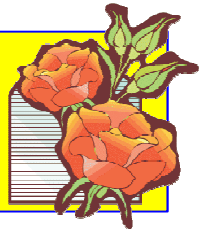


# Tipps für's Leben

Newsletter Nr. 8 für den Monat Oktober 2010



Nicht die Umstände, die dir begegnen prägen dein Leben, sondern wie du sie bewertest.

Liebe Freunde,  
Ich hoffe, ihr hattet alle eine gute Urlaubszeit und konntet euch gut erholen.

In diesem Newsletter soll es heute um Lebensbrillen gehen.  
Was sind Lebensbrillen?  
Wer verschreibt uns unsere Lebensbrille und wann und wo bekommen wir sie?  
Wer würde schon zum Fielmann gehen und eine zerbrochene, verzerrende Brille in Auftrag geben.  
Kein Mensch möchte solch eine Brille.  
Trotzdem gibt es Gründe dafür, warum Menschen solche Brillen besitzen und benutzen!  
Jeder Mensch trägt eine Lebensbrille.  
Die Lebensbrillen, durch die du dich und deine Umwelt wahrnimmst, werden in der Kindheit entwickelt.  
Kinder versuchen, Handlungen der Eltern, Lehrer, Verwandten einzuordnen und ihnen Sinn zu geben.  
Die Brille drückt also die Bewertung aller Ereignisse aus, die auf uns einwirken.  
Menschen, die durch eine Lebensbrille voller Schuld und Selbstanklage sehen, hatten vielleicht Eltern, die sie sehr oft und heftig kritisiert haben.  
Deshalb glauben sie jetzt, dass sie das „so verdient haben“.  
Jetzt kommen sie zu dem Schluss dass bei ihnen etwas nicht stimmt.  
Allerdings gibt es auch Menschen, die mit Lob und Anerkennung überschüttet wurden und jetzt durch eine „Anspruchsbrille“ schauen.

Das Problem besteht darin, dass die Welt sich unweigerlich verändert, wenn Menschen erwachsen werden.

Hört ein Kind immer wieder, wie unwürdig und unterlegen er sei, wird er das als Erwachsener sehr wahrscheinlich nicht mehr zu hören bekommen.

Aber er wird durch diese Lebensbrille der Ablehnung schauen.

Deshalb wird er wach sein für Kritik. Die wird er nicht nur hören, die wird überdeutlich ihn „anspringen“ – viel intensiver als sie vom anderen gemeint ist. Und er wird Lob „ausblenden“.

Er wird zwar Lob hören, aber es nicht im Herzen annehmen können.

Er wird Lob als Übertreibung oder gar Lüge ansehen.

Das wird verursacht durch seine Lebensbrille. Wir sehen also, wie diese Lebensbrille das ganze Leben hindurch wirksam ist.

## Also noch einmal:

Unsere Lebensbrille entsteht in unserer Kindheit durch Prägung von Autoritätspersonen (Eltern, Lehrer, Chefs). Ist diese Lebensbrille verzerrt, muss sie abgesetzt werden.  
Dann brauchen wir eine neue Brille.  
Dazu später mehr.

Diese Lebensbrille prägt mein Leben, mein Handeln, meinen Charakter und mein Schicksal.

Lebensbrillen sind wie Filter.  
Sie filtern aus, was wir nicht sehen wollen.  
Und verstärken, was uns wichtig ist und was wir glauben!

Es gibt viele Lebensbrillen.  
Hier will ich einige Lebensbrillen vorstellen

**Angst vor dem Verlassenwerden:**

Du machst dir Sorgen, dass die Menschen, die dir nahestehen, dich verlassen könnten.

**Anspruch:**

Du glaubst, dass du immer nur das Beste verdienst und bist schockiert, wenn deine Bedürfnisse unerfüllt bleiben.

**Schuldig und tadelnswert:**

Du hast das Gefühl, dass du immer das Richtige tun musst.

**Schuldlos:**

Du missachtetest Ethik und Moral

**Minderwertigkeit:**

Du hast das Gefühl, das dir wichtige Eigenschaften und Fähigkeiten fehlen.

**Unterlegenheit:**

Du empfindest dich selbst als unbedeutend und weniger wichtig als andere.

**Nähe vermeiden:**

Du möchtest anderen Menschen nicht näher kommen

**Unverwundbarkeit:**

Du triffst nicht einmal begründete Vorsichtsmaßnahmen, da du glaubst, dass alles schon gut gehen wird.

**Perfektionismus:**

Du glaubst zwanghaft, dass du alles perfekt machen kannst und solltest.

**Überlegenheit:**

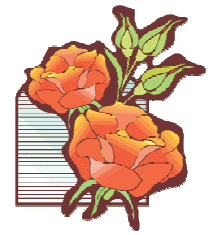
Du glaubst, weit über allen anderen zu stehen.

**Unwürdig:**

Du glaubst, dass du nicht verdienst, dass dir Gutes widerfährt.

**Verletzbarkeit:**

Du glaubst, die Welt ist ein gefährlicher Ort und schreckliche Dinge werden dir passieren.



Ich will dir zeigen, wie Lebensbrillen funktionieren:

Stell dir vor, du hältst ein Referat vor deinen Kollegen in deiner Firma. Nach anfänglicher Nervosität wurdest du dann doch ruhig und konntest deinen Vortrag gut durchführen.

Ein Kollege spricht dich nach dem Vortrag an und sagt: „Du warst ja ganz schön nervös!“

Je nach dem, welche Lebensbrille du trägst, so wird jetzt deine Reaktion sein können:

Ein paar ausgewählte Lebensbrillen schauen wir uns jetzt an!

(Grafik auf der nächsten Seite)



# Die Lebensbrille

Lebensbrille	Gedanken	Sich ergebende Gefühle aus den Gedanken
<p><b>Minderwertigkeit</b> Ich bin nicht besonders intelligent und erfahren</p>	Ich werde niemals ein guter Redner sein. Ich sollte es nicht einmal versuchen. Jeder hält mich für einen Idioten.	Scham – Verzweiflung
<p><b>Angst vor dem Verlassenwerden.</b> Ich mache mir viele Sorgen darüber, ob andere mich mögen und akzeptieren. Vielleicht werden mich ja alle verlassen</p>	Mein Freund will nichts mehr mit mir zu tun haben. Und alle anderen auch nicht.	Sorgen Ängste Vereinsamung
<p><b>Überlegenheit</b> Ich stehe über allen anderen und blicke deshalb auf sie herab.</p>	Mein sogenannter Freund will mich ausbooten. Was gibt ihm das Recht, so etwas zu sagen? Als ob er es besser könnte!	Ärger Wut
<p><b>Schuldig und tadelnswert</b> Ich bin sehr streng mit mir, wenn ich etwas nicht richtig mache.</p>	Es ist meine Schuld. Ich habe die Zuhörer enttäuscht. Ich hätte mich besser vorbereiten sollen.	Schuldgefühle
<p><b>Angemessen</b> Ich weiß und akzeptiere, dass ich Stärken und Schwächen habe. Ich möchte natürlich alles richtig machen, doch aus Fehlern kann man lernen.</p>	Mein Freund hat recht. Ich war nervös und ich bin mir sicher, dass man das gemerkt hat. Mit etwas Übung kann ich meine Nervosität in den Griff bekommen.	Leichtes, momentanes Unbehagen Optimismus

War deine Lebensbrille dabei.  
Erkenntnis ist der erste Schritt, um etwas zu verändern.  
Es ist nicht leicht, eine problematische Lebensbrille auszutauschen, wenn man nicht weiß, womit man es zu tun hat.  
Du musst herausfinden, welche deiner Lebensbrillen deine Probleme verursacht.

#### **Antworte so ehrlich wie möglich.**

Manchmal sehen Betroffene eher, wie sie antworten »müssten«, und weniger, wie sie mit einer ehrlichen Selbsteinschätzung antworten sollen.

Selbstbetrug hilft dir nicht weiter.

#### **Gründe deine Antwort darauf, wie häufig die einzelnen Lebensbrillen bei dir Gefühle und Reaktionen auslösen.**

Wenn du dich beispielsweise häufig minderwertig *fühlst*, aber eigentlich weißt, dass du das nicht bist, antworte auf der Basis, was passiert, wenn du deine Eignung unter Beweis stellen sollst, beispielsweise wenn du gebeten wirst, eine Rede zu halten.

#### **Nimm dir Zeit.**

Denke über verschiedene Situationen und Ereignisse nach, die für die einzelnen Lebensbrillen von Bedeutung sind.

Bei der Beantwortung der Fragen in den Punkten »Angst vor dem Verlassenwerden« und »Nähe vermeiden« solltest du über deine Beziehungen zu anderen Menschen nachdenken, wie du dich gefühlt hast und wie du reagiert hast.

Nimm dir Zeit für diese Aufgaben.

#### **Sorge dich nicht wegen auftretenden Widersprüchen.**

#### **Die Lebensbrillen treten in gegensätzlichen Paaren auf.**

Es kann sein, dass du beide Brillen von Zeit zu Zeit verwendest.

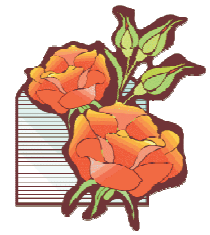
Wenn du ein Perfektionist bist, wirst du dich auch öfters einmal minderwertig fühlen, weil du einen Fehler gemacht hast.

Wenn du dich normalerweise unwürdig fühlst, wird es auch vorkommen, dass

Du brauchst dir also keine Sorgen zu machen, wenn du einige Widersprüche feststellst.

#### **Beachte bei deinen Antworten, wie gut die Merkmale der jeweiligen Lebensbrille auf dich zutreffen.**

Wenn einige Abschnitte in der Beschreibung auf dich zutreffen und andere wieder nicht, unterstreiche die Aussagen, die zu dir passen.



Wie bei Menschen, die von Kurz- und Weitsichtigkeit betroffen sind, kommen auch die Lebensbrillen in gegensätzlichen Paaren vor.

Bewerte außerdem, wie häufig diese Aussagen auf dich zutreffen.

#### **Bewerte die Häufigkeit auf einer Punkteskala von 0 bis 4.**

Werte mit 1 wenn die Beschreibung der Lebensbrille so gut wie niemals auf dich zutrifft, wenn sie gelegentlich zutrifft, 2, wenn sie manchmal zutrifft 3, und 4, wenn sie fast immer zutrifft.



# Die Lebensbrille

Lebensbrille	Gegensätzliche Lebensbrille
<b>Unterlegenheit</b> Ich fühle mich weniger wichtig als andere Menschen. Ich glaube, dass andere besser sind als ich. Ich habe das Gefühl, nicht ins Bild zu passen, weil einiges an mir nicht in Ordnung ist.	<b>Überlegenheit</b> Ich fühle mich anderen Menschen überlegen. Nur wenige sind wie ich.
<b>Unwürdig</b> Ich habe nicht das Gefühl, als würde ich Gutes verdienen. Immer, wenn jemand etwas für mich tut, fühle ich mich unwohl.	<b>Anspruch</b> Ich verdiene nur das Beste. Ich sollte immer alles bekommen, was ich möchte. Wenn meine Bedürfnisse unerwarteterweise nicht erfüllt werden, bin ich ärgerlich.
<b>Angst vor dem Verlassenwerden</b> Ich brauche viel Bestätigung, um mich geliebt zu fühlen. Allein würde ich mich verloren fühlen. Ich habe Angst, nahestehende Menschen zu verlieren. Aufgrund meiner Angst bin ich sehr eifersüchtig und klammere mich an die Menschen, die ich liebe.	<b>Nähe vermeiden</b> Ich mag Nähe zu anderen Menschen nicht. Ich versuche, mich emotional nicht zu beteiligen. Ich brauche niemanden in meinem Leben.
<b>Minderwertigkeit</b> Ich fühle mich nicht so talentiert und geschickt wie andere Menschen es sind. Ich kann ihnen nicht das Wasser reichen. Ich möchte nichts tun, was mir schwierig erscheint und was ich noch nie zuvor getan habe.	<b>Perfektionismus</b> Ich muss alles perfekt machen. Und wenn ich möchte, dass etwas richtig wird, sollte ich es lieber selbst erledigen.
<b>Schuldig und tadelnswert</b> Ich fühle mich schuldig und tadelnswert. Ich mache mir Sorgen, etwas	<b>Schuldlos</b> Wenn ich unbedingt etwas will, lasse ich mich von so unsinnigen Dingen wie Moral und Gewissen nicht aufhalten.
<b>Verletzbarkeit</b> Ständig passieren schlimme Dinge. Ich mache mir viele Sorgen um die Zukunft. Ich bin verängstigt. Die Welt erscheint mir sehr gefährlich.	<b>Unverletzlichkeit</b> Ich bin unbesiegbar. Nichts und niemand kann mir etwas anhaben. Ich habe großes Glück. Das Leben ist gut zu mir und ich muss mir keine Sorgen machen.

Jede Lebensbrille, die du mit zwei oder mehr Punkten bewertest, bereitet dir sehr wahrscheinlich von Zeit zu Zeit Probleme.

Du musst erkennen, dass diese Lebensbrillen für deine negativen Gefühle und deine Depression verantwortlich sind.

Auch wenn du deine Depression überwinden konntest, indem du an deinen negativen Gedanken gearbeitet hast, wird es sehr wahrscheinlich helfen, auch an diesen Lebensbrillen zu arbeiten.

Wenn du deine Lebensbrillen korrigierst, vermindert du die Wahrscheinlichkeit, dass du zukünftig noch einmal an einer Depression leiden wirst.

Verzweifle nicht, wenn du einige dieser Lebensbrillen hoch bewertet hast.

Du kannst mit etwas Geduld viele Lebensbrillen bearbeiten.

### **Problematische Lebensbrillen zerstören**

Angenommen, du bist dir der Tatsache bewusst, dass du durch eine Lebensbrille blickst, die dir ein verzerrtes Bild der Wirklichkeit liefert - was musst du jetzt tun?

Zerschlag deine Lebensbrille!

Du musst dir der Tatsache bewusst sein, dass diese Brillengläser aus sehr haltbarem, starkem emotionalen Material hergestellt sind, das über die Jahre noch härter geworden ist.

Deswegen musst du sehr bedacht vorgehen und dir Zeit lassen.

Wenn du schon einige Zeit unter deiner Depression leidest oder schon mehrere depressive Phasen durchlebt hast, wird diese Aufgabe sicherlich seine Zeit brauchen.

Mit Fleiß und Geduld kannst du es aber schaffen.

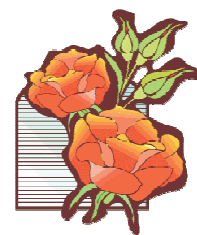


Vermeide Extreme, wenn du an einer Veränderung arbeitest.

Wenn du beispielsweise die Minderwertigkeit-Lebensbrille trägst, kannst du das Problem nicht dadurch lösen, dass du jetzt perfekt sein willst.

Perfektionismus ist das andere Extrem und wird dir genauso viele Schwierigkeiten bereiten wie deine Minderwertigkeitsgefühle.

Außerdem solltest du, wenn du große Angst vor dem Verlassenwerden hast, nicht plötzlich ins andere Extrem umschlagen und jetzt glauben, dass du niemanden in deinem Leben brauchst.



### **Sich selbst vergeben**

Sich selbst zu vergeben ist ein sehr wichtiger Schritt. Er wird dir helfen, deine falsche Lebensbrille zu zerstören.

Suche nach Wegen, wie du dir selbst vergeben kannst.

Vielen hat ein Rückblick in ihre Kindheit dabei geholfen.

Wenn du dich beispielsweise mit der Lebensbrille »Angst vor dem Verlassenwerden« auseinandersetzen musst, dann suche in deinem Leben nach möglichen Ursachen wie:

Die Eltern ließen sich scheiden, als du vier Jahre alt warst.

Dein Vater hat dich emotional abgelehnt.

Du wurdest in sehr jungen Jahren oft allein gelassen.

Wenn du mögliche Ursachen gefunden hast, dann stell dir die Frage, ob diese Ereignisse mehr Schuld an der Entstehung deiner Lebensbrille haben als du.

Ist das der Fall, versuch dich zu entspannen.

Konzentriere dich auf das, was du tun kannst, um deine Situation zu verändern, anstatt dich mit der Vergangenheit zu quälen, die du nun mal nicht mehr ändern kannst.

Prüf, ob dir deine alte Brille von Nutzen war oder zum Schaden!

Weil du dich so sehr an sie gewöhnt hast, kann es sein, dass du sie behalten möchtest.

Ich zeige dir anhand einiger Beispiele, wie sich diese Bedenken auf verschiedene Lebensbrillen auswirken können:

**Unwürdig.** Wenn eine Frau mit dieser Lebensbrille beschließt, diese wegzuworfen, und dann glaubt, dass sie es wirklich wert ist, dass ihr gute Dinge widerfahren, befürchtet sie vielleicht, dass andere sie für gierig und egozentrisch halten könnten, weil sie wissen, dass sie in Wahrheit diese guten Dinge gar nicht verdient.

**Minderwertigkeit.** Wenn ein Mann mit dieser Lebensbrille beschließt, dass er eigentlich keine schlimmen Defizite hat, würde er mutiger sein und einige Risiken eingehen. Vielleicht würde er sich sogar freiwillig an seiner Arbeit für die Leitung eines Projekts melden. Doch er wird es nicht tun, weil er befürchtet, dass das Bild, das seine Lebensbrille ihm zeigt, doch stimmt und er versagen wird, wenn er versucht, seine Brille abzulegen.

**Anspruch.** Jemand, der diese Lebensbrille trägt, befürchtet, dass er niemals das bekommen wird, was er möchte, wenn er das Gefühl ablegen sollte, auf alles einen Anspruch zu haben.

**Überlegenheit.** Menschen, die glauben, über allen anderen zu stehen, befürchten, dass sie allen unterlegen sein werden, wenn sie diese Lebensbrille abnehmen.

Ich empfehle dir, für jede deiner problematischen Lebensbrillen eine gründliche Kosten-Nutzen-Analyse vorzunehmen.

**Frag dich, was dir die Brille an Nutzen bringt und welche Kosten sie verursacht.**

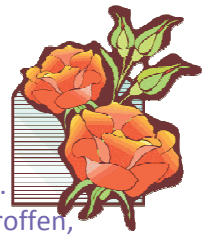


### Gesunde Lebensbrille:

Zum Schluss möchte ich dir eine gesunde Lebensbrille vorstellen:

Es ist das Wort Gottes (die Bibel). Gott hat Aussagen über dich getroffen, die bis heute gültig sind.

Wirksam allerdings werden diese Aussagen erst, wenn du sie glaubst und Gottes Kindschaft angenommen hast.



### Du bist ...

das Salz der Erde  
das Licht der Welt  
ein Kind Gottes  
eine Rebe am Weinstock  
Christi Freund  
Von Christus erwählt und berufen, Frucht zu bringen  
Ein Diener der Gerechtigkeit  
Sohn (Tochter) Gottes, ein erbberechtigtes Kind  
Ein Miterbe Christi  
Ein Tempel Gottes  
Mit dem Herrn verbunden und ein Geist mit ihm  
Glied am Leib Christi  
Eine neue Kreatur  
Versöhnt mit Gott und ein Botschafter des Wortes von der Versöhnung  
Ein Heiliger  
Gottes Werk, geschaffen in Christus zu guten Werken  
Ein Mitbürger der Heiligen und Gottes Hausgenosse  
Heilig und gerecht vor Gott  
Ein Bürger des Himmels  
Verborgen mit Christus in Gott  
Ein lebendiger Ausdruck von Christi Leben, weil er dein Leben ist  
Ein Auserwählter Gottes, heilig und geliebt  
Ein Kind des Lichts und nicht der Finsternis  
Ein Teilhaber Christi  
Ein lebendiger Stein  
Ein Mitglied des auserwählten Geschlechts  
Ein Feind des Teufels  
Ein Kind Gottes  
Ein von Gott geborener und der Teufel kann dich nicht antasten

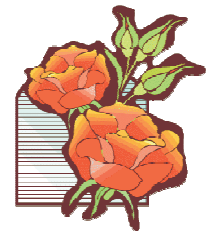


Weil du Kind Gottes bist, gelten alle diese Aussagen für dich.

Du kannst nichts dazu beitragen, sie noch gültiger zu machen.

Du kannst sie nur annehmen und dich daran freuen.

Je öfter du deine Identität in Christus bewusst bejahst, desto mehr wird dein Verhalten deine wahre Identität widerspiegeln.



Viele liebe Grüße  
Du schaffst es!



## Unsere Termine im Oktober:

**Samstag, 2. Oktober 19.00 Uhr**

Heilungsabend Amberg, im Haus der Immanuel-Weinberg  
Gemeinschaft in Amberg, Haager 6

**Samstag, 9. Oktober 17 Uhr**

Gottesdienst im CVJM-Haus Amberg, Zeughausstraße 14  
Hausgruppe Vögerl

**Donnerstag, 14. Oktober 19.30 Uhr**

Heilungsabend in der Christus-Gemeinde  
Adam-Klein-Straße 26  
90429 Nürnberg

**Samstag, 16. Oktober 10 Uhr**

10-Jahresfeier der BGG Hof, Fröbelstraße 9

**Sonntag, 17. Oktober 10 Uhr**

Predigt in der BGG, Hof, Fröbelstraße 9

**Freitag – Samstag, 22.23. Oktober**

Seminar: Väter-Töchter-Konflikte

Beginn Freitagabend 19.30 Uhr.

**Anmeldung bis zum Vortag erforderlich!**

Familie Trompeter, Bozener Straße 22, Schwarzenbruck

**Freitag – Samstag, 29.30. Oktober**

Ehe es zu spät ist – Eheseminar

Beginn: Freitagabend 19.30 Uhr

**Anmeldung bis zum Vortag erforderlich!**

Familie Trompeter, Bozener Straße 22,  
Schwarzenbruck

Seminar-Infos unter:

[www.heinz-trompeter.de](http://www.heinz-trompeter.de)

Telefon: 09128 – 8794