

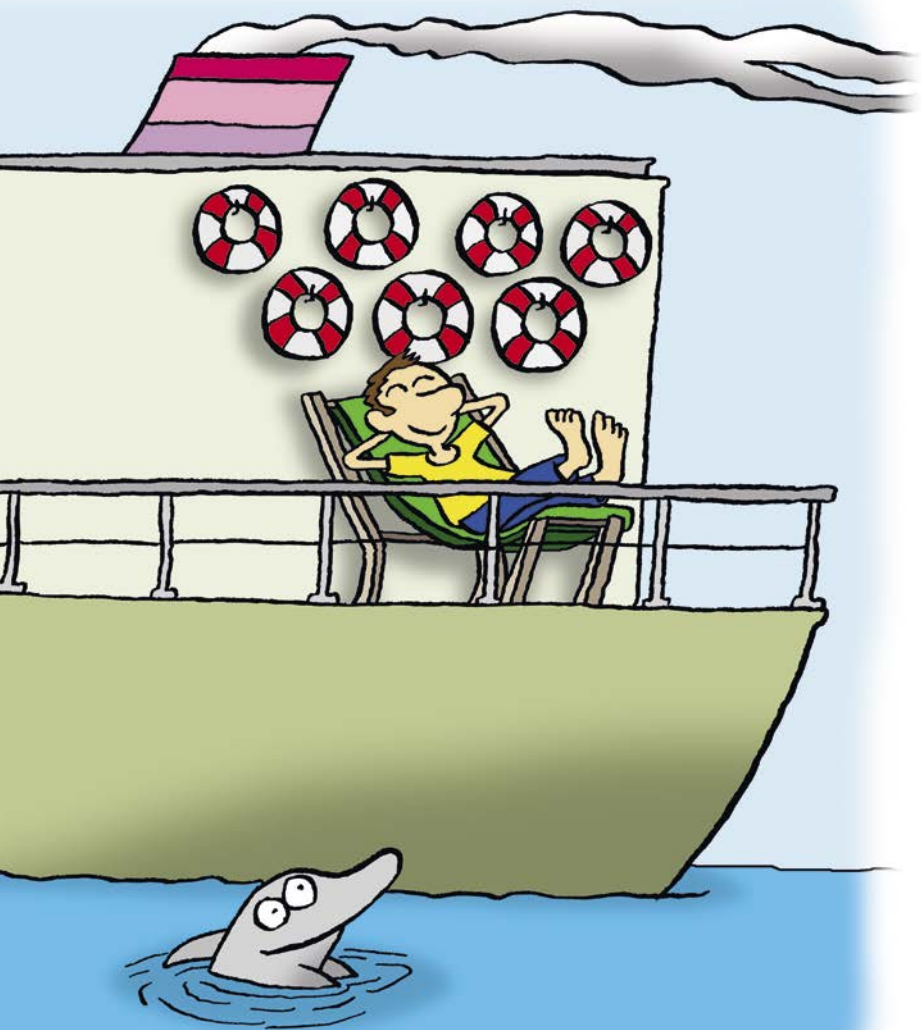
WERNER TIKI KÜSTENMACHER

# RETTE DICH SELBST!

7 magische Verwandlungen, mit denen du den Kopf oben behältst



GU



# INHALT



## EINLEITUNG

4

## ANSPRUCHSHALTUNG IN DANKBARKEIT VERWANDELN

9

## ÜBERDRUSS IN GEDULD VERWANDELN

35

## SELBSTMITLEID IN SELBSTMITGEFÜHL VERWANDELN

61

## STRESSIGE MITMENSCHEN IN LEHRER VERWANDELN

85

## ÄNGSTE IN RATGEBER VERWANDELN

111

## GRÜBELN IN HANDELN VERWANDELN

137

## SELBSTAUFOPFERUNG IN LIEBE VERWANDELN

163

## ZUM SCHLUSS

186

## DANKE

189

## DER AUTOR

190

## IMPRESSUM

192

# EINLEITUNG



**D**ie Erfahrung mit dem neuen Coronavirus hat die Welt verändert. Auf jeden Fall ist die Erkenntnis gewachsen: Mit Egoismus kommt man nicht weiter. Weder mit nationalem Egoismus noch mit persönlichem. Und jetzt ein Buch »Rette dich **selbst**«?

Ich erinnere mich noch sehr lebendig an ein Erlebnis vor über zehn Jahren (als Flugreisen selbstverständlich waren):

Die Stewardess sagte während der Sicherheitseinweisung vor dem Start ihren vorgeschriebenen Spruch auf: »Im Falle eines Druckverlustes fallen automatisch Sauerstoffmasken aus der Kabinendecke. Ziehen Sie eine zu sich herunter, befestigen Sie sie über Mund und Nase, und atmen Sie normal weiter. Erst wenn Sie selbst sicher versorgt sind, helfen Sie Mitreisenden.«

Die Frau neben mir im Flugzeug schüttelte den Kopf. »Immer sagen sie das so. Aber als Mutter würde ich doch zuerst mein Kind retten – und dann erst mich.« Daraus ergab sich eine erregte Diskussion mit den Passagieren um uns herum. »Nein«, sagten die meisten, »Sie sind für Ihr Kind und andere Menschen nur dann wirklich von Nutzen, wenn Sie sich selbst gut versorgt haben.« Ganz überzeugt war die Frau nicht. Aber das eindeutige Ergebnis der kleinen Meinungsumfrage über ein paar Sitzreihen hinweg gab ihr zu denken.

Weil mich das Thema nicht losließ, habe ich es mehrfach mit Fachleuten diskutiert. Das Ergebnis war so eindeutig, dass ich beschloss, darüber ein Buch zu schreiben. Das haben Sie jetzt in Ihren Händen.

Selbstrettung ist ein wichtiger Begriff aus der Notfallmedizin. Sie bezeichnet die Fähigkeit, sich in heiklen Situationen aus eigener Kraft aus dem Gefahrenbereich zu befreien. Um sich selbst zu retten, braucht man Wissen und Training. Selbstrettung ist ein







**ANSPRUCHSHALTUNG  
IN DANKBARKEIT  
VERWANDELN**



Luxusartikel als selbstverständliche Grundausstattung betrachtet. Wenn jemand ein nagelneues Kleid zu einer Einladung trägt und es danach umtauscht, ohne dafür zu bezahlen. Wenn jemand sich an Leistungen ohne Gegenleistung gewöhnt hat. Kinder erheben Anspruch, von den Eltern geliebt, beachtet und finanziert zu werden. Bei mehreren Geschwistern kommt es dabei leicht zu Verteilungskämpfen. Es kann eine große Last sein, von den eigenen Ansprüchen beherrscht zu werden.





## Eine Frage des Ansprechpartners

Es gibt noch eine wichtige Person, die Sie ansprechen und an die Sie mehr oder weniger hohe Ansprüche stellen können: Sie selbst. Spitzensportler beispielsweise tun das. Sie erwarten nicht nur optimale Trainingsbedingungen und professionelle Betreuung von ihren Helfern, sondern auch Bestleistung von ihrem eigenen Körper und ihrem persönlichen Engagement. Auch im Berufs- und selbst im Privatleben scheint es immer mehr in Richtung Leistungssport zu gehen: Nachdem die Arbeitsbedingungen in den meisten Unternehmen immer besser werden, schrauben die Mitarbeitenden ihre Ansprüche an die eigene Leistung immer höher und höher und höher. Der Soziologin Eva Illouz zufolge ist sogar unser Liebesleben mittlerweile korrumpiert von den Gesetzen des Marktes. Datingportale im Internet befeuern den beliebig austauschbaren Warencharakter erotisch-emotionaler Begegnungen. Dabei wissen wir alle: Unrealistisch hohe Ansprüche sowie ständiges Vergleichen machen unzufrieden – mit sich, dem eigenen Körper, dem Job, dem Partner und dem Kind.



***Magengeschwüre bekommt man nicht  
von dem, was man isst, sondern von dem,  
wovon man aufgeessen wird.***

Mary Wortley Montagu



## Burn-out, die Anspruchskrankheit

Wer von sich mehr fordert, als er leisten kann, geht kaputt. Der medizinische Begriff dafür ist »chronisches Belastungssyndrom«, kurz Burn-out. In einer Metastudie für die Berliner Humboldt-Universität hat die Arbeitspsychologin Dr. Christina Guthier im November 2020 viele Untersuchungen der letzten 30 Jahre aus zahlreichen Ländern ausgewertet und kam dabei zu einem überraschenden Ergebnis: Nicht die Belastungen am Arbeitsplatz lassen Burn-out entstehen, sondern der Stress im Unternehmen entsteht vor allem durch die an Burn-out leidenden Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter. Das ließ sich an fast 30000 Befragten nachweisen.

»Je weiter sich Burn-out entwickelt, umso mehr Stress, wie zum Beispiel Zeitdruck, nehmen die Menschen bei der Arbeit wahr«, erklärt Prof. Christian Dormann von der Johannes Gutenberg-Universität Mainz. Dieser Effekt sei viel stärker als der umgekehrte Effekt, den Arbeitsstress auf Burn-out ausübt. Es sind also weniger die Ansprüche des Chefs, die seine Leute krank machen, sondern die Ansprüche seiner Leute an sich selbst. Stress bei der Arbeit und Burn-out schaukeln sich gegenseitig auf. Als typische Burn-out-Symptome gelten Erschöpfung, Antriebslosigkeit, Reizbarkeit und Zynismus. Guthier hat beobachtet: »Um sich vor weiterer Erschöpfung zu schützen, versuchen manche Betroffene, eine psychische Distanz zu ihrer Arbeit aufzubauen, das heißt sich von der Arbeit und damit verbundenen Personen zu entfremden und zynischer zu werden.«

Ein intelligenterer Ansatz wäre, die eigenen Ansprüche an sich selbst zu senken. Sehen Sie Burn-out nicht als unveränderliches Naturereignis. Und damit wären wir bei der ersten magischen Verwandlung, mit der Sie sich selbst retten können.



## ÜBUNG

### DER MAGISCHE RICHTUNGSWECHSEL

Finden Sie heraus, ob Ihre Ansprüche an sich und andere gesund und hilfreich sind. Wenn Sie hohe Erwartungen an sich oder andere haben, fragen Sie sich:

- ⊙ Sind meine Ansprüche hilfreich? Motivieren sie mich, das Beste aus mir herauszuholen, oder hemmen sie mich und machen mich unglücklich?
- ⊙ Sind meine Ansprüche realistisch? Ist das, was ich mir vorgenommen habe, unter den gegebenen Rahmenbedingungen überhaupt machbar?
- ⊙ Richte ich meine Ansprüche an die richtige Person?
- ⊙ Stimmt das Verhältnis von Geben und Nehmen?
- ⊙ Wie kann ich mit weniger zufrieden sein?

Mit den richtigen Antworten auf diese Fragen kann sich Ihre Anspruchshaltung verwandeln: vom lauten »Gib mir!« zu einem leisen »Danke!«.

#### **»Ich bin dankbar für mein nacktes Leben«**

Das habe ich Menschen sagen hören angesichts von verheerenden Naturkatastrophen – Menschen, die alles verloren hatten. Darin steckt nicht nur der verzweifelte Ruf »Wir haben ja sonst nichts mehr«, sondern in diesem Dank steckt eine ganz besondere und ganz besonders tiefe Kraft. Wer dankt, öffnet sich für etwas, das über das eigene Ich hinausgeht.





## Danken für Fortgeschrittene

Wer seine Erfolge nicht schätzen kann, verlernt das Danken. Den spült es fort vom Leben, der ersäuft in den Sorgen. Glücklicherweise haben die Menschen eine wunderbare Erfindung gemacht, mit der sie sich auch unter den wildesten Bedingungen an die Kunst der Dankbarkeit erinnern: das Feiern von Festen. Denn Feiern reicht tiefer als nur »dran denken«. Es ist ein Rundum-Programm für Körper und Geist, mit Ritualen und Tanz, mit Essen und Trinken, mit Musik und Ansprachen, mit Nachdenken und ein wenig Ekstase. Durch das Feiern von Festen verankern Menschen ihre Dankbarkeit mit starken Pfosten auf einem soliden Fundament. Besonders trickreich dabei: Jedes Fest ist verbunden mit den ähnlichen Festen, die vor ihm gefeiert wurden, und es ist die Brücke zu den Festen, die noch kommen werden. Viele der alten Traditionen sind im Alltag längst vergessen, bei den Festen aber erinnert man sich an sie.

## ÜBUNG

### NEUE FESTE ERFINDEN

Halten Sie einen kleinen Familienrat ab und besprechen Sie, wofür Sie so dankbar sind, dass es bei Ihnen eigentlich mal so richtig gefeiert werden sollte: Dass Lou vor zehn Jahren seinen schrecklichen Verkehrsunfall überlebt hat. Dass Beate vor fünf Jahren den ersehnten Ausbildungsplatz bekam. Dass Claudia vor zwölf Jahren nach so vielen verzweifelten Versuchen doch noch schwanger geworden ist. Dass wir aus diesem verwilderten Garten so ein herrliches kleines Paradies gemacht haben. Es gibt unendlich viele Gründe, dankbar zu sein, und das sollten Sie endlich einmal gebührend feiern.



***Wäre das Wort »Danke« das einzige Gebet,  
das du je sprichst, so würde es genügen.***

Meister Eckhart





# LAND IN SICHT!

## 7 Rettungsringe für alle Lebensnotlagen

Chaos im Kopf und reif für die Insel? Was können wir tun, wenn uns das Leben nach unten zieht?

**Bestsellerautor Werner Tiki Küstenmacher** legt uns sieben kleine innere Verwandlungen ans Herz, die unsere seelische Widerstandskraft stärken: etwa wie wir Ängste in Ratgeber verwandeln, Grübeln in Handeln und Selbstaufopferung in Liebe. Es sind oft nur kleine Veränderungen – mit magischer Wirkung!

Meisterhaft versteht es Werner Tiki Küstenmacher, uns Lebenspraktisches unterhaltsam und bilderreich nahezubringen. Seine Zeichnungen, die in Vorträgen oft live entstehen, sind dabei sein Markenzeichen.

Ein **Selbstrettungsbuch** mit vielen Übungen und hilfreichen Tipps, wie wir es schaffen, die Welt einfach mal mit anderen Augen zu sehen.

WG 481 Persönliche Entwicklung  
ISBN 978-3-8338-7800-8



9 783833 878008

€ 17,99 [D]

[www.gu.de](http://www.gu.de)