte, nach ihm benannte ALBERT ELLIS INSTITUTE in New York.

**Dieter Schwartz**, Dipl.-Psych., Psychologischer Psychotherapeut und viele Jahre auch als Rechtsanwalt tätig, leitet das Deutsche Institut für Rational-Emotive & Kognitive Verhaltenstherapie (DIREKT) e.V., dem Tochterinstitut des ALBERT ELLIS INSTITUTE. Er hat viele Arbeiten zur REVT veröffentlicht und seit über 30 Jahren Hunderte von Psychotherapeuten, Trainer und Berater in der REVT ausgebildet. (<https://www.ret-revt.de>)

**Petra Jacobi**, Dipl.-Psych., Psychologische Psychotherapeutin, ist leitende Psychologin an der Paracelsus-Roswitha-Klinik in Bad Gandersheim und langjährige Referentin am Deutschen Institut für Rational-Emotive & Kognitive Verhaltenstherapie (DIREKT) e.V. in Würzburg.

Umschlaggestaltung: Mediengestaltung hemmer/wüst Verlag

Bildnachweis: Detlef Staadt S. 103, Icon made by Pixel perfect from [www.flaticon.com](http://www.flaticon.com)

Satz und Grafik: HEMMER-GRAFIK, Mergentheimer Str. 44, 97082 Würzburg

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig und strafbar.

Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

## 2. Auflage 2020

© hemmer/wüst Verlag

Mergentheimer Str. 44

97082 Würzburg

Tel.: 0931/7978230

E-Mail: [verlag@hemmer.de](mailto:verlag@hemmer.de)

[www.hemmer-shop.de](http://www.hemmer-shop.de)

**ISBN: 978-3-86193-964-1**

---

Albert Ellis Dieter Schwartz Petra Jacobi

# eBook Coach dich!

**Rationales Effektivitäts-Training zur Überwindung emotionaler Blockaden**

---

## Einleitung

### Info 1

## 1 Das ABC des Rationalen Effektivitäts-Trainings (R. E. T.)

### Info 2

### Info 3

### Übung 1

## 2 Konzentration auf die Sache

## 3 Entscheidungsfähigkeit verbessern

### Übung 2

## 4 Erfolgreicher Umgang mit Mitarbeitern und Konkurrenten

### Übung 3

## 5 Selbstdisziplin: Der Schlüssel zum Erfolg

### Info 4

### Info 5

### Info 6

## 6 Selbstakzeptanz: Krone des Managertums

### Übung 4

## 7 Feindseligkeit: Der Feind in uns!

## 8 Depressivität vorbeugen

## 9 Die Tough Shit Methode zur schnellen Selbsthilfe bei emotionalen Blockaden

### Übung 5

### Übung 6

## 10 Weitere schnelle Hilfen gegen emotionale Blockaden

## Glossar

# Einleitung

Als Sie, liebe Leserin, lieber Leser, dieses Buch kauften, hatten Sie wahrscheinlich recht unterschiedliche Kaufmotive. Aber ein Motiv darf wohl bei den meisten von Ihnen vermutet werden: Sie wissen oder haben bereits erfahren, dass man im beruflichen Leben mit einer Menge von Schwierigkeiten und Problemen konfrontiert wird, und Sie versprechen sich von der Lektüre dieses Buches mehr Einsicht und Verständnis für diese Problematik.

Lassen Sie uns daher zunächst einen kurzen Blick darauf werfen, für welche Art von beruflichen Problemen Sie eine vertiefte Einsicht und Hilfe von diesem Buch erwarten dürfen und für welche nicht (jedenfalls nicht unmittelbar):

Dieses Buch kann Ihnen keinen Arbeitsplatz verschaffen - aber es kann Ihnen helfen, Ihren Arbeitsplatz zu behalten oder beruflich aufzusteigen, indem es Ihnen Wege zeigt, wie Sie weniger selbstschädigende Verhaltensweisen und mehr für Sie und Ihren Arbeitgeber bzw. Ihr Unternehmen förderliche Eigenschaften entwickeln als Ihre Konkurrenten. Ja, wir sprechen von Konkurrenten; denn es wäre blauäugig, anzunehmen, Sie stünden nicht in ständiger Konkurrenz zu anderen, in einer Gesellschaft, die ökonomisch auf Wettbewerb (Markt) aufgebaut ist. Selbst Topmanager, ja gerade diese wissen, dass sie nicht unersetzlich sind, und dass es andere fähige Manager gibt, die (nahezu) alles tun würden, um eine (Ihre?) Spitzenposition eines Unternehmens selbst zu erreichen. Allenfalls Eigentümer von Unternehmen stehen weniger unter Konkurrenzdruck zu ihren Angestellten, dafür steht ihr ganzes Unternehmen in Konkurrenz zu anderen.

Dieses Buch zeigt Ihnen keinen Weg zu paradiesischen Zuständen in Ihrem (Arbeits-)Leben. Aber wenn Sie unsere Ratschläge ernsthaft umsetzen, werden Sie in der Lage sein, mehr Zufriedenheit in und mit Ihrem Beruf wie auch im privaten Leben zu erreichen. Die Betonung liegt auf mehr Zufriedenheit, nicht auf absolutem Glück; denn in unserer Welt gibt es praktisch keine Absolutheiten: weder absolutes Glück noch absolute Wahrheit, wie Karl Popper betonte, einer der einflussreichsten Philosophen des 20. Jahrhunderts, dessen Philosophie neben anderen auch unseren Ratschlägen zugrunde liegt.

**Aber wie können Sie dieses Ziel erreichen?**

Die Antwort lautet: durch Rationales Effektivitäts-Training oder R.E.T., das auf den Prinzipien der Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) basiert, einer Psychotherapieschule, die der Seniorautor Albert Ellis in den 50er Jahren begründete und die zu den bedeutendsten Therapieschulen des ausgehenden 20. Jhd. gerechnet werden kann. Lesen Sie bitte im Infokasten 1 mehr zur REBT!

## Info 1

### Rational-Emotive Verhaltenstherapie (REVT) oder Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)

Die Unzulänglichkeiten traditioneller Formen der Psychotherapie veranlassten Albert Ellis in den fünfziger Jahren, das System der REVT zu entwickeln. Über Jahre war dieser Ansatz der einzige, der eine aktiv-direktive Form der Psychotherapie darstellte und die Kognitionen als wichtigste Determinante für menschliche Gefühle postulierte. Erst ca. 10 Jahre später griffen Verhaltenstherapeuten im Zuge der „kognitiven Wende“ in der Verhaltenstherapie ihre Methoden auf. REVT ist somit die älteste und erste Kognitive Verhaltenstherapie. Die REVT-Methoden stellen heute den Hauptanteil der Kognitiven Verhaltenstherapien. In vielerlei Hinsicht gehen sie sogar über andere Kognitive Therapieformen hinaus. Heute werden REVT und andere kognitiv-behaviorale Techniken weltweit von über 12.000 Psychotherapeuten und Beratern im psychosozialen Bereich praktiziert.

REVT ist ein ganzheitlicher handlungsorientierter Psychotherapieansatz mit dem Ziel emotionalen Wachstums: wir werden ermutigt, unsere Gefühle bewusst zu erleben und auszudrücken, wobei der Zusammenhang von Denken, Fühlen und Handeln betont wird.

#### REVT hilft

- emotionalen Stress und zwischenmenschliche Probleme zu überwinden
- die vorhandene persönliche Energie kreativ einzusetzen
- sein Leben bei der täglichen Arbeit und im persönlichen Bereich mit mehr Zufriedenheit, Erfolg und Erfüllung zu gestalten.

Die Therapieforchung hat gezeigt, dass emotionale Probleme hauptsächlich auf bestimmte Erwartungen und Einstellungen über sich selbst, über andere Menschen und über die Welt zurückzuführen sind - und eben nicht nur abhängen von Erziehung und Umwelt.

Wir Menschen tendieren dazu, uns übermäßig psychisch zu belasten, wenn

- etwas schief läuft oder wir von einem uns wichtigen Menschen abgelehnt werden
- andere Menschen uns (gewollt oder ungewollt) unfair behandeln

- wir mit Dingen konfrontiert werden, die unangenehm oder schmerzvoll sind.

Indem wir lernen, unsere selbstschädigenden Einstellungen zu verändern, entwickeln wir größere Fähigkeiten mit gegenwärtigen Problemen umzugehen und ein freieres, unabhängigeres und emotional befriedigenderes Leben zu führen.

### **Einige wesentliche Aspekte der Rational-Emotiven Verhaltenstherapie sind:**

**1.** Zwischen der Psychotherapie im Allgemeinen und der Verhaltenstherapie im Besonderen auf der einen Seite und der Philosophie auf der anderen Seite besteht seit längerer Zeit eine unsinnige Trennung. Dagegen hat die REVT nunmehr ausdrücklich auf eine lange philosophische Tradition Bezug genommen: auf die enge Verbindung zwischen REVT und stoischer Philosophie. Der Ausspruch Epiktets, des größten Vertreters der stoischen Philosophie, umreißt die klinische Theorie der RET: Es sind nicht die Dinge an sich, die die Menschen in emotionale Verwirrung bringen, sondern die Sicht, die sie von diesen Dingen haben.

**2.** Die REVT macht uns klar, dass psychologische Hilfe zu einem großen Teil aus Selbsthilfe besteht. Die vielen Therapeuten und Berater, die in der ganzen Welt nach den Prinzipien der REVT arbeiten, ermutigen ihre Klienten regelmäßig, verschiedene Selbsthilferatgeber zu lesen. Diese Bibliothherapie kann sehr nützlich sein und den therapeutischen Erfolg beschleunigen. Hunderte von Lesern des Selbsthilfebuches „Gefühle verstehen und positiv verändern“ (von Dieter Schwartz) oder des Selbsthilfebuches „Training der Gefühle“ (von Albert Ellis) erklärten, dass sie sogar ohne jeden Kontakt mit einem professionellen Therapeuten nur durch Bibliothherapie bemerkenswerte Verbesserungen ihres psychischen Befindens erreichten.

**3.** Die REVT betont die Bedeutung und Wirksamkeit aktiver Selbstmanagement-Techniken. In vielen Büchern (z.B. „Training der Gefühle“ von Albert Ellis oder „Vernunft und Emotion“ von Dieter Schwartz) präsentieren Rational-Emotive Verhaltenstherapeuten in exzellenter Weise eine große Zahl von praktischen Übungsvorschlägen, mit deren Hilfe die Leser die Prinzipien der REVT für sich anzuwenden lernen.

Dennoch: Auch das beste Selbsthilfebuch kann nicht garantieren, dass man entsprechend hart an sich arbeitet, um sein Leben entscheidend zum Vorteil hin zu ändern - aber es zeigt genau, wie man an sich arbeiten kann, wenn man will. Wir hoffen, diesem Anspruch gerecht zu werden.

Mit Hilfe des Rationalen Effektivitäts-Trainings können Sie Ihre emotionalen Blockaden, die das Zentrum Ihrer Probleme und Schwierigkeiten bilden, aufdecken und überwinden.

Wo findet diese Selbstsabotage statt? Zweifellos in Ihrem Kopf, in Ihren Gedanken!

Bestimmte Gedanken wirken wie Fehler im Betriebssystem, die trotz bester Software (z.B. dem Wissen, wie neue Absatzmärkte gefunden werden können; Personalentwicklung; Qualitätssicherung u.ä.) wirkliche Effizienz verhindern.

Dies ist eine durchaus einfache Angelegenheit - so einfach wie das ABC. Allerdings bedeutet einfach nicht leicht! Wenn jemand mit dem Rauchen oder Trinken aufhören will, so hat er keine hochstehende intellektuell anspruchsvolle und komplexe Aktivität zu entfalten - er muss einfach aufhören. Aber wie ungeheuer schwer ist diese „einfache“ Aktivität!

Im ersten Abschnitt dieses Buches wollen wir Sie mit dem ABC des Rationalen Effektivitäts-Trainings (R.E.T.) vertraut machen, auf dessen Grundlage Sie in den folgenden Kapiteln Ihre „basalen“ Führungsfähigkeiten (Entscheidungs- und Konzentrationsfähigkeit, soziales Handeln, Selbstdisziplin und Selbstakzeptanz) ausbauen können. Die letzten Abschnitte widmen sich der Überwindung der am häufigsten auftretenden emotionalen Blockaden.

Im Anhang des Buches finden Sie ein Glossar, welches die wichtigsten Begriffe nochmals aufführt und somit ein schnelles Nachschlagen ermöglicht.

Besondere Anmerkung: Bei diesem Buch wurde durchgängig die männliche bzw. sächliche Form verwandt, dies geschah nicht aus Ignoranz oder plumper Unachtsamkeit, sondern um das Lesen zu vereinfachen. Natürlich sind inhaltlich beide Geschlechter angesprochen.

# 1 Das ABC des Rationalen Effektivitäts-Trainings (R. E. T.)

Wie die meisten von uns wissen, ist es nicht alleine damit getan, dass wir Einsicht in unsere Probleme erlangen: „Ich muss endlich aufhören zu rauchen“, sagen Sie zu sich. „Und ich mache viel zu wenig Sport! Wenn ich so weitermache, wird sich mein Herzinfarktrisiko immer mehr erhöhen!“ oder: „Mein Gott, schon wieder habe ich mich maßlos aufgeregt über den Kollegen Müller. Dabei weiß ich doch, dass ich damit nichts wirklich ändere. Ich muss mich in Zukunft besser im Zaum halten!“

Diese Art von Einsichten entsprechen den guten Vorsätzen, die sich viele Menschen am Silvesterabend für das Neue Jahr vornehmen - und oft schon am Neujahrstag wieder brechen. Solch in Wahrheit blinde Einsicht oder Vorsatzbildung kann auf Dauer sogar sehr problematisch werden. Sie wird nämlich zum Ausgangspunkt dafür, dass wir uns ein neues Problem aus dem Problem machen, sozusagen ein Metaproblem. Es ist ja richtig, dass Nikotin und wenig Bewegung das Herzinfarktrisiko erhöhen. Ihre Feststellung, dass eine gründliche Änderung Ihres Verhaltens für Sie von Vorteil wäre, ist daher vollkommen O.K. Aber leider verbinden die meisten Menschen mit einer solchen Feststellung noch andere Forderungen und Überlegungen: „Wenn ich schon genau weiß, dass es falsch ist, soviel zu rauchen und so wenig Sport zu betreiben, so müsste ich doch dieser Einsicht gemäß handeln – und wenn ich es dann nicht schaffe, muss es daran liegen, dass ich ein Versager bin!“

Darin steckt eine Form der Selbsterniedrigung:

„Niemand würde sich so maßlos aufregen, wenn er wüsste, dass es nichts bringt. Also bin ich ein riesiger Trottel!“ Und: „Wenn es mir nicht gelingt, mich in Zukunft besser im Zaum zu halten, so ist damit der Beweis erbracht, was für ein Idiot ich bin!“

Und schon haben Sie aus Ihrem ersten Problem ein zweites Problem gemacht: Sie handeln nicht nur selbstschädigend (indem Sie rauchen und wenig Sport betreiben) oder ärgern sich „maßlos“ über andere Leute – sondern Sie erniedrigen sich nun auch noch dafür, dass Sie sich trotz besseren Wissens nicht ändern. Und tatsächlich haben solche zweiten Probleme die Tendenz sich noch viel schädigender, weil emotional belastender, auszuwirken als das ursprüngliche (erste) Problem – wie wir aus unserer psychotherapeutischen Arbeit mit Tausenden von Klienten wissen.

## Wie lautet also die Lösung?

Entwickeln Sie Rationale Sensitivität gemäß den Prinzipien des R.E.T., d.h. werden Sie sensitiv, aber nicht sensibel. In anderen Worten: lernen Sie, wie Sie sensitiv werden können ohne verletzlich zu sein. Viele Sprachen, so auch die Muttersprache der Autoren, nämlich englisch bzw. deutsch halten trickreiche Fallen bereit, was die Bedeutung bestimmter Worte betrifft. Ein und dasselbe Wort hat manchmal zwei gegensätzliche Bedeutungen. So z.B. das Wort „brauchen“, etwa in dem Satz „Ich brauche deine Wertschätzung“. Damit ist erstens gemeint: „Ich würde mich sehr freuen, wenn du mein Verhalten schätzen würdest. Ansonsten wäre ich enttäuscht und würde vielleicht mein Verhalten in gewisser Hinsicht ändern, damit du es schätzt.“ Aber es kann sich auch noch die zweite folgende Bedeutung dahinter verbergen: „Ich bin absolut angewiesen darauf, dass du mein Verhalten schätzt; denn wenn du das nicht tatest, so wäre das ein Zeichen für mich, dass du mich als Person nicht magst. Und wenn das der Fall wäre, könnte ich mich selbst nicht akzeptieren und müsste mich als totalen Versager betrachten.“

Es ist klar, dass die beiden Bedeutungen, die hinter dem Begriff „brauchen“ stecken, völlig unterschiedlich sind. Solange jemand diesen Unterschied nicht sieht (d.h. nicht sensitiv ist) und die zweite Bedeutung bei sich wirksam bleiben lässt, gerät er in Gefahr, sich nicht nur enttäuscht und traurig zu fühlen, wenn ihn jemand ablehnt, sondern dann völlig „down“ zu sein.

Ähnlich kann auch der Begriff „Sensitivität“ eine doppelte Bedeutung haben: „Ich bin sensitiv gegenüber deinen (depressiven) Gefühlen“, heißt soviel wie

1. „Ich nehme wahr, dass du niedergeschlagen bist, ich bin insoweit empfindsam und einfühlsam. Daher habe ich auch Verständnis für dein Verhalten und kann dich vielleicht sogar unterstützen, damit du weniger depressiv wirst.“

## Es kann aber auch heißen:

2. „Ich merke, dass du depressiv bist und bin dem gegenüber hoch sensibel und empfindlich. Ich leide geradezu mit, so dass ich es kaum aushalten kann, wenn du gedrückter Stimmung bist. Ich werde dann auch depressiv. Dann hasse ich deine Depressionen und dich und beginne mich zu fragen, ob ich den Kontakt mit dir nicht besser abbrechen sollte.“

Wenn wir von rationaler Sensitivität sprechen, so meinen wir damit die erste, nicht die zweite Bedeutung. Mit anderen Worten: Wir möchten Ihnen Wege zeigen, wie Sie sensitiv werden können bezüglich der Fehler, die Sie (und andere) machen, dabei aber gleichzeitig praktisch immun werden gegen Kränkungen, die Ihnen andere zufügen. Rationale Sensitivität bedeutet: Weltoffene Toleranz, Flexibilität und Weit-sichtigkeit als Effektivitätsmotoren zu entwickeln. Rationale Sensitivität stärkt Ihre Fähigkeit, einerseits zu sich selbst zu finden, zu tun, was Ihnen entspricht und andererseits die Wege der anderen Menschen zu tolerieren - selbst wenn Sie oder die anderen Menschen dabei Fehler machen. Rationale Sensitivität ist das Ergebnis vernünftigen, rationalen Denkens, eben des Rationalen Effektivitäts-Trainings ( R.E.T.).

R.E.T. stellt den Schlüssel dar, um in seinem Leben die größtmögliche Befriedigung und Zufriedenheit zu erreichen bzw. Unglück soweit wie möglich zu minimieren. Und zwar nicht auf Kosten unserer Mitmenschen, und ohne dass wir von ihnen fordern, sie müssten ganz genauso denken und handeln wie wir.

Ein mögliches Missverständnis wollen wir noch ansprechen: Die Förderung rationaler Sensitivität bedeutet nicht, dass wir aus uns kalte „Kopfmenschen“ machen sollen, die keine Gefühle mehr haben. Ganz im Gegenteil! Vernunftorientiertes Denken fördert oftmals die eigene Gefühlswelt. So werden wir kreativer, gehen mehr auf andere Menschen zu, haben Spaß an Leistung und fördern die Entwicklung positiver Gefühle.

- Vernunft dient, Unvernunft sabotiert Lebensgenuss!
- Vernunft verstärkt angemessene und verringert unangemessene Gefühle
- Vernunft verhilft uns zur Fähigkeit, zwischen diesen beiden Gefühlen zu unterscheiden

Wie das geht? Indem wir das ABC der Gefühle lernen, das uns hilft, emotionale Blockaden zu überwinden.

## Beginnen wir mit C

**C** steht für unangemessene oder selbstschädigende Konsequenzen (im englischen, Consequence - wir werden im Folgenden das Wort Konsequenzen auch im Deutschen mit C schreiben, um das C der ABC- Theorie zu verdeutlichen).

Nehmen wir an, dass sich in Ihrem Unternehmen einige vielversprechende Aufstiegsmöglichkeiten zeigen, die Sie nutzen wollen. In einem solchen Fall wären Trägheit und inaktives Verhalten, Entscheidungsschwäche, Risikoscheu etc. typische Beispiele für Konsequenzen, die Ihr Ziel (beruflicher Aufstieg) sabotieren.

Solche Konsequenzen (C's) stehen also Ihrem Karriereziel entgegen und wahrscheinlich beginnen Sie - in dem Moment, in dem Sie es merken - sich für Ihre 'Unfähigkeit' auch noch zu verurteilen bzw. zu verdammen, womit Sie das ursprüngliche Problem natürlich nicht lösen, sondern noch verschlimmern.

### Nachdem Sie C identifiziert haben, ermitteln Sie A.

**A** steht für *Aktivierende Ereignisse* bzw. *Aktivierende Erfahrungen*.

Beispielsweise könnte Ihr Unternehmen einige ernste Rückschläge erlitten haben. Nun zitiert Sie die Firmenleitung zu sich und macht Ihnen die Hölle heiß. Das ist **A**!

Wir kennen jetzt also **A**, das Aktivierende Ereignis, und C, die selbstschädigenden Gefühle oder emotionalen Blockaden in der Folge dieses Ereignisses.

Eine typisch menschliche Erscheinung ist unsere Tendenz zu magischem Denken, das – wie der berühmte Entwicklungspsychologe Jean Piaget schon herausfand – bei Kindern als typische kindliche Entwicklungsstufe vorgefunden wird. Es ist aber nicht nur bei Kindern, sondern auch bei Erwachsenen anzutreffen – wie wir gleich sehen werden. Von Piaget stammt folgende Beobachtung kindlichen magischen Denkens: Nachdem ein Kind seine Mutter angeschwindelt hatte, stolperte es über einen Stein und verletzte sich am Knie. Die Ursache für sein Stolpern sah das Kind in seinem vorangegangenen Schwindeln: Es war sozusagen die „gerechte Strafe“ für sein Fehlverhalten.

Auf ähnlich magische Weise verbinden wir sehr häufig **A** mit **C** und sagen uns: „Die Firma hat einige ernsthafte Rückschläge erlitten, und die Firmenleitung hat mich deswegen in die Mangel genommen. Deswegen bin ich jetzt ganz 'down' und kann mich zu nichts mehr aufraffen!

Vgl. Abb.1



Abb. 1: Der magische Schluss

## Humbug!

Wir haben es hier mit einem klassischen Fall von magischem Denken zu tun!

Wahr ist: Es gab einige ernsthafte Rückschläge des Unternehmens. Wahr ist: Die Firmenleitung hat mich in die Mangel genommen. Aber auf welche magische Weise sollen diese Ereignisse in mir Gefühle erzeugt haben? Wenn das so wäre, müsste jeder, dem (am Punkt A) das gleiche passiert, auf die gleiche Art fühlen und reagieren. Und das ist sicher nicht der Fall. Hier ist eine historische Illustration:

„Nicht die Dinge selbst beunruhigen die Menschen, sondern ihre Meinung und Urteile über die Dinge. So ist zum Beispiel der Tod nichts Furchtbares - sonst hätte er auch Sokrates furchtbar erscheinen müssen - sondern nur die Meinung, er sei etwas Furchtbares, das ist das Furchtbare. Wenn wir also in Schwierigkeiten geraten, betrübt oder gekränkt werden, wollen wir die Schuld nie einem anderen, sondern nur uns selbst geben, das heißt unseren Meinungen und Urteilen.

Ein Ungebildeter pflegt seinen Mitmenschen vorzuwerfen, dass es ihm schlecht geht. Ein Anfänger in der philosophischen Bildung macht sich selbst Vorwürfe. Der wirklich Gebildete schiebt die Schuld weder auf einen anderen noch auf sich selbst.“

*(Auf der Grundlage der Übersetzungen von Rainer Nickel und Kurt Steinmann, vgl. Epiktet, 1991)*

Dies schrieb der große griechische Philosoph Epiktet (1. Jhd. nach Christus). Er ist der Hauptvertreter der philosophischen Schule der Stoa, der auch in der weiteren, sowohl griechischen als auch römischen Tradition Marc Aurel, Seneca, Zenon u.a.m. anhängen. Die Stoiker waren Philosophen „zum Anfassen“. Sie verstanden sich als Ratgeber (Seelenführer) für ihre Mitmenschen und wollten diese aus ihren „Irrungen und Wirrungen“ herausführen und ihnen helfen, ihr Glück zu finden, vgl. Infokasten 2 zu Epiktet.

## Info 2

### EPIKTET

(etwa 50 bis 120 n. Christus)

Epiktet wurde bereits als Kind aus seiner kleinasiatischen Heimat, dem phrygischen Hierapolis, verschleppt und kam als Sklave in das Haus des Epaphroditos, der als treuer Diener des römischen Kaisers Nero Karriere gemacht hatte und steinreich war. Dieser Epaphroditos, der als ziemlich launenhafter Patron mit Peitsche und Hauskerker nicht sparte, aber auch gebildet war und großzügig sein konnte, erlag bald dem liebenswürdigen und gütigen Wesen Epiktets. Er ließ ihn frei und finanzierte sogar die Studien Epiktets bei den besten Lehrern Roms, unter anderem bei dem stoischen Philosophen Musonius. Zwei Jahrzehnte lehrte Epiktet dann selbst in Rom, bis Kaiser Domitian alle Philosophen aus Rom verbannte. Epiktet zog nach Nikopolis und leitete dort bis zu seinem Tode eine philosophische Schule. Im übrigen wissen wir nicht viel mehr über Epiktets Leben. Er war mit Kaiser Hadrian persönlich bekannt, der Epiktet wohl auch einmal in Nicopolis besuchte. Dagegen traf er mit Kaiser Marc Aurel, seinem großen Bewunderer und Verehrer, nie zusammen.

Epiktet hat wie sein Vorbild Sokrates selbst keine Schriften veröffentlicht. Die von ihm erhaltenen Bücher basieren auf Aufzeichnungen seines Schülers Arrianus. Wie Sokrates ist auch Epiktet kein aufdringlicher Ratgeber, es geht ihm nicht um zwingende Vorbildhaftigkeit oder ehrfürchtige Nachahmung. Sein Thema sind vielmehr die existentiellen, also lebenspraktischen Fragen - es geht ihm um die „Wege zum Glück“<sup>1</sup>.

Es ist also in Wirklichkeit nicht **A** (das Aktivierende Ereignis), welches **C** verursacht (die emotionale Blockade). Zwischen **A** und **C** schiebt sich **B** (für engl. Beliefs), das sind die in unseren Einstellungen, Überzeugungen, Gedanken, Ideen, Haltungen und persönlichen Lebensphilosophien enthaltenen Bewertungen, die wir mit den Aktivierenden Ereignissen oder Aktivierenden Erfahrungen verbinden.

**Lassen Sie uns konkret untersuchen, welche Beliefs möglicherweise in unserem Beispiel am Werk sind:**

Es sind in jedem Fall zwei ganz unterschiedliche Einstellungsmuster vorhanden, nämlich zunächst einmal sogenannte rationale oder vernünftige Überzeugungen. Sie lauten ungefähr so: „Was für ein Pech, dass das Unternehmen in die roten Zahlen gekommen ist! Ich wünschte, meine Abteilung hätte das verhindern können. Wie unangenehm! Und jetzt werde ich auch noch alleine verantwortlich gemacht für diese Rückschläge, obwohl das kaum den Tatsachen entsprechen dürfte. Das ist schon sehr frustrierend!“

<sup>1</sup> So der Titel des Epiktet-Bandes aus der „Bibliothek der Antike“ und die Überschrift von Kapitel 12 der deutschen Übersetzung des Ellis-Standardwerkes, Ellis (1997)