



Dies ist eine Leseprobe von Klett-Cotta. Dieses Buch und unser  
gesamtes Programm finden Sie unter [www.klett-cotta.de](http://www.klett-cotta.de)

## **HILFE AUS EIGENER KRAFT**

Die Probleme selbst in die Hand nehmen, die Herausforderungen des Lebens besser meistern: Fachleute aus Psychotherapie und Beratung geben Wissen, Rat und Lösungsvorschläge aus ihrer Erfahrung weiter – kompetent, verständlich und praxisnah.

Alle Bücher aus der Reihe ›Hilfe aus eigener Kraft‹ finden Sie unter:

[www.klett-cotta.de/lebenshilfe](http://www.klett-cotta.de/lebenshilfe)

**NATHALI KLINGEN**

# **Sechs Superkräfte für Ihr Leben**

*Wohlbefinden kann man lernen*

Klett-Cotta



Die digitalen Zusatzmaterialien stehen  
auf folgender Website zum Download bereit:  
[www.verhaltenstherapie-muenchen.de](http://www.verhaltenstherapie-muenchen.de)

Klett-Cotta

[www.klett-cotta.de](http://www.klett-cotta.de)

© 2023 by J. G. Cotta'sche Buchhandlung

Nachfolger GmbH, gegr. 1659, Stuttgart

Alle Rechte vorbehalten

Cover: Weiß-Freiburg GmbH

unter Verwendung einer Abbildung von © RyanKing999/iStock by Getty Images

Gesetzt in den Tropen Studios, Leipzig

Abbildungen auf S. 56, 67, 68, 78, 148, 173: Viola Konrad

Gedruckt und gebunden von CPI – Clausen & Bosse, Leck

ISBN 978-3-608-86082-5

E-Book ISBN 978-3-608-12073-8

PDF-E-Book: ISBN 978-3-608-20612-8

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen

Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische

Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar

# Inhalt

<b>1 Einführung</b> .....	9
<b>2 Überblick: Worum es geht und wie dieses Buch funktioniert</b> .....	16
<b>3 Die sechs Superkräfte</b> .....	22
3.1 Am Anfang: Kreative Hoffnungslosigkeit .....	23
3.2 Superkraft 1: Achtsamkeit – anwesend sein im Augenblick .....	30
Achtsamkeitsübung 1 – Variante 1: Die Stärkung des »Achtsamkeitsmuskels« .....	33
Achtsamkeitsübung 1 – Variante 2: Zehn Atemzüge für unterwegs .....	34
Achtsamkeitsübung 1 – Variante 3: Der geschenkte Augenblick .....	35
Achtsamkeitsübung 2: Der leichte und der noch leichtere Weg .....	36
Achtsamkeitsübung 3: Achtsames Gehen .....	38
Achtsamkeitsübung 4: Achtsamkeit im Alltag .....	39
3.3 Superkraft 2: Defusion – Abstand gewinnen .....	44
Defusionsübung 1: Defusion – wozu überhaupt? Oder: Wie unser Hirn arbeitet .....	50
Defusionsübung 2: Das Speichelglas .....	51
Defusionsübung 3: Der Lottogewinn .....	52
Defusionsübung 4: Strichliste der Gedanken .....	54
Defusionsübung 5: Mein Gedankenstrom .....	55
Defusionsübung 6: Gedanken benennen (»Mein Geist sagt gerade ...«) .....	57
Defusionsübung 7: Die Lieblingsgeschichte würdigen ...	58

	Defusionsübung 8: Blätter im Fluss . . . . .	59
	Defusionsübung 9: Radio »Grübel« . . . . .	61
	Defusionsübung 10: »Anders mit Gedanken umgehen« – eine kleine Sammlung verschiedener Defusionstechniken . . . . .	61
3.4	Superkraft 3: Akzeptanz – annehmen, was <i>ist</i> . . . . .	65
	Akzeptanzübung 1: Das kleine blaue Schweinchen, oder: Was kann ich kontrollieren? . . . . .	71
	Akzeptanzübung 2: Meine Lebenskiste. . . . .	73
	Akzeptanzübung 3: Mein Gefühlsraum, oder: Gefühle akzeptieren . . . . .	74
	Akzeptanzübung 4: Der Akzeptanzschalter. . . . .	77
	Akzeptanzübung 5: Das Tagebuch des Innehaltens . . . . .	80
	Akzeptanzübung 6: Die Ich-kann-nicht-Mauer . . . . .	82
	Akzeptanzübung 7: Die Gefühlsformel für den Alltag . . . . .	84
	Akzeptanzübung 8: Auf die Haltung kommt es an. . . . .	85
3.5	Superkraft 4: Das Beobachter-Selbst – sich selbst zuschauen können . . . . .	88
	Beobachter-Selbst-Übung 1: Der/die innere Beobachter:in . . . . .	92
	Beobachter-Selbst-Übung 2: Kurzversion für den Alltag . . . . .	97
	Beobachter-Selbst-Übung 3: Der Theatersaal . . . . .	97
	Beobachter-Selbst-Übung 4: Mein Selbstbild . . . . .	98
	Beobachter-Selbst-Übung 5: Perspektivwechsel in sechs Schritten . . . . .	99
	Beobachter-Selbst-Übung 6: Meine Lebensrollen . . . . .	102
	Beobachter-Selbst-Übung 7: Meine Gefängnisätze . . . . .	102
	Beobachter-Selbst-Übung 8: Mein Leben als Schachbrett – ein Gedankenexperiment . . . . .	103

3.6	Superkraft 5: Wertekompetenz – der innere Kompass: wissen und wählen, was uns wichtig ist . . . . .	107
	Werteübung 1: 90 Kästchen . . . . .	111
	Werteübung 2: Blick zurück in Zufriedenheit . . . . .	112
	Werteübung 3: Rede zum 80. Geburtstag . . . . .	113
	Werteübung 4: Meine ganz persönlichen Werte . . . . .	114
	Werteübung 5: Die Zielscheibe . . . . .	116
	Werteübung 6: Die Wunderfrage. . . . .	118
	Werteübung 7: Unerledigte Geschäfte . . . . .	118
	Werteübung 8: Noch ein Jahr, ein Monat, heute? . . . . .	119
	Werteübung 9: Was hat mir früher Freude gemacht? . . . . .	120
	Werteübung 10: Wert-volle Gespräche . . . . .	120
	Werteübung 11: Mein Werte-Tagebuch . . . . .	121
	Werteübung 12: Werte-Geschichten . . . . .	121
	Werteübung 13: Mein Geheimnis . . . . .	122
3.7	Superkraft 6: Commitment – entschlossen handeln . . . . .	127
	Commitmentübung 1: Mit ganzem Herzen, oder: Sprung vom Drei-Meter-Brett . . . . .	130
	Commitmentübung 2: Will ich's wirklich? Schritte zum entschlossenen Handeln . . . . .	131
	Commitmentübung 3: Der winzigste Schritt . . . . .	132
	Commitmentübung 4: Würzen und genießen . . . . .	133
	Commitmentübung 5: Ja, ich tu's – Selbstverpflichtung . . . . .	133
	Commitmentübung 6: Die Matrix . . . . .	134

#### **4 Was sonst noch hilfreich ist:**

	<b>Selbstmitgefühl, die Matrix, die Pausentaste . . . . .</b>	<b>138</b>
4.1	Selbstmitgefühl oder sich selbst ein:e gute:r Freund:in sein . . . . .	138
4.2	Die Matrix und der Autopilot . . . . .	147

<b>5 Das Superkräfte-Workout</b> .....	156
5.1 Wie und wo anfangen? .....	156
Übersicht: Die Superkräfte im täglichen Einsatz oder »Was setze ich wann ein?« .....	157
5.2 Wie weitermachen und dranbleiben? .....	160
5.3 Umsetzung im Alltag (Workout-Wochenpläne) .....	161
Das Superkräfte-Workout – Mein täglicher »Trainingsplan« .....	162
5.4 Was kann Ihnen noch helfen bei der Umsetzung Ihrer Superkräfte? .....	168
5.5 Warum ich dieses Buch geschrieben habe .....	170
 Übrigens .....	 175
 Zu guter Letzt: Danke .....	 176
 <b>Literaturverzeichnis</b> .....	 177



# 1 Einführung

*All human beings are hurting – just some more than others.*

*In effect, it is normal to be »abnormal«.*

(Hayes et al., 2016)

*Wie, es gibt psychische Superkräfte?*

Ja, klar – und das Beste ist: Sie verfügen bereits darüber. Sie brauchen sie lediglich ein bisschen zu kultivieren.

*Warum hat mir das noch keiner gesagt?*

Weiß nicht, ich sag's Ihnen jetzt.

*Wenn ich das schon früher gewusst hätte ...*

Das oder Ähnliches höre ich tatsächlich oft von meinen Klient:innen ;)

Macht nichts, besser jetzt als nie – denn der beste Zeitpunkt für Veränderung ist immer ... genau jetzt.

Also: Herzlich willkommen zu diesem Buch, aller Voraussicht nach wird es Ihr Leben verändern.

Und: Nein, das ist kein Chaka-du-kannst-alles-erreichen-was-du-nur-willst-think-positive-Buch. Ganz im Gegenteil! Dies ist ein Buch, das Ihnen ein anerkanntes und vielfach erprobtes Therapiemodell aus dem Bereich der Verhaltenstherapie und dessen praktische Anwendung in Ihrem Leben nahebringen möchte. Dieses Modell heißt Akzeptanz- und Commitment-Therapie oder kurz ACT (gesprochen in einem Wort, wie das englische Verb »to act«). Zu ACT später mehr.

Superkräfte – klingt zu gut, um wahr zu sein? Ja, stimmt. Ich würde das auch nicht glauben, wenn ich es hier so lesen würde. Die Superkräfte sind nichts anderes als Prozesse der psychischen Flexibilität und ihre hilfreiche Wirkung ist mittlerweile gut untersucht. Die psychologische Forschung belegt auf breiter Front die Wirksamkeit der ACT und ihrer sechs sogenannten Kernprozesse (Superkräfte), und zwar für nahezu alle Lebensbereiche. Ich selbst kann Ihnen guten Gewissens aus meiner persönlichen langjährigen Arbeit als Psychotherapeutin,

Lehrtherapeutin und Supervisorin diese Wirkung nur bestätigen. Seit mehr als 15 Jahren arbeite ich nun mit der ACT, sowohl in Einzelarbeit und Workshops mit Klient:innen als auch in der Weiterbildung und Supervision von Kolleg:innen. In diesen Jahren durfte ich immer wieder eindrucksvolle Veränderungsprozesse erleben. Das empfinde ich als ein großes Privileg und möchte daher diese wirkungsvolle und schöne Methode an Sie weitergeben. Aber das allein ist noch kein Grund, dass Sie mir die Wirksamkeit dieser Methode einfach blindlings glauben sollten. Probieren Sie sie einfach aus, schauen Sie, wie sie zu Ihnen und Ihrem Leben passt. Die hilfreiche Wirkung am eigenen Leib zu erfahren ist immer der überzeugendste Grund, etwas im eigenen Leben zu verändern.

Die Essenz der ACT und ihrer sechs Superkräfte ist *psychische Flexibilität*. Es hat sich gezeigt, dass dies eine der wichtigsten Voraussetzungen für ein zufriedenes, glückliches, gelingendes Leben und eine ganz wichtige Fähigkeit ist. Psychische Flexibilität verhilft uns dazu, unser Leben in all seinen Facetten anzunehmen und den unnötigen und erschöpfenden Kampf gegen unser inneres Erleben aufzuhören. Sie hilft uns dabei, uns unserem Leben zuzuwenden, so wie es gerade ist. Und das heißt auch, uns unserem Unbehagen, unserer Unzufriedenheit, unserem Leid, unserem Schmerz und allem, was eben gerade nicht passt in unserem Leben, zuzuwenden, und zwar auf eine offene und nichtwertende Art und Weise. Sie führt uns auch an die Stellen, wo es weh tut, denn genau dort sind oftmals die Dinge, die wirklich Bedeutung für uns haben, die uns wirklich und wahrhaftig am Herzen liegen; die Dinge, die wir verfolgen wollen, das Leben, das wir wirklich führen möchten. Die sechs Superkräfte verhelfen uns zu mehr psychischer Flexibilität und eröffnen uns damit mehr Handlungsspielraum. Das wiederum bedeutet für unser Leben mehr Offenheit, mehr Gelassenheit, mehr Freude, mehr Lebendigkeit – kurz mehr Lebensqualität.

Und dies sind die sechs Superkräfte. Im folgenden Kapitel werden sie näher erläutert:

**Achtsamkeit** – anwesend sein im jetzigen Augenblick: Ich richte meine Aufmerksamkeit bewusst und flexibel aus.

**Defusion** – Abstand gewinnen vom eigenen Denken: Ich löse mich von alten, nicht hilfreichen Denkmustern.

**Akzeptanz** – Annehmen, was *ist*: Ich entwickle eine annehmende Haltung gegenüber den eigenen Gedanken und Gefühlen.

**Beobachter-Selbst** – mir selbst von einem »sicheren Ort« aus zuschauen können: Ich reflektiere mein eigenes Selbstbild und erkenne einschränkende Selbstzuschreibungen als Konstrukt.

**Wertekompetenz**, der innere Kompass – wissen und wählen, was wichtig ist: Ich entdecke, was mir am Herzen liegt, was für mich ein gelungenes Leben bedeutet, unabhängig von den Erwartungen anderer.

**Commitment** – entschlossen handeln: Ich verfolge, was mir wichtig ist, und setze meine Werte um.

Die sechs Kernprozesse der ACT nenne ich in diesem Buch *sechs Superkräfte*, weil sie uns die Macht geben, unser Leben wirklich zu verändern (und natürlich auch, um Sie damit als Leser:in anzulocken – hat es funktioniert?). Man kann sie aber auch einfach *psychische Fertigkeiten* nennen. Und das Beste: Sie verfügen bereits über diese Fertigkeiten, Sie brauchen sie lediglich ein wenig zu kultivieren.

Wenn Sie ins Regal der Selbsthilfebücher schauen, dann finden Sie Selbstoptimierung auf breiter Front. Wir sollen unseren Selbstwert steigern, schlanker werden, Ärger in Gelassenheit verwandeln, in Krisen wachsen, jederzeit eine harmonische Partnerschaft führen, im Job erfolgreich sein, tolle und stets verständnisvolle Eltern sein, auf jeden Fall aber insgesamt mehr geregelt kriegen (und das alles bitteschön mit einem Lächeln und völlig mühelos und gut gelaunt) ... Immer ist irgendetwas mit uns nicht in Ordnung, wir müssen uns verändern, wir sind nicht so, wie wir sein sollten, oder fühlen uns nicht so, wie wir uns fühlen sollten. Wir müssen also dringend unser Denken und unsere Emotionen verändern, denn offenbar haben wir irgendwelche Defizite in unserem Denken und Fühlen, die behoben werden müssen, bevor wir ein erfüllendes und zufriedenes Leben führen können.

Seltsamerweise tragen all diese Optimierungsversuche offenbar nicht dauerhaft zu mehr Zufriedenheit und Lebensfreude bei. Die Menschen scheinen nicht glücklicher zu werden. Psychische Erkrankungen nehmen insgesamt eher zu, und viele Menschen fühlen sich in ihrem Alltag belastet, sind unglücklich und unzufrieden, stecken in alten Mustern fest, fühlen sich überfordert, gehetzt, einsam, fremdbestimmt, nicht ausgefüllt, irgendwie »gefangen« und viele denken: »Das kann doch nicht alles sein.«

Da kann doch etwas nicht stimmen? Was, wenn genau diese ständigen Versuche der Selbstoptimierung unserer Gedanken und Gefühle das Problem darstellen? Was, wenn genau »mehr desselben« – also das fünfte Selbsthilfebuch, wieder eine neue Optimierungsstrategie, wieder eine neue Methode, die diesmal ganz bestimmt hilft –, was, wenn genau das der Kern des Problems ist? Und genau hier setzt die ACT an.

Haha, werden Sie jetzt sagen, auch die ACT ist doch wieder nur eine neue Methode. Ja und nein. Die ACT ist in der Tat mehr als eine Methode, sie ist ein Paradigmenwechsel – nämlich insofern als es hier nicht darum geht, die eigenen Gedanken und Gefühle zu verändern, sondern lediglich darum, eine andere *Umgangsweise* damit zu kultivieren. Das ist ein wesentlicher Unterschied. Was, wenn Ihre Gedanken und Gefühle ganz in Ordnung sind, so wie sie eben gerade sind? Halt, werden Sie jetzt sagen, das kann nicht sein, denn mir geht es ja nicht gut, also kann es nicht in Ordnung sein. Jahaaa, und sicher kennen Sie den einen oder anderen »problematischen« Gedanken der folgenden Liste (und dies ist nur ein kleiner Auszug, der »Klagen«, der belastenden Gedanken, die mich in meiner Praxis erreichen):

»Ich bin einfach nicht gut genug.«

»Ich bin ein:e Versager:in.«

»Ich bin peinlich.«

»Ich bin ungenügend.«

»Ich bin nicht liebenswert.«

»Ich enttäusche immer alle.«

- »Alles, was ich anfasse, geht schief.«
- »Ich bin inkompetent.«
- »Ich bin mittelmäßig.«
- »Ich bin zu dick.«
- »Ich krieg nie etwas auf die Reihe.«
- »Wenn die anderen mich wirklich kennen würden, würden sie nichts mehr mit mir zu tun haben wollen.«
- »Ich bin widerwärtig.«
- »Ich bin ein:e Spielverderber:in.«
- »Ich bin ein:e Blender:in.«
- »Ich bin langweilig.«
- »Ich gehöre nie wirklich dazu.«
- »Ich weiß nicht genug.«
- »Keiner sieht mich.«
- »In Wahrheit bin ich ein:e Loser:in.«
- »Ich schäme mich für meine Angst.«
- »Ich bin eine Mogelpackung.«
- »Ich fühle mich wie ein:e Betrüger:in.«
- »Ich bin falsch.«
- »Ich bin naiv.«
- »Ich kann nichts richtig machen.«
- »Ich komme aus meinen alten Mustern nicht raus.«
- »Ich mache alles falsch.«
- »Ich bin anstrengend.«
- »Ich bin eine Zumutung für andere.«
- »Ich bin lästig.«
- »Ich bin zu faul.«
- »Ich bin zu verletzlich.«
- »Ich kann keine Grenzen setzen.«
- »Ich habe Angst, anderen nicht genug bieten zu können.«
- »Niemand wird mich je verstehen.«
- »Keiner kann mich aushalten.«
- »Alle hassen mich.«
- »Ich bin zu dumm.«

- »Ich bin unfähig.«
- »Niemand sonst fühlt sich so wie ich.«
- »Ich bin einsam.«
- »Ich werde nie jemanden finden, der mich mag.«
- »Ich bin allen egal.«
- »Ich bin nicht klug genug.«
- »Ich kann niemandem trauen.«
- »Alle finden mich blöd.«
- »Es würde niemanden interessieren, wenn ich sterben würde.«
- »Ich bin hässlich.«
- »Ich sehe komisch aus.«
- »Es wird nie besser werden.«
- »Die ganze Welt ist gegen mich.«
- »Immer passiert mir so etwas.«
- »Ich bemühe mich so, alles richtig zu machen, aber dann habe ich immer Pech.«
- »Wenn die anderen wüssten, wie ich wirklich bin, würden sie mich hassen.«
- »Ich bin nicht selbstbewusst genug.«
- »Ich bin anders.«
- »Ich bin zu viel für andere.«
- »Ich bin kaputt.«

Hand aufs Herz, bei wie vielen dieser Gedanken können Sie ein Häkchen machen?

Dann herzlich willkommen bei der menschlichen Spezies! Mit diesen und ähnlichen Problemen und Leiden schlagen wir uns alle herum. Wir. Alle. Jawohl.

Nun hat die psychologische Forschung im Umfeld der ACT<sup>1</sup> in den letzten Jahrzehnten herausgefunden, dass hinter all diesen Problemen

1 Einen aktuellen Überblick über den Stand der Forschung findet man auf der Homepage der *Association for Contextual Behavioral Science* (<https://contextualscience.org>): ACT Randomized Controlled Trials since 1986. Eine neuere Metaanalyse findet sich z. B. bei Gloster et al., 2020.

gemeinsame Strukturen liegen, dass alle diese Probleme von ähnlichen Denk- und Verhaltensweisen ausgelöst und aufrechterhalten werden. Hauptfaktoren hierbei sind Vermeidungsverhaltensweisen, allen voran die sogenannte Erlebensvermeidung (damit beschäftigen wir uns später noch) und psychische Inflexibilität. Und genau hier kommen nun die sechs Superkräfte ins Spiel.

Worum geht es bei der Kultivierung der Superkräfte? Um eine Reise ins Reich der psychischen Flexibilität. Und das bedeutet, bestimmte Fähigkeiten (weiter-) zu entwickeln und zu pflegen: die Kunst mit schwierigen Gefühlen und belastendem inneren Erleben gut umzugehen, alte Geschichten, mit denen wir uns selbst begrenzen, loszulassen, Ressourcen in uns (wieder) zu entdecken, uns zu ermöglichen, uns selbst und unser Umfeld auf eine neue und wertschätzende Art und Weise zu betrachten, mit unserem authentischen Selbst in Kontakt zu kommen, das (wieder) zu entdecken, was unser Herz möchte, und es dann zu verfolgen.

Es geht schließlich im Leben nicht darum, optimal zu funktionieren, sondern darum, lebendig zu sein.

Und schon geht's los:

## 2 Überblick: Worum es geht und wie dieses Buch funktioniert

Was sehen Sie hier?



Ja klar, denken Sie jetzt bestimmt, das kenn ich schon: Das Wasserglas ist halb voll oder es ist halb leer, je nachdem, wie man es betrachtet und bewertet. Man könnte also eine negative Bewertung durch eine positive ersetzen.

Aber halt, nicht so schnell. Wir alle sind Bewertungsmeister, das können wir richtig gut. Weil wir es tagein, tagaus tun, und zwar ganz automatisch; wir beurteilen und bewerten alles in Blitzesschnelle, und das ständig. Aber geht es überhaupt darum?

Also noch mal zurück: Was fällt Ihnen zu dem Bild oben noch ein?

Vielleicht etwas wie:

»Juhu, ich *hab* ein Glas. Und jetzt schauen wir mal, *womit ich es heute fülle*.«

So oder so ähnlich können wir nämlich regieren, wenn uns unsere Superkräfte zur Verfügung stehen. Diese Haltung beinhaltet unter anderem Offenheit, Neugier, Präsenz, Nichtbewerten, Lebendigkeit – alles Zeichen psychischer Flexibilität.

Doch erst noch einmal einen Schritt zurück: Warum machen wir es uns oft selbst so schwer? Warum gehen unsere Gedanken und Bewertungen, unser inneres Erleben so oft automatisch ins Negative? Ob-



wohl sich unsere (äußeren) Lebensbedingungen über die Jahrhunderte ständig verbessert haben, sind die Menschen nicht glücklicher und zufriedener. Psychische Erkrankungen werden häufiger.<sup>2</sup> Von vielen meiner Klient:innen höre ich Sätze wie: »Eigentlich ist mein Leben gut, warum geht es mir nicht gut?« Ja, warum machen wir es uns so schwer? Warum sind wir unzufrieden und unglücklich, warum können wir unser Leben nicht genießen? Wir haben alle möglichen Ängste, fühlen uns entfremdet, sehen keinen Sinn in dem, was wir tun, wir meinen, dass uns Selbstbewusstsein, Gelassenheit oder was auch immer fehlen, wir fallen immer wieder in alte Muster und ärgern uns darüber; wir fühlen uns gehetzt, wir sind gereizt oder allgemein unzufrieden mit uns und unserem Leben. Also noch mal: Warum machen wir es uns selbst so schwer? Die (zugegebenermaßen etwas vereinfachte) Antwort ist: weil wir alle noch ein Steinzeithirn haben. Während sich die Welt um uns herum mit atemberaubender Geschwindigkeit verändert, ist unser Hirn noch dasselbe wie einst in der Höhle. Unser Hirn ist darauf programmiert, Gefahren zu erkennen und dann entsprechende Handlungsimpulse in Gang zu setzen. Und das ist auch gut so. Es soll uns vor Gefahren bewahren. Und genau das tut es auch heute noch, allerdings eben nicht immer in einer nützlichen Art und Weise.

Sie kennen bestimmt das vielzitierte Beispiel vom Säbelzähntiger. Selbiger steht also plötzlich vor Ihnen. Ihr Gehirn meldet in Millisekundenschnelle Gefahr. Und jetzt kommt es zu der sogenannten Fight-Flight-Freeze-Response. Sie schalten entweder in den Kampfmodus oder in den Fluchtmodus oder Sie erstarren wie das berühmte Kaninchen vor der Schlange. Das alles passiert in einer unglaublichen Geschwindigkeit und ohne dass dabei bewusste Entscheidungsprozesse ablaufen. Wo dies allerdings damals im Angesicht des Tigers Sinn ergeben hat, ist das heute in vielen Situationen leider nicht mehr der Fall. Im Gegenteil: Wenn Sie beispielsweise mit sozialen Unsicherheiten kämpfen und Ihnen z. B. auf einer Party oder bei einer geschäftlichen Zusammenkunft Ihr Hirn Gefahr meldet, weil unbekannte Leute da

2 2017 hat die WHO Depressionen als Hauptursache für Arbeitsunfähigkeit benannt.

sind, dann ist das meist nicht förderlich. Ebenso wenig vorteilhaft ist es, wenn Sie nachts grübelnd aufwachen, weil Ihr Hirn in den Sorgenmodus schaltet und Ihnen alle möglichen vermeintlichen Gefahren vorgaukelt.

Unser Gehirn ist darauf programmiert, uns vor Gefahren zu schützen, und genau das tut es. So würden Sie auch jetzt in diesem Moment, während Sie diese Zeilen lesen, bei einem plötzlichen lauten Knall zusammenschrecken und sofort und unwillkürlich darauf reagieren. Wenn unser Gehirn also in Habachtstellung ist und uns Sorgen und Befürchtungen präsentiert, dann ist es nicht »krank« und tut auch nichts Dummes oder Schlechtes, sondern eben das, wozu es da ist, nämlich Ausschau zu halten nach allem, was uns gefährlich werden oder uns schaden könnte. Da die Gefahren unserer Zeit jedoch nur in den seltensten Fällen Säbelzahniger sind, funktioniert das manchmal für uns gar nicht mehr so gut. Unseren Kampf gegen unser inneres Erleben können wir nicht gewinnen. Im Gegenteil, er kostet uns Energie, Lebenszeit und Lebensfreude.

Kleiner, aber essenzieller Exkurs: In diesem Buch geht es um inneres Erleben, nicht um äußere Bedrohungen und Belastungen oder gesellschaftliche Strukturen – die natürlich ebenso krank machen können. Die aktuellen Bedrohungen und Belastungen wie Kriege, die Klimakrise, die Pandemie, aber auch Likes in den sozialen Netzwerken, bestimmte gesellschaftliche Strukturen, drohender Arbeitsplatzverlust, soziale Isolation usw. sind ganz anderer Natur. Damit hier kein Missverständnis aufkommt: Natürlich wäre es in der Tat an vielen Punkten besser, direkt diese Umweltstrukturen anzugehen und zu verändern, als sich selbst an ein »dysfunktionales« System anzupassen oder sich mit »schädlichen« Bedingungen zu arrangieren. Schon Theodor W. Adorno sagte: »Es gibt kein richtiges Leben im falschen.« So kann es manchmal vielleicht besser oder gar notwendig sein, eine »Weltrevolution« anzuzetteln, als Introspektion zu betreiben und sich selbst zu verändern. Oftmals hat man aber diese Möglichkeit nicht oder nur sehr eingeschränkt. Dies ist jedoch kein Buch über gesellschaftliche oder systemische Veränderungen. Es ist mir allerdings wichtig, sehr deutlich zu machen, dass es bei der Kultivierung der eigenen Superkräfte keineswegs darum geht, inakzeptable oder schädigende äußere Gegebenheit zu akzeptieren. Es ist essenziell zu wissen, wann man im Äußeren etwas verändern soll und muss und wann dies nicht geht oder keinen Sinn ergibt. Manchmal kann es zielführender sein, bestimmte Dinge zu akzeptieren, um so überhaupt Kräfte für das eigene Handeln frei werden zu lassen (vgl. auch Kapitel 3.4).

Erfreulicherweise geben uns die modernen Verhaltenswissenschaften gute Antworten, wie wir damit auf eine andere Art und Weise umgehen können. Wir können unsere psychische Flexibilität trainieren, und zwar mit diesem gut erforschten Set von Fähigkeiten, den sechs Superkräften.

Und wie funktionieren denn nun diese Superkräfte? Hier erst mal ein kleiner Überblick:

**Die sechs Superkräfte:**

*In gerader Schrift ist jeweils die Superkraft und ihre Wirkung zu lesen, in kursiver Schrift ist dargestellt, welche Probleme entstehen können, wenn einem die Superkraft nicht zur Verfügung steht.*

**Akzeptanz.**  
 Diese Superkraft befähigt mich, eine annehmende Haltung gegenüber meinen Gedanken und Gefühlen einzunehmen. Ich kann mich meinem inneren Erleben öffnen und Raum geben für das, was ist.  
*Ich kämpfe die meiste Zeit mit meinen Gedanken und Gefühlen.*

**Defusion.**  
 Diese Superkraft befähigt mich, mich von alten nicht hilfreichen Denkmustern zu lösen. Ich muss nicht alles glauben, was ich denke.  
*Meine Gedanken schubsen mich herum und sagen mir, was ich zu tun und zu lassen habe.*

**Achtsamkeit.**  
 Diese Superkraft befähigt mich, präsent, im jetzigen Augenblick zu sein und meine Aufmerksamkeit bewusst und flexibel auszurichten.  
*Ich laufe die meiste Zeit auf Autopilot.*

**Werte.**  
 Diese Superkraft befähigt mich zu wählen, was mir in meinem Leben wichtig ist, was mir am Herzen liegt, was für mich ein gelungenes Leben bedeutet, unabhängig von den Erwartungen anderer.  
*Ich weiß oft gar nicht, was mir im Leben wichtig ist, oder kann das, was mir wichtig ist, nicht verfolgen.*



**Commitment: entschlossenes Handeln.**  
 Diese Superkraft befähigt mich, das zu verfolgen, was mir wichtig ist, und entsprechend meiner Werte zu handeln.  
*Ich tue häufig nicht das, was mir wichtig ist, bzw. tue Dinge, die mir schaden.*

**Beobachter-Selbst.**  
 Diese Superkraft befähigt mich, mein eigenes Selbstbild zu reflektieren und einschränkende Selbstzuschreibungen als Konstrukt zu erkennen.  
*Ich bin in einschränkenden Rollen und Verhaltensweisen gefangen und falle immer wieder in alte, nicht hilfreiche Verhaltensmuster.*

Im Folgenden stelle ich Ihnen die sechs Superkräfte genauer vor. Jedes Kapitel ist nach demselben Schema aufgebaut:

**Kurz erklärt:** Hier beschreibe ich die jeweilige Superkraft in wenigen Sätzen, sodass Sie sich sofort ein Bild davon machen können.

**Länger erklärt:** Es folgt eine etwas längere und detailliertere Erklärung, sodass Sie sich mit der Superkraft vertraut machen können.

**Was die jeweilige Superkraft nicht ist:** Dieser Absatz dient dazu, Missverständnissen vorzubeugen.

**Wozu diese Superkraft dient:** Hier erfahren Sie, wozu Sie diese Superkraft nutzen und was Sie erreichen können, wenn Sie die Superkraft kultivieren und es Ihnen immer öfter gelingt, sie in Ihrem Leben einzusetzen.

**Wie geht's in a nutshell?** Hier wird genau beschrieben, was wir tun, wenn wir die jeweilige Superkraft entwickeln und einsetzen.

**Wie kann ich meine Superkräfte kultivieren (Übungen):** Es folgen Übungen, mit denen Sie die Superkraft erfahren, erleben und üben können, und praktische Anwendungsbeispiele, wie Sie Ihre Superkräfte in Ihrem Alltag erfolgreich einsetzen. Viele der Übungen können Sie als Audio auf meiner Homepage abrufen ([www.verhaltenstherapie-muenchen.de](http://www.verhaltenstherapie-muenchen.de)).

**Stolpersteine:** Zum Schluss führe ich jeweils noch ein paar typische Schwierigkeiten auf, die am Anfang manchmal auftauchen, denn schließlich geht es ja um ungewohnte und zum Teil neue Denk- und Verhaltensweisen.

Was Sie auch tun, entscheidend ist, dass Sie Ihre Superkräfte wirklich *ausprobieren* und *üben* und dann auch *regelmäßig in Ihrem Alltag einsetzen*. Die schönste Superkraft nützt nichts, wenn man nur theoretisch darüber liest und sie nicht anwendet. Geben Sie sich also selbst eine Chance und probieren Sie die Übungen wirklich aus – auch und gerade, wenn Ihnen manche Übungen zunächst komisch vorkommen mögen. Wie schon Erich Kästner sagte: »Es gibt nichts Gutes, außer: Man tut es.« Und so ist es auch mit den Superkräften, sie wollen angewendet werden! Schwimmen können Sie schließlich auch nicht durchs

Zuschauen vom Beckenrand aus lernen, Sie müssen den Sprung ins kühle Nass wagen und »es« tun.

Ich würde Ihnen empfehlen, das Buch Kapitel für Kapitel zu lesen und alle Übungen jeweils gleich auszuprobieren. Die Erfahrung zeigt, dass es am besten funktioniert, wenn man ein Kapitel liest, die Übungen gleich im Anschluss ausprobiert und sich dann jeweils mindestens eine Woche (besser zwei oder drei) Zeit lässt, um die neue Superkraft im eigenen Leben zu etablieren. Das Leben ist schließlich eine Reise und kein Wettlauf. Sie müssen aber die Kapitel auch nicht zwingend in der vorgegebenen Reihenfolge abarbeiten, Sie können auch da anfangen, wo es für Sie gerade spannend ist, die Reihenfolge der Kapitel ist nur ein Vorschlag. Wer es ganz eilig hat, kann auch schon vorspringen ins Kapitel 5.3 zu den Workout-Plänen und kann sich dort inspirieren lassen.

Auf jeden Fall: Gehen Sie bei allem **freundlich und liebevoll** mit sich selbst um, lassen Sie sich Zeit und – ganz ganz ganz wichtig – gönnen Sie sich **Freude** beim Ausprobieren. Dies ist kein Leistungswettbewerb, dies ist eine Reise in ein neues Lebensgefühl, Sie dürfen dabei spielerisch vorgehen und, jaaaa, sogar **Spaß** haben!