

Dagobert Speicher

# Endlich wieder durchatmen

Interaktives Selbstcoaching



Der Königsweg im Umgang mit schwierigen und belastenden Situationen am Arbeitsplatz und im privaten Umfeld.

Nehmen Sie mit diesem Buch  
das Steuer wieder selbst in die Hand,  
um sich aus bedrückenden Situationen  
heraus zu manövrieren.

Heute.  
Im hier und jetzt.

#### Impressum

© 2020 Dr. Dagobert Speicher  
Am Winkel 8 • 84184 Tiefenbach  
Web: [www.personal-artcoach.de](http://www.personal-artcoach.de)  
Mail: [your@personal-artcoach.de](mailto:your@personal-artcoach.de)

Verlag: Eigenverlag

#### Haftungsausschluss

Sie lieber Leser handeln komplett in eigener Verantwortung. Das Buch kann nur aufmerksam machen und Hilfestellungen, sowie Tipps geben und Fragen stellen. Die Entscheidungen treffen ganz alleine Sie. Die kann Ihnen keiner abnehmen. Es sei nochmals darauf hingewiesen, dass für Handlungen und Konsequenzen, die auf Grund dieser Lektüre stattfinden, weder der Autor noch der Verlag Haftung übernehmen, bzw. in irgend einer Form verantwortlich gemacht werden können.

© Texte, Bilder und Grafiken vom Autor

## Inhaltsverzeichnis

---

Inhaltsverzeichnis	3
Ein paar Worte vorab Klar wissen, worum es überhaupt geht	5
Verbreitende Tipps	7
Ihr Nutzen als Leser Gedanken zur Lage	9
Den Gordischen Knoten lösen Die Möglichkeit mit wenig Aufwand eine große Wirkung zu erzielen	11
Wie sieht die Strategie aus?	12
Zielsetzung und Bearbeitung	13
Nur das Wichtige zählt Was möchten Sie klären?	14
Wie wichtig ist Ihnen die Sache überhaupt?	17
Liegt Ihr Wert unter zwanzig Punkten?	19
Können Sie tatsächlich was dran ändern? Realität oder Wunschtraum?	21
Was raubt Ihnen die Motivation?	22
Welche Wege sind jetzt sinnvoll?	25
Alle ist möglich für Sie	28

Veränderungen tatsächlich ermöglichen	29
Und wenn es tatsächlich nicht geht?	33
Können Sie allen Ernstes damit Leben	33
Vier klare Entschlüsse helfen jetzt weiter Die Essenz der letzten Abschnitte	38
Wenn es immer noch schwer fällt loszulassen Den persönlichen Fokus verändern	40
Installieren Sie doch mal ein Blaulicht Ohne Frühwarnsystem sind wir schnell ausgeliefert	41
Warum es besser ist, die Zunge zu hüten Manchmal ist Schweigen wirklich besser	43
Was geht, wenn nichts mehr geht? Die letzte Alternative	46
Innere Widerstände Was regt sich den da?	48
Wohlgemeinte Widerstände freunde wollen doch nur das Beste	51
Schwierige äußere Umstände Wie können wir damit umgehen?	52
Zusammenfassung der Strategie Schaubild	58
Weitere Unterstützung	59
Der Autor	60

## Ein paar Worte vorab

---

Klar wissen, worum es überhaupt geht



Zunächst geht es um **Unzufriedenheit**.

Es geht also um einen Zustand, der nicht nur eine unangenehme emotionale Grundlage schafft, sondern vor allem kritisch auf unsere Handlungs- und Entscheidungsfähigkeit einwirkt. Und das ist in den meisten Fällen eher hinderlich.

Im Weiteren geht auch um **Leistungsfähigkeit** und **Freude**.

Denn wir wollen durch dieses Buch vorteilhafte Zustände erreichen, die es uns leichter ermöglichen, in herausfordernden Situationen **wirkungsvoll einzugreifen** und **ergebnisorientiert zu handeln**.

Eines unserer ersten Ziele auf dieser Reise wird die Aufrechterhaltung der Handlungs- und Entscheidungsfähigkeit u.a. durch emotionalen Ausgleich sein.

Wo fange wir an?

Sie machen sich zunächst mal auf die Suche nach Situationen mit denen Sie unzufrieden sind oder darunter leiden und wählen sich eine davon aus.

Oder wir konzentrieren uns auf eine Beziehung, die uns langfristig unangenehme Gefühle bereitet, oder oft in ärgerliche Stimmung versetzt.

Alleine schon durch Bearbeitung einer dieser beiden Szenarien können wir einer Menge von Belastungen reduzieren.

Auf geht's!

Vielleicht haben sie ja in dieser Sache schon eine Menge ausprobiert, um die Dinge zu verändern. Dennoch hat sich nichts Gravierendes gebessert. Trotz Ihres engagierten Einsatzes. Sie haben manchmal das Gefühl, es ist eher alles beim Alten geblieben, oder gar schlimmer geworden.

Doch dass soll sich jetzt ändern.

Werden Sie sich zu Beginn doch kurz einmal Ihrer wichtigsten Aktionen bewusst, mit denen Sie in dieser Sache bisher keinen Erfolg hatten:

---

---

---

Bestimmt werden Sie nach diesem Buch viele Gründe dafür gefunden haben, weshalb es mit diesen Aktivitäten nicht geklappt hat. Es mag sein, dass bereits die Tipps auf der nächsten Seite vieles klären können.

## Vorbereitende Tipps:

---

- Grenzen Sie zunächst alles ab, was **außerhalb Ihres Einflussbereiches** liegt. Damit beugen Sie den frustrierenden Ergebnissen vor, die Sie von Anderen, dem Schicksal oder in einer Beziehung erwarten. Konzentrieren Sie sich nur auf das, was Sie selbst tun bzw. beeinflussen können.
- Lassen Sie sich nicht so sehr von den Medien steuern. Denn die sind Hauptprotagonisten wenn es um die Darstellung von Unzufriedenheiten und Leiden unserer Mitmenschen geht. In allen gängigen Bereichen zeigen sie Belastendes auf:
  - Situationen im beruflichen Kontext,
  - den Finanzen sowie
  - im Privatleben die Partnerschaft,
  - gefolgt von der allgemeinen Wirtschaftslage,
  - Politik und nicht zuletzt
  - der Gesundheit,
  - dem eigenen Aussehen und
  - den allgemeinen Schwierigkeiten durch das Umfeld und
  - den Lebensumständen.

Solche plakativen, eher allgemein gehaltenen Beiträge dienen eher dazu, die Gemüter zu erhitzen, um die Einschaltquoten anzukurbeln. Oft sind sie auch manipulativ einseitig dargestellt. Natürlich können daraus auch ruhigstellende Gedanken resultieren wie z.B.:

*„Gott sei Dank, Ich stehe mit meinem Problem nicht alleine.  
Vielen Anderen geht es ja ebenso.“*

Das mag künstlich kurzzeitigen Trost spenden. Allerdings hilft es Ihnen auch keinen Schritt weiter. Im Gegenteil: Die Art der Berichterstattung unterstützt folgende resignierende Haltung:

*„Ich kann ja sowieso nichts dagegen tun, wie die Anderen auch.“*

Und damit schnappt die Falle zu. Viele Menschen neigen oft dazu, sich dann erleichtert zurückzulehnen und ihrem Leid wohliger zu baden. Das Problem besteht immer noch. Und es verstärkt sich.

Aus energetischer Sicht hat diese Berichterstattung zusätzlich eine ziemlich negative Wirkung auf uns. Sie führen zu Energieverlust, Ärger, eigenen depressiven Gedanken oder gar schweren Krisen. Je mehr unser Unterbewusstsein dadurch manipuliert wird, desto mehr kann es uns „runterziehen“. Vor allem, wenn sich in der eigenen akuten Situation oder Beziehung zusätzlich Gefühle von Ohnmacht und Hilflosigkeit einstellen.

Machen Sie sich also weitestgehend frei von negativer Beeinflussung von aussen. Und vergleichen Sie Ihre aktuelle Lage nie mit der Lage anderer. Bleiben Sie ganz bei sich.

Denn wir brauchen genau das Gegenteil, um eine Konfliktsituation anzugehen zu können. Wir benötigen positive Einstellung, Kraft, Mut und Energie. Und die bekommen wir mit einem positiven, hoffnungsvollen Blick nach vorne. Konzentrieren Sie also sich sinnvollerweise nur auf die Dinge, die Sie persönlich betreffen. Denn dort gilt die alte Weisheit:

*„Jeder hat es selbst in der Hand  
den äußeren Einflüssen wirkungsvoll zu begegnen“*

Ein beruhigender und auch herausfordernder Satz. Denn er bedeutet, dass auch Sie, liebe Leserin, lieber Leser, jederzeit Möglichkeiten haben, aktiv in Ihr persönliches „Schicksal“ einzugreifen. Sie können es sofort tun. Jetzt. - Während Sie die weiteren Abschnitte lesen.

Das erfordert von uns jedoch die Einsicht zur Eigenverantwortung. Wobei wirklich selbstverantwortlich Denken und handeln nicht immer so einfach zu akzeptieren und anzuwenden sind. Doch wenn wir selbst die Dinge verantwortlich in die Hand nehmen, hören wir automatisch damit auf, die Umstände oder andere Personen als Verursacher zu bezichtigen.

Eine schöne Analogie hierzu finden wir in dem Kinderbuch „Wulle - eine Erpelgeschichte“ von Marieluise Ritter. Besonders folgender Spruch hilft uns in der Familie oft, mit Humor uns gegenseitig auf unsere Leidensfallen hinzuweisen: An einer Stelle erhebt eine kleine Ente, klagend ihr Stimme:

*„Mami, Mami, ich hab großen Hunger,  
aber der Wurm will nicht in meinen Schnabel kriechen!“*

Ist Ihnen schon mal aufgefallen, wievielen kleinen Enten wir täglich begegnen? Manche haben auch schon ein hohes Alter erreicht. Was ist ihnen gemeinsam? Die meisten sind unglücklich und anklagend, -zeigen mit dem Finger auf Andere und **warten darauf, dass was passiert.**

Natürlich kann Selbstverantwortung schon auch subjektive Ängste und Druck erzeugen. Doch oft ist genau diese Spannung der Antreiber, der uns die Kraft gibt, tatsächlich etwas verändern zu wollen und es dann auch wirklich zu tun.

Damit es nicht beim Wollen bleibt, sind wir gefordert, nachzudenken, die richtigen Entscheidungen zu treffen und diese auch aktiv umzusetzen. Erschwerend hinzu kommt, dass Veränderungen an sich erfahrungsgemäss eher unbequem sind. Wir gehen ihnen, so weit es möglich ist, gerne aus dem Wege. Vor allem wenn Änderungen in Kombinationen mit möglichen unangenehmen Auswirkungen stehen.

Die gute Seite ist jedoch, dass wir immer die Wahl haben:

*„Leiden oder entscheiden“*

Das bedeutet nichts anderes als:  
verharren und aushalten oder sich bewegen und etwas verändern.

Und je nachdem welche Wahl Sie treffen, wird Ihr weiteres Leben verlaufen. In Ihrem Sinne oder eher gegenläufig.



## Ihr Nutzen als Leser

---

In diesem Buch erhalten Sie deshalb die Möglichkeit, einen deutlichen Einblick in Ihre aktuelle Situation zu bekommen. Das gibt Klarheit und zeigt, dass Sie dieser Situation nicht hilflos ausgesetzt sind. Wir können meist mehr tun als bisher angenommen.

Sie wissen anschliessend, **welche Entscheidungen jetzt sinnvoll und notwendig sind**, damit sich ein unangenehmer Zustand sich rasch ändern, und manchmal auch sofort verflüchtigen kann.

Sie erhalten Klarheit darüber, **welche Handlungsoptionen jetzt möglich sind** und welche Handlungen dann zur Lösung herausfordernder Situationen führen können.

Ergänzend helfen Ihnen noch Tipps sowie Anleitung zur Umsetzung bei der Durchführung Ihrer getroffenen Entscheidungen.

## Gedanken zur Lage

---

Unterschiedlichste Situationen im Leben bringen uns manchmal ganz schön außer Atem. Andere beengen uns so stark, dass das Atmen immer schwerer fällt - physisch und psychisch. Manchmal mit körperlicher Auswirkungen bis zur Atemnot, Schlafstörungen etc.

Ähnliches können wir in Beziehungen zu anderen Menschen erfahren, denen wir persönlich nahe stehen (Partner, Familie, Freunde), oder mit denen wir aus beruflichen oder anderen Gründen enger zu tun haben (Chef, Kollegen etc.).

Nun gibt es Menschen, die sich durch einengende und bedrückende Situationen und unglücklichen Beziehungen stark betroffen fühlen. Nicht nur dass die Gedanken laufend kreisen und sich immer wieder mit diesen zermürenden Themen beschäftigen, nicht nur dass die Seele im tiefsten Inneren leidet, es zeigen sich auch schon äussere Symptome. Dann ist die Gesundheit bereits in Mitleidenschaft gezogen.

Erkrankungen mit psychosomatischem Hintergrund erreichen in den letzten Jahren offensichtlich einen Höchststand seit Menschengedenken. Manchmal sind es „nur“ schwelende Prozesse im Unterbewusstsein, die im Körper mit regelmässigen Abständen immer wieder mal zum Ausbruch kommen. Manchmal sind es massive Störungen bis hin zu schwerer körperliche oder emotionaler Beeinträchtigung.

Und dann begegnen wir **Menschen, denen das alles wenig auszumachen scheint**. Irgendwie schaffen sie es immer wieder, unangenehme Erfahrungen zu überstehen und kritische Situationen zu „überleben“, ohne dass Ihre Gesundheit oder ihr Wohlbefinden stark belastet wird. Irgendwie scheinen diese Personen auch mehr Lebensfreude zu haben und das zeigt sich meist auch in ihrer Ausstrahlung. Vielleicht sind das auch schöne Nebeneffekte, die Sie selbst durch die Lektüre dieser Seiten zusätzlich gerne erreichen möchten.

Somit stellen sich natürlich ein paar Fragen, wie z.B.:

Sind solche Menschen geborene Lebenskünstler?  
Wie machen die das?  
Welche Geheimnisse liegen dahinter?  
Gibt es dafür bestimmte Tipps oder Tricks?  
Kann das jeder tun?  
Wie schwer ist es, in schwierigen Situationen handlungsfähig zu bleiben?

- Die gute Nachricht ist, dass es tatsächlich oft nur **einiger weniger Entscheidungen** bedarf. Jeder kann sie treffen. Auch in kritischen Situation. Jeder. - Mit sofortiger Wirkung.
- Die andere Seite der Medaille ist, eine **getroffene Entscheidung auch umzusetzen**, damit sie wirkungsvoll greifen kann. Aber auch das ist jedem möglich, wenn er sich klar über die vorher getroffene Entscheidung ist. **Handeln anstelle zu zweifeln**. Das bringt Ergebnisse anstelle weiter zu leiden.
- Und die „dritte Seite der Medaille“ ist, dass das schon alles ist. Alles weitere ergibt sich daraus.

Klingt gut. Oder?

*„Aber mit was für einem Aufwand?“ werden Sie sagen. „Ich hab genug damit zu tun, meinen Alltags zu meistern. Und das erfordert im Moment meine ganze Aufmerksamkeit und Kraft. Das beschäftigt mich ganz schön. Und jetzt soll ich noch Veränderungen initiieren?“*

Und genau darum geht es:

- **Abbau** der kräftezehrenden Kämpfe um Problemlösungen wie Recht behalten oder Vorwürfe machen
- **Schluss** mit Schuldzuweisungen und ungerechtfertigter Schuldübernahme wie verteidigen und rechtfertigen
- **Beenden** zeitraubender kognitiver Auseinandersetzungen wie kreisende Sorgen und Zweifel
- Drastisches **Reduzieren** unangenehmer Gefühle wie Ängste, Ärger und Befürchtungen

Das Wichtigste dabei ist, solche Ergebnisse mit möglichst wenig Aufwand und ressourcenschonend zu erreichen, so dass es wirklich auch im Alltag möglich ist.

Wir müssten nur einen **zentralen Punkt** finden, an dem die Fäden zusammen laufen, um unsere Aktivitäten nur darauf konzentrieren zu können.

Was für einen Punkt? Und wie schaffen wir das?

## Den Gordische Knoten lösen

---

Die Möglichkeit mit wenig Aufwand eine große Wirkung zu erzielen.



Wir haben oft Schwierigkeiten damit, kritische Lebenssituationen, so wie sie sich zeigen klar zu erkennen und in ihrem ganzen Ausmaß korrekt wahrzunehmen und auch zu akzeptieren. Wenn wir die Problemstellung nicht klar und **eindeutig definieren** können, ist es natürlich auch schwer, wirkungsvolle Schritte dagegen einzuleiten.

Ohne eine deutliches Erkennen und Beschreiben der Problematik gehen wir eher breitbandig also nach dem Giesskannenprinzip mit viel Aufwand und Energie gegen unsere „schwierigen“ Situationen vor. Das ist nicht nur zermürend, sondern meist auch nicht zielführend.

Sie selbst haben bestimmt auch schon mal erlebt, wieviel Kraft und Mühen solche Versuche kosteten. Vielleicht mussten Sie auch feststellen, dass viele Ihrer Bemühungen fehlgeschlagen sind, da sie nicht am richtigen Punkt angesetzt hatten. Es kostete nur Aufwand und Ärger. Sie werden sich ebenfalls fragen:

Was ist in meiner Sache der richtige Punkt?

Wie kann ich den erkennen?

Bitte bedenken Sie: In fast jeder Problemstellung gibt es zentrale Punkte mit der Funktion eines Gordischen Knotens: Er hält alles zusammen, verbindet alles mögliche und verknotet die ganze Sache so, dass alle Versuche ihn auf traditionelle Art und Weise zu lösen, zu komplex erscheinen. Diesen zentralen Punkt gilt es zu finden und mit klugen Entscheidungen und Taten aufzulösen. Somit erledigen sich viele damit zusammenhängende Probleme wie von selbst.

Es ist also wichtig, klar und deutlich zu erkennen, wie sich der „Gordische Knoten“ in einer speziellen Situation zeigt und welche Lösungsstrategien Sie dafür entwickeln und einsetzen können. Ich möchte es gerne wiederholen:

*Die Auflösung dieses Knotens ermöglicht Ihnen punktgenau mit minimalem Aufwand das Maximum zu erreichen. Es sind nur einige wenige Entscheidungen an den richtigen Stellen zu treffen. Und diese Entscheidungen sollten Sie dann mit klarer Planung und Vorgehensweise umsetzen.*

## Wie sieht die Strategie aus?

---

Alle Teile dieser Strategie wurden in jahrelanger Coaching- und Beratungspraxis entwickelt und laufend auf Wirkkraft überprüft. Sie hat schon vielen Klienten geholfen ihr Leben vorteilhaft zu gestalten, zufriedener und glücklicher zu leben und deren Gesundheit zu stabilisieren oder zurückzugewinnen.

Es ist beruhigend festzustellen und schön zu erfahren, dass wir jederzeit selbst eine ganze Menge Einfluss auf unser weiteres Leben, unsere Gesunderhaltung und unser persönliches Glück haben!

Überlegen Sie mal: Welche Situationen machen Ihnen normalerweise das Leben schwer?  
Wie lange halten Sie es in einer unglücklichen Beziehung aus?  
Welche Entscheidungen müssten Sie treffen um die Dinge zu klären?

Es nützt definitiv nichts, Entscheidungen vor sich her zu schieben. Dadurch kann sich wenig verändern. Wir überlassen uns damit auch der Fremdsteuerung. Durch wen auch immer. Entweder wir treffen in Konfliktsituationen eine Entscheidung selbst, oder es tun Andere für uns. Und es ist fraglich, ob wir dann wirklich damit leben wollen. Deshalb geht es auf den folgenden Seiten vor allem um die Klärung, die Bewältigung und den leichteren Umgang mit Situationen oder Beziehungen die im Moment...

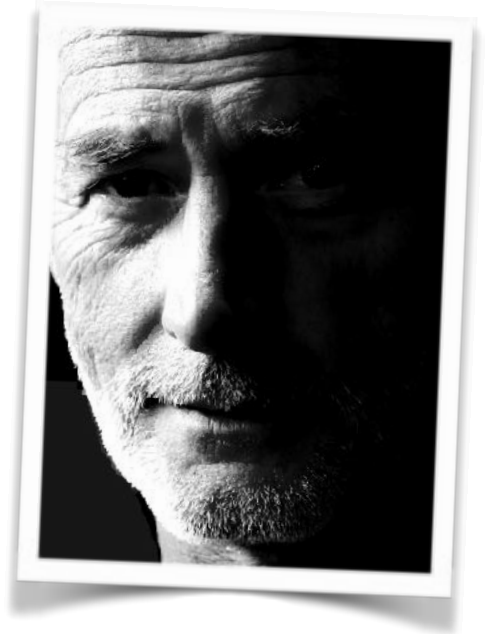
- Ihre Lebensqualität spürbar einschränken oder dauerhaft reduzieren
- eine belastende Unzufriedenheit oder Frustration erzeugen
- immer wieder den gleichen Ärger oder Niedergeschlagenheit bringen
- unangenehme Gefühle erzeugen und seelische Belastungen auslösen
- die Gesundheit ernsthaft gefährden und körperliche Reaktionen hervorrufen
- das Leben schwer machen oder manchmal den Lebenssinn in Frage stellen.

*Ersetzen Sie selbstverantwortlich Fremdsteuerung durch Selbststeuerung!*

Schaffen Sie sich Klarheit über Konsequenzen und Auswirkungen Ihrer Entscheidungen. Und planen Sie sinnvolle Schritte zur Umsetzung.

## Der Autor

---



### Dagobert Speicher

Dr. phil hc (su) Dipl Betriebswirt

Heilpraktiker Psychotherapie

Systemischer Business Coach (SBC) und Management-Berater  
im beruflichen und privaten Umfeld.

NLP-Master-Practitioner of Business Communication (DVNLP)

Studium der BWL mit den Schwerpunkten Führungsmethodik, Logistisches Mmgt

Zertifizierter YOGA-Lehrer und QIGONG-Lehrer

Seit 1986 tätig in den Bereichen Einzelcoaching, Teamcoaching, Trainings,  
Beratung und Konzeptionsentwicklung mit dem Schwerpunkten:

- Praxisrelevante Persönlichkeitsentwicklung in Führung und Leitung
- Gesundheitsmanagement (Salutogenese) und Stressabbau
- Burnout-Prävention und Vermeidung von depressiven Krisen
- Vorteilhafter Umgang mit kritischen persönlichen Situationen in Änderungsprozessen
- Outplacement - Coaching und Übergangsunterstützung

Seit 1989 GF der Speicher Management Concepts, - „Persönlichkeit hat Zukunft“ Seit  
2000 artCoach Praxis für Persönlichkeitsentwicklung und Lebensgestaltung.



# Endlich wieder durchatmen

Interaktives Selbstcoaching

Der Königsweg im Umgang mit schwierigen und belastenden Situationen  
am Arbeitsplatz und im privaten Umfeld.

Als langjähriger Business-Coach und Heilpraktiker Psychotherapie hat Dagobert Speicher dieses Buch aus der Praxis für die Praxis geschrieben. Neben der anschaulichen Darstellung der „Endlich wieder durchatmen“-Strategie und Verdeutlichung der Zusammenhänge, finden Sie Möglichkeiten zur Selbsteinschätzung und praktikablen Übungen sowie interessante Experimente für akute berufliche und private Situationen.

Hauptzielsetzung dieser Strategie ist die unmittelbare Anwendung oder der bessere Umgang mit Situationen oder Beziehungen, die...

- ...die Lebensqualität spürbar einschränken oder dauerhaft reduzieren
- ...belastende Unzufriedenheit oder Frustration erzeugen
- ...immer wieder den gleiche Ärger oder Niedergeschlagenheit bringen
- ...unangenehme Gefühle erzeugen und seelische Belastungen auslösen
- ...die Gesundheit gefährden und körperliche Reaktionen hervorrufen
- ...das Leben schwer machen oder manchmal den Lebenssinn in Frage stellen

Sie erkennen, welche Entscheidungen sofort Abhilfe schaffen können und was zur direkten Umsetzung beiträgt. Sie werden sich deutlich der Konsequenzen Ihres Handelns bewusst, sodass Sie jederzeit praktische Schritte in Ihrem Sinne sowohl im Business- als auch im Privatbereich einleiten können.