GERT KOWAROWSKY

Was dir guttut, tut dir gut

Inspirierende Fallgeschichten, überraschende Einsichten und ungewöhnliche Alltagstipps aus meiner therapeutischen Praxiserfahrung

PAL

PAL Verlagsgesellschaft mbH
Seit über 35 Jahren der Verlag für praktisch anwendbare Lebenshilfen aus der Hand erfahrener Psychotherapeut:innen und Coaches.

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, München
www.palverlag.de
ISBN 978-3-910253-06-3
1. Auflage 2022
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
Korrektorat: Anna Scherer
Cover und Gesamtgestaltung: Karin Etzold
Satz und Druck: Grafik + Druck digital K.P. GmbH, München

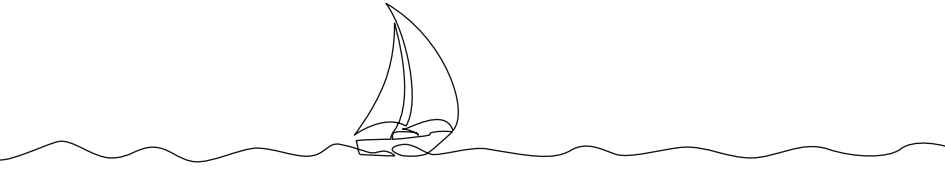
Bildnachweis: Bilder von Adobe Stock; Valenty (Boot), VVadi4ka (Landschaft)

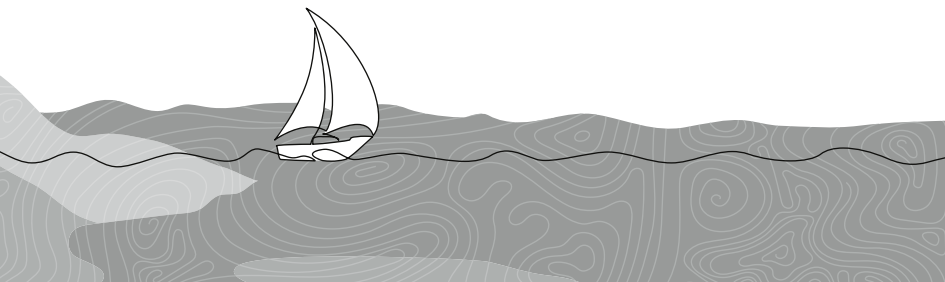
Inhalt

Einleitung: Was dir guttut, tut dir gut 12
Du bist ein Glückskind! 16
Nimm das Leben an, wie es ist! 18
Eine wertschätzende Haltung 20
Du bist die Lösung für dein Problem 21
Überprüfe die Urteile,
die du über dich selbst gefällt hast! 23
Weniger tun, mehr erreichen 26
Vom Geben und Nehmen 27
Das Geheimnis des Neinsagens 30
Kleine Fluchten – oder kleine Neugeburten? 31
Wecke deine Kreativität –
schicke deinen Zensor schlafen 36
Lieben ist immer die Antwort 41
Ene, mene, muh ... und was zählst denn du? 44
Achtgeben auf den eigenen Körper 47
Von der Freiheit im Besitzen, Tun und Lassen 48
Dankbarkeit 53
Dein Leben – das Feld aller Möglichkeiten 56
Ach, Mond 60
Lösungswege 69
Spieglein, Spieglein an der Wand 70

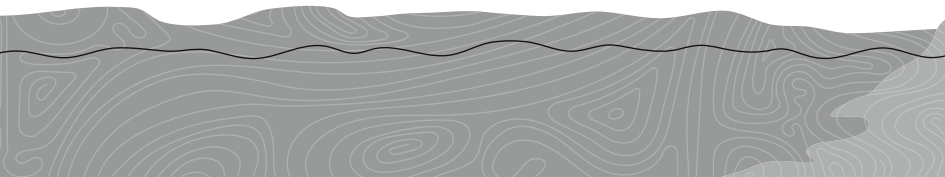
Fehler von Mitarbeitern 74
Ein überraschender Weg, wie du die Angst vor der Zukunft überwinden kannst 75
Du bist wichtig – du bist richtig! 79
Trösten bedeutet zuallererst da sein und ungeteilte Aufmerksamkeit schenken 85
Innerer Reichtum 89
Schwierige Gefühle in sieben Schritten erforschen 90
Glückseligkeit 96
Ein frischer Blick auf Probleme und Kränkungen durch Kritik 97
Selbstwahrnehmung 104
Grenzen helfen, miteinander tief verbunden zu sein 105
Talent 110
Jede Krise hat ein Ende – für alle Beteiligten 111
Schenke dir Selbstliebe 115
Toleranz oder: Zeigst du mit einem Finger auf andere 120
Veränderung der Allgemeinheit 125
Anderssein in der Partnerschaft 126
Auf mich kommt es doch nicht an – wirklich nicht? 127
Vergebung heilt – dich selbst 131
Sag ja zum neuen Leben! 134
Die Rolle des Opfers 137

Wenn du zu dir selbst findest,
bist du nie mehr einsam 138
Dein Weg, zur Ruhe zu kommen 142
Zukunft beginnt jetzt 148
Make LOVE, not war! 149
Einzigartig bist du von ganz allein 155
Tue Gutes – ohne etwas dafür zu erwarten 156
Die Macht der Vorstellung 158
Licht finden 166
Lass dich nicht aus der Bahn werfen, außer 170
Die Wiederverzauberung der Welt 173
Was dir guttut, tut dir gut 178
Folge deinem Stern! 180
Schlussworte 182





Es ist wie es ist.
Aber es wird, was du
draus machst.



Einleitung: Was dir guttut, tut dir gut

Alle zwei Wochen schreibe ich gerne und mit Begeisterung einen Beitrag zum Newsletter des PAL Verlags, mit dem schönen Titel „Vitamine für die Seele“. So sehr ich diese Möglichkeit schätze, über die digitalen Medien das Hilfreichste aus meinen Praxiserfahrungen mit nunmehr über 40.000 Leserinnen und Lesern zu teilen, um Sorgen und Probleme zu bewältigen und die großen dahinterliegenden Fragen zu beleuchten, so sehr liebe ich es selbst aber auch, *Bücher* zu lesen.

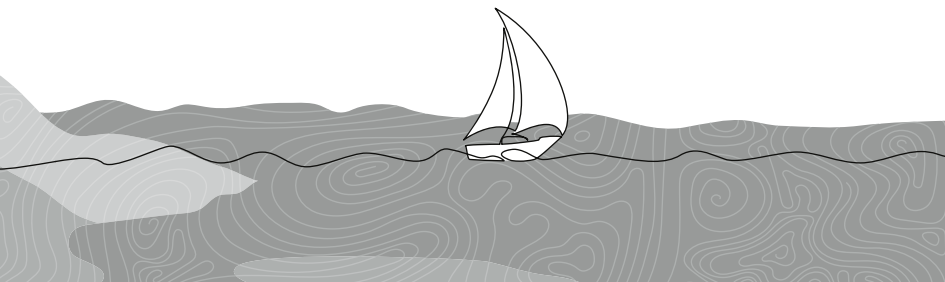
Ein Buch in die Hand zu nehmen, ist mir immer wieder ein lustvolles multisensorisches Erlebnis. Jedes Buch hat sein eigenes Gewicht, sein eigenes Format, seine eigene Haptik, seinen eigenen Geruch, seine eigenen akustischen Besonderheiten beim Umblättern der Seiten. Das Buch in den Händen zu halten, hilft mir dabei, die darin enthaltene Information leichter zu verstehen und tiefer in mich aufzunehmen. Es lädt mich dazu ein, es mir in meinem Sessel bequem zu machen, mich auf die Couch zu kuscheln oder vor dem Einschlafen noch etwas darin zu lesen. In einem Buch lesen ist mir immer ein heilendes Entschleunigen. Und jedes gute Buch lädt mich erneut dazu ein, mir diese Genusszeit zu nehmen. Allein dadurch, dass es auf meinem Schreibtisch liegt oder neben meinem Bett, es sich auf dem Sideboard bequem

gemacht hat oder mich aus dem Bücherregal anlächelt. Ich kann mir besonders wichtig erscheinende Zeilen direkt beim Lesen unterstreichen oder, was ich noch lieber mache, mit einem gelben Textmarker wichtige Aussagen hervorheben. Um eine Stelle besonders schnell wiederfinden zu können, kann ich ein Lesezeichen einlegen oder kurzerhand ein kleines Eselsohr am oberen Seitenrand einknicken.

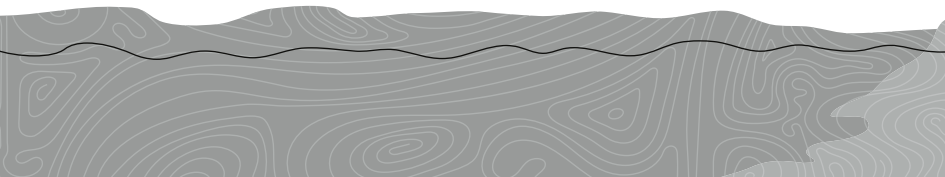
Gerne lese ich in meiner Begeisterung meinen Liebsten, meinen Patientinnen und Patienten sowie den Teilnehmenden meiner Seminare diese Stellen dann auch vor, um sie mit ihnen zu teilen. Und besondere Freude empfinde ich immer dann, wenn ich Bücher, die mir persönlich außergewöhnlich viel gegeben haben, schön eingepackt an genau diejenigen Menschen verschenken kann, von denen ich meine, dass auch sie viel Nutzen und Lebensfreude für sich aus diesem Buch ziehen können.

Als Autor freut es mich, im PAL Verlag beides tun zu können: digital, schnell und unkompliziert hilfreiche Texte kostenlos zu versenden *und* diese guten Gedanken nun auch in der genüsslichen Form eines Buches veröffentlichen zu können. Da du diese guten Gedanken nun bereits schon mit all seinen schönen Eigenschaften als reales Buch in der Hand hältst, wünsche ich dir, dass du darin ganz vieles findest, was dir guttut. Denn dafür habe ich es geschrieben.

Dein
Gert Kowarowsky



Draußen – jenseits von
Rechthaben und Rechtmachen
ist ein Feld. Dort will ich
mich mit dir treffen.



Du bist ein Glückskind!

Ganz häufig berichten mir Patientinnen und Patienten davon, dass sie echte Unglücksraben seien. Dieses passe nicht in ihrem Leben, und jenes fehle oder sei zu viel. Nicht selten verblüffe ich sie dann damit, dass ich zu ihnen sage: „Wir werden gemeinsam danach schauen, was sich in deinem Leben ändern lässt. Nur deine Einschätzung, ein Unglücksrabe zu sein, teile ich auf gar keinen Fall. Die Wahrheit ist nämlich: Du bist ein Glückskind."

Weshalb das so ist, wird schnell klar, wenn wir uns Folgendes vergegenwärtigen: Einen menschlichen Körper zu bekommen, ist gar keine so einfache Sache.

Das Geschenk des Universums an dich

Man muss schon ein richtiges Glückskind sein, damit das geschehen kann. So viel braucht es dazu: die befruchtungsreife Eizelle, den befruchtungsfähigen Samen, das richtige Klima in der Gebärmutter, ausreichend viele Monate Reifungszeit unter günstigen Bedingungen und dann noch eine erfolgreiche Transferphase aus dem symbiotischen Dasein im Mutterleib hinein in ein eigenständiges Leben. Uff!!! Und all das hast du erfolgreich durchlaufen, bei all den Möglichkeiten, was auf diesem Weg hätte schiefgehen können … Der Ort, an dem du geboren wurdest, der Zeitpunkt, an dem du geboren wurdest, deine Mutter und dein Vater, die deinen einmaligen genetischen Code generiert haben –

all das stellt das Geschenk des Universums an dich dar, das kein anderes Wesen erhalten hat, sondern nur du. Ja genau, nur du. Niemand sonst hat all das, was du besitzt. Niemand. Wirklich niemand. Selbst wenn du einen eineiigen Zwillingsbruder oder eine Zwillingsschwester hättest. Du bist wie jeder oder jede von uns ein Glückskind.

Du bist einzigartig.

Du bist du und nur du und sonst niemand. Was für ein Glück! Entspanne dich also und lebe glücklich, lebe froh, wie der Mops im Haferstroh. Verplempere keine Zeit und keine Anstrengung zu sein wie irgendwer, dem es vermeintlich besser geht als dir. Verplempere keine Zeit mit Warten, dass irgendwann irgendwas oder irgendwer dich glücklich macht. Durch deine bloße Existenz bist du bereits – ein Glückskind! Egal, ob du bei deiner Geburt in einer Krippe lagst oder in einer mit Samt und Seide ausgekleideten goldenen Wiege. Wenn dich ab und zu dunkle Wolken umgeben, denke daran:

Hey – egal, was gerade ist – ich bin ein Glückskind! Ich bin hier. Es gibt mich tatsächlich.

Nimm das Leben an, wie es ist!

Ich finde es immer wieder erstaunlich, wie unterschiedliche Therapierichtungen, philosophische Systeme und nahezu alle Weltreligionen eine gemeinsame Schnittmenge haben, die für alle gleichermaßen zur Lebensbewältigung und Sicherstellung der Lebensfreude hilfreich erscheint, nämlich: das Leben so zu nehmen, wie es ist. Das drückt sich aus in Begriffen und Formulierungen wie:

- Wir nehmen es so, wie es kommt – und wir nehmen es leicht.
- Dein Wille geschehe.
- Inshallah!
- Bewertungsfreies Gewahrsein
- Radikale Akzeptanz
- Etc.

Die systematische Lösungsmatrix

Wenn sich Patientinnen oder Patienten in einer unangenehmen Situation befinden, gehen wir meist gemeinsam durch eine systematische Lösungsmatrix. Bist du in einer solchen Situation, stelle dir zuerst die Frage: „Ist meine Lage änderbar oder nicht?“ Ist sie prinzipiell änderbar, dann wäre die zweite Frage: „Lohnt sich der Aufwand, der

notwendig ist, um sie zu ändern?“ Bist du bereit, die nötige Zeit, die Energie, das Geld für eine Veränderung zu investieren? Falls ja, dann gilt es, die Ärmel hochzukrempeln und Schritt für Schritt die Situation in deinem Sinne zu verbessern. Ist jedoch die Situation nicht änderbar oder der Aufwand, sie zu ändern, für dich zu hoch – dann hast du eine komplett andere Ausgangslage! Dann gilt es, eine Haltung der radikalen Akzeptanz einzunehmen, es so zu nehmen, wie es kommt, und es leicht zu nehmen. Das ist die Technik, die dir hilft, gelassen zu bleiben.

„Ge-Lassenheit“ – in diesem Wort steckt bereits die Technik, um den erstrebenswerten Zustand der Gelassenheit auch unter widrigen Umständen aufrechterhalten zu können. Es einfach so lassen zu können, wie es ist: Ja, so ist es! Ja, so ist es! Ja, so ist es! Dann kannst du dich wieder leichten Herzens dem zuwenden, was dir guttut, worauf du Einfluss nehmen kannst und was deiner Lebensfreude dient.

Schlussworte

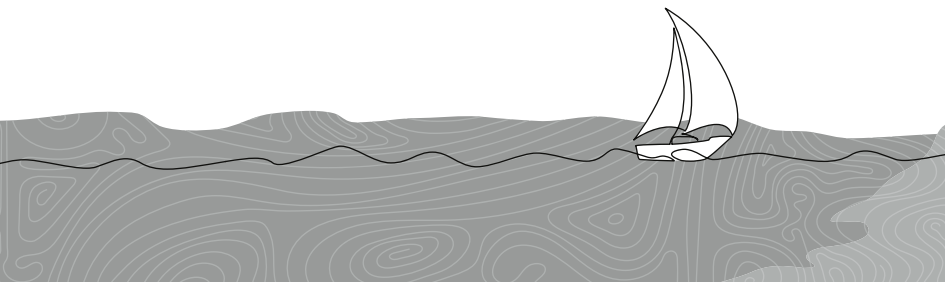
Mögen alle Wesen glücklich sein!

Diesen Satz sprechen seit Jahrhunderten alle Yogis vor und nach ihren körperlichen und geistigen Übungen aus, als tiefsten Segenswunsch für die Menschheit, alle Tiere und Pflanzen, kurzum, für alles, was lebt. Möge er auch dein Herz und deinen Geist erfüllen, wann immer du etwas getan oder erlebt hast, was dir guttut.

Zum Schluss ein Tipp:
Du hast nun einige oder gar alle Texte gelesen. Manche haben dir mehr zugesagt, andere weniger. Manche dieser Texte sprechen dir aus dem Herzen, andere mögen dir neue hilfreiche Sichtweisen auf dich, deine Mitmenschen und die Welt eröffnet haben. Meine Erfahrung ist es, je öfter ich das, was ich in einer Lektüre an Erkenntnissen bereichernd fand, mit anderen teile, desto tiefer und klarer stehen mir diese Erkenntnisse zur Verfügung. Daher mein Hinweis an dich:

Möchtest du etwas lernen, dann lehre es.

Folge deinem Stern, folge
deiner Glückseligkeit!



Über den Autor

Der Diplom-Psychologe Gert Kowarowsky absolvierte eine therapeutische Ausbildung in Verhaltenstherapie und Rational-Emotiver Verhaltenstherapie. Seit 1980 lebt und arbeitet er in Bad Steben. Er ist Seminarleiter, Supervisor, Lehrtherapeut und Fachbuchautor. Themenschwerpunkte seiner Arbeit sind: Selbstsicherheitstraining, Selbstwertschätzung, Stressbewältigung und Burn-out-Prophylaxe, Meditation, Entwicklung von Achtsamkeit und Dankbarkeit, Einsatz kreativer Interventionen in der Verhaltenstherapie.

Für den PAL Verlag veröffentlichte Gert Kowarowsky zusammen mit Christina von Puttkamer das Buch *Ein Kurs in Dankbarkeit* sowie Beiträge im jährlich erscheinenden *Lebensfreude-Adventskalender*. Darüber hinaus schreibt er für den zweiwöchig erscheinenden PAL Newsletter *Vitamine für die Seele* die tiefgründige und humorvolle Kolumne *Erfahrungen aus meiner Praxis*, die mittlerweile eine treue und ständig wachsende Leser:innenschaft hat und Grundlage für dieses Buch ist.

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/

Zum kostenlosen zweiwöchigen PAL Newsletter *Vitamine für die Seele* gelangst du unter
https://www.palverlag.de/newsletter