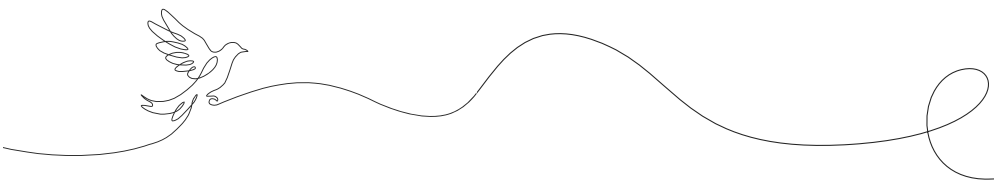


2026_08_20_Kowarowsky, Jenseits von richtig und falsch_BB_TS.indd 1 27.08.2026 12:59:01



2026_08_20_Kowarowsky, Jenseits von richtig und falsch_BB_TS.indd 2 27.08.2026 12:59:01

PAL Verlagsgesellschaft mbH
Seit 40 Jahren der Verlag für praktisch anwendbare Lebenshilfen erfahrener Psychotherapeutinnen und -therapeuten.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek.
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie, abrufbar im Internet über http://dnb.d-nb.de

© PAL Verlagsgesellschaft mbH
Rilkestr. 10, 80686 München
info@palverlag.de
www.palverlag.de
ISBN 978-3-910253-23-0
1. Auflage 2026
Alle Rechte vorbehalten

Dieses Buch gibt Hilfestellungen und Impulse zur Stärkung und Stabilisierung von seelischer Gesundheit, ersetzt jedoch keine therapeutische Behandlung. Die Ratschläge dieses Buches sind von Autor und Verlag sorgfältig geprüft. Autor und Verlag können jedoch keine Garantie auf die Wirkweise geben und schließen jede Haftung für Personen-, Sach- und Vermögensschäden aus.

Redaktion: Susanne Lieb
Lektorat: Anna Scherer
Korrektorat: Luisa Meier
Cover: Karin Etzold
Satz: Mona Königbauer, Buch&media GmbH
Druck: Dimograf, Bielsko-Biała, Polen

Coverabbildungen: Olga Rai/Adobe Stock, VVadi4ka/Adobe Stock

Grafik Innenteil: โยธิน ทุมจีน/Adobe Stock

Inhalt

Vorwort 8
Prolog 10

1 Bei mir selbst beginnen –
Selbstannahme jenseits der Bewertung 13
Ich leiste, also bin ich (genug)? 15
Glaube nicht alles, was du denkst 20
Ene, mene, muh ...
welche Selbstwertfresser kennst denn du? 29
Entwickle und stärke dein Selbstmitgefühl 35
Selbstfreundschaft 40

2 Gefühle als Brücke –
Gefühle verstehen, statt gegen sie zu kämpfen 47
Mit intensiven Gefühlen umgehen lernen 49
Wut tut gut 57
Angstfrei im Hier und Jetzt 63
Bewahre in schwierigen Situationen
den inneren Frieden 70
Wie du auf gesunde Weise deine Basisgefühle nährst .. 75

3 Wahlfreiheit – Verantwortung ohne Schuld 85
Du hast immer Wahlmöglichkeiten 87
Die Basis guter Entscheidungen 92
Verschwende deine Zeit nicht mit Schuldgefühlen 98
Was ist meine Baustelle – und was nicht? 102

4 Ich und du 111
Ich und du in Liebe 113
Ein Mensch ist ein Mensch 119
Wer unfreundlich ist, hungert nach Freundlichkeit 124
Sharing – die heilende Kraft des Mitteilens 129
Wege hin zu bereichernden Freundschaften 134

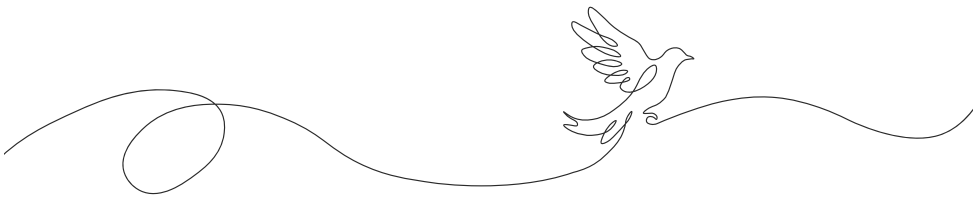
5 Zur Ruhe kommen – im Augenblick sein 145
Ruhe ist die Basis jeglicher Aktivität 147
Achtsamkeit, Wertschätzung und Dankbarkeit 155
So findest du Entspannung und Ruhe in der Natur 160
Nutze die Zeit, um das Zeitlose zu erreichen 164

6 Perspektivwechsel – Wahrheit ist Beziehung ... 173
Es gibt immer mehr als nur die EINE Wahrheit 175
Selektivität der Wahrnehmung 183
Das Ja im Nein – das Nein im Ja 189
Unser Wissen ändert sich je nach
Bewusstseinszustand 194

7 Lebensfreude und
Sinn – das unsichtbare Netz 201
Das Glück liegt in dir 203
Der Tod weist auf die Fülle des Lebens 206
Wonach wir streben 211

Epilog 217

2026_08_20_Kowarowsky, Jenseits von richtig und falsch_BB_TS.indd 6 27.08.2026 12:59:02



2026_08_20_Kowarowsky, Jenseits von richtig und falsch_BB_TS.indd 7 27.08.2026 12:59:02

Vorwort

Liebe Leserin, lieber Leser,

dieses Buch ist nicht am Schreibtisch entstanden, sondern im Kontakt mit Menschen.

Viele der hier versammelten Texte sind ursprünglich als Beiträge für den Newsletter „Vitamine für die Seele“ des PAL Verlags geschrieben worden. Über Jahre hinweg sind sie gewachsen – aus therapeutischen Gesprächen, aus Begegnungen, aus Fragen, die immer wiederkehren, und aus Momenten, in denen sich plötzlich etwas klärt.

In meiner Arbeit begegne ich Menschen, die sich selbst sehr genau beobachten – und oft sehr streng mit sich sind. Sie fragen sich, ob sie richtig handeln, ob sie genügen, ob sie anders sein müssten. Und nicht selten entsteht daraus ein innerer Druck, der mehr belastet als das eigentliche Problem.

Dieses Buch eröffnet dir einen anderen Zugang: einen Raum, in dem wir uns selbst und andere nicht mehr in erster Linie bewerten, sondern verstehen. Denn wenn wir die Kategorien "richtig" oder "falsch" hinter uns lassen, können wir eine Verbundenheit aufbauen – zu uns selbst, zu anderen und zur Welt –, die uns glücklich macht und Lebensfreude schenkt.

2026_08_20_Kowarowsky, Jenseits von richtig und falsch_BB_TS.indd 8 27.08.2026 12:59:02

Die Texte dieses Buches kannst du auf unterschiedliche Weise lesen. Vielleicht schlägst du es an einer beliebigen Stelle auf und lässt einen Gedanken auf dich wirken. Vielleicht liest du es von Anfang bis Ende als eine innere Reise. Vielleicht bleibst du bei einzelnen Texten länger stehen. Das alles ist möglich und richtig.

Am Ende jedes Kapitels findest du einen kurzen Impuls zur Vertiefung. Er ist kein zusätzlicher „Auftrag“, sondern eine Einladung, einen Moment innezuhalten, um das vorher Gelesene noch einmal vertieft zu erfahren.

Dieses Buch will nichts vorschreiben.
Es möchte einen Raum öffnen.
Einen Raum, in dem du dir selbst begegnen kannst –
jenseits von richtig und falsch.

Dein
Gert Kowarowsky

2026_08_20_Kowarowsky, Jenseits von richtig und falsch_BB_TS.indd 9 27.08.2026 12:59:02

Prolog

Zwischen richtig und falsch
liegt ein Raum.

Kein Ort, den man erreichen muss.
Kein Ziel, das man sich verdienen kann.
Eher ein Innehalten.

Ein Moment,
in dem das Vergleichen leiser wird.
Das Bewerten weicher.
Das Müssen durch ein Dürfen ersetzt wird.

Wie oft stellen wir uns Fragen,
die uns nicht näher zu uns bringen,
sondern weiter von uns entfernen:
War das richtig?
War das falsch?
Bin ich genug?

Und vielleicht gibt es einen anderen Weg,
diese Fragen zu hören.
Nicht als Aufforderung,
sich zu beurteilen,
sondern als Einladung,
sich zu verstehen.

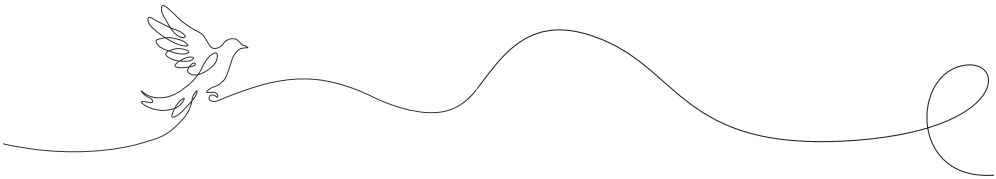
2026_08_20_Kowarowsky, Jenseits von richtig und falsch_BB_TS.indd 10 27.08.2026 12:59:02

In diesem Raum
müssen Gefühle nicht erklärt werden.
Gedanken nicht sofort geglaubt.
Unterschiede nicht entschieden.

Hier entsteht etwas anderes:
Ein leises Verstehen.
Eine vorsichtige Annäherung.
Eine Form von Verbundenheit,
die nichts beweisen muss.

Dieses Buch lädt ein,
diesen Raum immer wieder zu betreten.
Nicht dauerhaft.
Nicht perfekt.
Nur immer wieder.

2026_08_20_Kowarowsky, Jenseits von richtig und falsch_BB_TS.indd 11 27.08.2026 12:59:02



2026_08_20_Kowarowsky, Jenseits von richtig und falsch_BB_TS.indd 12 27.08.2026 12:59:02

1

Bei mir selbst beginnen – Selbstannahme jenseits der Bewertung

Du bist nicht dein Urteil

Wir wachsen in einer Welt auf, die bewertet.
Noten. Leistungen. Verhalten. Erfolg.

Irgendwann beginnen wir, uns selbst so zu betrachten.
Streng. Messend. Vergleichend.

Doch Selbstfreundschaft entsteht nicht durch
Optimierung – sondern durch Annahme.

Wie wäre es, die innere Richterbank zu verlassen?

2026_08_20_Kowarowsky, Jenseits von richtig und falsch_BB_TS.indd 14 27.08.2026 12:59:02

Ich leiste, also bin ich (genug)?

Viele meiner Patientinnen und Patienten sind davon überzeugt, dass der Selbstwert durch Leistung gesteigert werden könne. Die therapeutische Arbeit besteht dann darin, diesen Irrglauben zu durchschauen und sich die Freiheit zur Lebensfreude zurückzuerobern.

Höher. Schneller. Weiter. Und trotzdem nicht genug?

„Höher, schneller, weiter" – kaum eine Formel beschreibt den Zeitgeist prägnanter. Sie klingt nach Fortschritt, Wachstum und Optimierung. Sie verheißt Anerkennung, Erfolg und Bewunderung. Und doch verbirgt sich hinter dieser Formel ein tiefsitzender, destruktiver Glaubenssatz:

„Wenn ich mehr leiste, bin ich mehr wert."

Dieser Gedanke ist einer der häufigsten irrationalen Überzeugungen, die in vielen Therapien bearbeitet werden müssen. In seiner zugespitzten Form lautet er:

„Ich muss außergewöhnlich sein, um liebenswert zu sein."

2026_08_20_Kowarowsky, Jenseits von richtig und falsch_BB_TS.indd 15 27.08.2026 12:59:02

Floras Geschichte über ihre inneren Antreiber

Auf ganz realer Ebene verkörperte Flora genau diesen Gedanken. Mit 42 Jahren hatte sie es zur leitenden Projektmanagerin in einem internationalen Unternehmen gebracht. Viele bewunderten sie; manche beneideten sie um ihr überdurchschnittliches Einkommen, ihre Führungsverantwortung und die gesellschaftliche Anerkennung. Doch innerlich erlebte sie einen konstanten Druck. Erschöpfung, Schlafstörungen und innere Unruhe bestimmten ihren Alltag. Ihre inneren Antreiber hämmerten ihr immer wieder ein: „Du darfst nicht nachlassen, sonst fällst du zurück."

Ein Blick in ihre Familiengeschichte zeigte schnell, wie gnadenlos leistungsorientiert ihr Vater gewesen war. Lob gab es ausschließlich für gute Noten. Jeder Fehler wurde mehrfach hervorgehoben, Erfolge dagegen galten als selbstverständlich. Emotionale Nähe war selten, Anerkennung stets an Leistung gebunden. Flora berichtete: „Wenn ich nicht die Beste war, hatte ich das Gefühl, nicht zu zählen."

Hinter tiefen Überzeugungen stecken oft feste Glaubenssätze

Kein Wunder also, dass sich in ihr tiefe Überzeugungen bildeten, die zu festen Glaubenssätzen wurden:

2026_08_20_Kowarowsky, Jenseits von richtig und falsch_BB_TS.indd 16 27.08.2026 12:59:02

- „Mein Wert hängt von meiner Leistung ab.“
- „Wenn ich nicht außergewöhnlich bin, bin ich bedeutungslos.“
- „Schwäche führt zu Ablehnung.“

Die Folgen waren innere Anspannung, Perfektionismus und Überstunden trotz Erschöpfung. Im privaten Umfeld reagierte sie zunehmend gereizt und sie fühlte sich leer, selbst wenn sie ihre hochgesteckten Ziele erreicht hatte. Nach jedem Erfolg folgte nur eine kurze Erleichterung, danach musste meist ein neues Ziel her, um vor sich selbst nicht als Versagerin zu gelten.

Wendepunkte in der therapeutischen Arbeit

In den Sitzungen erlaubte Flora mir, sie mit schwierigen Fragen zu konfrontieren, ohne sich zurückzuziehen:

- „Wo steht geschrieben, dass ein Mensch seinen Wert verdienen muss?“
- „Würden Sie Ihre Tochter weniger lieben, wenn sie durchschnittlich wäre?“
- „Ist Ihre Leistung identisch mit Ihnen als Person?“

Diese Fragen halfen ihr zu erkennen, wie sehr sie ihr Tun mit ihrem Sein verwechselt hatte. Fast empört darüber, was man ihr als Kind eingetrichtert hatte, formulierte sie nach einigen intensiven Gesprächen: „Ich bin ein fehlbarer

2026_08_20_Kowarowsky, Jenseits von richtig und falsch_BB_TS.indd 17 27.08.2026 12:59:02

Mensch mit Stärken und Schwächen. Mein Verhalten kann bewertet werden – ich als Person nicht."

Selbstbewusstsein wächst durch Selbstakzeptanz

Sie begann, ein neues Selbstbewusstsein zu entwickeln – eines, das auf Selbstakzeptanz statt auf Leistung beruhte: „Ich bin ein Mensch, der manches kann und manches nicht kann, der manches weiß und manches nicht weiß. Mensch eben! Ich bin die, die ich bin, und keine andere. Ich brauche mich weder klein noch groß zu fühlen. Ich kann das Leben führen, das mir sinnvoll erscheint. Ich bin, wie ich bin – auch wenn du mich nicht so nimmst. Mein So-Sein hängt nicht von deiner Anerkennung ab. Ich bin die Person, die ich bin – mit einem ganzen Bündel von Vorteilen, aber auch von Nachteilen."

Ihre neue Haltung lautete: Nicht die Anerkennung anderer ist Voraussetzung dafür, dass ich mich gut fühle, sondern meine eigene Anerkennung meiner selbst ist die Grundlage dafür, dass ich mit mir und meinem Leben im Einklang bin.

Ein neues Verhältnis zur Leistung

Flora arbeitet noch immer in gleicher Stellung in ihrem Unternehmen, heute jedoch ohne Selbstausbeutung und ohne die Vernachlässigung all der anderen Lebensbereiche, die ihr Freude bereiten. Rückblickend wundert sie sich, wie lange sie geglaubt hatte: „Ich leiste, also bin ich wertvoll."

2026_08_20_Kowarowsky, Jenseits von richtig und falsch_BB_TS.indd 18 27.08.2026 12:59:02

Heute erlebt sie es anders: „Ich bin wertvoll – und habe immer wieder Lust, mir Wichtiges vorzunehmen und zu leisten. Doch keine noch so große Leistung macht mich zu einem besseren oder wertvolleren Menschen."

Der Unterschied ist existenziell. Früher war Leistung für sie die notwendige Bedingung, um sich wertvoll zu fühlen. Heute ist sie Ausdruck eines gesunden Selbstwertgefühls.

Die Lösung liegt in der Entkopplung des Selbstwerts vom Leistungsanspruch

Seit Flora ihren Wert von ihrer Leistung entkoppelt hat, arbeitet sie kreativer, gönnt sich Pausen und erlebt Aufgaben häufiger als Spiel, nicht mehr als Prüfung ihres Wertes. Paradoxerweise erreicht sie nachhaltige Leistungsfähigkeit gerade dort, wo sie ihr nicht mehr überlebenswichtig erscheint. Früher erzeugte Druck kurzfristig Energie, aber langfristig Erschöpfung. Die neue, unerschütterliche Gewissheit ihres nicht verhandelbaren Wertes als Mensch hingegen schenkt ihr Ruhe und echte Neugier auf das Leben.

Am Ende der Therapie kam sie zu dem Schluss: „Jetzt ist es tief in meinen Zellen verankert: Ich darf wachsen, scheitern, lernen, ruhen. Mein Wert bleibt konstant."

Genieße jedes „Höher, schneller, weiter" als Ausdruck deiner Lebensfreude – fern von der Idee, dadurch ein wertvollerer Mensch werden zu müssen.

2026_08_20_Kowarowsky, Jenseits von richtig und falsch_BB_TS.indd 19 27.08.2026 12:59:02

Glaube nicht alles, was du denkst

Emily erzählte mir in der Therapiestunde, dass ihre beste Freundin Laura sie bei ihrem letzten gemeinsamen Kaffeebesuch mit folgender Frage überraschte: „Du, Emily, darf ich dich mal was Persönliches fragen? Du gehst doch jetzt schon seit Monaten regelmäßig in Therapie. Ich meine, es klingt bestimmt blöd, aber was lernt man da eigentlich? Redest du nur über deine Sorgen – oder kommt da auch wirklich was Handfestes bei raus?“

Ich weiß, viele Freundinnen, Freunde, Bekannte und Verwandte beschäftigt diese Frage, wenn sie wissen, dass sich jemand in Therapie befindet, aber sie wagen es selten, so direkt und offen zu fragen. Jetzt war ich gespannt auf Emilys Antwort. Und diese, so berichtete sie mir, war folgende: „Weißt du, Laura, das Wichtigste, was ich bisher gelernt habe, passt in einen Satz: Glaube nicht alles, was du denkst.“ Daraufhin habe Laura ihre Stirn gerunzelt und gemeint: „Hm …, klingt ein bisschen nach so einem Kalenderspruch.“

Emily versuchte dann, es ihr genauer zu erklären: „Also, stell dir vor, dein Kopf ist wie ein Radiogerät, das ständig sendet. Ununterbrochen. Manche Gedanken sind hilfreich – andere sind wie schiefe Töne, die dich nerven oder dir sogar

2026_08_20_Kowarowsky, Jenseits von richtig und falsch_BB_TS.indd 20 27.08.2026 12:59:02

Angst machen. Früher dachte ich: Wenn ein Gedanke auftaucht, dann muss er wahr sein. Aber das stimmt nicht. Gedanken sind erstmal nur mentale Ereignisse – kleine Hypothesen, die überprüft werden sollten. Das heißt, ich tue gut daran, nicht alles ernst zu nehmen, was mir so durch den Kopf geht."

Und sie versuchte ihr dann den wissenschaftlichen Hintergrund dieser Sichtweise zu vermitteln, so wie sie ihn verstanden hatte.

Die Techniken des kritischen Hinterfragens bei den Psychologen Ellis und Beck

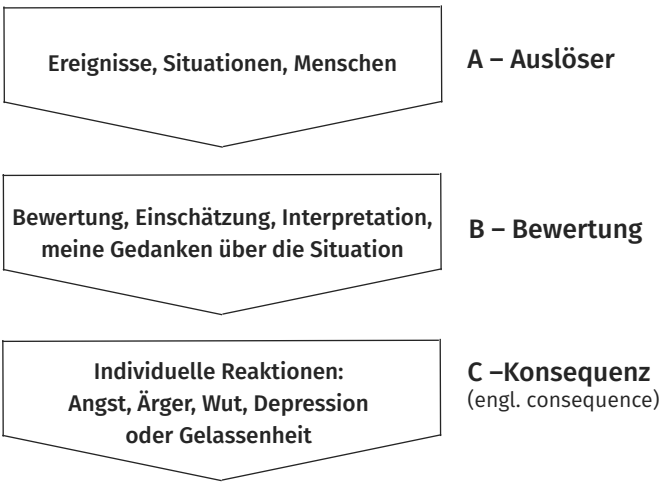
„Und das ist nicht nur meine persönliche Meinung", erklärte sie Laura, „das ist eine der Grundlagen der kognitiven Verhaltenstherapie, die der Psychotherapeut Aaron T. Beck entwickelt hat. Er hat herausgefunden, dass viele Menschen unter sogenannten automatischen Gedanken leiden. Das sind spontane Bewertungen, die fast reflexartig auftauchen – oft negativ, oft übertrieben. Zum Beispiel: *Ich schaffe das nie* oder *Alle finden mich komisch.* Die fühlen sich real an, aber sie sind oft verzerrt. Albert Ellis, ein anderer Therapeut, hat schon früher gesagt: *Die alten Stoiker hatten recht. Es sind nicht die Ereignisse, die uns fertig machen – sondern das, was wir darüber denken.*

2026_08_20_Kowarowsky, Jenseits von richtig und falsch_BB_TS.indd 21 27.08.2026 12:59:02

Er leitete daraus das therapeutische **ABC-Modell** ab:
A für das auslösende Ereignis
B für die Bewertung
C für die Konsequenz

Wenn mich jemand schief anschaut (A) und ich denke: *Der hasst mich* (B), dann fühle ich mich verletzt oder unsicher (C). Aber wenn ich denke: *Vielleicht hat er einfach einen schlechten Tag*, dann bin ich gleich viel gelassener."

Gedankliche Bewertung und Belastung



Wie wir eine Situation bewerten, bestimmt, in welchem Ausmaß wir gespannt, ärgerlich, verzweifelt oder auch gelassen sind

2026_08_20_Kowarowsky, Jenseits von richtig und falsch_BB_TS.indd 22 27.08.2026 12:59:02

Emily berichtete mir, dass sie sich sehr über Laura gefreut hatte, die ihr an dieser Stelle zu erkennen gab, dass sie voll verstanden hatte, worum es ging. „Also quasi: Nicht das Leben selbst stresst uns, sondern der Kommentar, den unser Gehirn dazu abgibt", hatte Laura das Gehörte zusammengefasst. „Ganz genau!", strahlte Emily und fuhr fort: „Du sagst es! Und das Spannende ist: Diese Kommentare sind oft einseitig, wie ein schlechter Sportkommentator, der nur die Fehler sieht." Jetzt wollte es Laura ganz genau wissen: „Hast du dafür ein Beispiel, wo du das bei dir selbst gemerkt hast?"

Hinterfrage deine Gedanken kritisch und sei offen für alternative Erklärungen

Diese Bitte konnte Emily leicht erfüllen. Sie musste ja einfach nur über die praktischen Veränderungen berichten, die sie sich schon in der Therapie erarbeitet hatte: „Früher habe ich bei der Arbeit oft gedacht: *Wenn ich in der Präsentation einmal stocke, halten mich alle für unfähig.* Allein der Gedanke hat mich so nervös gemacht, dass ich kaum noch frei sprechen konnte. Inzwischen habe ich gelernt, diese Gedanken zu hinterfragen: *Stimmt das wirklich? Haben andere nicht auch mal kleine Hänger? Wie wahrscheinlich ist es, dass alle nur darauf achten?* Und siehe da, ich habe gemerkt: In Wahrheit fanden die meisten es völlig normal. Manche haben mir sogar Feedback gegeben, dass sie die Präsentation klar und spannend fanden."

2026_08_20_Kowarowsky, Jenseits von richtig und falsch_BB_TS.indd 23 27.08.2026 12:59:02

Über den Autor

Seit 1980 lebt und arbeitet der Diplom-Psychologe und Verhaltenstherapeut **Gert Kowarowsky** in Bad Steben. Er ist Seminarleiter, Supervisor, Lehrtherapeut und Fachbuchautor. Themenschwerpunkte seiner Arbeit sind u. a.: Selbstwertschätzung, Stressbewältigung und Burn-out-Prophylaxe, Meditation, Entwicklung von Achtsamkeit und Dankbarkeit, Einsatz kreativer Interventionen in der Verhaltenstherapie.



ISBN 978-3-910253-09-4

Für den PAL Verlag veröffentlichte Gert Kowarowsky bereits mehrere erfolgreiche Bücher und wirkt an dem jährlich erscheinenden *Lebensfreude-Adventskalender* mit. Darüber hinaus teilt er jeden zweiten Sonntag im PAL Newsletter *Vitamine für die Seele* sein Wissen und seine Erkenntnisse aus der therapeutischen Arbeit in der Kolumne *Erfahrungen aus der Praxis*. 2022 entstand aus diesen tiefgründigen und humorvollen Texten das erste therapeutische Lesebuch Was dir guttut, tut dir gut, das bereits in der 3. Auflage erschienen ist. *Jenseits von richtig und falsch* ist das lang ersehnte Nachfolgewerk.

Mehr zu Gert Kowarowsky unter https://www.kowarowsky.de/

Die Bücher und Kalender von Gert Kowarowsky findest du im Buchhandel oder direkt im PAL Onlineshop unter https://shop.palverlag.de/kowarowsky

Kostenlose Hilfen im Internet

Eigene Wege für ein gutes Leben finden: Unsere Expertenrat-Webseiten unterstützen dich in schwierigen Lebenssituationen ebenso wie im Alltag mit hilfreichen Beiträgen und Tipps, Übungen und Denkanstößen, Videos und Podcasts sowie Selbsttests.

www.palverlag.de
Hilfe zur Selbsthilfe bei Problemen und Krisen, von Burn-out und Depression über Ängste und Süchte bis hin zu Konflikten mit dem Umfeld. Dazu inspirierende Denkanstöße, die stärken, aufbauen und motivieren.

www.angst-panik-hilfe.de
Informationen, Videovorträge, Tests und PDF-Ratgeber zu den meisten Angststörungen für Betroffene und Angehörige.

www.psychotipps.com
Selbsthilfe-Strategien, Trainings und Programme, um sich persönlich weiterzuentwickeln.

www.partnerschaft-beziehung.de
Tipps für eine erfüllte Partnerschaft und Hilfe bei Beziehungsproblemen.