



Leseprobe aus Biesinger, Römer und Frank, 75 Coachingkarten Suchtgefahren erkennen, GTIN 4019172300173

© 2020 Beltz Verlag in der Verlagsgruppe Beltz, Weinheim Basel

<http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/gesamtprogramm.html?isbn=4019172300173>



Selbstliebe

Es ist nicht **deine** Aufgabe mich zu lieben,
es ist **meine!**



Persönlichkeit innen

Szenario

Ich bin schön! Manchmal schön doof, manchmal schön scheiße, manchmal schön glücklich, aber immer schön. Ich liebe mich!

Provokante Fragen

- Was überhaupt und genau verstehst du unter dem Begriff Selbstliebe?
- Wie gelingt es dir, diese Liebe auch zu leben?
- Wie gehst du mit Lieblosigkeit in deinem Umfeld um? Inwieweit beeinflusst dies deinen Selbstwert?
- Liebst du dich selbst so sehr, wie du deinen Partner, deinen Hund, dein Kind, deine Statussymbole liebst? Worin liegt der Unterschied?
- Wie würdest du einem Blinden dein Äußeres beschreiben wollen? Welche besonderen Merkmale weist du auf? Was findest du an deinem Körper am schönsten? Und was am hässlichsten? Was schätzt und liebst du an deinem eigenen »Spirit«?
- Wenn du selbst findest, dass du nicht perfekt bist, bedeutet das dann, dass es gar keine perfekten Menschen gibt und das Thema Selbstliebe überschätzt wird?
- Was tust du alles dafür und welche Register ziehst du, wenn du dich selbst nicht lieben kannst? Was tust du, um von anderen geliebt zu werden? Woran zerbrichst du in derartigen Situationen?

Impulse

- Manchmal bin ich ein Arsch, dennoch liebe ich mich dafür!
- Mein einziges Anliegen bin ich!
- Ein Mangel an Selbstliebe nährt deinen Egoismus.



Partnerschaft

Es ist nicht nur wichtig, den richtigen Partner zu finden, sondern auch der Richtige zu sein.



Soziales Umfeld – außen

Szenario

Nach dem Lichten des psychologischen Nebels der ersten Verliebtheit verwandelt sich so mancher Vergnügungsdampfer in ein Kriegsschiff.

Provokante Fragen

- Was verstehst und erwartest du von einer monogamen oder polygamen Partnerschaft?
- Woran genau orientierst du dich bei deiner Partnersuche?
- Welche deiner Eigenschaften werden von deinem Partner am meisten, welche am wenigsten geschätzt?
- Was stört dich beziehungsweise liebst du an deinem jetzigen Partner – und warum?
- Was haben andere Beziehungen, das du dir für deine eigene Partnerschaft gern wünschen würdest?
- Bist du mit dem richtigen Partner zusammen? Wenn ja, woran machst du das fest? Und wenn nicht, warum trennst du dich nicht?
- Bist du überhaupt beziehungsfähig? Kannst du dich innerhalb deiner Beziehung wirklich selbst leben? Wirst du bedingungslos geliebt, besteht ein tiefes Vertrauen? Seid ihr euch wirklich treu?
- Wie reagierst du auf Untreue und Vertrauensbrüche?
- Wer wärest du ohne deinen Partner? Und wie würde sich dein Leben dadurch verändern? Wie gehst du mit einer derartigen Trennungskrise um? Und wie willst du dich im Anschluss wieder aufrappeln?

Impulse

- Auch andere Mütter haben schöne Töchter und Söhne.
- Wenn zwei Menschen stets das Gleiche denken, ist einer davon überflüssig.
- Die größte Macht innerhalb einer Beziehung haben meist diejenigen, denen sie egal ist.



Selbstmedikation und Betäubung

Verdammt schade, wenn du nur schwarz-weiß siehst. – Es könnte alles so schön bunt sein!



Leiden lindern

Szenario

Für viele ist es heutzutage eine schwere Bürde, stets nüchtern und bei klarem Verstand durch die Welt zu laufen.

Provokante Fragen

- In welchen Situationen bist du unzufrieden und hast das Gefühl, dass es dir, wenn du so weitermachst, den Vogel raushaut? Wo sind deine Schmerz- und Leidenspunkte, die dir selbst Angst machen?
- Wo und wann hast du gelernt, dass es Abkürzungen auf deinem Weg ins Privatnirwana gibt?
- Mit welchen Mitteln betäubst du deine Lebenslasten?
- Wie schaffen es andere Menschen, stets »naturstoned« durchs Leben zu gehen? Warum gelingt dir dies nur schwer? Wer hindert dich daran?
- Wann hattest du das letzte Mal das Erlebnis, dich in deinem nüchternen Sein positiv erleben und spüren zu dürfen? Was hindert dich aktuell daran?
- Welche alternativen Möglichkeiten kennst und hast du, dich auf die Apotheke deiner körpereigenen Drogenlieferanten zu berufen – und diese auch zu aktivieren?
- Wer bist du, wenn du dich in anderen Bewusstseins- und Wahrnehmungsebenen aufhältst? Und wer hat dir die Erlaubnis zu deinem Selbstmord auf Raten erteilt?

Impulse

- Rock and Roll ist eine Naturgewalt, die dir alle Sorgen und jeden Kummer aus der Leber haut. – Du schenkst dir immer selbst ein!
- Ich habe in meinem Leben mehr Drogen und Alkohol zu mir genommen, als die meisten Menschen, die ich kenne. – Und ich habe nun genug davon!
- Milch ist gefährlicher als Alkohol. Oder kannst du dich an die ersten Jahre deines Lebens erinnern? Sucht zerbröselt die allerhärtesten Charaktere.



Souveränität und Selbstbewusstsein

Finde das, was du suchst, suche dir das, was du willst,
und nimm dir das, was du wirklich brauchst.



Freude erfahren

Szenario

Wenn ich zu mir selbst finden will, darf ich andere nicht nach dem Weg fragen. Wenn ich etwas Neues und Großes versuche, dann ist das bewundernswert – auch wenn ich falle.

Provokante Fragen

- Wer bestimmt darüber, wer und was in deinem Leben wirklich Bedeutung hat? Mit wem musst du es ein Leben lang aushalten?
- Wann und wobei ertappst du dich bei selbstkritischen Gedanken wie »Stell dich nicht in den Mittelpunkt«, »Lass das lieber sein«, »Die anderen können das viel besser«? Wovor hast du dann Angst? Was wäre das Schlimmste, das dir passieren könnte?
- Welche Fluchtmechanismen hast du dir antrainiert, um dich nicht mit dir selbst auseinandersetzen zu müssen?
- In welchen Situationen steigst du aus, läufst davon, meldest dich krank, isolierst dich, sprengst dich mit irgendwelchen Substanzen weg oder vermeidest zu leben? Was waren die bisherigen Konsequenzen? Welchen Einfluss haben diese auf dein jetziges Leben, auf dein Selbstbewusstsein und deine Selbstsicherheit?
- Wer und wo wärest du, wenn du deine Ecken und Kanten selbstbewusst akzeptierst? Was sind deine größten Macken?
- Inwieweit und von wem wirst du gemieden oder verehrt, weil du anderen mit deiner souveränen, dominanten, vielleicht sogar arrogant wirkenden Art Angst machst?

Impulse

- Wer immer nur den Hintern seiner Vorgänger folgt, braucht sich nicht zu wundern, wenn er nur schwarze Löcher sieht. – Folge keinem!
- Es ist dein Leben. Es sind deine Entscheidungen und deine Gefühle, die außer dir selbst kein anderer jemals wirklich verstehen wird.
- Mein Charakter bin ich, mein Verhalten hängt von dir ab. Ich bin nicht wie alle anderen. – Ich bin schlimmer und nichts für schwache Nerven.