

einfach

endlich leben

Helge Seekamp
Nadine Synofzik

Hoffnung
Entfaltung
Gelassenheit

Das christliche
12-Schritte-Programm



endlich
leben

12 SCHRITTE FÜR DIE SEELE



einfach
**endlich
leben**

Helge Seekamp
Nadine Synofzik

**Hoffnung
Entfaltung
Gelassenheit**

Das christliche
12-Schritte-Programm



Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.

Penguin Random House Verlagsgruppe FSC ® N001967



Die in diesem Buch verwendeten 12 Schritte und Überzeugungen sind nicht identisch mit dem Original-Wortlaut der von den Anonymen Alkoholikern autorisierten deutschen Version der 12 Schritte der AA-Bewegung aus dem Jahre 1939. Autorisierungsvermerk zu den 12 Schritten der Anonymen Alkoholiker, sowie andere Rechte siehe Copyright auf S. 362f.

Die Nutzung dieses Materials ist markenrechtlich geschützt. Fotokopieren oder digitale Vervielfältigung und ganze oder teilweise Verwendung der Inhalte ist untersagt.

Unterstützung und Training für die Gruppen-Arbeit erhalten Sie beim Endlich-Leben-Netzwerk e.V.
www.endlich-leben.net

Die Bibelstellen sind entnommen aus: Basisbibel, © Deutsche Bibelgesellschaft, Stuttgart 2016, mit ** gekennzeichnet, sowie: Bibel in gerechter Sprache, 3. Auflage, © Gütersloher Verlagshaus in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH, Gütersloh 2007, mit * gekennzeichnet

1. Auflage

Copyright © 2022 Gütersloher Verlagshaus, Gütersloh,
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,
Neumarkter Str. 28, 81673 München

Umschlaggestaltung und Satz: Helge Seekamp unter Verwendung
des Baumbildes und der Personenillustration von Darya Moroz

Illustrationen Innenteil: Darya Moroz

Druck und Bindung: PB Tisk, a.s., Příbram

Printed in Czech Republic

ISBN 978-3-579-07472-6

www.gtvh.de

Gelassenheits-Gebet

Herr, gib mir die Gelassenheit,
Dinge hinzunehmen,
die ich nicht ändern kann,
den Mut, Dinge zu ändern, die ich ändern kann,
und die Weisheit, das eine vom anderen zu unterscheiden.

Lass mich den Tag ganz ausleben im Bewusstsein seiner Zeit.
Lass mich jeden Augenblick ganz genießen
im Bewusstsein seiner Begrenzung.

Lass mich Not auch als einen Weg
zum inneren Frieden akzeptieren.

Lass mich – wie Jesus es auch tat – diese sündhafte Welt annehmen,
wie sie ist, nicht wie ich sie gerne hätte.

Lass mich dir vertrauen, dass du alle Dinge richtig machen wirst,
wenn ich mich dir und deinem Willen überlasse.

So werde ich glücklich werden
in diesem Leben
und überglücklich mit dir
für immer im kommenden Leben.

(Reinhold Niebuhr)



Wir unterstützen dich auf deinem Weg

Unsere vier Wachstumsangebote auf deiner Reise zu dir selbst

Wir laden dich mit dem Arbeitsbuch auf eine Reise ein, gute Fähigkeiten im Umgang mit dir selbst zu entdecken, einzuüben und ständig weiter zu vertiefen.

1. Steige ein, indem du dieses Buch für dich alleine durcharbeitest. Die anregenden Beispielgeschichten erleichtern es dir, dich selbst besser zu verstehen.
2. Du suchst Beziehung mit Gleichgesinnten. Nutze unsere digitalen Gruppenangebote und erlebe die Kraft des intensiven Austausches über Videokonferenzen. Oder du gründest mit 5-7 Interessierten deine Gruppe vor Ort.
3. Du willst als Moderator:in andere in deiner Gruppe begleiten. Wir trainieren dich. Besuche unser digitales Moderator:innen-Training. Kaufe unser Handbuch für Moderator:innen in unserem Shop oder nutze unser Selbstlernzentrum.
4. Gruppengründer:innen, die mit uns eng zusammen arbeiten wollen, begleiten wir intensiv für eine gute Selbsthilfearbeit. Als Netzwerk-Partner:innen achten wir auf Qualität deiner Endlich-Leben-Gruppen-Arbeit vor Ort. Unsere Service-Hotline der Geschäftsstelle hilft bei allen Fragen zur Gründung und Gruppengestaltung.

Siehe deinen Wachstumsweg und die Angebote im Überblick rechts im Schaubild.

Hinter dem Arbeitsbuch steht das Endlich-Leben-Netzwerk. Wir organisieren uns als gemeinnütziger Verein. Auf unserer Jahreskonferenz lernst du ermutigende Menschen, Erfahrungen und Ideen kennen. Du kannst als Vereinsmitglied Botschafter:in werden, wenn du mit unseren Werten und dem Programm tief verbunden bist. Vereinsmitglieder treffen sich zur Konferenz, auf dem »Digitaltag zur Stärkung« oder in unserem Intranet.

Besuche unsere Angebote hier: www.endlich-leben.net

Für deine professionelle Werbung bietet das Netzwerk dir Materialien an und berät dich bei der Gruppengründung. Dort gibt es Flyer, Infobroschüren und Gründungshilfen.

www.shop.endlich-leben.net

Telefon Geschäftsstelle: +49-(0)5261-94 32 598

E-Mail: netz@endlich-leben.net

	Einstieg	Vertiefung	
Nutzer:in	<p>Selbst-Fürsorge</p> <p>»Ich lese das Buch für mich«</p> <p>1</p> <p>Nutze Geschichten im Blog www.story.endlich-leben.net</p>	<p>Online/Live-Gruppe</p> <p>»Ich nehme live/digital an einer Gruppe/per Video teil«</p> <p>2</p> <p>Nutze geschulte Moderation www.videogruppe.endlich-leben.net</p>	Nutzer:in
Mitarbeiter:in	<p>Moderator:in-Training</p> <p>»Ich lerne das Wissen für Moderator:innen kennen«</p> <p>3</p> <p>Nutze unser Selbstlernzentrum www.moderation.endlich-leben.net</p>	<p>Netzwerk-Partner:in</p> <p>»Ich vertiefe das Gruppen-Gründer:innen-Wissen«</p> <p>4</p> <p>Nutze unsere Weiterbildung www.partner.endlich-leben.net</p>	Mitarbeiter:in

Kostenloses Arbeitsmaterial und Druckvorlagen für die Gruppe

Auf unserer Webseite findest du weitere ausgefüllte Beispiels-Inventuren von Nina, Thomas, Emma und die Druckvorlagen der verschiedenen Schritte-Inventuren. Gehe zu www.material.endlich-leben.net
Bestelle unseren kostenlosen Newsletter und du bekommst vertiefende Infos: www.news.endlich-leben.net
Hinweise zur Verbesserung des Materials nehmen wir gerne entgegen unter www.feedback.endlich-leben.net

Was dich erwartet

Woche 1	Gemeinsam Potenzial entfalten	Schritt 0.1	S. 10
Woche 2	Einführung in die Gruppenarbeit	Schritt 0.2	S. 30
Woche 3	Endlich am Wendepunkt	Schritt 1.1	S. 46
Woche 4	Endlich kapitulieren wir	Schritt 1.2	S. 64
Woche 5	Nie mehr allein	Schritt 2.1	S. 80
Woche 6	Die höhere Macht und deine seelische Gesundheit	Schritt 2.2	S. 92
Woche 7	Sich Gott geben	Schritt 3.1	S. 106
Woche 8	Sich der Sorge Gottes überlassen	Schritt 3.2	S. 118
Woche 9	Das Ganze sehen	Schritt 4.1	S. 130
Woche 10	Inventur praktisch umsetzen	Schritt 4.2	S. 150
Woche 11	Bereit, zu dir zu stehen?	Schritt 5.1	S. 166
Woche 12	Dich vor Gott zeigen	Schritt 5.2	S. 182
Woche 13	Gefühle gut regulieren	Schritt 6.1	S. 196
Woche 14	Charakter entfalten	Schritt 6.2	S. 214
Woche 15	Entfaltungsrichtung finden	Schritt 6.3	S. 226
Woche 16	Wandlungen zulassen	Schritt 7.1	S. 242

Woche 17 Entfaltungs-Varianten durchspielen	Schritt 7.2	S. 258
Woche 18 Wir fangen an, das Gute zu tun	Schritt 7.3	S. 274
Woche 19 Bereit für Beziehungsklärung	Schritt 8	S. 290
Woche 20 Beziehungen werden gut	Schritt 9	S. 302
Woche 21 Das Sofort-Konzept	Schritt 10	S. 312
Woche 22 Meditation der Gegenwart Gottes	Schritt 11	S. 326
Woche 23 Zum Zeugen werden	Schritt 12.1	S. 340
Woche 24 Gründung einer neuen Gruppe	Schritt 12.2	S. 350
Adressen, Materialien, Copyright	Literatur	S. 358
Kopiervorlagen und Beispiele	Schaubilder	S. 364





Schritt 0.1

»Wir gehen der Sehnsucht nach, endlich zu leben.

Wir wollen lernen, wie sich unser Potenzial entfaltet.

Dazu nutzen wir die Weisheit der Endlich-Leben-Gruppe.«

Woche 1

Gemeinsam Potenzial entfalten

Die Endlich-Leben-Gruppe lässt dich aufblühen.

Sie ist ein Schutzraum voller Barmherzigkeit.

Du erfährst etwas über Vorgehensweisen, Ziele und die Struktur des Endlich-Leben-Programms.

So verstehst du die Funktion von Arbeitsbuch und Gruppenregeln.

Sinn und Ablauf eines Abends übst du von der ersten Stunde an als tragendes Ritual ein.

Aufblühen, sich entfalten und Frucht bringen

Entstressen, Hoffnung gewinnen und aufblühen

Der Name »Endlich-Leben!« soll diese Hoffnung pflanzen: Es gibt einen Weg in 12 Schritten, um Gelassenheit zu finden. Die meisten unserer Gruppenmitglieder hatten unterschiedliche Lebensthemen, aber eins war uns gemeinsam: Unser Leben war von Stress und Überforderung gekennzeichnet. Männer, die hinterher sind, alles im Griff zu haben, lernen in der Endlich-Leben-Gruppe, ihre Anliegen Gott zu überlassen. Sie werden gelassen. Frauen, die es leid sind, mit ihrer Lebenssituation aufgrund ihrer Verhaltensmuster ums »Überleben« zu kämpfen, finden endlich ein klares »Nein!« Menschen, die das eigene Verhalten wegen offensichtlich schädlicher Auswirkungen ändern wollen und gemerkt haben, dass es gar nicht so einfach ist, schaffen es dank der unterstützenden Gruppe. Christen, deren Gemeinde ihnen vermittelt, dass sie ihre Probleme am besten mit sich und Gott alleine in den Griff bekommen sollten, finden eine liebevolle und tragende Gemeinschaft anderer »Sünder«. Endlich wird es besser statt immer schlimmer.

Die offene und regelmäßige Gemeinschaft einer Endlich-Leben-Gruppe ist die passgenaue Antwort: »Bitte, nicht mehr alleine mit deinen Problemen verzweifeln! In dieser Gruppe teilen wir unser seelisches Ringen miteinander.« Ja, das ist möglich. Unsere Gruppenmitglieder sind ermutigt, wenn sie feststellen: Wir finden hier Verbündete für unsere Herausforderungen. Das weckt Hoffnung und lässt mutig eigene Schritte gehen. Und die beglückendste Erfahrung ist: »Selbst in meiner Not und trotz meines Versagens bleibe ich angenommen!« Hier lässt es sich aufblühen, stark werden wie ein Baum.

Wie ein Baum, gepflanzt an Wasserbächen

Die deutsche Kulturpflanze ist ja der Baum. Fest gegründet trotz er jeder Wetterlage. Er steht für Beständigkeit, grünt wie die Hoffnung und überdauert auch eisige Winter. Bäume zeigen sich in unterschiedlichsten Gestalten; klein und biegsam, hoch mit gewaltiger Krone, erhaben oder pfiffig, tiefverwurzelt oder flachverwurzelt in steiniger Gegend. Sie beeindrucken uns durch ihre Widerstandskraft und Anpassungsfähigkeit und verschenken hungrigen Mäulern die leckersten Früchte. Hunderte von Apfel- oder Birnensorten, süße Pflaumen, Kirschen, Aprikosen oder aparte Nüsse. Wir träumen von exotischer Pracht in Dattel-, Orangen- oder Granatapfelhainen und genießen gerne den kühlenden Schatten und das duftende Harz ganzer Wälder an heißen Sommertagen.

Bäume – kräftig genug zum Anlehnen – stehen für Leben, wenn wir unter ihren Wipfeln, die fein im Wind säuseln, träumend zu kindlicher Geborgenheit finden.

Entdecke den Lebenstraum Gottes

Hier möchte man verweilen und allem Alltagsstress und den hässlichen Nebenwirkungen einer hocheffizienten, technisierten Welt endgültig entfliehen. Ja, jede und jeder von uns träumt auf ihre oder seine Weise von einem Paradies. Hat uns die Bibel nicht schon diesen Prachtort herrlicher Bäume mit den verführerischsten Früchten in bunten Farben als Sehnsuchtsort vor Augen gemalt? Zurück zum Neustart?

Diese Vision der Bibel führt uns in den letzten Kapiteln der Menschheitsgeschichte erstaunlicherweise nicht einfach zurück in ein Paradies unverdorbener Natur, sondern in die heilige Stadt Jerusalem von gewaltigen Ausmaßen, höchster menschlicher Kunstfertigkeit und kostbarster Materialien. Dem Traum vom Rückzug in eine unkomplizierte Natur stellt Gott hier eine größere Vision entgegen: Er garantiert eine dem Leben dienende Herrschaft. Er selbst macht sich zur tragenden Mitte der hochkomplexen Welt unterschiedlichster Völker, Sprachen und Kulturen und führt die Lernerfolge einer jahrtausendealten Menschheitsgeschichte in ein produktives Miteinander. In dieser Umgebung sehen wir den Baum des Lebens wieder, in wunderschönen Alleen gepflanzt an lebenspendenden Wasserläufen. Kein Geschrei, keine Angst, weder Krieg noch Tod prägen die Szene, sondern Gottes liebevolles Wesen. Diese Vision lässt uns aufblühen, diese Zukunft üben wir in unseren Gemeinden schon ein. Dazu gehören diese Fähigkeiten:

- Friedfertig miteinander umgehen bei hoher Toleranz für Originalität;
- Gelassenheit bewahren trotz Spannungen und die gemeinsame Mitte finden;
- jeden Menschen nach seinen Begabungen fördern und ihm einen Platz zuweisen.

Christliche Gemeinden sind also berufen, Modelle für heilsames Miteinander zu sein und ein gerechtes, gutes und gelingendes Leben zu erproben.

Du bist Teil von etwas Größerem

Gott hat die Endlich-Leben-Gruppenarbeit mit einem Bild ins Leben gerufen: Überall in unserem Land, im Abstand von vielleicht 30 km, bilden sich zuerst kleine blühende Inseln. Dort entsteht so etwas wie eine Baumschule, die sich zu einer ausgewachsenen fruchtbaren Oase mit Ausstrahlung entwickelt. Stell dir in Gedanken eine Landkarte vor, ausgerollt auf dem Boden, aus der 1000 solcher kleiner Baumgruppen hervorstechen.

Du bist Teil einer größeren Vision. Du gehörst mit in dieses Bild. Die Arbeit an deiner Persönlichkeitsentfaltung wird größere Früchte tragen, als du bisher geträumt hast. Du wirst zu einem Lebensbaum in einer Oase des Lebens. Zusammen mit anderen wird dein Leben leckere und wohlschmeckende Früchte hervorbringen. Eine Attraktion und ein Wohlgeruch für viele. Ja, es geht hier um dich. Und du bist Teil eines größeren Plans.



Hilfreiche Methoden fördern Wachstum

Wachstumsorte machen Menschen selbstbewusst

Der Vorteil von Seelsorge in Gruppen liegt auf der Hand. Nur selten erfahren wir sonst eine solch dichte, heilsame Gemeinschaft, die vor allem nachhaltig und mit relativ geringem Aufwand erzielt wird. Das stärkt uns bei seelischen Herausforderungen.

Solch ein Gruppenangebot kann dir und vielen anderen für Alltagsnöte und Lebensthemen einen passenden Raum schaffen.

Das Endlich-Leben-Programm besteht also im Kern aus Menschen, die sich gegenseitig einen Schutzraum zur Entfaltung bieten. Was machen sie aber praktisch zusammen?

Die Arbeit am Lebensbaum

Sie finden einen gemeinsamen Rhythmus für den Austausch (Gruppenablauf), und eine Sprache und Denkmodelle zum besseren Verständnis (Arbeit im Arbeitsbuch). Um dir die Arbeit möglichst einfach zu machen, nutzen wir ein starkes Bild, an dem du alle Verständnisfortschritte festmachen kannst: einen Baum mit einem festen Stamm, tragenden Ästen und Zweigen, die leckere Früchte hervorbringen. Das ist der für Beobachter sichtbare Teil deines Lebensbaumes.

Die Arbeit am Wurzelwerk

Der in der Erde verborgene, unsichtbare Teil deines Baumes ist das Wurzelwerk. Wir kümmern uns um 3 Hauptwurzeln, die – in 7 unterschiedlichen Erdschichten verankert – die Nährstoffe aufnehmen, die für Wachstum und Gedeihen notwendig sind. Dazu benötigt der Baum gutes, sauberes Wasser und förderliche Umweltbedingungen.

Jedes dieser Bildelemente steht für einen wichtigen Prozess in deinem Leben. Darum steht dieser Baum im gesamten Endlich-Leben-Programm als Projektionsfläche für deinen Lebens- und Entfaltungsprozess zur Verfügung.

Endlich-Leben-Gruppen bauen gewissermaßen »Gewächshäuser« für unsere oben beschriebenen Lebensbäume: Sie bieten eine förderliche Atmosphäre und unterstützende Nahrung. Sie geben die notwendige Zeit zur Entfaltung, bis wir stark genug sind, uns in rauer Umgebung selbstständig zu bewähren.

Gewächshaus mit barmherziger Atmosphäre

Die 12-Schritte-Methode entstand 1939 in den USA mit der AA-Bewegung (Anonyme Alkoholiker) und später ergänzt um EA (Emotions Anonymous) und viele andere Themen. Wir haben sie in unserem Arbeitsmaterial für das 21. Jahrhundert neu gefasst. Es sind 12

aufeinander aufbauende Phasen zur Selbstentfaltung. Jedes Gruppenmitglied übernimmt für sich selbst Verantwortung und investiert seine Hoffnung und Energie vor allem in sein persönliches Wachstum. Und Gott – wie wir ihn verstehen – gibt das Seine hinzu. Die Gruppe teilt Glaube, Mut und Hoffnung.

Eine Schlüsselerfahrung in unseren Endlich-Leben-Gruppen haben wir auf den Begriff »Raum der Barmherzigkeit« gebracht. Wer sich auf den Endlich-Leben-Weg wagt, lernt es mit der Zeit, sich auf andere Menschen in der Gruppe einzulassen und dadurch ermutigende Rückmeldungen zu erfahren. Du wirst es genießen.

Den meisten von uns fällt das zu Beginn schwer. Doch sobald du beobachtest, dass die anderen in der Gruppe sich entwickeln wollen wie du, entsteht in dir die innere Weite, andere ihren Weg finden zu lassen und sie trotz aller Unterschiedlichkeit vorbehaltlos anzunehmen. Gleichzeitig entwickelst du ein Gespür, wie wertvoll es ist, ehrlich und echt zu werden, und erlebst von den anderen ebenfalls vorbehaltlose Annahme.

Wir üben es ein, respektvoll miteinander umzugehen. Dabei leiten uns Gruppenregeln. Mit der Zeit erlernst du dann auch, eigenen Fehlern und Schwächen gegenüber barmherzig zu sein. Du findest in der Gruppe vorbehaltlose Annahme und, wenn du willst, auch in Gottes Liebe!

Wir haben erlebt, dass Gebete Gott – wie wir ihn verstehen – Raum verschaffen und uns durch seine Liebe befähigen, einander in Liebe zu begegnen. Solche Annahme ist vielen von uns zum Inbegriff einer göttlichen Atmosphäre geworden, die wir uns für die ganze Welt erträumen. Deine Endlich-Leben-Gruppe ist somit das Gewächshaus für Beziehung mit dir selbst, mit anderen und mit Gott und seiner Schöpfung.

Warum das Baumbild?

Die Baummetapher erschien uns stark genug, um viele unterschiedliche psychologische und geistliche Weisheiten zusammenzusehen. Sie ist lebendig genug, um wachstümliche Prozesse zu veranschaulichen. Sie kann vor allem die beiden Seiten der Arbeit zusammenhalten: die Arbeit an den sichtbaren Verhaltensweisen und deren Folgen (Früchten) sowie die Arbeit am unsichtbaren Innenleben und die Logik unserer Seele, also alles, was sich unter der Oberfläche abspielt.

So ist das Baumbild schlicht genug, um unser anspruchsvolles Programm für jedes Gruppenmitglied einfach handhabbar zu halten, und zugleich ist der Baum vielfältig genug, um weit verzweigte und doch zusammenwirkende Abläufe des inneren und äußeren menschlichen Funktionierens abzubilden.

Natürlich hat ein Bild immer auch Grenzen. Nicht alles lässt sich in ein Bild packen, ohne dass es am Ende schief wird oder unlogisch erscheint. Wir sehen die Gefahr, dass eine Bildwelt sich verselbstständigen und zu komischen Schlüssen verführen kann. Die ordnende Kraft eines Gesamtbildes erscheint uns aber wertvoller.



Der Baum deiner Träume



Gute Qualität lässt sich messen

Einige unserer Gruppenmitglieder haben viele Jahre mit dem Vorgängerbuch »Endlich Leben! Heilung. Veränderung. Gelassenheit.« gearbeitet. Dieses Material basierte auch auf dem 12-Schritte-Prozess, war in Sprache und Form aber abstrakter.

Die Wirkung der Endlich-Leben-Gruppen mit diesem Arbeitsmaterial hat sich als so positiv gezeigt, dass wir durch eigene jahrelange Erfahrung persönlich von der Qualität überzeugt waren. Doch das war uns nicht genug. Darum haben wir 2004 das Endlich-Leben-Netzwerk gegründet und arbeiten eng mit allen Gruppenverantwortlichen zusammen. Zusätzlich haben wir 2010-2017 die Qualität der Gruppenarbeit wissenschaftlich erforscht, um zu überprüfen, ob unsere subjektive Einschätzung objektiv berechtigt ist. Die Effekte der Gruppenarbeit für Menschen mit unterschiedlichsten Anliegen und Lebensthemen kamen auf den Prüfstand von unbestechlichen, wissenschaftlichen psychologischen Tests, die Veränderungen an Symptomen und Verhaltensmustern messen. Das erfreuliche Ergebnis findest du auf www.endlich-leben.net dokumentiert: Die Mehrheit der Teilnehmer:innen profitiert deutlich messbar auf ihrem 12-Schritte-Weg in einer Jahresgruppe.

Für Personen mit besonders herausfordernden Symptomen ist der Nutzen auch spürbar, aber sie brauchen länger und unterstützende Maßnahmen, damit sie zur Gelassenheit finden. Dabei gibt es motivierende Hochphasen und anstrengende Durchhaltephasen. Beides ist wichtig und ergänzt sich. Am meisten hat uns verblüfft, dass sich nach der Gruppe die positiven Effekte in der Regel steigern und sogar sechs Monate danach noch auf höherem Niveau stabil bleiben.

Diese Gruppenarbeit bereichert traditionelle Seelsorge-Werkzeuge (Einzelgespräche, seelsorgliche Beratung) um den Faktor Gruppen-Selbsthilfe, aber auch ärztliche Therapien unterschiedlichster Fachrichtungen profitieren durch sie. Unser Endlich-Leben-Netzwerk definiert für Endlich-Leben-Gruppen Grenzen, Werte und Methoden. Wir legen Wert auf Qualität. Das gibt dir Sicherheit.

Wunder und harte Arbeit

Kritisch haben wir uns gefragt, ob wir Heilung in allen Fällen versprechen können. Im Einklang mit der 12-Schritte-Tradition hatten wir schon immer von »Genesung« als lebenslangem Prozess gesprochen. Manchmal kam es zu spontanen Verbesserungen und erstaunlichen Heilungen. In der Regel geht es um geduldige, hoffnungsvolle Arbeit in kleinen machbaren Schritten. Es ist beides: Wunder und harte Arbeit. Unser Slogan macht das bewusst: »Hoffnung. Entfaltung. Gelassenheit« – ein Gruppenprogramm zur Persönlichkeitsentfaltung. Wir werden aus Gottes Gnade wachsen und blühen wie ein Baum, der an Wasserbächen gepflanzt ist und dort seine Frucht bringt zu seiner Zeit. Mit Gottes Hilfe und in Begleitung durch die Gruppe.



Die 7 Gruppenregeln

Klare Regeln sind notwendig, damit Gruppen funktionieren und zu einem wirklich sicheren Raum für alle werden. Sie schaffen die Grundlage für wertschätzenden Umgang miteinander. So entsteht wie von selbst eine vertrauensvolle Atmosphäre für ehrliche und verlässliche Beziehungen zum Aufblühen und Entfalten.

Regel Nr. 1: »Ich sage Ich.«

In Endlich-Leben-Gruppen verlernen wir Sätze wie: »Man fühlt sich in solchen Situationen eben einfach schlecht!« Viel zutreffender klingt das so: »Ich fühle mich in solchen Situationen schlecht!« Der Ich-Satz macht einen großen Unterschied, weil er dich in Kontakt zu dir selbst und deinen Gefühlen bringt. Eine scheinbar kleine sprachliche Veränderung bedeutet einen großen Schritt weiter auf dem Weg, die Beziehung zu dir selbst zu verbessern: Ich sage Ich!

Regel Nr. 2: »Ich lasse alles stehen.«

In Endlich-Leben-Gruppen dürfen sämtliche Gefühle ausgedrückt werden. Alles Gesagte bleibt stehen. Niemand kommentiert, keiner verteilt schlechte Zensuren oder gute Bewertungen. In einer Atmosphäre von Liebe, Annahme und Vergebung hat alles Raum, was wir selbst und die anderen in der Gruppe ausdrücken wollen.

Regel Nr. 3: »Ich bin ehrlich und echt.«

In Spannung zu Regel zwei, das Gesagte unbedingt stehen zu lassen, ist es genauso wichtig, den Gruppenmitgliedern unsere ungeschminkten Reaktionen offenzulegen. Unser Feedback ist für die anderen Gruppenteilnehmer sehr wichtig, um etwas über sich und die eigene Wirkung auf andere zu lernen. Um diese Spannung gut auszubalancieren, halten wir uns in Endlich-Leben-Gruppen an drei Feedbackregeln:

1. Ich frage, ob eine ausdrückliche Rückmeldung erwünscht ist: *»Darf ich dir zu diesem Thema was sagen?«* – *»Darf ich dir dazu noch eine Frage stellen?«*
2. Ich gebe Rückmeldungen in der Ich-Form. Es sind meine spontanen Gefühle und meine Überlegungen zum Gehörten: *»Wenn du das sagst, fühle ich mich bedrückt.«*
3. Geschichten erzählen. Ich erzähle, inspiriert durch Beiträge der anderen, meine eigenen Geschichten zum Thema: *»Ich war mal in einer wohl ziemlich ähnlichen Situation. Aber ob es dir was sagt, entscheide selbst.«* Endlich-Leben-Gruppen sind also Geschichten-Erzähl-Gruppen. Viele Weisheiten entdecken wir in den Beispielgeschichten der anderen, indem wir Ideen und Strategien von ihnen wahrnehmen, übernehmen oder sie so verändern, dass sie zu uns und unserer eigenen Situation passen.



Regel Nr. 4: »Ich gebe keine Ratschläge.«

Wenn Gruppenmitglieder von Situationen erzählen, die in dir ein Gefühl von Überforderung und Mitleid wecken, ist die Gefahr groß, dass du vorschnell beschwichtigen willst: »Das wird schon!« oder Befehle aus gibst: »Du musst nur ...«. Das nennen wir billige Lösungen. Sie lösen einzig das eigene Unsicherheitsgefühl.

Manche Situationen bleiben erschreckend. Wir lernen in der Gruppe, Not gemeinsam zu spüren und auszuhalten. Linderung verschafft, Leid mit anderen teilen zu dürfen. Die teure und passgenaue Lösung für die eigenen Probleme wird jede/r selbst entdecken. Dabei hilft die Gruppe durch Vorbildverhalten. Das ist Hilfe zur Selbsthilfe.

Regel Nr. 5: »Ich lasse Glaubensüberzeugungen stehen.«

Unsere Glaubensüberzeugungen und Frömmigkeitsstile unterscheiden sich. Das tolerieren wir. Wir sind alle auf dem Weg, einen lebensförderlichen Glauben zu entfalten. Darum gilt: Ich darf der Gruppe frei heraus sagen, wie ich Glauben sehe und erlebe. Dafür erhält jede/r uneingeschränkt Respekt. Rückmeldungen zu schädlich wirkender Religiosität darf es geben, aber gemäß Regel 3.

Regel Nr. 6: »Ich lasse in der Gruppe, was dort besprochen wird.«

Zu Beginn einer Endlich-Leben-Gruppe ist den meisten Teilnehmenden diese Regel am Wichtigsten. Und das ist verständlich. Eine Atmosphäre des Vertrauens kann nur entstehen, wenn wir uns alle gegenseitig zusichern, dass das Gesagte und gemeinsam Erlebte auf jeden Fall in der Gruppe bleibt! Deshalb bewahre ich außerhalb der Gruppe Verschwiegenheit.

Regel Nr. 7: »Ich melde mich ab, wenn ich nicht komme.«

Wir üben in Endlich-Leben-Gruppen die Fähigkeit zu verlässlicher Beziehung ein. Deshalb ist es für die Gruppe so wichtig, dass du absagst, wenn du zum Treffen nicht erscheinst.

Zum anderen gehört zur Beziehungsfähigkeit auch, uns den anderen genau dann zuzumuten, wenn es uns gefühlt »total schlecht« geht. So werden gerade die »schlechten« Tage, in denen du sonst üblicherweise jeden sozialen Kontakt meidest, besonders »gute« Tage, selbst wenn du dich zur Endlich-Leben-Gruppe schleppst. Du bleibst verbunden.

So nutzt du dieses Arbeitsbuch

Dieses Arbeitsbuch ist von Frauen und Männern geschrieben worden, die das Programm selbst durchlaufen haben. Es liefert Rahmen und Anleitung für die Selbsterkenntnis, indem es Woche für Woche auf unserem Endlich-Leben-Weg Impulse zum Nachdenken setzt. Jede Sinneinheit bekommt eine große Überschrift, es ist in Wochen eingeteilt, siehe Wochen-Nummer unten links und rechts auf jeder Seite.

Gruppenmoderator:innen sind selbst betroffen

Wir als Autor:innen sind Gruppenmoderator:innen und verstehen uns selbst als betroffene Gruppenmitglieder, nicht als Theoretiker. Wir geben in unserer Gruppen und in diesem Buch ehrlich an unseren Erfahrungen in 12 Schritten teil. Pro Schritt brauchen wir meist zwei Wochen. Du findest die Nummern des Schrittes am Rand jeder rechten Buchseite. Zur Zeit befinden wir uns in Schritt 0, der Einleitung zum Start der Gruppe.

Die Funktion des Buches für die Gruppe und jeden persönlich

Dem einzelnen Gruppenmitglied hilft das Arbeitsbuch, sich durch Beispiele und Anregungen Gedanken zum eigenen Empfinden und Erleben zu machen. Jeder Mensch nimmt einzigartig sich und seine Welt wahr. Wir leiten an, mit Hilfe des Buches, sich selbst auf dem Weg der Selbstentfaltung besser auf die Schliche zu kommen. Außerdem gibt jeder Schritt der Gruppe ein gemeinsames Thema vor. Das hilft uns, bei den Gruppentreffen gut und tief unsere Erfahrungen und Deutungen auszutauschen.

Der Ablauf unserer Gruppen

Zur heilsamen Struktur des Endlich-Leben-Programms gehört neben den Regeln ein gut eingespielter, klarer Ablauf eines Gruppentreffens. Das sorgt dafür, dass jede:r seinen Gesprächsbeitrag einbringen kann. Das hilft besonders denen, denen eher schwerfällt zu reden. Auch Schweigen kann ein wertvoller Beitrag sein.

Verschiedene Gesprächsrunden helfen uns dabei, nicht aus dem Blick zu verlieren, dass wir uns in der Gruppe entwickeln wollen. Ein gut eingeübter Rhythmus beim Gruppentreffen sorgt dafür, auch zeitlich begrenzt zu bleiben. Werdet kreativ, visualisiert z.B. die Gruppenregeln auf Kärtchen und haltet sie hoch, wenn es nötig ist. Als Zeitwächter könnt ihr z.B. eine Sanduhr oder einen digitalen Wecker einsetzen, um für eine gute zeitliche Ordnung zu sorgen. So wird der Ablauf ein festes Ritual.

Ablauf Gruppentreffen

Zeit	Inhalt
20.00 Uhr	<i>Herzliche Begrüßung</i> (evtl. Erinnerung: die Regeln)
20.05 Uhr	Geistliche Einstimmung Lieder und Gebete
20.25 Uhr	1. Gesprächsrunde – Blitzlicht »Wie geht es mir?«
20.45 Uhr	2. Gesprächsrunde Inhalte rund um den Schritt • Was ist mir wichtig? • Fragen zum Schritt • Geschichten aus der letzten Woche ver- tiefen • Feedback der Gruppe erleben/erbitten
21.30 Uhr	3. Gesprächsrunde Stille und anschließend Austausch über deine Ziele und Hausaufgaben
21.40 Uhr	Abschlussgebet • mit- und füreinander beten • Segensgebete
22.00 Uhr	Abschluss mit Vaterunser oder Gelassenheitsgebet

Beschreibung der Phasen

Jede Gruppe hat ihre Rituale und Regeln. Wir üben sie ein, bis sie automatisch gelebt werden.

1. Phase: Sein

Jede christliche Gemeinschaft hat ihre Lieder und Gebete. In Endlich-Leben-Gruppen nimmt man Rücksicht auf Suchende und Anfänger im Glauben. Unser Grundwert: Voreinander und vor Gott so sein dürfen, wie man wirklich ist.

2. Phase: Zeigen

So arbeiten wir inhaltlich an unserer Entfaltung: Wir stellen die Arbeitsergebnisse des jeweiligen Schrittes einander vor. Dabei teile ich meine Geschichten aus dem Alltag zum Schritte-Thema mit. Jede/r bekommt gleich viel Redezeit! Schweigen ist erlaubt. Die Gruppenmitglieder sind mir wie ein Spiegel durch erbetenes oder spontanes Feedback (auch ohne Worte!) und die hilfreichen persönlichen Geschichten aus ihrem Leben. Ich bitte um Korrektur oder Bestätigung und lerne mich selbst dabei kennen.

3. Phase: Mitnehmen

Was habe ich heute für mich gehört?
Was möchte ich behalten und mitnehmen?

4. Phase: Entscheiden

Ich formuliere meinen Vertrag mit mir selbst, mit Gott oder der Gruppe. Ich mache also etwas fest. Andere stehen für mich in Fürbitte und Segen ein oder unterstützen mich.

5. Phase: Geistlicher Rückenwind

Jetzt gehe ich mit Gottes Beistand weiter in die Woche, geklärt und ermutigt für neue Schritte.

Geschichten der Hoffnung und Entfaltung

Jetzt stellen wir dir Nina, Emma, Thomas und Christian vor. Sie sind fiktive Gestalten, die beispielhaft ihre Erfahrungen im 12 Schritte-Programm durchleben und kommentieren. Diese Beispiele sind dem wirklichen Leben entnommen. Es gäbe sicher noch viele Geschichten mehr. Aber ihr selbst seid ja dafür in der Gruppe, euch gegenseitig Modell zu werden. Eure eigenen Beispiele werden euch ermutigen und zu eigenen Schritten anleiten.

Die Endlich-Leben-Geschichte ist eine unendliche Geschichte. Menschen vor uns haben angefangen, sie mit ihrem Leben zu schreiben, und haben uns davon erzählt. Wir haben diese Geschichte mit unserem Leben weitergeschrieben und teilen in diesem Buch unsere Erfahrungen mit dir.

Mit deinem Weg durch das Endlich-Leben-Programm bist du in diese große Geschichte eingewebt und schreibst auch selbst daran weiter. Die Beispielgeschichten der zwei Frauen und zwei Männer auf dem Weg zur Gelassenheit unterstützen dich bei deinem Weg durch das Programm.

Nina: Kreativ. Süchtig & kompetent



Nina: Zu meiner Vorstellung hole ich etwas aus. Ich bin zusammen mit meinem älteren Bruder und meinen Eltern in einem großen Einfamilienhaus in einer Kleinstadt aufgewachsen. An Geld hat es bei uns nie gefehlt. Mein Vater war ein ständig abwesender Unternehmer und meine Mutter Hausfrau.

Sie litt an Depressionen und drohte häufig, sich das Leben zu nehmen, was mich als Kind sehr verunsicherte.

Mein Vater war oft untreu. An den Wochenenden, an denen er zu Hause war, stritten sie fürchterlich. Schlimme Drohungen und körperliche Gewalt waren an der Tagesordnung. Ich fühlte mich zu Hause wie im Krieg.

Dazu kam, dass meine Eltern sehr hohe Ansprüche an mein Verhalten hatten. Sauberkeit, Ordnung und sehr gute Schulleistungen waren ihnen so wichtig, dass sie sehr streng reagierten, wenn ich ihren Normen nicht entsprach. Manchmal auch mit Schlägen. Nach außen war es ihnen immer wichtig, den Schein einer guten Familie zu wahren. Dies fiel besonders auf, wenn wir als Familie von Geschäftspartnern meines Vaters zum Essen eingeladen waren. Für mich war das so verlogen!

Der große Aufstand zur Freiheit

Als ich in die Pubertät kam, fand ich Gefallen daran, mich den Normen meiner Eltern zu widersetzen. So begann ich mit 13 Jahren zu rauchen, zu trinken und die Schule zu schwänzen. Meine Eltern bemerkten dies natürlich nicht, dennoch verschaffte es mir

ein Hochgefühl, allein weil ich wusste, dass dieses Verhalten so gar nicht das war, was sie von mir erwarteten. Auch mein Freundeskreis änderte sich so: Ich verließ die Clique der »braven Mädchen« und kam in die Clique der »coolen Jungs und Mädels«. Mit 15 begann ich Drogen zu nehmen. Mit 16 hatte ich einen fünf Jahre älteren Freund, der ebenfalls Drogen nahm. Ab da hatte ich mich aus meinem Elternhaus schon verabschiedet. Ich war quasi nicht mehr zu Hause und erlaubte meinen Eltern nicht mehr, in mein Leben hineinzureden.

Meine Ausbildung als Verwaltungsfachangestellte schloss ich ab. Allerdings geriet ich mit meiner Beziehung in eine neue Abhängigkeit. Drogen, Alkohol und sexuelle Gewalt waren die Regel.

In geordneten Bahnen?

Mit 23 schaffte ich es schließlich, mich aus dieser Beziehung zu lösen. Aber ich merkte, dass ich allein völlig lebensunfähig war. Schnell geriet ich in eine neue Beziehung – mein jetziger Mann. Er war zehn Jahre älter als ich und arbeitete in einer Bank. Er stabilisierte mein Leben. Ich hörte auf mit den Drogen. Bald wurde ich schwanger und wir heirateten. Ich bekam Zwillinge – zwei gesunde Mädchen.

Ich war überglücklich und dachte, jetzt wäre alles gut. Doch die beiden Kleinen überforderten mich bald. Da waren sie wieder, meine alten »Gefährten«: Ängste, Depression, Suizidgedanken, Alkohol und Zigaretten. Sie halfen mir und benebelten mein Leben. Eines Tages traf ich eine alte Schulfreundin, der ich in Ansätzen von meinem Leid berichtete. Sie erzählte mir von ihrer Kirchengemeinde und den Endlich-Leben-Gruppen, die es dort gäbe. Ich hatte mit Gott nie etwas am Hut und dachte, »so ein Quatsch!«. Aber bei dem Namen »Endlich Leben« rührte sich etwas in mir. Das war es doch eigentlich, was ich wollte — leben! So ließ ich mich darauf ein, zu einem Infoabend zu gehen. Das war vor fünf Jahren.

Ich bin geliebt

Heute bin ich 33 Jahre alt, immer noch verheiratet und habe zwei wunderbare Töchter. Ich bin trockene Alkoholikerin und vor zwei Jahren habe ich es sogar geschafft, mit dem Rauchen aufzuhören. Ich arbeite ein paar Stunden am Vormittag in einem Büro und moderiere Endlich-Leben-Gruppen. Mein Leben hat sich nach außen sichtbar stabilisiert. Aber das Entscheidende, das mir passiert ist, kann man nicht sehen: Ich habe erkannt, dass ich gewollt und geliebt bin. Ich habe einen Gott gefunden, der mich gesucht hat und in dessen Augen ich wertvoll bin. So habe ich es mir erlaubt, mich selbst auch wertzuschätzen und meine persönlichen Grenzen wahrzunehmen und sie nach außen zu verteidigen. Ich war begeistert zu erfahren, was ich alles kann. Und dieses Vertrauen in meine Fähigkeiten und Talente wird jeden Tag größer. Mein Leben hat einen Sinn bekommen!

Emma: Sensibel. Depressiv & mutig



Emma: Endlich-Leben sind Geschichten-Erzähl-Gruppen. Deshalb möchte ich dir jetzt meinen Teil der unendlichen Geschichte erzählen. Mein Name ist Emma. Seit meiner Pubertät leide ich an Depressionen. Ich war schon oft in der Klinik und nehme starke Psychopharmaka.

Als vor sieben Jahre die erste Endlich-Leben-Gruppe in unserer Kirchengemeinde startete, wusste ich: »Ich bin dabei!« Es war wunderbar für mich, dass es nun endlich auch in meiner Gemeinde eine Gruppe gab, in der ich mich traute, über meine Sorgen und Nöte zu sprechen.

Dort erkannte ich, dass ich mir in meinem Leben ein stabiles Verhaltensmuster angeeignet hatte: meine Opferrolle. Ich war immer und überall das Opfer. Um mich musste man sich kümmern. Als Kind war das für mich die einzige Möglichkeit gewesen, von meiner Mutter Zuwendung zu bekommen. Allerdings machte mich dieses Muster als Erwachsene völlig lebensunfähig.

Nicht mehr allein

Ich bin Single und schlage mich deshalb mit meinen täglichen Nöten allein durchs Leben. Das Erste, was ich in der Endlich-Leben-Gruppe als heilsam erlebte, war, dass ich endlich nicht mehr alleine war. Ich konnte in dieser Gruppe lange nicht sagen, was mich beschäftigte, weil ich es nicht wusste. Ich hatte niemals gelernt, darüber wirklich nachzudenken.

Die verlässliche Gruppe von Frauen, die mich ernst nahmen und so annahmen, wie ich bin, wurde mein Halt. Mittlerweile bin ich Mitarbeiterin in unserem Endlich-Leben-Team.

Keine Angst vor der Traurigkeit

Ich bin mit meinen Themen nicht fertig, aber ich habe drei wichtige Dinge gelernt:

- 1. Ich darf mich mit meinen Problemen anderen Menschen zumuten und muss mich nicht mehr in die Depression zurückziehen und in mir selbst versinken.*
- 2. Ich lerne es mehr und mehr, meine schädigenden Verhaltensmuster und Gedanken zu erkennen und sie zu benennen, um daran zu arbeiten.*
- 3. Ich habe in der Endlich-Leben-Gruppe mit Jesus Gott neu kennengelernt, der mir wirklich nah ist. Und das, obwohl ich schon immer in einer Kirchengemeinde war. Meine Gebete helfen mir, mit meinem Herzen in Berührung zu kommen.*

Ja, auch wenn ich immer noch Phasen der Depression erlebe, habe ich gelernt, dass ich niemals tiefer fallen werde als in Gottes Hand. Deshalb machen mir meine Depressionen heute keine Angst mehr und die Phasen gehen immer schneller vorbei.

Thomas: Engagiert. Erfolgreich & gewalttätig



Thomas: Auch ich schreibe mit meinem Leben Endlich-Leben-Geschichte! Ich habe einen christlichen Arbeitskollegen, der mir schon vor Jahren von der Endlich-Leben-Arbeit in seiner Kirchengemeinde erzählte. Aber mir war völlig klar: »So was brauche ich nicht!«

Ich bin erfolgreich in meiner Arbeit. Schon immer war ich sehr fleißig und stets bemüht, herausragende Leistungen zu erbringen. Mir war überhaupt nicht bewusst, dass ich ein Problem haben könnte, bis meine Frau mich mit den Kindern verließ.

Es fing damals damit an, dass sie sagte, mit mir könne man keine Beziehung leben. Ich konnte das überhaupt nicht verstehen. Ich verlor die Kontrolle über mich. Ich war nicht mehr in der Lage, an der Arbeit die gewohnten Leistungen zu erbringen. Und ich rastete aus – wurde sogar gewalttätig gegenüber meiner Frau und meinen Kindern. Ich war am Ende. In dieser Lebenssituation ließ ich mich von meinem Arbeitskollegen mitnehmen in so eine Endlich-Leben-Gruppe.

Reden und Fühlen ist schrecklich

Am Anfang konnte ich die Gespräche in der Gruppe kaum aushalten. Dieses ständige Gerede darüber, wie ich mich fühlte. Mir kam das vor wie Zeitverschwendung. Ich wollte doch etwas tun! Lesen, lernen, Leistung bringen! Ich fieberte dem erfolgreichen Abschluss in so einer Lebensgruppe entgegen und damit dem Ziel, meine Familie zurückzubekommen! Ich wurde ganz kribbelig, weil ich keine passende Aktion entdecken konnte.

Mir wurde bald klar, dass ich schon als kleiner Junge gelernt hatte, mich nur über meine Leistungen und meinen Erfolg zu definieren. Meine Eltern waren beide hochgebildet und erfolgreich in ihren Berufen. Ich wurde von meinen Mitschülern nicht ernst genommen, sogar verlacht, weil ich kleiner war als sie. Um in dieser Lebenssituation zu überleben, übte ich es ein, fleißig und erfolgreich zu sein. Meine wahren Gefühle und Bedürfnisse waren dabei nicht wichtig. Ich wollte Erfolg. Den Rest lernte ich zu übersehen.

Die anderen sind zu dumm

Ich war meist Klassenbester und gewöhnte es mir an, die anderen nicht richtig ernst zu nehmen, weil diese ja zu »dumm« seien. Um ehrlich zu sein, fand ich die Menschen in meiner Endlich-Leben-Gruppe am Anfang auch ganz schön »dumm«.

Wäre ich nicht so verzweifelt gewesen, wäre ich da garantiert nicht weiter hingegangen. Aber die Menschen in meiner Kleingruppe wurden mir zu Modellen: Sie sprachen ehrlich und offen miteinander und sie verrieten tatsächlich ganz mutig ihre Gefühle!



Menschen wurden mir zum Spiegel

Diese Menschen wurden mir zu einem wertvollen Spiegel. Sie schienen zu erspüren, was mich hinter meiner »Supermann-Fassade« bewegte, und erzählten mir davon. Das half mir, mich selbst besser zu verstehen.

Da waren Menschen, deren Leben schien zunächst so viel kaputter als meins. Doch ich lernte, darüber zu staunen, wie mutig meine Gruppenmitglieder ihre schmerzhaften Gefühle ansahen und zu ihrem persönlichen Scheitern standen.

So wagte ich es langsam, auf mein Scheitern in meiner Ehe zu sehen und in der Gruppe meine gut gehütete Wahrheit zu enthüllen: »Ich bin emotional total verkrüppelt, aber ich brauche Liebe! Nehmt ihr mich auch auf, wenn ich nicht stark und erfolgreich bin?«

Was ich mit den Menschen in meiner Gruppe lernte, war: »Beziehung leben!« Ich erfuhr ehrliche Annahme und hatte endlich Menschen, die bei mir blieben, auch wenn mein Scheitern offen auf dem Tisch lag.

Der Höhepunkt des Kurses war für mich, als ich mit Schritt 5 den Ort fand, an dem mein Scheitern und meine Schuld aufgehoben sind. Was ich an diesem Gebetsabend erlebte, war eine Verwandlung: Ich kam ja aufgrund einer Krise, war aber immer noch überzeugt, dass ich ein »Erfolgreicher« war. Wie absurd! Mit diesem Treffen wurde mir klar, dass ich ein »Gescheiterter« bin. Doch ich erlebte Gnade. An jenem Abend blieb die Wahrheit zurück: Ich bin ein »Geliebter«. Egal, ob ich scheitere oder ob ich erfolgreich bin, ich bleibe geliebt.

Fühlen, spüren, lieben

So lerne ich seitdem, als »Geliebter« zu leben. Ich fühle jetzt etwas, was ich vorher nicht kannte. Ich fühle mich Menschen gegenüber tief verbunden. Ich spüre Wärme und ich spüre Liebe. Ich fühle mich mit Gott verbunden und darin beginne ich, mich selbst zu fühlen! Das klappt nicht immer, aber ich bin auf einem guten Weg.

Christian: Sozial. Streng gläubig & wertvoll



Christian: Ich bin Sozialarbeiter. Sehr religiös erzogen, war ich immer stolz darauf, nicht nur Christian zu heißen, sondern auch Christ zu sein. Meine Eltern (beide Lehrer!) haben ehrenamtlich viel in der örtlichen Kirchengemeinde mitgearbeitet. So wurde ich auch schon früh ein treuer Mitarbeiter der Gemeinde: im Kindergottesdienst, in der Jungschar, später Gruppenleiter in Hauskreisen. In meinem Elternhaus ging es mir gut. Ich hatte auch sonst in meinem Leben nichts besonders Schlimmes erlebt. Außer die schrecklichen drei Monate, als ich ein kleiner Junge war: Damals musste ich ganz alleine eine Kur für meine Atemwege an der Nordsee machen. Im Studium hatte ich in einem

christlichen Wohnheim meine heutige Frau kennengelernt. Schnelle Heirat, drei Kinder, neuer Wohnort, Mitarbeit in der dortigen Kirchengemeinde.

Übereifer für die Anderen

Und dann lernte ich die Endlich-Leben-Arbeit kennen und war begeistert. Endlich ein Angebot für die »Mühseligen und Beladenen«! Es fielen mir auch gleich ganz viele Menschen ein, die ich einladen musste. Dass dieser Kurs auch etwas für mich sein könnte, darauf kam ich nicht. Schließlich hatte ich doch kein Problem!

Als der Mann, dem ich dieses heilsame Angebot vermitteln wollte, bemerkte: »Ja, ich mach das! Aber nur, wenn du mitkommst!«, wurde ich unfreiwillig Gruppenmitglied. Um seinetwillen hatte ich mich angemeldet. Nach drei Treffen verließ er die Gruppe, ich blieb. Um meinetwillen. Ich tat kein gutes Werk für irgendjemanden in der Gemeinde oder bei der Arbeit.

Ich blieb für mich

Ich blieb ausschließlich nur wegen mir. Das war mir so fremd! Ständig fragte ich mich, ob das denn so in Ordnung sei, mich hier nur um mich selbst zu drehen. Ein Leben lang hatte ich verinnerlicht, mich und meine Bedürfnisse zu verleugnen, um wie Jesus Gott und den Menschen zu dienen. Aber die Gruppe ließ mich nicht los. Ich wusste, dieser Endlich-Leben-Prozess war für mich dran!

Dort habe ich entdeckt, dass die Übertreibung des Guten sich zum Bösen verkehrt: So sehr um das Wohl anderer Menschen bemüht, war ich nicht mehr in der Lage, meine eigenen Bedürfnisse zu fühlen. So sehr in meinem Leben Gott dienend, war ich unfähig, in seiner Gegenwart einfach nur zu sein! Es war wie eine Offenbarung, dass ich es Gott wert bin, mir Gutes und Schönes zu gönnen. Doch was um alles in der Welt war für mich »gut« oder »schön«?

Was tat mir gut oder was wünschte ich mir? Erschrocken darüber, wie schwer es mir fiel, ein einziges Wochenende lang an einer Einkehrzeit in einem Kloster teilzunehmen, ohne dort selbst mitzuarbeiten, gab ich zu: Ich war süchtig danach zu dienen.

Dienen – keine meiner Stärken?

Ja, wenn ich Menschen diente, fühlte ich mich wichtig. Tat ich es nicht, fühlte ich mich verkehrt. Schlimmer: Ich fühlte nichts. Ich war wie hohl und leer. Ein schwarzes Loch. Erst auf meinem Endlich-Leben-Prozess wurde mir klar, dass Gott dieses schwarze Loch in mir mit seinem Leben auffüllen wollte. Doch ohne einen Dienst für Gott – wo war da die Beziehung zu Gott? Erschrocken stellte ich fest, dass meine Beziehung zu Gott – wie ich ihn verstand – allein daraus bestand, dass er mir die Gnade und die Kraft gab, anderen Menschen zu dienen. Das war ich: sein Diener Christian.

Schwächen sind auch okay

Mühsam lernte ich, die Angst auszuhalten, die ich immer sonst fühlte, wenn ich Gott nichts zu geben hatte. Mir wurde ja ständig gepredigt: »Du musst Gott keinen Grund geben, dich zu lieben, indem du gute Taten tust.« Allerdings konnte ich mir nicht vorstellen, geliebt zu sein, ohne etwas dafür getan zu haben. Doch für mich unvorstellbar: Gott zeigte mir bedingungslose Annahme durch meine Gruppe.

Als ich erlebte, wie die Menschen mir dort begegneten, als ich ihnen ehrlich von meiner Angst und Schwachheit berichtete, wuchs in mir die Gewissheit: Gottes Liebe zu mir muss viel größer sein, als ich es mir je vorstellen konnte. Und zwar bedingungslos! Unabhängig von meinen guten Taten.

Noch heute kriecht manchmal die Angst in mir hoch, nicht geliebt zu werden, wenn ich nicht der gute und fromme Christian bin. Ich fürchte, unwichtig zu sein. Aber ich bin auf dem Weg und lerne es, Gottes bedingungsloser Liebe zu mir zu vertrauen.

Kurzvorstellung deiner Person

Deine Geschichte interessiert die anderen

Jetzt bist du an der Reihe! Natürlich stehst du noch ganz am Anfang. Du weißt noch nicht, was sich bewegen wird. Vielleicht weißt du nicht einmal, ob du dich auf den spannenden Endlich-Leben-Weg mit uns machen willst. Aber du kannst Teil einer großen Geschichte werden. Nutze die nächste Seite für eine Kurzvorstellung deiner Person.

Diese Übung ist zum Präsentsein: Sie soll dir helfen, mit deiner Geschichte in der Endlich-Leben-Gruppe anzukommen und dir selbst näherzukommen. Denn du darfst hier sein, wie du bist. Du bist herzlich willkommen. Mit deinem ganzen Lebenslauf, gelungen oder weniger erfreulich.

Keine Sorge, du musst deine Notizen im Arbeitsbuch nicht mit den Gruppenmitgliedern teilen, wenn du nicht möchtest. Aber es ist doch schön, wenn du etwas von dir zeigst. Deute soviel an, wie du selbst willst. Entscheidender ist hier: Werde dir selbst bewusst, wer du bist, wie du hierher kamst und was dich motiviert hat, dabei zu sein.



Fasse deine Geschichte in Stichworten zusammen. Kurz. Skizzenhaft.

Geburtsort, mein Umfeld, meine Kindheit:

Schlagzeilen: Schönes und Schwieriges (Tops und Flops eben)

Das treibt mich heute um, damit bin ich beschäftigt:

Geht das eigentlich nicht anders? Davon träume ich:

Darum mache ich in der Gruppe mit:





Schritt 0.2

»Wir machen uns bereit, uns mit unseren Lebens-
themen auseinanderzusetzen, und nutzen dazu die
Weisheit der Endlich-Leben-Gruppe.«

Woche 2

Einführung in die Gruppenarbeit

Das erste Treffen führt in die zwei grundlegenden Methoden ein:

1. Was bedeutet der »Endlich-Leben-Prozess«?
2. Wie beschreibt das Baummodell diesen Prozess?

Vertiefende Übungen folgen:

Das Stimmungsbarometer hilft dir, dich selbst besser wahrzunehmen.

Du beobachtest deine Vermeidungstricks.

Ein Blick in die Bibel zeigt, wie sie dich ins Leben führen kann.

Die Gruppe fordert heraus

Das erste Treffen aus Ninas Sicht



Nina: Ich möchte euch von meinem ersten Endlich-Leben-Abend erzählen. Es war ein Montagabend. Das Treffen fand in einem Gemeindehaus neben einer Kirche statt. Ich war sehr aufgeregt.

Als ich die anderen Menschen in dem Raum sah, dachte ich: »Das sind ja alles völlig normale christliche Spießer! Von denen hat doch bestimmt keiner Ahnung vom Leben da draußen, aus dem ich komme. Hier werde ich niemals von meinem Alkoholkonsum erzählen können! Wie komme ich aus der Nummer nur ganz schnell wieder raus?«

Noch bevor ich wegrennen konnte, wurde ich sehr freundlich begrüßt. Eine intensiv grinsende Frau reichte mir ein Schokoladenherz mit den Worten: »Damit du in deinem Körper spürst, dass du hier herzlich willkommen bist!«

Das war nett gemeint. Ich konnte nicht mehr weg. Ich aß das Herz und setzte mich beschämt auf einen Stuhl im Stuhlkreis. Die beiden Leiterinnen begrüßten uns freundlich. Sie schienen mir offen, ehrlich und herzlich. Zu Beginn der Endlich-Leben-Abende sei es üblich, zu singen und zu beten. »Oh nein!«, dachte ich. »Peinlich. Ein bisschen wie in einer Sekte.«

Die Lieder und Gebete waren einfach, fast kindlich, und es war für mich nicht so schwer, das auszuhalten. Sie sprachen von Gottes Liebe und Annahme. Irgendwie schön. Ich muss zugeben, es sprach mich an, dass die beiden da vorne das, was sie sagten und sangen, wirklich ernst zu meinen schienen.

Emma erlebt das Blitzlicht



Emma: Als ich zum ersten Mal in meiner Kleingruppe saß, wäre ich am liebsten im Boden versunken! Ich schildere euch mal, wie ich den ersten Austausch in der Gruppe erlebte. Sie nannten es »Blitzlicht« – jede von uns sollte sagen, wie sie sich jetzt fühlte und warum sie hier war.

»Hoffentlich komm ich nicht als Erste dran, das halte ich nicht aus!«, dachte ich sofort. Die Gruppenmoderatorin, wie sie sich bezeichnete, begann selbst und nahm danach ihre Co-Moderatorin dran.

»Puh! Gefahr gebannt!« Jetzt ging es der Reihe nach im Kreis, was bedeutete, dass ich fast als Letzte dran war. So war ich erstmal »sicher« und konnte beobachten, was die anderen taten. Die eine da wusste nicht wirklich, was sie sagen wollte. Ich wurde gar nicht so richtig schlau daraus. Meine Aufregung stieg wieder. Ich musste ja nichts sagen – hatte sie extra vorher gesagt.

Jetzt sprach die Frau gegenüber. Die war völlig unsympathisch. Wie komisch die redete! Zu fromm, zu laut und viel zu lange! Wofür brauchte die eine Gruppe? Ich musste mir echt überlegen, ob ich hier bleiben wollte. Nach zwei weiteren Frauen war ich an der Reihe.

Es fiel mir so schwer, in einer Gruppe zu reden. Mir wurde ganz heiß. Und ich spürte, wie ich rot wurde. »Ich bin immer so niedergeschlagen«, hörte ich mich sagen. Dann versagte meine Stimme. Peinlich.

»Danke!«, sagte die Gruppenmoderatorin freundlich. Ich hatte nichts Großartiges gemacht. Aber sie meinte das ernst.

Sie stellte den Kurzzeitwecker aus, den sie in der Hand hatte. Der sollte uns allen helfen, dass wir es lernen, uns an den vereinbarten Zeitrahmen von zwei Stunden für einen Abend zu halten. »Sonst wird so ein Abend zu lang und zu anstrengend«, hatte die Gruppenmoderatorin uns erklärt. Naja. Für mich brauchte sie diesen komischen Wecker sicher nicht! Eher für die Frau da drüben.

Thomas beeindruckt die Ehrlichkeit der Gruppe



Thomas: Ich möchte euch auch Anteil daran geben, wie es mir anfangs in der Kleingruppe so erging.

Ein paar Männer erzählten vorsichtig etwas von ihren Problemen und Änderungswünschen. Ich war erstaunt darüber, wie ehrlich einige schon bei der ersten Runde waren! So hatte ich Männer noch nie reden hören. Ich fragte mich immer, was die hier bei dem Gruppentreffen wohl von mir erwarteten.

Als ich an der Reihe war, erzählte ich von meiner Enttäuschung darüber, dass meine Frau mich einfach verlassen hatte. Ohne einen echten Grund. Ich hatte ihr Mitleid geweckt. Sie schienen alle sehr betroffen von meiner Situation und signalisierten mir durch ihre Blicke, dass sie mir gut zuhörten.

Das verunsicherte mich, da ich sofort dachte: »Irgendwas wollen die von mir noch hören.« Und so fügte ich meinen Ausführungen noch schnell eine fromme Floskel zu. So was Plattes wie: »Ich hoffe, dass Gott mir hilft.« Ich war ganz schön stolz auf mich. Ich fand, ich hatte die Anforderungen hier ganz gut gemeistert.



Wie hast du deinen ersten Endlich-Leben-Abend erlebt? Welche Gedanken gingen dir durch den Kopf? Welche Schlüsse hast du für dich gezogen?

Wir gehen die 12 Schritte in Schleifen

Die 12 Schritte, die wir uns in diesem Buch aneignen, sind keine Gesetze. Es gibt keine »Techniken«, die wir einfach anwenden. Es sind 12 Erfahrungssätze, die den Weg beschreiben, den viele Menschen bei ihrer persönlichen Verwandlung gegangen sind. Da sie alltagstauglich Veränderungswege beschreiben, wurden sie von vielen als hilfreich empfunden. Wir passen die Formulierungen so an, dass sie in die heutige Zeit passen.

Am liebsten steil bergauf



Thomas: Ich hatte bei den 12 Schritten immer das innere Bild einer Treppe: »Ich muss es nur schaffen, alles richtig zu machen und Stufe für Stufe hochgehen, um dann erfolgreich mein Ziel zu erreichen!« Es fiel mir schwer zu verstehen, dass es darum gerade nicht geht.

Mir half das Bild einer »Schraube« oder einer »Spirale«:

Dann ist der Prozess eher ein Weg, der auf und ab geht. Manchmal hatte ich nämlich das Gefühl, mich im Kreis zu drehen. Wieder am Anfang. Es hat sich ja noch nichts verändert!

Und es war auch kein gerader Weg, sondern es gab Höhen und Tiefen. Aber es ging voran! So wie die Schraube sich dreht und immer tiefer in die Wand kommt, so kam ich auf meinem Weg auch weiter und mir selbst immer tiefer auf den Grund.

Weg der geschenkten Möglichkeiten



Emma: Das, was mir auf meinem Weg passiert ist, hat sich ereignet. Jetzt kann ich sagen: Es ereignete sich nach Gottes Zeitplan, und mein Prozess der Verwandlung ist ein Gnadengeschenk Gottes. Die Prozesse in den Endlich-Leben-Gruppen sind eigentlich ganz natürliche Gruppenprozesse, aber Gott wirkt immer mit. Er ist auf unserer Seite, selbst wenn wir es nicht merken.

Und ich habe gestaunt, was mir auf diesem Weg geschenkt wurde: Ich durfte mich entfalten! Heute weiß ich: Was ich in der Endlich-Leben-Gruppe erlebt habe, war nur der Anfang. Der Entfaltungsprozess meines Lebens ist ein lebenslanger Weg – deswegen darf ich ganz gelassen bleiben und muss mich nicht unter Zeitdruck oder Erfolgsdruck setzen.

Der Endlich-Leben-Prozess: Entfaltung wie ein Baum

Das Baumbild ist auch deshalb so passend, weil es uns stets daran erinnert, den Endlich-Leben-Prozess als natürlichen, langsam wachsenden Prozess zu denken.

Wie ein Baum seine Zeit beim Wachsen benötigt, hat jede Phase ihr Tempo. Nichts lässt sich erzwingen. Es gibt Wachstumsschübe und Winterzeiten. Klar. Und es müssen die natürlichen, schöpferischen Bedingungen stimmen: Er braucht gute Nährstoffe, die Umgebung muss auf seine Wachstumsvorlieben abgestimmt sein, und er liebt Wasser und Licht.

Unsere Gruppe und die Inhalte, die wir gemeinsam durcharbeiten, gehören zu solchen schöpferischen »Wachstumsbedingungen«, die förderlich wirken. Doch das Wachstum selbst ist ein Geschenk Gottes. Wachstum braucht Zeit. Und jede Pflanze wächst anders. Wir können das Entscheidende nicht erzwingen, aber darauf vertrauen, dass förderliche Umstände zu Wachstum führen werden.

Wenn wir über das Baummodell sprechen, dämpfen wir damit überzogene, gewaltsame Versuche, die Dinge hinzukriegen. Damit können wir den perfektionistisch-erfolgsorientierten »Macher« in uns beschwichtigen. Der Druck zum Erfolg perlt von uns ab. Mit diesem Arbeitsbuch wirst du also bei jedem der 12 Schritte eingeladen, dir deine Entfaltung am Baummodell jeweils in einer anderen Perspektive zu verdeutlichen.

Sich selbst wahrnehmen lernen



Thomas: Ich als Mann kann wirklich aus Erfahrung sagen: Sich selbst ehrlich wahrzunehmen ist gar nicht so einfach! Ich hatte, wie viele von uns, das Motto eingeübt: »Augen zu und durch!« So waren Gefühle und zwischenmenschliche Beziehungen für mich oft Zeitverschwendung und hinderten mich bei der erfolgreichen Ausübung meiner Arbeit.

Aber wir haben immer wieder erlebt, dass das Entscheidende in meiner Endlich-Leben-Gruppe dadurch passiert, dass wir ehrlich werden. Und zwar nicht nur ehrlich in Bezug auf das, was wir tun, sondern auch ehrlich in Bezug auf das, was wir denken und fühlen.

Jahrelang bin ich nur erfolgsorientiert durch mein Leben gerannt und habe mir nicht bewusst gemacht, was ich denke oder fühle. Selbst mein Verhalten war mir nicht bewusst. Ich habe einfach nicht großartig darüber nachgedacht, wie ich mich anderen Menschen gegenüber verhalte oder was die anderen Menschen denken und fühlen, wenn sie auf mich getroffen sind.

Zugegeben, ich war ein »harter Brocken«. Ich habe ziemlich lange gebraucht, wieder zu lernen, mich selbst wahrzunehmen.

Ich habe am Anfang meines Weges darüber gestaunt, wie einfach die Wahrnehmungsübung mit Hilfe des Stimmungsbarometers in diesem Kapitel ist. Ich konnte sie jederzeit am Tag oder auch bewusst mit dem Arbeitsbuch in der Hand abseits des alltäglichen Trubels durchführen.

Sie hat mir so richtig auf die Sprünge geholfen. Dabei geht es überhaupt noch nicht darum, harte Kopfarbeit zu leisten. Ich musste nicht mal Hintergründe oder komplizierte Zusammenhänge verstehen, um diese Fähigkeit zu entwickeln. Am Anfang stand schlicht und einfach das Spüren. Und das geht leichter, als gedacht, wenn man weiß, wie.

Stimmungsbarometer

Wir schlagen dir vor, wie Thomas und den anderen in den nächsten Tagen dieser Woche ab und zu im Tagesverlauf nach guten oder schwierigen Situationen sofort eine kleine Stimmungsmessung zu machen. Wenn du dich bewusst spüren lernst, kommst du dir selbst mehr und mehr auf die Schliche.

Ja, du darfst dir gewissermaßen deinen Puls messen. Das ist entgegen aller Vorurteile völlig in Ordnung. Denn nur, wenn du deine Stimmungslagen wahrnehmen lernst, wirst du überhaupt einen Ansatz finden, irgendetwas zu verändern.

Negative und positive Stimmungen klingen gleichzeitig

Bisher hast du vielleicht gedacht, dass du entweder positive oder negative Gefühle hast. Die neuere psychologische Forschung hat gezeigt, dass zwei grundlegend unterschiedliche Grund-Stimmungszustände (positive oder negative Affekte) zur gleichen Zeit in unterschiedlicher Mischung unser Gestimmtsein ausmachen.

Wie bei einer Gitarre mit sechs Saiten macht der Gesamtklang am Ende den Sound. Wenn da nur eine Saite verstimmt ist, klingt es schief. Da hilft es auch nicht, eine andere Saite gewissermaßen dagegen zu stimmen. Jede der Saiten verdient ihre eigene Aufmerksamkeit für ihre ganz eigene Stimmung. Und die Mischung am Ende ist dann verstimmt oder ein Supersound. Jetzt lernen wir, die zwei Saiten der Seele zu stimmen.

Die zwei Regler

Für die Stimmung der Seele nutzen wir zwei Anzeigesäulen auf einem Stimmungsbarometer, mit denen du deine unterschiedlichen Stimmungen festhalten kannst. Einen Plusregler und einen Minusregler.

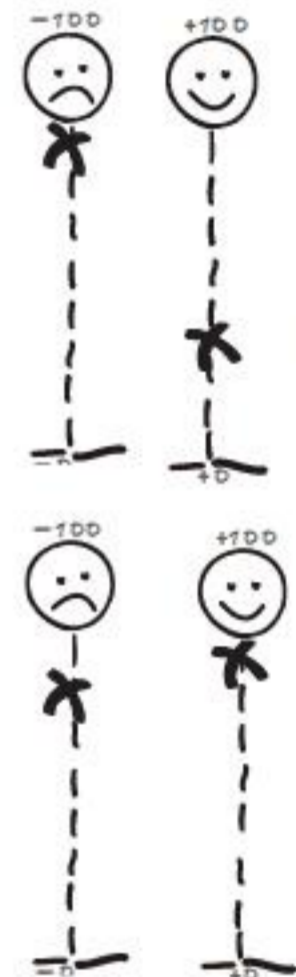
Jede Erfahrung, die du machst, vermittelt dir über deinen Körper eine Gefühlsmischung aus genau zwei Stimmungszuständen, positive und negative: Bauchkribbeln oder Bauchschmerzen, Nacken, Rücken, Hals, an vielen Stellen gibt es Körpersignale. Das lässt sich mit jeder Situation durchspielen. Am besten geht es intuitiv: ohne viel Grübeln auf einer Skala von 0 bis 100 einschätzen, wie viel negative Stimmung es gibt und wie hoch der Zeiger gleichzeitig auf der positiven Seite steht? Die 0 unten bedeutet ganz wenig und die 100 oben sagt, dass da ganz viel von dieser Sorte Gefühl mitschwingt.



Thomas: Ich erzählte ja von meiner Enttäuschung darüber, dass meine Frau mich einfach verlassen hatte. Das war auf meiner negativen Skala 100, ganz krass schmerzhaft eben. Ich spürte das tief im Magen als Brennen. Als ich aber an die positive Skala dachte, waren da gar nicht einfach nur 0, also null Freude, sondern erstaunlicherweise so 25 Punkte. Das spiegelte die kleine Erleichterung wider, dass der ganze Streit und der Beziehungsstress ein Ende hatten.



Nina: Wenn ich an meine Jugend in der Clique der »coolen Jungs und Mädels« denke, kriege ich heute noch Gänsehaut. Meine Stimmung war damals so gefühlt eine Mischung aus 70 negativ und 100 positiv. Die 70 kamen durch das schlechte Gewissen gegenüber meinen Eltern und der Polizei, weil ich illegale Drogen nahm und zu Hause häufig Stress hatte. Die 100 waren wegen der Wirkung der Drogen und der tollen Zeiten mit meinem Freund.



Wie genau fühlst du Stimmungen?

Manche unter uns sind Weltmeister im Vermeiden. Sie schaffen es, die positiven Gefühle jederzeit zu spüren, haben aber wie Thomas kein Sensorium für die negativen Erlebnisanteile. Anderen fallen ständig nur die Schwierigkeiten und Depressionen auf, so zum Beispiel Emma. Sie spürt eigentlich die ganze Zeit nur ihre negative Stimmung. Für positive Effekte ist sie wie vernagelt, die gibt es in ihrer Welt anscheinend gar nicht.



Was für ein Stimmungsmesstyp bist du? Achtest du eher auf die positiven oder eher auf die negativen Stimmungen? Mache dazu einen Test. Schreibe in die linke Spalte der folgenden Liste die zehn Ereignisse der letzten Tage, die dich eindeutig so richtig negativ gepolt haben, und in die rechte Spalte danach zehn Beispiele, bei denen du starke positive Erlebnisse hattest. Und ab die Post! Nicht viel nachdenken, sondern aus dem Bauch, so viel wie möglich flott auflisten!

Negative Stimmungen erzeugen ...

Positive Stimmungen kommen, wenn ...



Und? Wie ist es dir ergangen? Was fällt dir leicht, welche Gefühle vermeidest du?

Die Spalte, bei der dir sofort ganz viele Beispiele einfallen, sagt dir die Wahrheit darüber. Jetzt weißt du, welcher Stimmungsmess-Spezialist du bist. Wenn dir nichts einfällt, nimm deine Gruppenmitglieder als Hilfe. Du kannst sie bitten, dir zu sagen, in welchen Situationen du negative oder positive Stimmungen zeigst. Sie erleben dich ja objektiv in der Gruppe. Oder du fragst deine Frau, deinen Mann oder Freunde, ob sie dir bei den Listen helfen können. Vielleicht können sie dir etwas auf die Sprünge helfen? Nun zur hohen Kunst der Feinabstimmung im Stimmungsmessen.

Gemischte Gefühle

An den Geschichten von Nina und Thomas hast du ja eben gesehen, dass es gemischte Gefühle gibt. Welche Beispiele kennst du bei dir für gemischte Gefühle? Vielleicht bist du zur Zeit noch nicht in Übung, deine Stimmung in diese beiden Anteile zu zerlegen. Darum starten wir mit einfachen Beispielen für gemischte Stimmungslagen: Thomas bekommt bei Prüfungen zugleich starke Bauchschmerzen (90 negativ) und große Motivation (90 positiv): »Ich werde es allen zeigen, wie gut ich bin!« Das nennt er dann für gewöhnlich »Prüfungsangst« oder »Lampenfieber«.

Beispiele für gemischte Stimmungslagen



Jetzt bist du dran. Denke an Situationen der letzten Zeit und finde Beispiele für solche gemischten Gefühle. Gib ihnen einen Namen und zeichne den Zustand in das Regler-Schaubild ein. Oder du malst zuerst einen Zustand im Regler-Schaubild und suchst das dazu passende Gefühl.

