

Workshop Teil 4

Herzlich willkommen zum vierten Teil des Workshops! Ich bin sehr, sehr stolz auf dich, dass du bis hierher durchgehalten hast. Das zeigt, dass du wirklich am Ball bleibst, und das ist erfreulich. Du hast damit gute Chancen, den Heilungsprozess enorm zu beschleunigen. Im letzten Kapitel ging es um Wut loslassen und wie wir diesen Prozess, der uns erlaubt, uns wieder sicher zu fühlen, vorantreiben können. Bei mir gab es eine ganz entscheidende Sache, die ich mir gesagt habe, um dadurch ein paar entscheidende negative Glaubenssätze ablegen zu können. Und zwar: Wenn jemand eine Persönlichkeitsstörung hat und ein missbräuchlicher Persönlichkeitstyp ist, also eine toxische Person, dann gebe dieser Person nicht zu viel Spielraum, nicht zu viel Vorschuss, oder wie man so schön auf Englisch sagt: credit. Denke nicht zu viel darüber nach, was ihr Leben betrifft - also das Leben dieser Person - wie es ist, war oder sein wird, oder wie es wohl niemals werden kann. Der Gedanke, dass diese Menschen kraftvoll oder mächtig sind, und dass man sie stoppen muss, andere auszubeuten, auszunützen und dabei auch noch zu gewinnen, das macht definitiv keinen Sinn. Hier müssen wir mal genauer nachschauen. Gewinnen diese Menschen wirklich? GEWINNEN sie? Es sieht eigentlich schon sehr stark danach aus, als ob sie gewinnen werden. Als ich damit angefangen habe, mich genauer mit diesem Gedanken zu befassen oder mich diesen Gedanken zu stellen - denn auch ich habe gedacht, ich werde hier gnadenlos ausgeraubt, ausgebeutet, verarscht, abgezockt, und ich habe auch gedacht, am Ende gewinnt die auch noch, und den Richter beim Gericht hat es natürlich nicht weiter interessiert, ob sie nun gestört ist oder nicht, so etwas sollte man auch nicht sagen in einem Prozess - da habe ich darüber dann einen hundertseitigen Text geschrieben. Ich habe mich sozusagen intensivst damit auseinandergesetzt, und diesen Text werde ich auch irgendwann einmal veröffentlichen. Das war ein Teil meiner Arbeit an mir, und die musst du nun auch an dir machen beziehungsweise bist du ja schon dabei. Du kannst wirklich stolz sein, dass du schon so weit gekommen bist. Ich hatte irgendwann dieses Bild im Kopf von so einer Aufziehfigur, die kennt ihr sicherlich, mit so einem weißen Knopf, die kann man aufdrehen, und dann laufen die so über den Tisch, und wenn die irgendwo gegen laufen, gegen eine Wand oder gegen etwas, was auf dem Tisch steht, dann laufen die ja einfach so weiter. Immer weiter. Und genau so stelle ich mir diese toxischen Menschen vor. Im Grunde genommen ist es genau das, was sie machen. Und ich wiederhole diesen Satz jetzt, präge ihn dir wirklich gut ein: Was diese Menschen machen, das machen sie. Was sie machen, das machen sie. Es ist definitiv so - das was du siehst, das machen sie tatsächlich. Wie ein Aufziehmännchen. Das ist hart, ich weiß. Das bedeutet, dass sie im Grunde wie eine Maschine agieren. Das ist ein obsessives, zwanghaftes, süchtig machendes, extrem stark sich wiederholendes, sehr unflexibles, sehr unanpassungsfähiges Element, was sie in ihrem Leben machen, immer und immer wieder. Und immer, immer wieder

auch mit anderen. Teilweise sogar gleichzeitig mit mehreren. Im Grunde genommen sind sie - ich meine das jetzt rein philosophisch und nicht verallgemeinernd - hier an dieser Stelle zurückgeblieben. Zurückgeblieben ganz besonders aus evolutionärer Sicht. So wie diese Personen handeln, könnte man als den alten, den altmodischen und überholten Weg bezeichnen, der heutzutage eher abstoßend auf die meisten wirkt. Sie leben nach dem Darwin'schen Prinzip, und zwar 'Survival of the Fittest'. Wer zuerst zuschlägt, gewinnt. Wer sich am meisten nimmt, kommt länger durch. Wer zum Beispiel mehr Nahrung nimmt, hält dann länger durch. Wer andere unterdrückt, ist mächtiger. Wer länger durchhält, gewinnt. Wer mehr Geld hat, gewinnt. Und so weiter und so fort. Ich denke aber, dass solch ein Verhalten im Grunde keinen Platz in unserer Gesellschaft hat und diese Personen früher oder später Probleme bekommen werden. Davon bin ich fest überzeugt. Das hat keinen Platz in einer modernen, zivilisierten, teilnehmenden und empathischen Gesellschaft. Das gehört da nicht hin. Im Grunde muss genau das aussterben, diese Art - das brauchen wir überhaupt gar nicht. Diese Menschen sind ein Problem für die Gesellschaft, behaupte ich jetzt, wenn man da ganz genau hinschaut. Das ist - da komme ich später nochmal drauf - wie ein Virus. Sie mögen jetzt gerade einen Vorteil haben, das mag sein. Aber es gibt da ein mächtiges Problem für diese Personen. Die meisten Menschen versuchen, anständig und ehrlich zu sein, achten aufeinander und helfen sich. Das ist meiner Meinung nach definitiv so. Wenn man total machiavellistisch programmiert ist und man glaubt, dass alles erlaubt ist, um an sein Ziel zu gelangen, während alle anderen Menschen um einen herum anständig, ehrlich, achtsam und hilfsbereit sind, dann wird man als Machiavellist, Narzisst, Psychopath, als toxische Person einen Vorteil haben. Das mag sein, definitiv. Aber - und das ist ganz entscheidend - nur für eine gewisse Weile. Diese Menschen enden fast immer nicht in einem ehrlichen Leben. Irgendwann kommt diese Wand, auf die das Aufziehmännchen draufläuft, solange bis nichts mehr geht. Irgendwann sind sie auch alt, unattraktiv, der letzte Bonus ist dann auch noch weg. Da nützt auch kein Reichtum. Sie werden ohne Freunde sein. Falls sie doch Freunde haben, sind das auch nur manipulierte Menschen, die es nicht durchschauen, was da los ist, die dann noch um sie herum schwirren. Aber ich bin mir auch da sicher, irgendwann bemerken auch die das, beziehungsweise, dann ist man halt so alt und lässt es einfach über sich ergehen. Im Grunde genommen ist das nicht schön, natürlich nicht, ich freue mich darüber natürlich auch nicht. Es ist eigentlich schrecklich. Aber kein Grund für Mitleid, sie haben ja auch die Option, etwas daran zu verändern. Im Grunde ist es wirklich erbärmlich, wenn man es mal einfach aus der Ferne betrachtet. Es mag so klingen, als ob ich mich jetzt gerade rächen möchte, aber keine Bange, ich habe schon lange keine Rachege Gedanken mehr, absolut nicht. Und genau dieses Gedankenkonstrukt hat mir dabei geholfen, dass es diese Rachege lüste, die ich definitiv hatte, nicht mehr gibt. Denn ich weiß, irgendwann werden die auch bestraft. Ich wünsche es ihnen nicht, aber es wird passieren. Und somit konnte ich für mich dann einfach

diesen Gedanken abschalten und sagen, okay, gut, verstanden, richtig. Ich hoffe, dass es auch dir helfen kann. Allerdings bedeutet das nicht, und ich wiederhole das nochmal, dass ich ihnen jetzt wirklich verziehen habe. Vielleicht hätte ich verziehen, wenn eine der Frauen, die mich ausgenutzt und missbräuchlich behandelt haben, eine Therapie gemacht und sich bei mir entschuldigt hätte. Aber leider passiert so etwas fast nie. Das passiert nicht, das ist sehr, sehr selten. Aber ich denke mal, dann hätte ich durchaus verziehen. Aber so - nein. Wozu? Was bringt es? Nein, habe ich nicht und werde ich auch nie tun. Es gibt wie gesagt keinen Grund. Aber ich habe losgelassen. Größtenteils. Ganz loszulassen ist extremst schwierig, das gebe ich zu, das habe ich auch noch nicht geschafft, obwohl ich es will, aber es ist da eben noch diese Verbindung. Und man sagt teilweise, dass das sogar ein Leben lang bleibt. Aber das hat nichts mit Liebe zu tun, sondern ist eher ein Suchtfaktor. So wie Alkoholiker, die auf trockenen Entzug gesetzt werden, trotz alledem noch Lust auf ein Bierchen haben, auch wenn sie es nicht trinken. Okay. Das ist natürlich eine große Kunst, nach narzisstischem Missbrauch, und dieses Loslassen fällt vielen unheimlich schwer. Aber ich denke mal, dass es unheimlich gesund ist. Ja, es ist irrsinnig gesund, und das solltest du dir jetzt mal richtig zu Herzen nehmen. Dieses Loslassen, dieses einfach Verstehen, okay, da ist was schiefgelaufen, aber ich kann da eh nichts machen, und ich muss mich jetzt um mich kümmern. Und im Endeffekt werden die nicht glücklich, ich habe aber die Chance, glücklich zu werden. Ich habe auch einen Anwalt eingeschaltet, weil ich einfach auch nicht darauf verzichten werde, das zurückzuholen, was mir geklaut wurde, was ganz offensichtlich, ganz klar geklaut wurde. Aber das macht ein Anwalt, das kriegt man alleine nicht hin. Und am Ende, selbst wenn es nicht klappt, ist es wichtig für mich, dass ich es versucht habe. Denn wenn ich es nicht versuchen würde, würde ich ja schon wieder dieser Person einen Vorteil geben. Und nein, das mache ich nicht. Hin und wieder muss man sich dann halt diesen Gehirndurchfall durchlesen, wenn der Anwalt wieder sagt „Es kam wieder ein Schreiben, schau dir das mal an“. Aber gut, das kann jeder einfach für sich entscheiden - für mich war es ganz klar, ich mache es. Und ich will nicht, dass diese psychisch kranken Menschen mir meine kostbare Lebenszeit versauen. Sie hatten ihre Chance, und statt sie zu nutzen, haben sie mich ausgebeutet wie Aasgeier - warum sollte ich noch über diese Menschen nachdenken? Warum solltest du über den Menschen nachdenken, der dir das angetan hat? Ja, ich weiß, harte Worte! Aber wir müssen hier einfach auch mal langsam Tacheles reden. Außerdem werden diese Menschen stärker, wenn man an sie denkt, wenn man sich mit ihnen beschäftigt. Sie werden sicherlich nicht im wahren Leben stärker, aber in deren Inneren, wenn du dir den Kopf über sie zerbrichst, was eh nichts bringt. Ich habe mich aktiv dazu entschieden, diesen Effekt zu schwächen. Aktiv. Aus reiner Vernunft. Das kann jeder machen. Und das Gute daran: Das kannst du jetzt direkt machen, du kannst jetzt sofort damit anfangen. Das ist einfach nur eine Willensentscheidung. Ich habe gezielt nach den Auslösern für die Abneigung gesucht, die ich mit der Zeit entwickelt habe, und ich

habe diese direkt mit der Person in Verbindung gebracht. Das hilft unendlich! Ich habe dann natürlich auch inzwischen dazugelernt, und ich gebe dir mal dieses Beispiel: Ich hatte da einen toxischen Mitarbeiter. Der war garantiert toxisch, die ´roten Flaggen´, das hätte man von oben nach unten einfach abhaken können, das hat alles gepasst. Dieser Mensch hat gelogen, mich beklaut, der war der größte Schauspieler, hat dann noch so getan, als ob wir Freunde wären. Im Grunde genommen, als mir das dann klar war, habe ich einfach sofort dichtgemacht - und das ist das, was man tun muss. Man muss diese Menschen dann aus seinem Leben eliminieren. Und wenn dann auch danach dieses „Oh bitte“, „Oh nein, ich Armer...“, „Ich armes Opfer, und du böser, böser Arbeitgeber“ kommt, dann: nein, zumachen, rausschmeißen, Hausverbot, Anwalt einschalten. Die Beschuldigungen, die dann kamen, habe ich ignoriert und mir kurz das Bild vor Augen gehalten, wie schrecklich es ist, mit diesen Menschen zu diskutieren. Dieser Mensch, der dann einfach ebenfalls mich abgewertet hat, der - ach, ist auch egal, ihr wisst ja selber, wie das ist. Im Grunde genommen ist so einer als Mitarbeiter genauso wie der Partner, der narzisstische Partner in einer Beziehung. Und so einer muss weg! Und danach - erkennen, wie schön es ist, dass er weg ist. Soll er doch reden. Dieser Mensch, der verdient keine einzige Sekunde meiner Zeit mehr. Der ist es nicht wert, aus, Schluss, Ende, weg. Ist natürlich bei einem Mitarbeiter einfacher als bei jemandem, den man geliebt hat, aber wenn man das sieht, was diese Menschen mit einem machen, dann ist es auch im Grunde genommen doch nur logisch, da zu sagen „Stopp! Nicht weiter! Go away!“. Ich weiß von einigen meiner vergangenen toxischen Beziehungen und auch Geschäftsbeziehungen, dass sie kein schönes Leben führen, oder eines, das irgendwann so dermaßen zusammenbrechen wird, da bin ich mir absolut sicher. Eine Ex-Partnerin, die hatte - obwohl sie mit mir in einer festen Beziehung war - nebenbei mindestens vier weitere Geschlechtspartner, wobei ich von einem danach erfahren habe, dass wir wohl gleichzeitig mit ihr in einer Beziehung waren. Beide dachten wir, wir sind sozusagen die Einzigen, die gerade eine Beziehung mit ihr führen. Sie hatte einfach mal zwei Beziehungen, eine hier, eine da, verschiedene Städte. Überall waren Lügenkonstrukte, Lügenblasen. Inzwischen ist sie in eine andere Stadt gezogen, weil sie wahrscheinlich hier, wo sie jetzt längere Zeit war, viel zu viel Schaden angerichtet hat, die ganzen Lügenblasen geplatzt sind. Und jetzt ist sie in der nächsten Stadt, und da hat sie auch schon das nächste Opfer am Start, das garantiert ausgenutzt wird. Es wird genau das Gleiche passieren. Sie sind Maschinen, sie können nicht anders. Eine Maschine, sie funktioniert so, und NUR so. Bei einer anderen Ex-Partnerin habe ich im Nachhinein erfahren, dass sie genau die gleiche Schiene mit anderen Männern abgezogen hat, ferngesteuert vom narzisstischen Vater, der nur darauf aus ist, dass sein Erbe nicht in fremde Hände kommt, und dass sie sozusagen das einfach wiederholt. Ich weiß jetzt von zwei Fällen. Vor mir, dazwischen war noch was anderes, und dann mit mir. Es sind Maschinen, die funktionieren einfach. Macht euch bitte nicht die Mühe, in der Vergangenheit

eurer Ex-Partner, die an einer Störung aus dem Cluster B leiden, nachzuforschen. Das ist ekelhaft. Es kommen nach der Trennung, obwohl ihr es nicht wollt, genug Infos zu euch, ohne dass ihr etwas dafür tun müsst. Die Schneise der Zerstörung, die wird irgendwann sichtbar, und die sollte euch aber auch gar nicht interessieren. Das ist sowas von schnurzegal, es ist vollkommen egal. Ihr könnt euch sicher sein, ihr seid NICHT die einzigen Menschen, die sie verletzt und ausgenutzt haben. Ganz, ganz sicher nicht, hundertprozentig nicht. Sie werden es zwar immer wieder versuchen, den Ex durch den Dreck zu ziehen, besonders wenn man sich gewehrt hat. Das wird auch erst mal gutgehen. Aber irgendwann bricht alles zusammen, und sie sind einsam. Eine ganz bezeichnende Situation hat sich ergeben, jetzt gerade vor kurzem: Ein ehemaliger Schulfreund und späterer Geschäftspartner, der mich sowie meinen Vater auf übelste Weise ausgenutzt und ausgenommen hat - beziehungsweise habe ich mich ausnehmen lassen, jetzt so im Nachhinein betrachtet, aber egal, er hat es getan - ist jetzt wohl mit dieser kranken Ex befreundet, die ich gerade erwähnt habe, die mehrere Partner gleichzeitig hat. Und der wohnt jetzt in der Wohnung, in der ich davor mit ihr zusammen gewohnt habe. Also, jetzt nicht mit ihr zusammen, sondern er wohnt einfach in dieser Wohnung. Und ich denke mir, okay, er ist jetzt Nachmieter dort, diese ganze Sache ist acht Jahre her mit diesem Geschäftspartner, und dennoch erzählt er bis heute die gleichen kranken Lügengeschichten. Das heißt, dieser Mensch hat es selbst nach acht Jahren nicht verarbeiten können, nicht realisiert, nicht kapiert, was er da gemacht hat, was er mir angetan hat. Dieser Mensch ist ein schlimmer, schlimmer Psychopath, mit einer superkrassen narzisstischen Persönlichkeitsstörung noch on top. Und diese beiden Personen haben mich betrogen und finanziell ausgebeutet. Beide Personen lügen bis heute, dass ich der schlimme Mensch bin und war. Diese beiden, die haben sich gefunden! Die werden ihren Spaß zusammen haben, garantiert. Und das meine ich jetzt ironisch. Diese Störungen aus dem Cluster B, das sind ernsthafte Krankheiten, Kopfkrankheiten, die Psyche ist krank. Das sind Störungen, ernsthafte Störungen, die auch wirklich gefährlich werden können. Vor allen Dingen gefährlich für andere auch. Es macht unbedingt Sinn, sich von diesen Menschen zu trennen und an sich zu arbeiten, dass man ihnen nicht wieder zum Opfer fällt. Ich weiß, okay, das tust du gerade, indem du dir jetzt auch schon hier den vierten Teil anhörst. Aber wenn dein Ex Cluster B-Patient ist beziehungsweise Cluster B-Betroffener oder -Gestörter, dann wird er das hier niemals schaffen. Er würde diesen Kurs niemals machen können. Das ist DEIN großer Vorteil: DU machst es, DU kannst es, und du kannst dich definitiv verändern. Es gibt da einen gewissen Narzissmus, der sich in uns entwickeln kann, wenn wir stark seelisch verletzt wurden. Und wahrscheinlich ist jeder, der sich das hier gerade anhört, vor nicht allzu langer Zeit stark seelisch verletzt worden. Wenn du in einer schlimmen, schmerzlichen Situation bist, dann MUSST du dich auf dich konzentrieren. Das ist ganz normal, und das dient dem Überleben. So wie der gesunde Narzissmus, der in jedem gesunden Menschen stecken muss, damit er

überleben kann. Nur muss sich natürlich in solch einer Situation, wo du Schmerz hast, dein System komplett auf diesen Schmerz konzentrieren, und der muss beseitigt werden. Wenn du also in diesem Schmerz drinsteckst, musst du dich natürlich einfach darum kümmern, dass der dir jetzt - ich wiederhole mich gerade - dass der dir nicht im Weg steht. Man ist in solch einer Situation nicht missbräuchlich narzisstisch, aber irgendwie ist man schon der Meinung, das Zentrum des Universums zu sein. Alles andere um einen wird dann unwichtig und eventuell eben nicht gesehen und erkannt, oder falsch gesehen und falsch erkannt. Sicherlich kennt ihr das Gefühl, da reichen ja schon Bauchkrämpfe aus, wenn es einem richtig schlecht geht und man hat Bauchkrämpfe, dann ist man auch in so einer Situation, dann konzentriert man sich so auf diese Krämpfe und vergisst eigentlich das Drumherum, das ist dann völlig uninteressant, dass gerade die Sportschau anfängt oder der Start bei der Formel Eins ist oder sonstwas. Der Körper beschäftigt sich dann einfach nur noch mit diesem Schmerz. Und in solch einem Zustand, in dem wir seelisch verletzt worden sind, da sehen wir dann auch sicherlich die Fehler und Dinge, die uns durch unseren missbräuchlichen Partner angetan wurden und werden, nicht mehr, und er kann unerkannt sein Werk fortsetzen. Das ist ein sehr wichtiger Punkt, eine sehr wichtige Erkenntnis. Sie fügen einem auch sozusagen diesen Schmerz zu und erhöhen den, damit man abgelenkt ist und sie weitermachen können. Das ist pervers. Du kannst dir leider sicher sein, dass du nicht die einzige Person bist, mit der dieser missbräuchliche Mensch so umgegangen ist. Das ist, was sie tun. Ausnutzen, missbrauchen, abwerten, verdrehen, lügen, und so weiter und so weiter. Sie sind Maschinen. Sie haben nicht ihre eigenen Impulse im Griff. An dieser Stelle möchte ich ihnen nicht vergeben, nein, niemals werde ich das tun, habe ich ja auch schon mal gesagt. Sie können ihre Impulse nicht so kontrollieren wie du es kannst. Sie folgen Mustern und Abläufen, die sie, wenn sie am Laufen sind, nicht stoppen oder unterbrechen können. Einmal losgelaufen, das Programm, dann rattert es durch bis zum Ende. Und wenn das Programm abgelaufen ist, geht es wieder von vorne los. Daher auch diese Wiederholungen, dann geht es von vorne los, allerdings natürlich mit einem anderen Partner, denn der frühere, wenn der verbrannt ist und nicht mehr kann, wird ausgetauscht. Und das wird natürlich so geschickt gemacht, dass es keine Lücke gibt. Das ist ein fliegender Wechsel. Und das ganze Programm läuft im Narzissmus leider dummerweise meistens auch noch nach der Beziehung weiter. Also, nach der Trennung ist dann nicht Ende, sondern teilweise geht es dann auch erst richtig zur Sache. Diese Menschen wissen oftmals nicht, was sie tun. Sie sind nicht voll im Bewusstsein, und sie sind sehr unreflektiert bei dem, was sie tun, besonders bei dem, was sie anderen antun. Sie verdrehen und spiegeln, und angeblich empfinden sie das als echt, und es fühlt sich für sie sogar noch gut an, andere abzuwerten. Das gibt denen den Kick, das ist deren Drogenschuss, das ist deren Energie - das muss man sich mal reinziehen, wie abartig das ist! Und wir lassen das über uns ergehen. Also, mit 'wir' meine ich wir, die Empathen, wir, die - warum auch immer -

auf dieses Muster anspringen und irgendetwas noch wiederholen, was in der Kindheit passiert ist. Ebenfalls, wir sind ja auch dann die Drogenjunkies, weil wir das brauchen. Wir WOLLEN so behandelt werden. Es ist so. Wir wollen das nicht bewusst, aber unterbewusst, und DAS Ding, das ist der Schlüssel zum Erfolg, DAS muss bearbeitet werden. Ein kurzer Exkurs: Sie wollen und können sich nicht reflektieren, das geht nicht. Da sie dann all den toxischen Schaden und die Kränkungen sowie ihr nicht vorhandenes Selbstwertgefühl entdecken müssten, wenn sie sich selbst reflektieren und in sich reinschauen würden. Das wäre wahrscheinlich für viele dieser Menschen echt der Punkt, an dem sie zusammenbrechen würden. Darum wird einfach alles unterdrückt und überspielt. Sie sind die geborenen Schauspieler. Und sie können da tatsächlich auch in Depressionen verfallen, also so richtig. Und darum, sie schützen dieses nicht vorhandene Selbstwertgefühl, oder minimal kleine Selbstwertgefühl, das schützen sie so sehr, da darf keiner ran, das darf niemand entdecken. Und wenn es einer entdeckt, dann wird der verbannt, dann wird der eliminiert, dann wird der zerhackstückt, solange, bis er kein Wort mehr rausbekommt und nur noch irgendwann alles über sich ergehen lässt, nur um nicht noch mehr Scheiß ertragen zu müssen. Ich wiederhole mich nochmals: Ich denke, dass es keinen Sinn macht, zu sagen „Ja, aber sie sind doch selber nur arme Opfer und können nichts dafür“. Ja, das stimmt! Ob man Narzisst wird oder Empath, die Entstehung liegt in der Kindheit, und das ist ähnlich, beim Narzissten ist es zu viel oder zu wenig Zuneigung, aber auch beim Empathen kann es zu wenig Zuneigung sein. Es kann auch sein, dass man einen narzisstischen Elternteil hat, dann aber irgendwann entscheidet, entweder Empath oder Narzisst zu werden; man kann auch noch andere Dinge werden, aber zwischen diesen beiden Polen - die sind nämlich am weitesten auseinander - wenn man links sozusagen den Narzissten hat und rechts den Empathen und in der Mitte von diesem Strahl liegt das normale Spektrum, dann sind die beiden halt maximal weit auseinander und ziehen sich da sozusagen nach Schlüssel-Schloss-Prinzip - so nennt man das - an. Das passt dann eben, weil der Narzisst kann den Empathen abwerten und sich dadurch seine Energie, seine Macht, seine Zufuhr holen, und der Empath kann sich sozusagen seine Drogenschüsse holen, indem er abgewertet wird und weiter das lebt, was er in der Kindheit erlebt hat. Es bringt niemandem etwas, ihnen zu verzeihen. Es bringt eher die Gefahr mit sich, dass man sie dann wieder an sich ranlässt. Natürlich darf jeder jedem so viel verzeihen, wie er oder sie will. Ganz klar, das könnt ihr machen wie ihr wollt. Ich sage ja nur, wie ICH das mache beziehungsweise nicht mache. In solch einem Fall bringt es aber nichts. Das ist wirklich meine Meinung. Es ist dann eh wieder alles nur Show, wenn man so jemandem verzeihen hat, und es steckt dann sicherlich, wenn so jemand zurückkommt, wieder irgendein Plan dahinter, um an diese narzisstische Zufuhr zu kommen. Und das wird eben solange gemacht, bis es gar nicht mehr geht. Darum ist auch eure Aufgabe jetzt, diesen Schnitt entweder, falls ihr ihn noch nicht gemacht habt, jetzt einfach zu machen, beziehungsweise falls ihr ihn gemacht habt, könnt ihr

jetzt auch einfach froh darüber sein. Hier noch eine kleine Hilfe, deine Glaubenssätze neu zu programmieren: Wenn dein Ex-Partner oder deine Ex-Partnerin tatsächlich Störungen aus dem Cluster B hat, hattest du es einfach nur mit einer sehr cleveren, unempathischen und auf Eigenprofit getrimmte Maschine zu tun, die du niemals hättest umprogrammieren können. Niemals, never ever. Und auf die Frage, ob sie mit dem neuen Partner oder der neuen Partnerin glücklich werden, ist die Antwort: nein. Und ob der andere Partner oder die Partnerin es schaffen wird, dass endlich eine Therapie begonnen wird, ist die Antwort ebenfalls: nein. Und noch viel wichtiger: Das ist auch vollkommen scheißegal! Das ist sowas von egal. Es geht jetzt um dich. DU musst dich um dich kümmern, du musst herausbekommen, warum du diese Scheiße hast mit dir machen lassen. Warum hast du dich so gnadenlos ausbeuten lassen? Das darf uns einfach nicht mehr interessieren. Wir können einfach nur froh sein, dass wir nichts mehr mit dieser Person zu tun haben. Das ist der Anfang für viel, viel bessere Zeiten, und im Grunde können wir dankbar sein, dass uns diese gestörten Menschen die Augen geöffnet haben und wir nun an unserem eigenen Problem arbeiten können. Sag einfach mal an dieser Stelle ganz laut ´Danke dafür! Ich habe nichts gehört - sag es nochmal! Ganz laut: Danke dafür! Du hast die Chance, jetzt richtig etwas daraus zu machen. Das MUSSTE so sein, das MUSSTE dir passieren, damit du endlich sozusagen aufwachst und das in die Hand nimmst, mit dem Ziel, nie, nie wieder in solch einer Situation zu landen. Ich kann aus meinen Erfahrungen, die ich mit meinen Cluster B-Beziehungen und Partnerschaften gemacht habe, ganz klar ableiten, dass diese Personen nicht glücklich und gesund leben und weiterhin Schneisen schlagen und Trümmerhaufen hinterlassen. Deren ganzes Leben ist eine Lügenblase. Eine davon kam sogar ins Gefängnis. Auch wenn sie teilweise viel Geld haben, sie werden einsam eingehen, sind gar nicht in der Lage, Reichtum zu genießen, und sie verstellen sich permanent, um nach außen so zu wirken als ob. ´Als ob´ ist ein guter Begriff, sie sind einfach nur ´als ob´-Menschen. Irgendwann sind sie auch so alt, dass ihr Sex-Appeal und ihr Aussehen nicht ausreichen, um bei anderen, neuen Partnern zu landen. Irgendwann kommt jeder dahinter oder wird besiegt. Sie sind Maschinen. Sie sind einfach nur Maschinen, okay? Das mag jetzt sicherlich hart klingen, aber es geht hier um die Programmierung deiner Glaubenssätze. Falls du jetzt denkst „Mauro, oh Gott, du kannst doch nicht zu einem Menschen Maschine sagen!“ - natürlich kann ich das. Ich mache es doch die ganze Zeit, und es hat mir unheimlich geholfen, weil wenn ihr mal ganz genau hinschaut, wenn ihr euch die ganzen Berichte im Internet anschaut, diese ganzen Reportagen und auch diese Erfahrungsberichte, es ist immer fast identisch, jede Geschichte ist fast identisch, es SIND Maschinen. Da läuft ein Psycho-Programm ab, und zwar volle Granate. Die sind ferngesteuerte Aufziehmännchen, die einfach irgendwann gegen die Wand krachen. Mehr ist das nicht. Es ist schrecklich und es tut mir auch leid für diese Menschen, aber genauso tut es mir für euch leid, die von diesen Menschen ausgebeutet, kaputtgemacht werden, sich

kaputtmachen lassen. Der Narzisst macht euch gar nicht kaputt, sondern ihr lasst euch kaputtmachen. Da muss ich tatsächlich den mal in Schutz nehmen. Die Narzissten würde es gar nicht geben, wenn es uns nicht geben würde. Sie würden gar nicht funktionieren, sie hätten ja gar niemanden, mit dem sie das machen können. Es ist eure, unsere, meine Aufgabe, das zu erkennen, zu realisieren, zu kapiieren und zu verändern. WIR haben die große Chance. DIE eigentlich nicht. Wie lange soll das gut gehen? Wie viele Männer oder Frauen können sie verbrennen, bis irgendwann vielleicht doch einer zurück in den Wald ruft? Stellt euch die Frage mal. Wie oft soll das gehen? Wie oft können sie Geschäftspartner abzocken? Irgendwann kommt alles raus, irgendwann hat man seinen Ruf weg. Irgendwann wissen es alle, und irgendwann ist man zu alt, um schon wieder mal aus der Stadt oder dem Dorf zu ziehen, in dem man die Schneisen der Verwüstung hinterlassen hat. Dann sagen die Leute halt über einen „Die hat eh nicht alle Tassen im Schrank“, „Das ist eine Hexe, ein böser Mensch“, habe ich alles schon gehört. Über meine Ex-Partnerin wird so geredet. Was soll ich denn mit so einem Menschen? Mein Angebot war da, meine Hilfe war angeboten, ich habe es gesagt, ich habe es geschrieben, ich habe es versucht, aber es hat nichts gebracht - also jetzt ist Schluss, aus. Und dafür wurde ich auch noch ausgenutzt, verarscht, missbraucht, hintergangen, mein Geld wurde mir geklaut. Nein - Stopp! Fuck you! Mehr kann ich dazu nicht sagen. Aber es wird auf Dauer einfach nicht gut gehen. Ich weiß, dass du, wenn du gerade frisch aus einer missbräuchlichen Beziehung herauskommst, sicherlich - und da bin ich mir absolut sicher - die Stellen suchst, wie du ihn oder sie retten beziehungsweise helfen kannst. Wenn du jetzt hier auch an dem Punkt bist und denkst „Ach, lass den mal labern. Bei uns war das ganz was anderes, das war ganz was Besonderes! Das war am Anfang so toll, so schön, so super, und wir haben ja dies und das gemacht, und das ist jetzt nur mal eine Phase, das kriege ich schon hin.“ - ich sage dir, okay, dann bist du einfach noch nicht so weit, das ist auch nicht schlimm. Aber: Wenn du das alles so erkannt hast, diese roten Flaggen, wenn du das alles so aufgearbeitet hast und die Übungen gemacht hast und du dir sicher bist, dass es ein Cluster B´ler, dann sage ich dir: Nein, du wirst es nicht schaffen. Lass es sein. Du wirst es nicht schaffen. Wenn du es trotzdem machst - okay. Dann musst du halt einfach nochmal eine Runde drehen. Das ist so. Ich kenne das von mir, ich hätte wahrscheinlich für jede dieser Frauen alles getan, und ich habe auch schon fast krankhaft - nennen wir es ruhig so - viel getan und geholfen, extrem viel. In jedem Sektor, finanziell, Hilfe hier, Hilfe da, viele Verzichte, immer voll mit meiner gesamten Empathie involviert und meine eigenen Belange dabei voll vergessen, auf die Kinder dieser Partnerinnen aufgepasst, sie voll integriert, richtig wie meine eigenen Kinder behandelt. Aber du solltest dir diesen Satz verinnerlichen: Der Narzisst beziehungsweise Cluster B-Patient muss sich selber helfen. Er oder sie müssen es selber wollen. Dazu gehört, dass sie es erst mal erkennen müssen. Ein Mensch mit einer narzisstischen Persönlichkeitsstörung wird es aber nicht erkennen. Also, das ist so selten,

dass ich sage, nein, das Risiko, dass er es nicht erkennt beziehungsweise dass es nur gespielt und gelogen ist, ist ZU groß. Don't do it! Ich bin mir sicher, dass du es schon oft genug versucht hast. Es ist verschwendete Zeit. Wenn das nicht beim ersten Mal sitzt und da kommt „Okay, interessant, was du da sagst, da kümmere ich mich mal drum, lass uns da mal zusammen hin, ich hab da Angst alleine, ...“, dann - mach es nicht. Ich weiß, dass das alles harte, harte Worte sind. Aber mit diesem Kurs will ich dich ja dazu bewegen, dass du dich nun erst mal nur um dich kümmerst. Du darfst eines nicht vergessen: Du hast in dieser ganzen Sache eine entscheidende Rolle gespielt. Natürlich war es falsch, was er oder sie mit dir getan hat, ganz klar. Es war falsch, es war verächtlich, es war eine Katastrophe, es ist einfach nur zum Kotzen. Natürlich wurdest du missbräuchlich behandelt, und ja, du wurdest ausgenutzt, hintergangen und eventuell sogar abgezockt, so wie ich es bereits dreimal in meinem Leben wurde. In dem Leben vor dem jetzigen Leben, das frei ist von toxischen Menschen. Aber du und ich, wir haben es zugelassen! Du hast es zugelassen, dass dir all die schlimmen Dinge zustoßen konnten. Du hast nicht gesagt „Stopp! Nein! Keinen Schritt weiter! Hau ab!“ Du hast wahrscheinlich sogar gesagt „Hallo! Komm rein und nimm dir, was du willst!“ Das ist hart, aber sei ehrlich, so war es doch? Es ist jetzt vielleicht der passende Moment für dich. Ansonsten hättest du es nicht so lange ausgehalten, zu klären, warum du das zugelassen hast. Bist du co-abhängig? Bist du Komplementär-Narzisst? Bist du aus der Kindheit anderweitig traumatisiert? Diese Antworten findest du wahrscheinlich nur zusammen mit einem Therapeuten. Und dann kannst du sie bearbeiten und das Problem der Anfälligkeit für narzisstischen Missbrauch für immer ablegen. Vielleicht reicht ja aber auch dieser Kurs. Bleib also bitte am Ball und arbeite erst mal alles ab. Lass es wirken und entscheide dann. Ich kann nur aus meiner Erfahrung sagen, dass es tatsächlich so etwas wie eine Sucht sein kann, von anderen schlecht behandelt zu werden. Süchtig nach Drama und Abwertung zu sein. Als ich das alles noch nicht über mich wusste, hat sich das nicht wie eine Sucht angefühlt. Das war normal für mich, ein bekanntes Gefühl aus der Kindheit, wie sich später herausgestellt hat. Das muss man dann erst mal sich eingestehen, und wenn man dann erkennt, was man da mit sich hat machen lassen und auch noch weiß, warum, dann geht es mit riesigen Schritten voran. Ich bleibe da bei meinem Motto: Von nichts kommt nichts. Machen, anfangen, durchziehen. Es ist einfach, all die weisen Sprüche über Narzissten im Internet zu lesen. Das ist einfach, die kennt ihr alle. Irgendwelche Sprüche wie „Der Narzisst ist böse“ und so weiter, was er alles macht, wie er es macht, Gaslighting und so weiter, und dann noch ein Like drunterzusetzen, das ist unheimlich einfach. Es ist auch gut, zu wissen, dass es so etwas gibt. Ich war erstaunt, wie viel die Wissenschaft darüber weiß und wie genau präzise das stimmt. Inzwischen weiß ich auch aus der Psychologie natürlich sehr viel, und es ist faszinierend. Es bringt einem aber im Grunde genommen nichts, solche Sprüche zu liken beziehungsweise einen Beitrag nach dem anderen zu lesen oder irgendwelche Erfahrungsberichte und sich da wiederzufinden. Das

kann man am Anfang mal machen, das haben wir ja auch am Anfang - beziehungsweise ihr solltet das ja machen im ersten Teil - aber wie gesagt, es bringt nichts, immer mehr Wissen anzusammeln. Man muss an SICH arbeiten. Ich erwarte jetzt tatsächlich von dir, dass du mutig bist, dass du stark bist. Ich erwarte von dir, dass du klug bist und offen, aber auch verwundbar. Du MUSST verwundbar sein, du MUSST wieder lernen, verwundbar zu sein. Du hast so viel über dich ergehen lassen, im Grunde genommen ohne wirklich verwundet gewesen zu sein, denn verwundet zu sein sieht natürlich ganz anders aus als immer, immer weitermachen und dann noch hoffen, naja, vielleicht jetzt nur noch einmal, jetzt lass ich mich nochmal schlagen und dann wird das schon. Du musst klüger bei der Auswahl deiner nächsten Partner werden zukünftig. Du musst realistischer werden, was deine Erwartungen an einen potentiellen Partner angeht. Du musst dich wie ein Erwachsener an all diese Dinge heranbegeben. Tut mir leid, wenn ich hier so direkt bin, und ich weiß, dass ich hier sicherlich dem einen oder anderen etwas wehtun werde. Aber das muss jetzt halt mal sein. Es muss aufhören, dass du dich selber belügst. Du musst der Realität in die Augen schauen, du musst aufwachen! Hallo! Aufwachen! Fast alle Personen, die sich bisher bei mir Hilfe gesucht haben, sind intelligent, mitfühlend, co-abhängige Personen mit dem Helfer-Syndrom. Manche sind Träumer, und viele dieser Personen sind nicht richtig erwachsen geworden, bedingt durch deren Vergangenheit. So wie im Grunde jede Persönlichkeitsstörung durch falsche Erziehung entstehen kann, werden auch Empathen und Personen mit dem Helfer-Syndrom durch falsche Erziehung erschaffen. Eben auch erwachsene Personen, die nie erwachsen wurden, weil sie irgendwo hängengeblieben sind. Und weil sie extrem traumatisiert wurden. Bei mir war es nicht anders, und ich habe es souverän über 40 Jahre geschafft - über 40 Jahre! - das zu unterdrücken. Das muss man erst mal hinkriegen! Aber manche schaffen das noch länger. In solch einem Fall - sei froh wenn es dir recht früh passiert. Wenn du jetzt so 20 oder 30 bist, dann sei froh, das ist gut. Mach jetzt was draus, lass es nicht nochmal zu, okay? Bitte. In solch einem Fall wurde jemandem einfach nicht beigebracht, wie man aufwächst, was es bedeutet, ein Mann zu sein. Ich zum Beispiel bin ein - wie man so schön sagt - Selfmade-Man. Mir wurde immer nur gesagt, dass ich wenig wert bin oder weniger wert als andere, und den Rest musste ich mir eigentlich selber beibringen. Und heutzutage muss ich mir dann anhören, dass ja eh nichts klappt, und wie ich denn schon wieder auf so eine kranke Frau reinfallen konnte - kommt euch das irgendwie bekannt vor? Ihr müsst das jetzt im Erwachsenenalter selber und alleine in die Hand nehmen, im Idealfall zusammen mit einem Therapeuten, der euch dabei hilft, die damals traumatisierten inneren Kinder zu retten. Das ist eine irrsinnige spannende und aufregende Reise, die ich JEDEM empfehlen kann. Tatsächlich jedem, auch jemandem, der nicht im narzisstischen Missbrauch war. Da hat jeder irgendwo eine Baustelle. Das ist supertoll, superspannend, total interessant. Jetzt bin ich etwas abgeschweift. Ich fasse mal kurz zusammen, was meiner Meinung nach die

entscheidenden Glaubenssätze aus dem sind, was ich bisher in Lektion 4 gesagt habe. Kommt der Narzisst mit dem davon, was er mir angetan hat, hat er gewonnen? Ja, wahrscheinlich schon, aber auf lange Sicht kommt er nicht damit weiter, und er oder sie wird verlieren. Sie werden, wenn sie ihr Problem nicht in die Hand nehmen und sehr aufwendige Therapien machen, kein glückliches, entspanntes und gesundes Leben führen können. Es ist bei einer Person mit einer narzisstischen Persönlichkeitsstörung allerdings vollkommen unwahrscheinlich, dass sie es überhaupt erkennen wird. Auch der Psychopath wird diesbezüglich nichts unternehmen. Hier besteht sogar die Gefahr, dass er eine Therapie dazu nutzt, mit dem daraus gewonnenen Wissen noch effektiver andere Menschen auszunutzen, auszubeuten und zu misshandeln. Daher werden diese Personen in Gefängnissen auch nicht therapiert, weil sie dort lernen würden, wie sie dann, wenn sie rauskommen, noch effektiver sein können. Gruselig, oder? Und vielleicht wart ihr mit so jemandem zusammen, zieht euch das rein! Ihr habt ihn geliebt, alles für den getan, und in Wirklichkeit hat da einer einfach nur bei euch angedockt. Wobei derjenige natürlich auch nichts dafür kann, ich entschuldige mich in diesem Punkt, aber die funktionieren einfach so, und ihr funktioniert so, und beides passt halt irgendwie zusammen, beide holen sich da ihre Energie und ihren Drogenschuss, und das ist einfach so. Aber: Das muss durchbrochen werden. Ich garantiere dir, dass es der sinnvollere Weg ist, diese Aktion, solch einem Menschen helfen zu wollen - egal ob Narzisst, Soziopath, Psychopath, Borderliner, Machiavellist oder eine Mischform daraus - niemals zu beginnen oder aber sofort abubrechen, falls ihr gerade dabei seid, so jemandem helfen zu wollen. Stopp, aus, Schluss. Du kannst dieser Person nicht helfen, nur SIE SELBST kann sich helfen. Das ist hart, aber die Wahrscheinlichkeit, dass du dabei viel Zeit, Nerven, Kraft und Geld verlierst, liegt bei 99,9 %. Die Zahl habe ich erfunden, ich gehe aber davon aus, dass sie richtig ist. Du investierst da nämlich in etwas alles was du hast, sogar deine Gesundheit, und das wird garantiert keinen Nutzen für dich abwerfen. Da holt sich nur jemand anders den Nutzen raus. Wenn du das gerade machst oder lange gemacht hast, dann denke einfach mal darüber nach: Welche eigenen Probleme und Defizite hast DU damit verdrängt? Nimm dir am besten gleich jetzt ein Notizbuch, drücke auf die Pause-Taste und schreibe es nieder. Mach das jetzt einfach mal. Ich bin mir sicher, dass du fündig werden wirst. Wenn dir das allerdings zu anstrengend ist, dann rede mit einem guten Freund oder einer guten Freundin darüber. Aber mach auf keinen Fall ohne deinen Notkoffer diese Übung, okay? Wenn du denkst, okay, ich bin stabil genug, mach es, es ist eine gute Sache. Im Idealfall mach es auch öfter und ergänze. Das Problem, das diese Menschen haben, die dem Cluster B zuzuordnen sind, der dunklen Triade oder der dunklen Tetrade, ist: Sie sind Verlierer. Krass was ich hier sage, oder? Das sind Verlierer. Sie sind selbstzerstörerisch, sie werden irgendwann so verwirrt sein, dass sie nicht mehr wissen, wem sie was gesagt haben. Sie werden immer wieder gute Gelegenheiten bekommen, so wie wahrscheinlich auch du, der gerade diesen Kurs

absolvierst, ihm oder ihr gute Gelegenheiten und Chancen gegeben hat. Ich bin mir bei mir sicher, dass ich das getan habe. Und, was machen sie daraus? Sie werfen diese Gelegenheiten einfach weg. Das machen sie nicht nur bei dir, sondern das machen sie immer wieder, wie eine - da sind wir wieder - Maschine. Sie können sich einfach nicht selber helfen, und dazu gehört eben auch, Hilfe und Gelegenheiten anzunehmen und an sich zu arbeiten. Sie können nicht und werden irgendwann unglücklich, armselig oder elend enden. Ganz besonders schlimm daran ist, sie werden einsam enden oder in einer hochgradig toxischen Verbindung. Wenn die dann alt sind, leben die in so einem Sumpf, das ist grausam. Das kann einem tatsächlich leidtun. Aber jetzt geht es um dich. Das ist ein ganz entscheidender Glaubenssatz, der mir enorm geholfen hat. Du musst ihn einfach so akzeptieren, und wenn du bald aus diesem Sumpf raus bist, wirst du aus der Distanz mit Erleichterung darauf schauen können und erkennen, dass es wirklich so ist. Diese Menschen sind einfach nur Lügenblasen. Künstler der Manipulation. Wenn ich heutzutage meine Ex-Partnerin sehe oder eine davon sehen würde - ich sehe die zum Glück nicht - dann erkenne ich da diesen Plastikmenschen mit diesen aufgesetztem und verlogenen Getue, auf das ich damals reingefallen bin. Das heutzutage, nach circa fünf Jahren, zu beobachten, ist nur noch eine Sache. Es ist gruselig, abstoßend und hochgradig peinlich, dieses Verhalten. So weit wirst du auch kommen. So weit musst du kommen. Ganz besonders wichtig ist es, dass du die roten Flaggen rechtzeitig erkennst. Das wird dir gelingen, wenn du weiter hart an dir arbeitest. Wenn du das richtig angehst, wirst du dein Umfeld bereinigen. Wahrscheinlich hattest du oder hast du mehrere Cluster B-Menschen in deinem Umfeld, da kannst du ja nochmal nachschauen, das war glaube ich in der Lektion 1, da hast du diese Liste ja schon angefertigt. Jeder, der diesen Kurs macht, ist jedenfalls schon irgendwie dazu prädestiniert, irgendwann kommt dann schon der Punkt, wo du dem Narzissten dankbar sein kannst, dass er dir diese Möglichkeit aufgezeigt hat. Das ist eine eventuell einmalige Chance, die man hat. Wer sich missbräuchlich behandeln lässt und nichts dagegen unternimmt, wird weiterhin missbräuchlich behandelt werden - davon bin ich überzeugt. Nutze also die Chance! Alles wird viel besser werden. Nutze die Zeit alleine. Lass dich erst mal nicht wieder direkt auf einen neuen Partner ein, das ist nur eine Empfehlung, aber ich spreche hier aus Erfahrung. Du musst dir selber helfen. Ich kann dir ein wenig helfen, ein anderer Kurs wie dieser hier könnte dir auch helfen. Es gibt Selbsthilfe-Bücher, die können auch sehr gut helfen. Und natürlich auch ein guter Therapeut oder ein Trauma-Therapeut, der etwas vom narzisstischen Missbrauch versteht, kann dir sehr gut helfen. Das sind eigentlich die Therapeuten, die du suchen musst. Selbsthilfegruppen können auch interessant sein, davon rate ich aber erst mal ab, denn hier wird halt einfach nur der Frust abgelassen und jeder erzählt seinen Kram. Aber es gibt auch sehr gute Selbsthilfegruppen. Achte bitte darauf, dass du nicht in so eine Opfergruppe kommst. Und bitte achte darauf, dass da jemand auch ist, der Ahnung hat. Am besten ein ausgebildeter Psychologe. Aber im Grunde genommen weißt du

jetzt eh schon alles. Alles, was da so geschrieben wird, das lenkt dann auch nur wieder ab. Du musst an DIR arbeiten! Und entscheidend ist - und damit hast du ja bereits begonnen - du musst dir selber helfen. Du kannst es, dein Ex-Partner, wenn er tatsächlich aus dem Cluster B kommt, kann das mit großer Wahrscheinlichkeit nicht. Ich wiederhole mich, ich kann das nicht oft sagen. Das ist zwar nicht so wichtig, aber motivierend. Du wirst am Ende der oder die glückliche Gewinnerin oder Gewinner sein. Okay? Allein dass du diesen Kurs hier machst, damit hast du schon gewonnen. Ich sehe diesen Infekt, den man durch narzisstischen Missbrauch abbekommt, wie eine AIDS-Infektion. Ein AIDS-Virus der Psyche. AIDS attackiert das Immunsystem, und dadurch kann der Körper keine Viren mehr abwehren und erkennen. Personen mit AIDS sterben im Grunde genommen nicht an AIDS, sondern an kleinen Infekten, die ein gesunder Körper locker wegstecken würde. Der narzisstische Missbrauch schwächt die Fähigkeit der Psyche, diese psychischen Wunden, die man durch den Missbrauch erfährt, zu heilen. So wie AIDS das Immunsystem kaputt macht, damit sich der Virus schön ausbreiten kann. Am Ende tauchen bei Personen aus narzisstischem Missbrauch viele Probleme auf, wie zum Beispiel komplexe traumatische Belastungsstörung, Bluthochdruck, Rückenprobleme, Verdauungsprobleme, Depressionen und so weiter. Das ist ein ernster Scheiß, Leute! Auch daran, an jedem dieser einzelnen Punkte kann man sterben! Ich habe ja schon mal irgendwo gesagt, ich glaube, dass narzisstischer Missbrauch lebensgefährlich ist. Das geht komplett an die Substanz. Rückenprobleme sind mir selbst bekannt, und Verdauungsprobleme kenne ich auch, und Bluthochdruck hatte ich auch schon mal. Ja, es ist so. Lasst euch mal durchchecken, ihr werdet sehen, mit Sicherheit habt ihr auch irgendetwas davon. Aber genau das soll eben jetzt vermieden werden. Du sollst wieder gesund und munter werden oder es gar nicht so weit kommen lassen, falls du das gerade schon entdeckt hast und noch gar nicht so extrem durch die Mangel gedreht wurdest. Dann hast du jetzt die Chance, auszusteigen. Es gibt nur eine Lösung, die ich vertreten kann: Du MUSST da raus! Und wenn du raus bist, musst du schnell die richtigen Schritte gehen. Du musst damit anfangen, dich zu beschützen, und deine Wunden müssen die notwendige Zeit haben, heilen zu können. So wie eine Wunde der Haut die Zeit braucht, brauchen auch die Wunden der Psyche Zeit. Leider viel mehr Zeit und Fürsorge als eine Schürfwunde am Knie. Du MUSST die Sache in die Hand nehmen, es reicht nicht aus, sich berieseln zu lassen, Bücher zu lesen und zu hoffen, dass das schon wieder wird. Du MUSST aktiv an dir arbeiten. Diese Arbeit kann dir niemand abnehmen, nicht für alles Geld dieser Welt. Das ist DEINE Mission! Es gibt keine Pille, die dir helfen kann. Ich weiß auch, dass du das gerade gar nicht so richtig hören willst, aber es IST leider so. Es ist unendlich anstrengend, aufreibend. Und am Anfang sieht man definitiv kein Licht am Ende des Tunnels. Es wird auch sehr wehtun, und du wirst Dingen zustimmen müssen, denen du niemals zugestimmt hättest. Du musst kämpfen, stark und tapfer sein. Wahrscheinlich willst du gerade lieber in deinem Käfig bleiben und dich zurückziehen. Das darfst du auch. Aber

selbst im Käfig musst du einfach anfangen, Schritt für Schritt. Arbeite dich durch die Aufgaben, höre dir die Podcasts öfter an, mach die Entspannungsübungen, und führe dein Tagebuch, notiere alles, ganz besonders die kleinen Erfolge. Mach die Bohnen-Übung. Freue dich irgendwann wieder, wenn du an einer blühenden Hecke vorbeiläufst und den Geruch riechst. Das ist mir vor kurzem passiert. Als ich traumatisiert durch die Gegend lief, wäre mir das sowas von vollkommen scheißegal gewesen. Das ist schön, diese kleinen Momente, diese Dinge, wo man merkt, okay, ich bin auf dem Weg der Heilung. Und irgendwann fängt es dann an und du bemerkst die Erfolge, jeden Tag etwas mehr. Das ist ein toller Moment. Und wenn du am Ball bleibst, ist das gar nicht so weit weg. Einige der Aufgabe, die du in den vier Lektionen bekommen hast, solltest du immer wieder mal machen. Sie wirken erst, wenn du es immer und immer wieder machst. So, wie wenn du Vokabeln lernst - die musst du wahrscheinlich auch immer wieder wiederholen, damit sie hängenbleiben. Du darfst nicht vergessen, du wurdest über die Zeit, in der du dich im Missbrauch befunden hast, einer Gehirnwäsche unterzogen. Das meine ich ernst! Vielleicht ein Jahr, vielleicht fünf, vielleicht fünfzehn Jahre, die dein Partner Zeit hatte, dich zu bearbeiten - beziehungsweise schon in der Kindheit von deinen Eltern. Da ist klar, dass es keinen Kurs, keinen Therapeuten oder sonst irgendetwas gibt, das dieses Trauma in zwei Stunden mal schnell beseitigen kann. Das ist ein langwieriger, aufwendiger Prozess. Ich erinnere daran, dass die Möglichkeit für den Missbraucher, dich so behandeln zu können, ohne dass du weggerannt bist - ganz im Gegenteil, wahrscheinlich bist du extra geblieben - in deiner Kindheit vorbereitet wurde. Sehr wahrscheinlich, vielleicht auch noch später, aber mit sehr großer Wahrscheinlichkeit in der Kindheit. Selbst der beste Therapeut, den es zu diesem Thema gibt, kann dir da nicht einfach so rauhelfen. Dein Gehirn wurde über viele Jahre so konditioniert, da sind bestimmte neuronale Verbindungen entstanden und teilweise ganze Areale im Gehirn, die man heutzutage sichtbar machen kann, die sich vom Gehirn von Personen unterscheiden, die nicht in der Kindheit missbräuchlich behandelt wurden. Du wurdest eventuell so konditioniert, die Welt so zu sehen, wie du sie siehst. Nein, nicht eventuell, sondern tatsächlich. Bei jedem von uns. Das Problem ist, wenn man dazu konditioniert wurde, eine Person mit dem Helfer-Syndrom zu sein, eine Co-Abhängigkeitsperson zu werden, offene Grenzen zu haben, um die Vampire hineinzulassen - die toxischen, missbräuchlichen Personen - wie lange denkst du, braucht das, bis man das alles repariert hat? Das dauert! Und du solltest hier in einer Maßeinheit von Monaten rechnen. Das bekommt man nicht in ein paar Tagen weggedrückt. Wenn du dich hier sehr angesprochen fühlst, dann rate ich dir als erste Maßnahme, dich in Sicherheit zu begeben. Das ist aber vollkommen freiwillig, so wie natürlich alles in diesem Kurs freiwillig ist. Damit meine ich, dass du erst mal für dich bleiben solltest und wirklich nur mit deinen besten Freunden verkehren solltest. Ein kurzer Check mit dem Wissen, das du hast, was diese Freunde betrifft, macht absolut Sinn. Wenn du gerade aus einer missbräuchlichen Beziehung

kommst, sind deine Grenzen offen wie Scheunentore, und es ist eine Leichtigkeit für einen nächsten toxischen Menschen, da bei dir reinzukommen. Dann mach weiter mit den Aufgaben und höre auf deine innere Stimme, ob du mehr brauchst. Wenn dem so ist, dann folge dieser Stimme, suche dir einen guten Therapeuten oder eine gute Therapeutin. Es reicht wahrscheinlich nicht, den Kurs kurz mal durchzuarbeiten. Das ist auch ein Grund, weshalb der Kurs in vier Teile aufgeteilt ist. Es geht um die Wiederholung, du musst immer wieder neu daran erinnert werden, dass du gerade eine wichtige Mission beenden musst. Wenn du dir den kompletten Kurs an einem Tag anhörst, alle Übungen machst und dann nichts mehr, dann hast du nach einer Woche 90 % von allem vergessen. 90 %. Das ist keine erfundene Zahl, sondern das sind aktuelle Erkenntnisse der Psychologie. Nach zwei Wochen ist alles vergessen. Du hast dann vielleicht schon den nächsten Partner gefunden, der dich mit Lovebombing zugebommt hat und dir genau das liefert, was du bei deinem Ex vermisst hast. Und da ist sie dann, die rote Flagge, die du nicht erkennst, weil du alles vergessen hast. Dieses neuronale Konstrukt in deinem Gehirn funktioniert nämlich noch weiter, das kann man nicht in zwei Wochen umprogrammieren, und der Terror geht dann natürlich von vorne los. Um das zu ändern, muss man ganz tief einsteigen und das Glaubenssystem in dir ändern. Das dauert und braucht Zeit. Ja, wie ändert man seine Glaubenssätze? Glaubenssätze sind Gedanken, die tief in deinem Geist verankert sind und somit für dich wahr sind. Sie werden wieder und wieder gedacht, oftmals sind dir deine Glaubenssätze gar nicht bewusst, da sie dir unbewusst durch Erziehung und Erfahrung eingeprägt wurden. Glaubenssätze sind dafür verantwortlich, wie wir unser Umfeld bewerten und auf Ereignisse reagieren. Gemäß deiner Glaubenssätze nimmst du die Wirklichkeit wahr. Diese Wahrnehmung kann in den Augen anderer befremdend oder nicht sinnvoll sein. Ich könnte jetzt ewig lange über Glaubenssätze referieren, allerdings gibt es hierzu inzwischen so viel Material im Internet und Hunderte von Büchern. Es ist meiner Meinung nach sehr wichtig, dass du dich mit dem Thema Glaubenssätze beschäftigen solltest. Gehe jetzt in dem Bereich 'Zusatzmaterial' auf den Punkt 'Glaubenssätze' und arbeite dich durch die Artikel und Videos, die ich da empfehle. Ich habe mir das lange überlegt und habe auch schon viele Stunden daran gesessen, ein eigenes Programm zu erstellen, aber dann habe ich mich an die Ur-Idee des Kurses erinnert beziehungsweise der gesamten Seite des Blogs und meiner Facebook-Seite. Ich gebe das weiter, was MICH zum Erfolg gebracht hat. Also habe ich einfach mal das zusammengestellt, was ich damals auch gefunden habe zu dem Thema und womit ich gearbeitet habe. Natürlich kannst du jetzt auch erst mal bis zum Ende weiterhören, aber bitte nicht vergessen, diese Aufgaben ordentlich zu bearbeiten. Du kannst dich auch gerne noch weiter im Internet dazu belesen. Es ist wichtig, dass du deine Glaubenssätze änderst. Sehr wichtig sogar, unendlich wichtig. Mache bitte diese Aufgaben. Es gibt natürlich auch noch andere mächtige Tools außer an den Glaubenssätzen zu arbeiten. Unterdrückte Dinge ans Licht zu bringen ist wichtig und kann sogar Spaß machen. Also wirklich

Spaß! Ich habe diese Übung damals selber gemacht und dabei - obwohl ich mich mit meinen schlimmsten Gedanken beschäftigen musste - herzlich gelacht. Die Übung funktioniert folgendermaßen: Suche nach dem negativsten Gedanken, den du gerade hast. Das kann ein wenig dauern, aber du wirst ihn finden. Wenn du diesen Gedanken gefunden hast, schreibe ihn auf und schaue ihn dir ganz genau an. Diese Übung funktioniert besser, wenn du jemanden hast, der dir dabei hilft, es geht aber auch alleine. Dazu musst du den Gedanken einfach aufnehmen und dir anhören. Besser aber, du hast jemanden, der sich deinen Gedanken anhört und dann nochmals wiederholt. Zum Beispiel: Ich glaube, dass ich alt und wertlos bin und niemand sich jemals wieder in mich verlieben wird. So, das ist ein Glaubenssatz. Jetzt sollte das dein Gehilfe wiederholen: „Du glaubst, dass du alt und wertlos bist und niemand wird sich jemals wieder in dich verlieben.“ Und dann bist du wieder dran. Meistens schafft man es dann gar nicht mehr bis in diese dritte Runde, du wirst erkennen, wie bescheuert und falsch diese Aussage ist, wie von einem kleinen Kind. Und du hast diesen ursprünglichen Satz tatsächlich aufgeschrieben. Du wirst dich wundern über das, was du da aufgeschrieben hast, und auch, wenn das dann noch gesagt und auch noch wiederholt wird, wie irrsinnig, sogar peinlich das ist. Es kann sogar sein, dass es dir schon direkt beim ersten Mal, wenn du diesen Satz deinem Gegenüber sagst, peinlich ist. Was passiert hier genau? Auf jeden Fall passiert schon mal eine gute Sache: Man muss hier nicht mehr lange und aufwendig analysieren, dass solch ein Glaubenssatz - und zwar der schlimmste, der dir einfällt - Bullshit ist. Das Gehirn erledigt das von ganz alleine und gibt dir die Rückmeldung „Hallo?! Was hast du denn hier gerade für einen Gehirnfurz niedergeschrieben?!“ Diese Dämonen, die dich im Dunklen solch einen Nonsense glauben lassen, sind sehr mächtig, solange sie in der Dunkelheit sind. Daher ist auch der Spruch hier sehr passend: etwas ans Licht bringen. Wenn man aber dann solch einen Glaubenssatz ans Licht bringt, dann sieht man dass sie eigentlich total klein, lächerlich und armselig sind. Diese negativen Glaubenssätze sind im Grunde nur machtvoll, wenn sie irgendwie im Hintergrund mitschwingen und niemals richtig betrachtet werden. Bildlich stelle ich mir das so vor wie ein kleiner Dämon, der auf deiner Schulter sitzt und dir ins Ohr flüstert „Du bist alt und hässlich, und dich wird niemals wieder jemand lieben!“ Wenn man sich dann diesen Dämonen aber mal vorknüpft und ihn laut und deutlich fragt „Hey, Alter! Was hast du da gesagt?!“, dann wird der Dämon anfangen zu stottern und unsicher werden. Und das war es dann. Das ist eine tolle Übung, da wird man auch so seinen eigenen Stil entwickeln, aber holt mal eure schlimmsten Gedanken hoch und schreibt die auf. Und dann schaut euch die zusammen mit einem Freund oder einer Freundin an. Wahrscheinlich wird irgend so etwas in der Art hier passieren. Vielleicht wird dir auch dein Freund oder deine Freundin einen Vogel zeigen und sagen „Alter, was geht bei dir?!“ Aber seid vorsichtig, geht sorgsam mit dieser Übung um, und im Idealfall tatsächlich bitte nicht alleine machen. Eine weitere zielführende Methode ist der mitfühlende Dialog. Dazu findest du auch die entsprechende Übung auf dem

Arbeitsblatt in Teil 4. Im Grunde geht es dabei darum, dich freizusprechen beziehungsweise freizuschreiben. Ich schätze, dass das bei mir der größte Anteil war, der zur Heilung beigetragen hat, das Schreiben, das Freischreiben. Es befreit, und man kann Stress abbauen und mit Erleichterung endlich wieder mal durchatmen. Dazu gibt es ja auch schon in meinem anderen Teil eine Übung, aber das ist meiner Meinung nach extrem wichtig, daher hier nochmals der Aufruf - falls du es noch nicht gemacht hast, mache es. So langsam aber sicher nähere ich mich dem Ende dieses Teils. Ein noch sehr wichtiger Punkt sind die Affirmationen. Diese wurden ja bereits in einem anderen Teil erwähnt. Wer hier noch tiefer einsteigen will, für den erkläre ich das jetzt nochmal etwas genauer. Ich mache jetzt mal einen kleinen Exkurs zum Thema Affirmationen. Affirmationen zu nutzen ist eine der einfachsten und bekanntesten Methoden, wenn es darum geht, sich selbst zu ändern. Das kann jeder für sich alleine machen, dazu braucht es niemanden anders, und es ist wirklich sehr wirksam. Mir hat das extrem geholfen, also wirklich sehr, und daher gehe ich hier mal etwas genauer drauf ein, weil ich denke, dass das tatsächlich für jedermann gut ist, ganz besonders in solch einer Situation nach narzisstischem Missbrauch. Aber das kann einem auch immer wieder mal im Leben von Nutzen sein. Falls du nicht weißt, was eine Affirmation ist, hier mal eine ganz kurze Erklärung: Eine Affirmation ist ein selbstbejahender Satz, den wir uns selbst wieder und wieder sagen, um unsere Gedanken umzuprogrammieren, um neue neuronale Verbindungen zu erstellen. Das funktioniert mit Affirmationen sehr, sehr gut. Das Ziel dabei ist, unser Verhalten und unsere Gefühle zu dauerhaften Veränderungen zu bringen beziehungsweise sie dauerhaft zu verändern, denn Denken, Fühlen und Handeln hängen wechselseitig zusammen, und wenn ich meine Gedanken durch Affirmationen dauerhaft ändere, dann ändert sich nach einer Weile auch mein Verhalten und auch meine Gefühle ziehen nach. Das klappt zwar nicht immer so gradlinig, wie ich das gerade gesagt habe, aber es funktioniert doch erstaunlich oft. Vor allem, wenn man einige Regeln befolgt, die du jetzt gleich noch von mir erfahren wirst. Wie funktioniert das nun genau mit den Affirmationen? Dazu möchte ich dir mal ein Beispiel geben. Wenn ich mir wünsche, selbstbewusster zu werden, dann kann ich mir die folgende Affirmation wieder und wieder im Geiste sagen: „Ich glaube jeden Tag mehr daran, dass ich wichtig bin und dass ich zähle“. Oder: „Ich glaube an mich jeden Tag mehr und mehr“. Wenn du dir diese Affirmationen eine Weile lang selbst sagst, wird sich das positiv auf dein Selbstbewusstsein auswirken. Sie programmieren dich sozusagen, oder besser gesagt DU programmierst dich selbst, selbstbewusster zu werden. Sie ersetzen deine Zweifel und deine negativen Gedanken über dich selbst durch positive. Das wirkt. Das ist kein Voodoo oder so, das ist eine Methode, die es schon seit sehr, sehr langer Zeit gibt. Ein bisschen muss man aufpassen, denn manch eine Affirmation beziehungsweise manch Kenner, der jetzt gerade zuhört, wird bei den beiden Beispielen von oben vielleicht Folgendes sagen: „Das ist ja gar keine Affirmation! Das ist ja gar nicht in der Gegenwartsform ´Ich bin´ formuliert, und diese Sätze sind ja viel zu lang. Eine

Affirmation muss vielmehr lauten 'Ich bin selbstbewusst' oder 'Ich bin schön'. Und genau darin liegt meiner Ansicht nach die Ursache dafür, warum Affirmationen bei so vielen Menschen überhaupt nicht funktionieren. So eine direkte Form von Affirmationen haben einen gravierenden Nachteil. Wenn wir uns nämlich sagen „Ich bin schön“, melden sich bei vielen von uns sofort die inneren Zweifler zu Wort, und die sagen dann „Das glaubst du doch selbst nicht, mach dir doch nichts vor! Was soll denn der Quatsch?“ Und letztlich stärken wir dann dadurch unsere Zweifel und nicht das, was wir eigentlich stärken wollen. Deswegen ist es für die meisten von uns wichtig, dass wir unsere Affirmationen eher indirekt formulieren, statt „Ich bin selbstbewusst“ umschreibst du die Sache lieber vorsichtig, zum Beispiel
#01:22:58# (Aufnahme unverständlich, überlagerte Stimmen ab 01:22:58 bis 01:30:18)
-„Alles wird gut“ oder „Ich erlaube mir jeden Tag, mehr dem Leben zu vertrauen“. Das klingt anstrengend, ist es aber eigentlich gar nicht, denn so 10-20 Minuten kann doch jeder täglich irgendwo reinquetschen. Wie gesagt, das kann man ja auch im Auto, im Zug, auf dem Fahrrad, auf dem Weg zur Schule, zur Arbeit, sonstwo machen. Wer es ernst meint, der sorgt dafür, dass er es nicht vergessen kann. Und der sorgt auch dafür, dass er sich selbst nicht austricksen kann. Aber genau das ist die Stimme unserer inneren Widerstände, die am liebsten alles beim alten lassen will. Und Hand auf's Herz: Wie oft hast du eine Sache aus den Ohren verloren oder vergessen, die eigentlich gut für dich gewesen wäre? Wie gut hat da deine Erinnerung funktioniert? Wenn du es also ernst meinst, dann Sorge dafür, dass dein Affirmationstraining narrensicher ist. Hundertprozentig, mit Sicherheitsnetz versehen, sodass du es garantiert nicht vergessen kannst. Stell es dir so vor, als wärst du eine sehr, sehr vergessliche Person und müsstest jeden Tag eine bestimmte Tablette nehmen. Wenn du diese Tablette nicht nimmst, fällst du mausetot um. Wie würdest du sicherstellen, dass du es nicht vergisst, diese Tablette zu nehmen? Und diesen Erinnerungsmechanismus, den verwendest du jetzt einfach für dein Affirmationstraining. Dafür gibt es eine schöne Affirmation: „Ich kann mir erlauben, jeden Tag an mein Affirmationstraining zu denken und es jeden Tag mehr und mehr genießen“. Im Grunde genommen ist das jetzt schon alles, was du brauchst. Ich wünsche dir damit jetzt echt viel Spaß, es kann nämlich auch viel Spaß machen, und natürlich viele positive Veränderungen in deinem Leben! Auf dem Arbeitsblatt habe ich dann noch ein paar Beispiele aufgeschrieben. Mache die Aufgaben einfach. Im Internet findest du dazu auch noch einiges, und es gibt auch Bücher dazu. Sicherlich gibt es auch den einen oder anderen, der so Suggestionenübungen anbietet im Internet, die man sich dann runterladen und anhören kann. Es ist natürlich nur ein Angebot. Und ich habe es gemacht, und es hat mir unheimlich geholfen, ich mache es immer noch. Und auch jetzt, heutzutage, wenn dann wieder mal mein inneres Kind sich meldet, dann habe ich passende Sätze parat, mit denen ich auch dieses innere Kind dann beruhige und mich zurückhole. Und dadurch bin ich sehr, sehr erfolgreich geworden. Okay, dann mache ich jetzt nochmal weiter. Ich habe dir ja jetzt wirklich recht viel

Input gegeben und auch zahlreiche Aufgaben vorbereitet in dieser vierten Lektion beziehungsweise insgesamt, bei allen Lektionen. Was du daraus machst, liegt einzig und allein bei dir. Fange einfach an beziehungsweise mache weiter, je nachdem, wie weit du bist. Lege unbedingt das Tagebuch an, notiere dir alles, nimm die Übungen ernst, mache sie, wiederhole sie. Vielleicht entdeckst du bei deinen Recherchen auch noch ganz andere Ideen, Denkweisen oder Programme. Vielleicht interessiert dich das alles so sehr, dass du nochmals mit einem Studium anfängst. Lass es zu, werde wieder elastischer im Gehirn. Verstehe die Zusammenhänge, und wenn du bereit bist, dann rette dein inneres Kind. Ich habe dir dazu auf dem Arbeitsblatt eine Buchempfehlung mit Workbook aufgeschrieben, und auch im letzten Teil, dem Bonusteil mit vielen Stunden Videomaterial, findest du Anleitungen und Übungen, wie du dein inneres Kind erreichen kannst. Wenn es nicht klappt, dann konsultiere einfach einen Experten, der sich mit narzisstischem Missbrauch auskennt, im Idealfall einen Traumatherapeuten, der oder die mit dem inneren Kind arbeitet. Und ganz zum Schluss noch ein ganz wichtiger Tipp: Bringe deinen Humor zurück ins Leben! Übe es, wieder humorvoll zu sein oder es zu werden. Das ist unheimlich gesund, und es bringt absolut nichts, die ganze Zeit schlecht drauf zu sein. Das bringt dir nichts und auch deinem Umfeld nicht. Dein Umfeld kann dir nicht helfen, diese Sache zu bearbeiten. Das mag jetzt etwas befremdlich wirken, aber du kannst dem Narzissten oder der Narzisstin dankbar sein, dass er oder sie dir dein Problem mit deinem inneren Kind aufgezeigt hat. Dies ist eventuell tatsächlich eine einmalige Chance. Manchen Menschen passiert es öfter hintereinander, dass sie in solch einen Missbrauch hineingeraten, aber manchen passiert das auch nur einmal. Und wenn sie dann nicht bereit sind, diese offengelegten Probleme, die während der Kindheit entstanden sind, zu bearbeiten und in den Griff zu bekommen, um damit niemals wieder Opfer eines Narzissten zu werden, dann haben sie diese Chance einfach verspielt. Wenn du diese Aufgabe meisterst, wird sich dein Leben komplett verändern. Du wirst ein neuer, starker und fröhlicher Mensch werden. Es eröffnen sich komplett neue Horizonte, es entstehen neue Freundeskreise, du wirst neue Dinge tun, du wirst wachsen und stärker werden, und es geht dann Schlag auf Schlag. Ich kann es dir einfach nur empfehlen. Und es gibt da noch eine Sache, die mir unheimlich geholfen hat. Und zwar habe ich Sport gemacht. Ich bin wieder intensiv laufen gegangen, ich habe mir einfach so eine Uhr gekauft, so eine GPS-Uhr, und habe Kartenmaterial besorgt, habe mich da reingefuchst, habe mir Strecken gezeichnet, die ich dann gejoggt bin. Naja gut, ich habe da halt Spaß dran, aber durch das Laufen bin ich natürlich wieder fitter geworden, ich habe auch schön abgenommen, und das hat sich einfach gut angefühlt, und das ist einfach auch gut für das Selbstwertgefühl, wenn man sportlich und dynamisch ist. Oder geht Geocachen. Probiert was Neues aus. Geocachen ist so eine Art Schnitzeljagd, wo man mit GPS - heutzutage geht das auch mit dem Handy - Verstecke in seiner Umgebung sucht. Das kann man auch mit Freunden machen. Das ist tausendmal

besser als zu Hause zu sitzen und Frust zu schieben. Dabei lernt man vielleicht auch wieder neue Leute kennen, und das macht Spaß. Unter geocaching.com könnt ihr einfach mal nachschauen im Internet, einfach mal googeln. Das kann ich total empfehlen. Da kann man sich so ein Profil anlegen und das machen, man kommt raus an die frische Luft. Natürlich ist auch gesunde Ernährung ganz, ganz entscheidend. Ich habe 15 Kilo abgenommen, ich habe mir einen Online-Kurs gekauft, ja, genau wie du dir diesen Kurs gekauft hast, habe ich mir von jemand anders einen Kurs gekauft, ein ganz grandioser, toller Kurs, und habe den einfach gemacht und abgenommen, Neues gelernt, ich ernähre mich jetzt anders, ich kaufe komplett anders ein, und das hat irrsinnig Spaß gemacht. Vor allen Dingen fühle ich mich jetzt so gut, das ist super! Und diese Krise, in der du gerade bist, mache einfach das Beste daraus. Du hast jetzt die Chance, die Weichen neu zu stellen. Das muss natürlich nicht mit Sport sein, aber Abnehmen ist vielleicht ja für Viele ein Thema. Oder einfach mal anzufangen, keinen Alkohol mehr zu trinken, auch das kann schon ganz schön viel bringen. Aber auch eine andere Sache, die dich schon immer interessiert hat, kann entscheidend sein. Überlege einfach mal, mache dir eine Liste, was wolltest du schon immer mal machen: Fallschirm springen, Tauchen, einen Reiseführer schreiben, was auch immer. Jetzt ist der passende Moment! Kümmere dich um dich, und lenke dich mit solch positiven Dingen ab, die dich dann auch als Nebeneffekt weiterbringen. Und - ganz wichtig - du musst lernen, nein zu sagen. Ich war da ganz schlimm früher, ich erinnere mich daran, ich konnte einfach nicht nein sagen, und das fällt mir auch heute noch nicht leicht, aber ich kann es jetzt, ich habe es richtig gelernt. Und ich habe es auch erfahren, wie super es ist, nein zu sagen, wenn man wirklich nicht will. Der Effekt ist dann absolut positiv, auch wenn nein sagen etwas Negatives ist, aber für dich, wenn du etwas nicht willst und nein sagst, ist das positiv. Es geht um dich. Ich habe es hinbekommen, dass ich mich mit drei Personen am selben Tag zur selben Zeit verabredet habe, weil ich es einfach nicht geschafft habe, nein zu sagen, weil ich dachte, wenn ich dem jetzt nicht zustimme, dass wir uns treffen, dann mag der mich nicht mehr oder was weiß ich. Und am Ende kam immer eine Katastrophe raus, weil ich mich dann mit niemandem getroffen habe. Und dann waren alle drei sauer auf mich. Falls du das Problem mit dem nein sagen kennst, solltest du dir eine Super-Spezial-Affirmation jetzt gleich im Anschluss in dein Tagebuch schreiben und diese jeden Tag immer wieder laut aufsagen. Lerne, nein zu sagen. „Ich sage ab sofort öfter nein.“ Fange gleich heute damit an und sage zu irgendjemandem „Nein!“, wenn du etwas nicht willst. Man darf dabei natürlich freundlich sein, du darfst auch „Nein, danke!“ sagen. Aber mache das ganz bewusst, und du sagst dir dann „Nein, will ich nicht.“ Wenn dein Gegenüber dann anfängt dich zu überreden, sagst du dir innerlich „Nein heißt nein“. Das ist eine sehr wirksame Affirmation für mich. „Nein heißt nein, und dabei bleibe ich und aus“. Das merkt die Person dann auch und lässt dann davon ab. Und du kannst auch sagen „Ich habe doch gerade nein gesagt, ich bleibe dabei!“ Das ist unheimlich wichtig, du MUSST lernen, nein zu sagen. Der

erwünschte Nebeneffekt dabei ist, dass du dadurch auch gute Erfahrungen machen wirst, für dich selber einzustehen. DU entscheidest, wo du hin willst und was du machen willst und was nicht. Und das mit dieser einfachen Aussage „Nein, danke, will ich nicht.“ Damit steuerst DU. Wenn du niemals nein sagst, tun das andere für dich und steuern dich durch dein Leben, bis du kaputt, ausgebrannt und fertig bist. Lerne, nein zu sagen. Sage jetzt einfach mal laut, hier an dieser Stelle, „Nein!“ Nochmal: „Nein!“ Okay, sehr gut. Dann entlasse ich dich jetzt in den Bereich der Aufgaben des vierten Teils. Dieser Teil ist sehr arbeitsintensiv und wird mit Sicherheit ein paar Tage in Anspruch nehmen, wenn du das ordentlich machst. Das Bonusmaterial für diesen Teil schalte ich direkt mit diesem Teil frei. Das ist Videomaterial, nicht von mir, das ist Fremdmaterial, aber ich empfehle dir das. Du bist jetzt auch bereit, dir diese Videos anzuschauen, zu verstehen. Wenn ich diese Videos aus dem Bonusmaterial in den ersten Teil gepackt hätte - da bin ich mir relativ sicher - hättest du wahrscheinlich ausgeschaltet und den Kurs nicht weitergemacht. Aber jetzt solltest du so weit sein, dass du dir das auch anschauen kannst. Mache es, auch wenn es viele Stunden Videomaterial sind, es ist extremst lohnenswert. Mich hat das irrsinnig weitergebracht. Super, okay, dann herzlichen Glückwunsch, dass du es bis hierher geschafft hast! Ich wünsche dir ganz viel Erfolg, gute Erkenntnisse und hoffentlich auch Spaß! Bei Fragen bin ich erreichbar über die E-Mail-Adresse. Ich drücke dir die Daumen, und ich wünsche dir wirklich alles, alles Gute. Ich freue mich auch über Rückmeldungen, über Feedback, schreib mir und ich antworte.

Bis bald! Dein Mauro von neu-durchstarten