

# Veränderung ist möglich – Veränderung ist Entwicklung

*Warum wir tun, was wir tun – und wie Veränderung möglich wird*

Liebe Patientin, lieber Patient,

viele Menschen kennen Situationen, in denen sie sich selbst nicht verstehen:

Man nimmt sich etwas vor – und handelt doch anders.

Man weiß, was gut wäre – und tut es trotzdem nicht.

Oder man reagiert emotional stärker, als man es eigentlich möchte.

Das ist kein Zeichen von Schwäche oder mangelnder Disziplin.

Es hat viel damit zu tun, wie unser Gehirn arbeitet.

## *1. Unser Verhalten folgt nicht nur dem Verstand*

Ein großer Teil unseres Denkens und Handelns läuft automatisch ab.

Das Gehirn greift dabei auf frühere Erfahrungen zurück.

Ein einfaches Prinzip dabei ist:

---

*Was sich innerlich entlastend oder stimmig anfühlt, wird eher wiederholt.*

---

Das bedeutet jedoch nicht, dass es langfristig hilfreich ist.

Ein Beispiel:

- Konflikt wird vermieden → kurzfristig entsteht Ruhe
- Das Gehirn speichert: *Vermeidung hilft*
- Langfristig bleiben Probleme bestehen oder verstärken sich

---

*Unser Verhalten orientiert sich daher häufig an kurzfristiger Entlastung, nicht am langfristigen Nutzen.*

---

## *2. Auch schwierige Verhaltensweisen haben einen Sinn*

Viele Muster, die heute belastend sind, hatten ursprünglich eine Funktion:

- Rückzug kann Schutz gewesen sein
- Perfektionismus kann Anerkennung gesichert haben
- Kontrolle kann Sicherheit vermittelt haben

---

*Diese Muster sind **erlernte Lösungen**.*

*Schwierig werden sie erst, wenn sie unter veränderten Bedingungen nicht mehr passen.*

---

### *3. Innere Anteile – warum wir uns manchmal widersprechen*

Viele Menschen erleben innere Gegensätze:

- „Ein Teil von mir will etwas verändern“
- „Ein anderer Teil hält daran fest“

Das ist kein Widerspruch, sondern Ausdruck innerer Vielfalt.

Verschiedene Anteile verfolgen unterschiedliche Ziele, z. B.:

- Sicherheit
- Entwicklung
- Vermeidung von Schmerz

---

*Veränderung bedeutet daher nicht, gegen sich selbst zu kämpfen,  
sondern diese inneren Bewegungen zu verstehen.*

---

### *4. Warum Einsicht allein oft nicht ausreicht*

Viele Menschen wissen sehr genau, was sie verändern möchten – und dennoch gelingt es nicht.

Der Grund:

- Einsicht entsteht auf bewusster Ebene
- Verhalten wird oft durch automatisierte Muster gesteuert

---

*Veränderung entsteht durch neue Erfahrungen.*

---

Erst wenn das Gehirn erlebt, dass ein anderes Verhalten ebenfalls funktioniert, kann sich ein neues Muster entwickeln.

### *5. Veränderung braucht Zeit*

Das Gehirn bleibt ein Leben lang lernfähig.

Gleichzeitig sind Gewohnheiten stabil.

Deshalb gilt:

- Veränderung erfolgt schrittweise
- Rückschritte gehören dazu
- kleine Schritte sind ausreichend

---

*Entscheidend ist, neue Erfahrungen zu ermöglichen – nicht Perfektion.*

---

## *6. Eine hilfreiche Haltung sich selbst gegenüber*

Im therapeutischen Prozess ist folgende Haltung oft unterstützend:

- Verhalten wird nicht vorschnell bewertet

---

*Stattdessen wird gefragt:  
„Wofür war dieses Verhalten einmal hilfreich?“*

---

- Innere Reaktionen werden beobachtet, nicht bekämpft
- kleine Veränderungen werden ernst genommen

---

*Diese Haltung schafft die Grundlage für Entwicklung.*

---

## 7. Was wir mitbringen – und was sich entwickelt

---

*Jeder Mensch kommt mit einer individuellen Grundausstattung zur Welt.*

---

Dazu gehören:

- eine bestimmte Art, Gefühle zu erleben und darauf zu reagieren
- eher introvertierte oder eher extrovertierte Tendenzen
- typische Reaktionsweisen auf Belastung oder Anforderung
- sowie auch körperliche Voraussetzungen mit Stärken und Grenzen

Diese Grundmuster sind Teil dessen, was uns unverwechselbar macht.

Sie lassen sich in ihrem Kern nur begrenzt verändern.

Man könnte sagen:

---

*Sie bilden die Grundlage, auf der sich unsere Persönlichkeit entwickelt.*

---

Im Laufe des Lebens kommen dann Erfahrungen hinzu:

- Erziehung und Beziehungserfahrungen
- Belastungen und Krisen
- Erfolge und positive Entwicklungen

In der Wechselwirkung zwischen dem, was wir mitbringen, und dem, was wir erleben, entstehen unsere individuellen Verhaltensmuster und inneren Strukturen.

### Warum das wichtig ist

Dieses Verständnis kann helfen, zwei Dinge voneinander zu unterscheiden:

- das, was Teil der eigenen Grundveranlagung ist
- und das, was sich im Laufe des Lebens entwickelt hat

Nicht alles muss oder kann verändert werden.

Aber vieles kann anders verstanden, anders erlebt und anders gestaltet werden.

### Ein hilfreicher Blick

---

*Therapie bedeutet daher nicht, jemand anders zu werden,  
sondern:*

---

- die eigenen Voraussetzungen besser zu verstehen
- vorhandene Stärken zu nutzen
- und im Umgang mit Schwierigkeiten neue Möglichkeiten zu entwickeln

## Praktische Übungen für den Alltag

### Übung 1: Der kurze innere Stopp

- Was passiert gerade in mir?
- Was möchte ich spontan tun?
- Was verspreche ich mir davon?

---

*Ziel ist Wahrnehmung, nicht sofortige Veränderung.*

---

### Übung 2: „Ein Teil von mir...“

- „Ein Teil von mir möchte ...“
- „Ein anderer Teil von mir möchte ...“

Fragen Sie sich:

- Was will dieser Anteil erreichen?
- Wovor möchte er schützen?

### Übung 3: Kleine neue Erfahrungen

- etwas minimal anders machen
- Verhalten leicht variieren

---

*Nicht Perfektion ist entscheidend, sondern Erfahrung.*

---

## Veränderung verstehen: drei Ebenen

---

*Veränderung verläuft auf unterschiedlichen Ebenen, die ineinandergreifen.*

---

### Kurzfristige Veränderungen

- entstehen aus einem klaren Entschluss
- sind konkret und direkt umsetzbar
- schaffen erste positive Erfahrungen

### Therapeutischer Bezug: Verhaltenstherapie

Hier steht das konkrete Handeln im Vordergrund:

- Verhalten wird beobachtet und verstanden
- neue Verhaltensweisen werden ausprobiert
- hilfreiche Erfahrungen werden bewusst aufgebaut

## Mittelfristige Veränderungen

- betreffen Beziehungen, Arbeit, Alltag
- entwickeln sich über Zeit
- brauchen Unterstützung und Reflexion

## Therapeutischer Bezug: mehrere Ansätze greifen zusammen

- Verhaltenstherapie:  
hilft, Muster zu erkennen und gezielt zu verändern
- Systemische Therapie:  
betrachtet den Menschen im Zusammenhang mit seinem Umfeld  
(Familie, Partnerschaft, Arbeit)
- Ego-State-Therapie:  
unterstützt dabei, verschiedene innere Anteile wahrzunehmen  
und miteinander in Kontakt zu bringen

---

*Mittelfristige Veränderung bedeutet oft:  
sich selbst im Zusammenspiel von inneren und äußeren Prozessen neu zu  
verstehen.*

---

## Langfristige Veränderungen

- entstehen über längere Zeit
- betreffen Lebensstil und innere Haltung
- entwickeln sich oft schrittweise und teilweise unbewusst

## Therapeutischer Bezug: vertiefende Prozesse

- Tiefenpsychologie (C. G. Jung):  
beschäftigt sich mit unbewussten Mustern, inneren Bildern und Prägungen  
Ziel ist ein tieferes Verständnis der eigenen Persönlichkeit
- Ego-State-Therapie:  
unterstützt die Integration innerer Anteile  
und fördert ein inneres Gleichgewicht

---

*Langfristige Veränderung ist weniger ein konkretes Ziel,  
sondern ein Prozess innerer Entwicklung und Reifung.*

---

## Ein verbindender Blick auf Therapie

Die verschiedenen therapeutischen Ansätze verfolgen unterschiedliche Zugänge – sie ergänzen sich jedoch und helfen, Veränderung aus verschiedenen Perspektiven zu verstehen.

---

### Verhaltenstherapie – Was tue ich konkret?

Die Verhaltenstherapie richtet den Blick auf das aktuelle Verhalten und die Frage:

*Was mache ich in bestimmten Situationen – und was bewirkt das?*

Dabei wird gemeinsam untersucht:

- Welche Auslöser gibt es?
- Wie reagiere ich darauf?
- Welche kurzfristigen und langfristigen Folgen hat mein Verhalten?

Ziel ist es, neue, hilfreiche Verhaltensweisen Schritt für Schritt auszuprobieren.

#### *Beispiel aus dem Alltag:*

Eine Patientin vermeidet es, im Beruf ihre Meinung zu äußern.

Kurzfristig fühlt sie sich dadurch sicherer, langfristig jedoch übergangen und unzufrieden.

In der Therapie wird zunächst verstanden, warum dieses Verhalten sinnvoll war, und anschließend wird in kleinen Schritten geübt, sich in passenden Situationen einzubringen.

### Systemische Therapie – In welchem Zusammenhang lebe ich?

Die systemische Therapie betrachtet den Menschen nicht isoliert, sondern im Zusammenhang mit seinem Umfeld:

- Familie
- Partnerschaft
- Arbeit
- soziale Beziehungen

Sie geht davon aus, dass Verhalten oft im Zusammenhang mit diesen Beziehungen entsteht und aufrechterhalten wird.

#### *Beispiel aus dem Alltag:*

Ein Mann erlebt sich als ständig überfordert und erschöpft.

Im Gespräch wird deutlich, dass er in seiner Familie die Rolle übernommen hat, für alle da zu sein und Konflikte zu vermeiden.

---

*Die Therapie hilft ihm zu erkennen, wie dieses Muster entstanden ist und wie er in Beziehungen neue Formen des Umgangs entwickeln kann.*

---

## Ego-State-Therapie – Welche inneren Anteile wirken in mir?

Die Ego-State-Therapie geht davon aus, dass wir aus verschiedenen inneren Anteilen bestehen, die jeweils eigene Erfahrungen, Gefühle und Ziele mitbringen.

Manchmal stehen diese Anteile in Spannung zueinander.

Ziel ist es:

- diese Anteile wahrzunehmen
- ihre Funktion zu verstehen
- und sie besser miteinander in Verbindung zu bringen

### *Beispiel aus dem Alltag:*

Eine Patientin möchte sich mehr abgrenzen, merkt aber, dass sie immer wieder nachgibt.

Im therapeutischen Prozess zeigt sich:

- ein Anteil möchte für sich eintreten
- ein anderer hat Angst, abgelehnt zu werden

---

*Beide Seiten werden ernst genommen und schrittweise integriert,  
sodass neue Handlungsmöglichkeiten entstehen.*

---

## Tiefenpsychologie (nach C. G. Jung) – Was wirkt unbewusst in mir?

Die tiefenpsychologische Perspektive richtet den Blick auf unbewusste Prozesse:

- frühere Erfahrungen
- innere Bilder und Prägungen
- wiederkehrende Muster im Erleben

Viele Reaktionen im Hier und Jetzt haben ihre Wurzeln in früheren Lebensphasen, ohne dass uns dies bewusst ist.

Ziel ist es, diese Zusammenhänge zu erkennen und zu verstehen.

### *Beispiel aus dem Alltag:*

Ein Patient reagiert sehr empfindlich auf Kritik.

Im Verlauf wird deutlich, dass er bereits in der Kindheit häufig abgewertet wurde.

Die heutige Reaktion ist daher nicht „übertrieben“, sondern verständlich vor dem Hintergrund früherer Erfahrungen.

Durch dieses Verständnis kann sich der Umgang mit solchen Situationen verändern.

### *Gemeinsames Ziel aller Ansätze*

Ob Verhalten, Beziehungen, innere Anteile oder unbewusste Muster – alle Ansätze tragen dazu bei, ein umfassenderes Verständnis zu entwickeln.

So entsteht ein Prozess, in dem:

- Verhalten bewusster wird
- innere Zusammenhänge verständlicher werden
- neue Erfahrungen möglich werden
- und sich schrittweise ein stabileres inneres Gleichgewicht entwickelt

---

*Diese unterschiedlichen Perspektiven greifen ineinander und unterstützen dabei, Veränderung nicht nur zu denken, sondern auch zu erleben und nachhaltig zu verankern.*

---

## Achtsamkeit und Meditation – unterstützendes mentales Training

Ein wichtiger Bestandteil des therapeutischen Prozesses kann die Entwicklung von Achtsamkeit sein.

Achtsamkeit bedeutet, die eigenen Gedanken, Gefühle und körperlichen Reaktionen bewusster wahrzunehmen, ohne sie sofort zu bewerten oder verändern zu müssen.

Meditation ist eine Möglichkeit, diese Fähigkeit gezielt zu üben. Dabei geht es nicht darum, „nichts zu denken“ oder sich besonders zu entspannen, sondern die Aufmerksamkeit immer wieder auf einen einfachen Bezugspunkt zu lenken (z. B. den Atem) und wahrzunehmen, was im Inneren geschieht.

Mit der Zeit kann dabei ein wichtiger Unterschied erfahrbar werden:

- zwischen dem, was wir wahrnehmen
- und der bewussten Wahrnehmung selbst

Gedanken, Gefühle und Erinnerungen sind Inhalte unseres Erlebens. Sie tauchen im Bewusstsein auf und können sich mitunter sehr intensiv anfühlen.

---

*Gleichzeitig besteht die Möglichkeit, diese Inhalte wahrzunehmen, ohne vollständig von ihnen eingenommen zu werden.*

---

Diese Unterscheidung ist besonders im therapeutischen Prozess bedeutsam.

Gerade bei Ängsten oder belastenden Erfahrungen entsteht häufig der Eindruck, dass das Erlebte im Hier und Jetzt wieder genauso wirksam ist wie damals.

Durch Achtsamkeit kann sich langsam eine andere Erfahrung entwickeln:

- Gedanken und Gefühle werden als innere Ereignisse wahrnehmbar
- sie verlieren etwas von ihrer Unmittelbarkeit
- es entsteht ein gewisser innerer Abstand

---

*Das bedeutet nicht, dass Gefühle verschwinden oder unwichtig werden. Sie können weiterhin ernst genommen werden – ohne dass sie das eigene Erleben vollständig bestimmen müssen.*

---

Mit der Zeit kann sich eine veränderte Haltung entwickeln:

- „Das ist eine Erinnerung“
- „Das ist ein Gefühl, das gerade auftaucht“
- „Das gehört zu meiner Erfahrung, aber es bestimmt mich nicht vollständig“

Belastende Inhalte werden dadurch nicht verdrängt,  
sondern in einen größeren inneren Zusammenhang eingeordnet.

Ein entscheidender Aspekt dabei ist, dass innere Inhalte oft besonders wirksam bleiben, wenn wir  
uns vollständig mit ihnen identifizieren.

Wenn es gelingt, sie als das zu erkennen, was sie sind –  
nämlich

---

*Erfahrungen, die im Bewusstsein auftauchen –  
verändert sich der Umgang mit ihnen.*

---

Achtsamkeit und Meditation unterstützen somit einen Prozess,  
in dem Wahrnehmung, Verstehen und Veränderung enger miteinander verbunden werden.

---

**Leitsatz**  
*Gedanken und Gefühle sind Inhalte des Erlebens –  
sie sind nicht identisch mit dem, der sie wahrnimmt.*

---

**DIESES INFOBLATT DIENT ALS ORIENTIERUNGSHILFE FÜR DEN THERAPEUTISCHEN PROZESS.**

ES UNTERSTÜTZT SIE DABEI, ZUSAMMENHÄNGE ZWISCHEN VERHALTEN, INNEREN DYNAMIKEN UND  
VERÄNDERUNGEN BESSER ZU VERSTEHEN UND EINZUORDNEN.