





Diana Dreeßen

**Du musst nicht  
verreisen, um bei dir  
anzukommen**

Wege zu einem  
selbstbestimmten Leben

dtv

Ausführliche Informationen über  
unsere Autoren und Bücher  
[www.dtv.de](http://www.dtv.de)

Dieses Buch ist auch als eBook erhältlich.

Von Diana Dreeßen sind bei dtv außerdem erschienen:  
Mach dich unbeliebt und glücklich  
Steh auf und nimm dein Leben in die Hand



Originalausgabe

© 2017 dtv Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG, München

Das Werk wurde vermittelt durch die Agentur scripts for sale,  
es ist urheberrechtlich geschützt.

Sämtliche, auch auszugsweise Verwertungen bleiben vorbehalten.

Umschlaggestaltung: Katharina Netolitzky/dtv

Satz: Greiner & Reichel, Köln

Gesetzt aus der Caecilia

Druck und Bindung: CPI – Ebner & Spiegel, Ulm

Gedruckt auf säurefreiem, chlorfrei gebleichtem Papier

Printed in Germany · ISBN 978-3-423-26176-0

*Für alle die wunderbaren Leser,  
die es verdient haben,  
ein selbstbestimmtes Leben zu führen*



# Inhalt

## Vorwort 11

## **EINLEITUNG**

### **Atemlos durch den Tag 13**

## **KAPITEL 1**

### **In der Ruhe liegt die Kraft 19**

Sind Sie reif für die Insel? 19

»Da muss man einfach durch« – sagt wer? 23

Die Kunst zu wissen, wann Schluss ist 26

Irgendjemand muss es ja machen 29

Von der Fremdbestimmung zur Selbstbestimmung 33

Warum wir es immer wieder schaffen,  
uns zu überfordern 35

Ruhephasen sind wichtig für das Überleben 39

Ist Ihnen noch zu helfen? 42

Steigen Sie von dem Podest, auf das andere  
Sie gestellt haben 45

Schlendern ist kein Luxus 47

## **KAPITEL 2**

### **Das Detox-Programm für Ihren Kopf 49**

Wird Ihr Leben von Ihren Gedanken gesteuert? 49

Frühjahrsputz für den destruktiven Teil Ihres Gehirns 50

Woher kommen die deprimierenden Stimmen  
in Ihrem Kopf? 57

Abschied von Ihren negativen Einflüsterern	61
Spielen Sie mit Ihren Urteilen und Vermutungen	
Roulette	66
Wie setzen Sie Ihre Prioritäten?	72
Ich würde, wenn ich könnte ...	77
Drücken Sie doch einfach die Reset-Taste	80

### **KAPITEL 3**

#### **Tauchen Sie richtig tief ein in Ihre Innenwelten 85**

Wie verborgene Verletzungen und Traumata	
in Ihrem Heute wirken	85
Läuft in Ihnen ein Glücksverhinderungsprogramm?	92
Entlarven Sie Ihre geheimen Schwüre aus der	
Vergangenheit	94
Was sind familiäre Verpflichtungsschwüre?	101
So verändern Sie Ihre unbrauchbar gewordenen	
geheimen Schwüre	105
Der lange Arm Ihrer Grundbedürfnisse	108
Befreien Sie sich von den magischen Botschaften	
Ihrer Herkunftsfamilie	112

### **KAPITEL 4**

#### **Zeit für große Gefühle 117**

Welche Gefühle erzeugen Stress im Körper?	117
Geben Sie Ihren Gefühlen einen Raum	119
Die Loslösung von begrenzenden Gefühlen	123
Die Fähigkeit, verzeihen und vergeben zu können,	
ist ein großer Schatz	127
Von der Kunst, Frieden mit sich selbst zu schließen	131
Die Macht der Dankbarkeit	133
Geben Sie sich die Erlaubnis, Ihr Leben zu genießen	137



## **KAPITEL 5**

### **Ihr Leben besteht aus kleinen und großen Wundern 141**

- Jeder hat schon Wunder in seinem Leben erlebt 141
- Ein Zufall ist mehr, als Sie denken 143
- Die Lösung wird bei jedem Problem  
gleich mitgeliefert 145
- Das Gesetz der Anziehung wirkt auch bei Ihnen 147
- Verbinden Sie sich mit Ihrem Leben 150
- Es ist gar nicht so schwer, ein bisschen zu zaubern 154
- Beginnen Sie damit, Ihrer Intuition zu vertrauen 157
- Wie aus dem Schatten magische Momente werden 160
- So finden günstige Fügungen den Weg in Ihr Leben 163

## **KAPITEL 6**

### **So nehmen Sie Ihre Lebenszügel wieder in der Hand 165**

- Ordnen Sie Ihr Leben neu 165
- Wer delegieren kann, ist klar im Vorteil 167
- Folgen Sie Ihrer Bestimmung 170
- Wer weiß schon, was wirklich stimmt? 172
- Trennen Sie sich von Menschen, die Ihnen schaden 174
- Was ist so schlimm daran, Macht zu haben? 176
- Das Leben ist zu kurz, um es aus der Hand zu geben 180

## **KAPITEL 7**

### **Techniken, die Ihnen ein selbstbestimmtes Leben erleichtern 183**

- Vertrauen Sie sich selbst 183
- Die Laudatio auf Ihr Leben 186
- Tun Sie so, als ob es kein Morgen gäbe 188
- Richten Sie Ihren persönlichen Schutzraum ein 190
- Sprechen Sie in zukünftigen Bildern 193

Vergleichen war gestern	196
Ich bin so, wie ich bin	198
Stärken Sie Ihre seelische Immunkraft	199
Zirkeltraining für Ihren Verstand	201

## **KAPITEL 8**

### **Alles eine Typfrage 205**

Welcher Motivationstyp sind Sie?	205
Schnelltest zur Typbestimmung	207
Was macht den Machttyp mächtig?	210
Wie lernt ein Ordnungstyp zu vertrauen?	213
Kontrolle ist nicht alles	215
Wie gelingt es einem Beziehungstyp, auch mal an sich zu denken?	217
So wird ein Harmonietyp durchsetzungsstark	220
Wie bringt ein kreativer Typ Struktur in sein Leben?	221
Wird ein Leistungstyp jemals abschalten können?	224
Kann ein Perfektionist locker werden?	226
Was hilft einem Skeptiker, an das Gute zu glauben?	228
Ein Angsttyp kann lernen, mutig zu werden	230

### **Epilog 233**

### **Dank 238**

### **Weiterführende Buchtipps 239**

## Vorwort

Normalerweise steht die Danksagung am Ende eines jeden Buches. Das ist hier nicht anders. Trotzdem möchte ich diesmal auch schon zu Beginn einen Dank loswerden, einen ganz besonderen.

Heimlich, still und leise hat sich nämlich eine neue Leidenschaft in mein Leben geschlichen: Das sind die persönlichen Treffen mit meinen Lesern. Es bewegt mich zu hören, welchen positiven Einfluss meine Bücher auf sie haben. Exzessive Ratgeberjunkies beteuern, dass mein Ton und mein lockerer, gelassener Stil sie dazu veranlasst haben, nach vielen vergeblichen Versuchen endlich wieder die Verantwortung für sich zu übernehmen und etwas an ihrem Denken und Handeln zu verändern. Diese Aussagen berühren mich jedes Mal aufs Neue im Herzen und motivieren mich dazu weiterzuschreiben. So ist für meine Stammleser und alle, die sich noch dazugesellen möchten, mein drittes Buch entstanden. Ihnen allen danke ich sehr. Gemeinsam werden wir nun eine Reise antreten, die Sie in die verborgenen Regionen Ihrer Innenwelt führen wird. Das Ziel ist also kein entferntes, sondern ein sehr, sehr nahes. Das Ziel sind Sie selbst.

Warum ist mir diese Reise so wichtig? Damit diese Welt ein kleines bisschen besser werden kann, wünsche ich mir, dass möglichst viele Menschen ein selbstbestimmtes und selbstbewusstes Leben führen können. Folgen Sie mir also in die nächsten Kapitel, damit mein Wunsch in Erfüllung gehen kann – für Sie.

Ihre Diana Dreeßen



# Atemlos durch den Tag

Als ich im November 2016 in meinem jährlich stattfindenden Führungsworkshop für Unternehmerinnen die Frage stellte, welches Ziel sie sich für das Jahr 2017 vorgenommen hatten, war ich über die Reaktionen mehr als verblüfft. In den Jahren davor bezogen sich die Antworten auf diese Eingangsfrage ausschließlich auf den gewünschten wirtschaftlichen Ertrag, die Außenwirkung, eventuelle Produkt-erweiterungen und neu zu erschließende Märkte. Dieses Mal sprach schon gleich die erste Unternehmerin darüber, dass sie die Aufgabe, einen größeren Umsatz zu generieren, mittlerweile gut im Griff habe. Ihr absolut größtes Problem in ihrem bewegten Arbeitsleben sei es vielmehr, so fuhr sie fort, keine Zeit mehr für Erholung und Regeneration zu finden. Die nächste Seminarteilnehmerin schlug thematisch in die gleiche Kerbe. Sie konnte sich nicht daran erinnern, in ihrem letzten Geschäftsjahr auch nur einen Tag mit erfrischendem »kreativen Nichtstun« verbracht zu haben. Wieder eine andere sprach darüber, das Gefühl des ewigen Gehetztseins nicht länger ertragen zu wollen. Sie empfinde ihr Leben schon seit einiger Zeit als ein unablässiges Rasen auf der Überholspur. Unter Tränen berichtete sie weiter, die Angst, bald keinen lebenserhaltenden Sprit mehr zur Verfügung gestellt zu bekommen, schnüre ihr fast die Kehle zu. Mit anderen Worten: Ihr Elan, ihr Engagement, ihre Begeisterung für ihre Arbeit und ihre Freude am Leben waren ihr verloren gegangen.

Je mehr Teilnehmerinnen mir die Eingangsfrage dieses

Workshops beantworteten, umso deutlicher wurde, dass wirklich alle anwesenden Frauen mit den absolut gleichen Herausforderungen in ihrem Alltagsleben zu kämpfen haben: Zum einen sind sie damit beschäftigt, ihr Unternehmen oder ihre Abteilung am Laufen zu halten, um Gewinne zu erzielen, und zum anderen sorgen sie dafür, dass es allen ihren Lieben in ihrem unmittelbaren Umfeld an nichts mangelt. Sie setzen ihre persönlichen Bedürfnisse auf den letzten Platz ihrer Prioritätenliste und wundern sich darüber, warum ihnen die Luft zum Atmen fehlt.

Ja, und nun saßen sie an diesem trüben Novembertag in einem gemütlichen Workshop-Raum vor mir und hatten nur noch einen Wunsch: Ruhe zu spüren, Stille zu erfahren, Zeit für sich zu haben und, wenn es irgendwie möglich wäre, mit weniger Aufwand mehr Geld zu verdienen. Nun sollte man meinen, dass im Gegensatz zu den vielen Millionen Angestellten selbstständige Unternehmerinnen ihre Tages- und Wochenplanung frei gestalten können. Können sie theoretisch auch. Aber ehrlich gesagt, geht es ihnen nicht anders als allen fleißigen Arbeitnehmern: Sie sind wie sie in ihrem selbstgebauten Funktionsgefängnis gefangen. Auf dieses Gefängnis werde ich noch oft zu sprechen kommen. Was ist damit gemeint? Ein innerer Käfig, der irgendwann aus den zu hohen Ansprüchen und Anforderungen, die man an sich selbst stellt, entstanden ist. Gegossen sind die scheinbar unzerstörbaren Gitterstäbe aus dem Gefühl, nie gut genug zu sein, immer perfekt funktionieren zu müssen, Gewehr bei Fuß zu stehen, wenn ein nahestehender Mensch um Hilfe bittet, sowie aus der unklugen Eigenschaft, seine persönlichen Bedürfnisse immer

nach hinten zu stellen. Wenn Sie in einem solchen Gefängnis sitzen, haben Sie die Zügel für Ihr Leben aus der Hand gegeben. Jetzt geht es darum, sie zurückzuerobern und einen Weg zu finden, so gut mit sich selbst umzugehen, wie Sie das mit Ihren liebsten Menschen praktizieren. Wie lässt sich das am besten bewerkstelligen?

Natürlich können Sie als spontane Notfallaktion nach Fernost fliegen, um sich einer vierwöchigen Ayurveda-Entgiftungskur zu unterziehen. Oder bei Ihrem Arbeitgeber ein Sabbaticaljahr beantragen, um dem stressigen Alltag für eine Weile zu entkommen. Sie können mich aber auch einfach durch das Buch begleiten und dabei erkennen (und akzeptieren), dass nur Sie die Verantwortung für Ihr momentanes Funktionsdrama tragen. Und dass Sie es durch irgendwelche Fluchtaktionen nicht verändern werden. Wenn Sie sich also (vielleicht auch gerade eben erst) dazu entschieden haben, dass Sie nicht mehr zu der Masse von Menschen gehören möchten, die atemlos durch den Tag rennen, dann lade ich Sie dazu ein, mit mir durch Ihre Innenwelten zu reisen, um an einem Entschleunigungsprogramm für Geist und Seele teilzunehmen.

Mit vielen verschiedenen, in der Praxis erfolgreich erprobten und teilweise sehr schnell greifenden Techniken werde ich Sie auf unserem gemeinsamen Weg immer wieder dazu ermuntern, sich von liebgewonnenen, aber leider nicht wirklich nützlichen Glaubenssätzen, Bewertungen, Vermutungen und Beurteilungen zu verabschieden und sich stattdessen mehr den kleinen, unscheinbaren, aber sehr wirkungsvollen Begebenheiten in Ihrem Leben zu widmen. Sie werden neue Seiten an sich entdecken, die

Sie nicht für möglich gehalten hätten, und kleine und große Wunder in Ihrem Leben wahrnehmen, die Ihnen vor wenigen Wochen gar nicht aufgefallen wären. Sie werden Ihre körpereigene Heilenergie kennenlernen und ins Staunen darüber kommen, welchen Einfluss sie auf Ihren Körper, Ihren Geist und Ihre Seele haben kann. Ich möchte Ihnen zeigen, dass es wirklich möglich und machbar ist, mit weniger Zeit- und Krafteinsatz mehr positive Lebenszeit und manchmal auch mehr Gewinn zu generieren. Den Einsatz und das Ergebnis bestimmen Sie!

Gerne unterstütze ich Sie dabei, für sich herauszufinden, welche Ursachen dafür verantwortlich sind, dass Sie sich wie in einem Käfig der inneren und äußeren Begrenzungen gefangen fühlen. Ich zeige Ihnen, wie Sie sich daraus befreien können. Natürlich hat das seinen Preis – wie eben alles im Leben. Sie benötigen Mut, Ausdauer, Ehrlichkeit und das Versprechen nicht aufzugeben, wenn einige Passagen im Buch Sie unangenehm berühren werden. Dafür bekommen Sie das Geschenk, all das hinter sich lassen zu können, was Sie bis jetzt davon abgehalten hat, Ihr volles Potenzial zu leben. Um es jetzt schon einmal vorwegzunehmen: Ich möchte Sie fit dafür machen, dass Sie nach dem Lesen und Durcharbeiten dieses Buches in der Lage sind, Ihr Leben selbstbestimmt und in sich ruhend zu führen. Wäre das etwas, für das es sich lohnen würde, sich auf die Reise zu sich selbst aufzumachen?

Verlassen können Sie sich darauf, dass ich nach bewährtem Muster locker und manchmal unkonventionell komplizierte und tief greifende Themen aus den Innenwelten der Menschen beschreibe. Einige meiner wunderbaren Kunden



haben mir freundlicherweise erlaubt, anhand ihrer Beispiele ein paar vielleicht auch auf Sie zutreffende emotionale und mentale Sabotageprogramme zu erläutern, die gern in unser Leben grätschen. Wie in allen meinen Büchern habe ich natürlich zum Schutz der Privatsphäre die Lebensläufe der vorgestellten Personen modifiziert. Und noch etwas: Es erstaunt Sie vielleicht, dass sich viele Beispiele auf das schwierige Verhältnis zwischen Chefs und ihren Mitarbeitern beziehen. Das liegt schlicht und ergreifend an der Thematik des Buches. Menschen, die in einem friedvollen, wohlwollenden und fördernden Arbeitsklima agieren können, sind von Erschöpfungssymptomen oder dem Gefühl, funktionieren zu müssen, einfach weniger betroffen.

Lassen Sie uns nun gemeinsam Champagner oder Hollundersaftschorle trinken und darauf anstoßen, dass auch Sie sehr bald zu den ausgeglichenen und zufriedenen Menschen gehören werden, die mit sich im Reinen sind und mit Freude, frei von emotionalen, gesellschaftlichen und wirtschaftlichen Zwängen ihren Lebensunterhalt und eventuell noch viel mehr verdienen können!

Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Lesen und Verändern!



### Sind Sie reif für die Insel?

In meinem Beruf als Managementtrainerin habe ich tiefe Einblicke in die Strukturen unterschiedlichster Unternehmen. Unabhängig davon, für welche fachlichen Themen meine Auftraggeber mich engagieren, treffe ich erschreckenderweise bei mittlerweile jedem Auftrag auf einige Mitarbeiter, die kurz vor der totalen Erschöpfung stehen. Diesen Erschöpfungszustand haben bis zu meinem Eintreffen nicht einmal die unmittelbar davon Betroffenen in seiner ganzen Tragweite erkannt, geschweige denn ihre Vorgesetzten. Für nicht wenige Führungskräfte steckt heute nämlich in jedem Arbeitsvertrag eine »Hidden Agenda«, die dafür sorgt, dass der angepasste Mitarbeiter im Normalfall keine Nacht mehr durchschläft, keinen Einfluss mehr auf die Richtung seiner Gedanken hat und rund um die Uhr für das Unternehmen erreichbar ist. Gesund fühlt es sich jedenfalls nicht an, wenn vor meinen Augen Menschen ohne ersichtlichen Grund in völlig harmlosen Gesprächen die Contenance verlieren: Sie vergreifen sich wiederholt im Ton, sie schimpfen und lästern über ihre Kollegen und Chefs, fangen an zu weinen oder setzen ihr Ego so ungehemmt in Szene, dass man meinen könnte, der Typ, der hier gerade vor uns steht und das Wort an sich gerissen hat, ist der neue König von Deutschland. Keiner von ihnen ahnt, dass diese destruktiven oder verzweifelten Verhaltensweisen oft genug Verbote dafür

sind, in absehbarer Zeit gänzlich mit den Nerven am Ende zu sein. Bevor dies passiert, kommt ihnen jedoch meistens ihr Körper zuvor. Krankheiten wie Infektanfälligkeit, Niedergeschlagenheit, Hautausschläge, Bandscheibenvorfälle, nachhaltige Störungen des Magen-Darm-Traktes kündigen den Burn-out von Körper, Geist und Seele an.

In Deutschland haben wir im Moment den höchsten Krankheitsstand der letzten zwanzig Jahre. Jeder dritte Beschäftigte fehlt mindestens einmal in sechs Monaten, und die Zahl der durchschnittlichen Krankheitstage im Jahr liegt bei 12,3 Tagen. Wow, große Teile der Bevölkerung scheinen mehr als reif für die Insel zu sein. Dabei ist es – rein theoretisch – gar nicht so schwer, Körper, Geist und Seele im Gleichgewicht zu halten. Aaron Antonowsky, ein israelisch-amerikanischer Medizinsoziologe (verstorben 1994), ging schon 1951 der Frage nach, was Menschen gesund macht und gesund erhält. Er entdeckte, dass drei Komponenten essentiell sind: Nach seinen Erkenntnissen sollte das, was wir tun, *verstehbar*, *machbar* und *sinnvoll* sein. Fehlt nur eine dieser drei Komponenten in unserem täglichen Arbeitsleben, dann ist die Basis für das Gesundbleiben nicht mehr gegeben.

Die meisten erschöpften oder überforderten Menschen, die ich bis heute in meinen Trainingsmaßnahmen getroffen habe, standen vor dem Problem, dass sie die ihnen zugeteilte Aufgabenmenge nicht mehr bewältigen konnten. Insbesondere die Komponente *Machbarkeit* war bei ihnen allen aus dem Gleichgewicht gerutscht. Warum? Weil sich viele Unternehmen, um wettbewerbsfähig bleiben zu können, zu radikalen Personalreduktionen entschieden haben.