



DEIN KOSTENLOSER WEGBEGLEITER

Dich verstehen

Innere Regeln erkennen.
Bewusster entscheiden.

Verstehen. Anwenden. Weiterkommen.

Wissen · Praxisbeispiel · deine Arbeitsseite

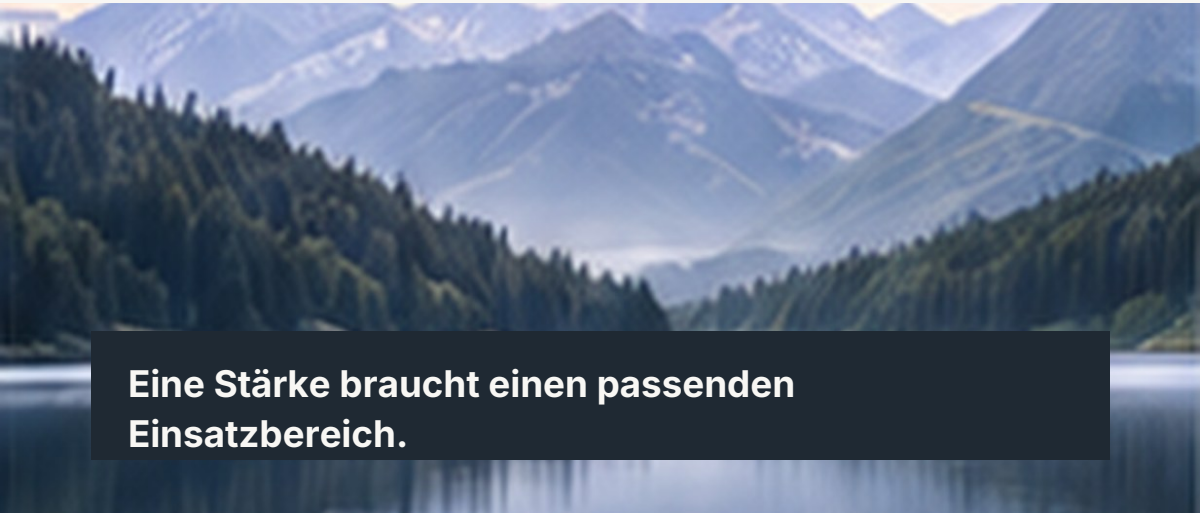


Warum ein Ja manchmal zu viel wird.

Zuverlässigkeit, Hilfsbereitschaft und Ausdauer können viel bewegen. Schwierig wird es, wenn aus einer Stärke eine starre Regel wird: „Ich muss das übernehmen“ oder „Ich darf niemanden enttäuschen.“

Innere Regeln können durch Erfahrungen, Erwartungen und Gewohnheiten entstehen. Sie sind weder eine Diagnose noch ein festes Schicksal. Du kannst prüfen, wann eine Regel dir hilft und wann sie deine Möglichkeiten unnötig verengt.

Hier übst du, eine Regel zu erkennen, Beobachtung von Deutung zu trennen und eine kleine Entscheidung bewusster zu treffen.

A scenic photograph of a mountain range with snow-capped peaks and dense evergreen forests, reflected in a calm lake.

Eine Stärke braucht einen passenden Einsatzbereich.



Was passiert ist. Was du daraus machst.

Eine Nachricht lautet nur „Okay.“ Was weißt du wirklich?

Beobachtung

Die Antwort besteht aus dem Wort „Okay.“ Das lässt sich beschreiben, ohne die Absicht der Person zu kennen.

Deutung

„Die Person ist genervt.“ Das ist eine mögliche Erklärung. Ebenso denkbar: Sie hat es gelesen und ist einverstanden.

Klärung

Fehlt eine wichtige Information, frage konkret nach. Du musst die Deutung nicht ins Positive drehen; zunächst darf sie offenbleiben.

Ein Gefühl ist real. Die dazugehörige Erklärung kann trotzdem unvollständig sein.



Vier Missverständnisse über Selbstführung.

01 „Meine Geschichte legt mich fest.“

Vergangene Erfahrungen können stark wirken. Welcher Spielraum besteht, hängt auch von der Situation und verfügbarer Unterstützung ab.

02 „Mein Eindruck ist die ganze Wahrheit.“

Du nimmst eine Situation aus deiner Perspektive wahr. Frage auch nach Informationen, die gegen deine erste Deutung sprechen.

03 „Eine Grenze ist unzuverlässig.“

Unklare Zusagen können ebenfalls enttäuschen. Benenne, was du leisten kannst und was eine neue Aufgabe verdrängen würde.

04 „Ich muss mich nur mehr anstrengen.“

Manchmal braucht es eine andere Priorität oder eine geklärte Zuständigkeit. Mehr Einsatz beantwortet nicht jede Überlastung.

Selbstreflexion soll Spielraum öffnen. Sie ist kein weiterer Leistungstest.



Laura übernimmt noch eine Aufgabe.

FIKTIVER FALL · AUS KAPITEL 1 DES KURSES

Laura ist verlässlich. Auch bei vollem Kalender sagt sie Ja. Ihre mögliche Regel: „Wenn jemand auf mich angewiesen ist, darf ich nicht Nein sagen.“

01 Die Stärke

Sie möchte andere verlässlich unterstützen.

02 Der Preis

Sie übernimmt mehr, als sie zuverlässig leisten kann, und spricht ihre Grenze nicht aus.

03 Der Spielraum

Vor einer Zusage prüft sie Kapazität, Priorität und mögliche andere Formen der Hilfe.

Eine flexiblere Regel wäre: „Ich prüfe, wie ich zuverlässig helfen kann, ohne automatisch alles selbst zu übernehmen.“

Der Fall verrät nichts über Lauras Kindheit oder eine psychische Erkrankung. Solche Schlüsse wären nicht begründet.



Eine Regel unter die Lupe nehmen.

Wähle eine überschaubare Situation oder bleibe bei Laura.
Deine Notizen sind nur für dich.

Mein Satz

„Ich muss ...“ / „Ich darf nicht ...“ / „Erst wenn ...“

Seine hilfreiche Seite

Wann unterstützt mich diese Regel?

Sein Preis

Wann wird sie zu eng? Was bleibt dann liegen?

Eine Regel mit Spielraum

Wie bleibt die Stärke erhalten und eine Grenze möglich?

Eine konkrete Situation genügt. Wenn die Reflexion dich stark belastet, pausiere und suche bei Bedarf Unterstützung.



Die nächste Zusage bewusster treffen.

01 Kurz prüfen.

Welche Aufgabe ist gemeint? Wie viel Zeit braucht sie? Welche Zusage habe ich bereits gemacht?

02 Eine reale Wahl formulieren.

Sofort übernehmen, später helfen, einen Teil beitragen oder ablehnen: Welche Möglichkeit passt zur Situation?

03 Klar aussprechen.

Zum Beispiel: „Ich kann die Unterlagen morgen prüfen. Heute würde dafür die zugesagte Abgabe ausfallen.“

Wie merke ich, dass meine neue Regel beweglicher ist?

Sie erlaubt eine begründete Entscheidung im Einzelfall. Sie enthält eine Grenze, ohne deine hilfreiche Stärke abzuwerten.



Nimm dir Raum zum Verstehen.



Das Buch verbindet Selbstreflexion mit Werten, Wahrnehmung, Grenzen und Entscheidungen im Alltag. Über die Leseprobe findest du heraus, ob es zu dir passt.

Buch und Leseprobe öffnen

Die Leseprobe und Bestellinformationen findest du bei BoD.

Zur Themenwelt auf der PERNI-Website

INHALT UND QUELLEN

Inhalt: Kurs DICH VERSTEHEN, Kapitel 1, Sprechertext: innere Regeln und fiktiver Fall Laura. Fachabgleich zum Prüfen von Deutungen: NHS, „Reframing unhelpful thoughts“.

NHS: Gedanken und Deutungen prüfen (Englisch)

Bildung und persönliche Reflexion. Kein psychologischer Test und kein Ersatz für medizinische oder psychotherapeutische Behandlung.