



Leseprobe aus Büscher, Ansichtssache – den Blickwinkel erweitern,  
ISBN 978-3-621-28998-6 © 2023 Programm PVU Psychologie Verlags  
Union in der Verlagsgruppe Beltz, Weinheim Basel  
[http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/  
gesamtprogramm.html?isbn=978-3-621-28998-6](http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/gesamtprogramm.html?isbn=978-3-621-28998-6)

Susanne Büscher

# Ansichtssache – den Blickwinkel erweitern

*Für meine Familie, die mir jeden Tag die Möglichkeit schenkt, neue Blickwinkel  
und Perspektiven einzunehmen.*

# Ansichtssache – den Blickwinkel erweitern

Mein Reinschreibbuch mit  
Geschichten, Übungen und Impulsen

**BELTZ**

Dipl.-Soz.päd. Susanne Büscher  
Bahnhofstraße 30  
51545 Waldbröl  
www.susanne-buescher.com

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronische Systeme.



Dieses Buch ist erhältlich als:  
ISBN 978-3-621-28998-6 Print

1. Auflage 2023

© 2023 Programm PVU Psychologie Verlags Union  
in der Verlagsgruppe Beltz · Weinheim Basel  
Werderstraße 10, 69469 Weinheim  
Alle Rechte vorbehalten

Lektorat: Antje Raden  
Umschlagbild: Vect0r0vich/Getty Images  
Herstellung, Layout, Satz: Victoria Larson

Druck und Bindung: Beltz Grafische Betriebe ist ein klimaneutrales Unternehmen  
(ID 15985-2104-100).

Printed in Germany

Weitere Informationen zu unseren Autor:innen und Titeln finden Sie unter: [www.beltz.de](http://www.beltz.de)

# Inhalt

<i>Zum Einstieg</i>	6	Im Land der Angst	84
Im Wartezimmer	10	Lieblingstag	90
Der Traum vom Fliegen	14	Kopf versus Herz	94
Die Sorgenkugel	17	Ansichtssache	96
Hoffnungsschimmer	22	Ja und Nein	100
Gestrandet	26	Unterwegs	104
Die richtige Mischung	28	Die richtige Zeit	108
Am Abgrund	32	Heimathafen	110
Orientierungslos	36	Gespens tergedanken	112
Licht und Schatten	38	Körpersprache	116
Rückwärts	42	Vergolden statt Verstecken	120
Blickwinkel	44	Durch die Blume	126
Carpe Diem	48	Momentaufnahme	131
Anziehungskraft	52	Unter Druck	134
Der Rucksack	56	Einseitig	136
Die Wüstenrose	60	Die drei Weggefährten	140
Lichtblick	62	Wertvoll	144
Dissonanz	64	Mittendrin	148
Aus dem Gleichgewicht	68	Augen zu und durch	150
Jetzt	70	Metamorphose	154
Farbenfroh	74	Meine Geschichte	156
Lebenswege	78	<i>Stichwortverzeichnis</i>	164
Vogelperspektive	82	<i>Quellen</i>	165

## Zum Einstieg ...

Wenn wir Menschen in Lebenskrisen geraten, verletzt und enttäuscht sind, uns selbst nicht mehr verstehen oder einen Verlust zu betrauern haben, ist unsere Sicht auf uns und die Welt häufig sehr begrenzt. Wir haben den berühmten »Tunnelblick«. Es gelingt uns dann nur schwer, die ein oder andere Situation neutral zu bewerten, denn wir sind viel zu nah dran. Unsere Wahrnehmung kann daher ganz besonders in diesen Phasen etwas einseitig sein. Manche Dinge nehmen wir sehr stark in den Blick, andere vernachlässigen wir oder sehen sie gar nicht. Jeder von uns hat seinen »blinden Fleck«.

## Wozu Geschichten?

Geschichten helfen dabei, alte Denkbahnen zu verlassen und uns selbst mit etwas mehr Distanz sehen zu können. Geschichten können uns zum Staunen und Nachdenken oder zum Lachen und Weinen bringen. Geschichten berühren Werte und wecken Ressourcen. Das ebnet den Weg für Erkenntnisse und Veränderungen.

## Was finde ich im Buch?

In diesem Buch finden Sie eine bunte Mischung aus Geschichten, Übungen und Impulsen zu den Themen: Gefühle und Selbstwert, Ängste und Sorgen, Fragen und Zweifel, Hoffnung und Mut. Darüber hinaus findet sich ausreichend Platz für Ihre ganz eigenen Gedanken, Notizen, Antworten und Fragen.

## Wie kann ich dieses Buch benutzen?

Sie können das Buch einfach aufschlagen und anfangen zu lesen, wo immer Sie wollen. Es gibt keine bestimmte Reihenfolge, die es zu beachten gilt. Lassen Sie sich inspirieren von den Themen, Grafiken und Texten – entsprechend Ihrer ganz persönlichen Lebenssituation.

Wenn Sie das Buch strukturiert von vorne beginnen möchten, werden Sie entdecken, dass es eine Geschichte gibt, die sich im Laufe des Buches immer

weiterentwickelt und fortsetzt. Diese Rahmengeschichte kann man zusammenhängend lesen und verstehen, aber jede Geschichte kann auch einzeln gelesen und nachvollzogen werden. Alle anderen Geschichten und Impulse reihen sich bunt und abwechslungsreich dazwischen.

Wenn Sie Impulse zu einem ganz bestimmten Lebensbereich suchen, dann können Sie auf den letzten Buchseiten nachschauen. Dort sind die Geschichten und Texte bestimmten Oberbegriffen zugeordnet, unter denen Sie auswählen können.

## Was kann es mir nützen?

Die Texte, Impulse und Zitate laden zum Nachdenken, Umdenken, Neudenken und Weiterdenken ein. Sie fordern heraus, machen Mut und stärken die Resilienz. Alles im Blick darauf, dass eine Krise nicht das Ende sein muss, sondern eine Chance zur Weiterentwicklung und eine Möglichkeit zum Wachsen und Reifen sein kann.

Dieses Reinschreibbuch lädt Sie dazu ein innezuhalten.

Lassen Sie sich von den Geschichten berühren.

Nehmen Sie sich Zeit, um sie auf sich wirken zu lassen und ihren Gefühlen nachzuspüren.

Nutzen Sie die freien Seiten, um Ihre eigenen Gedanken aufzuschreiben.

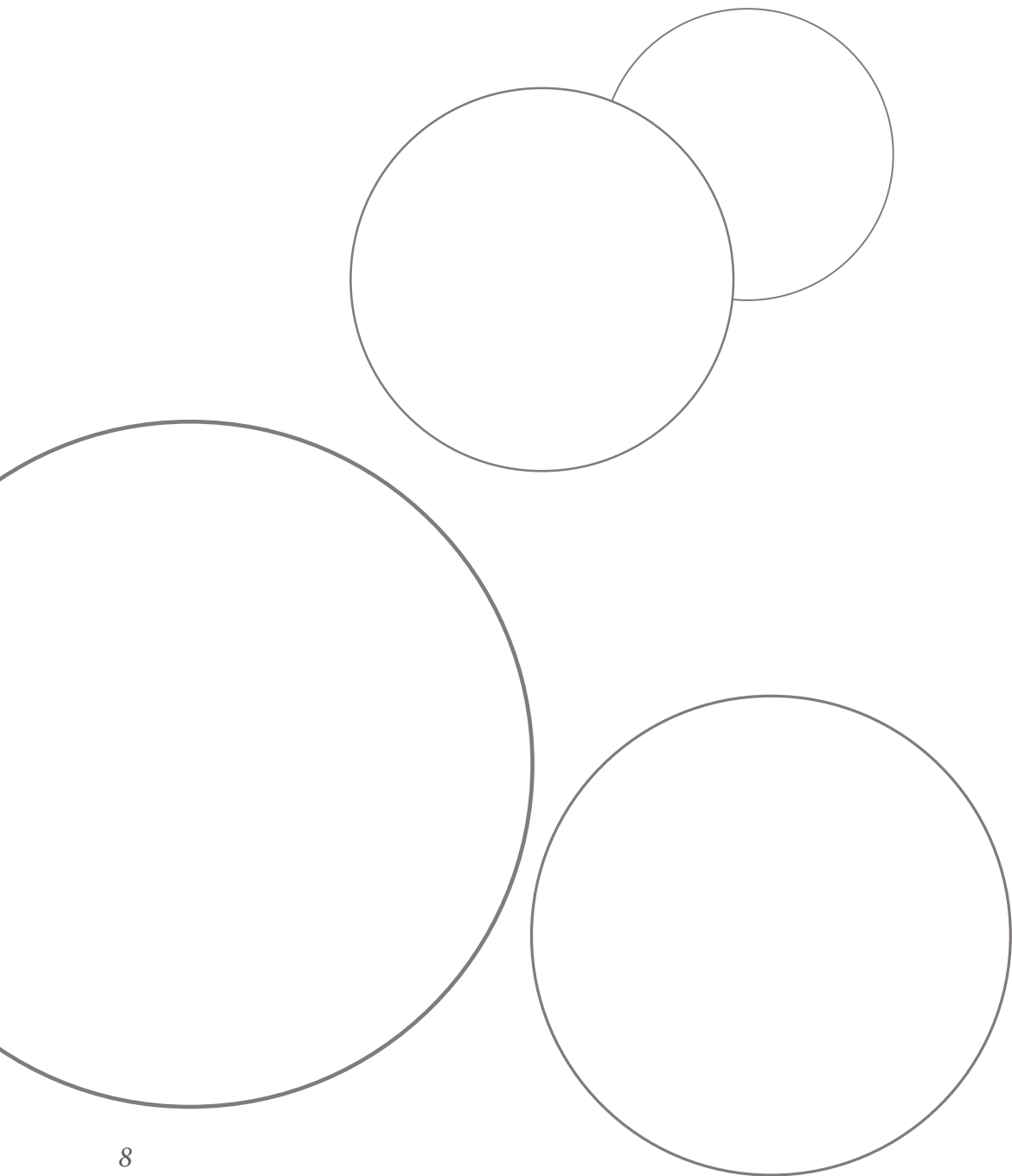
Lassen Sie sich dazu einladen, neue Möglichkeiten in den Blick zu nehmen.

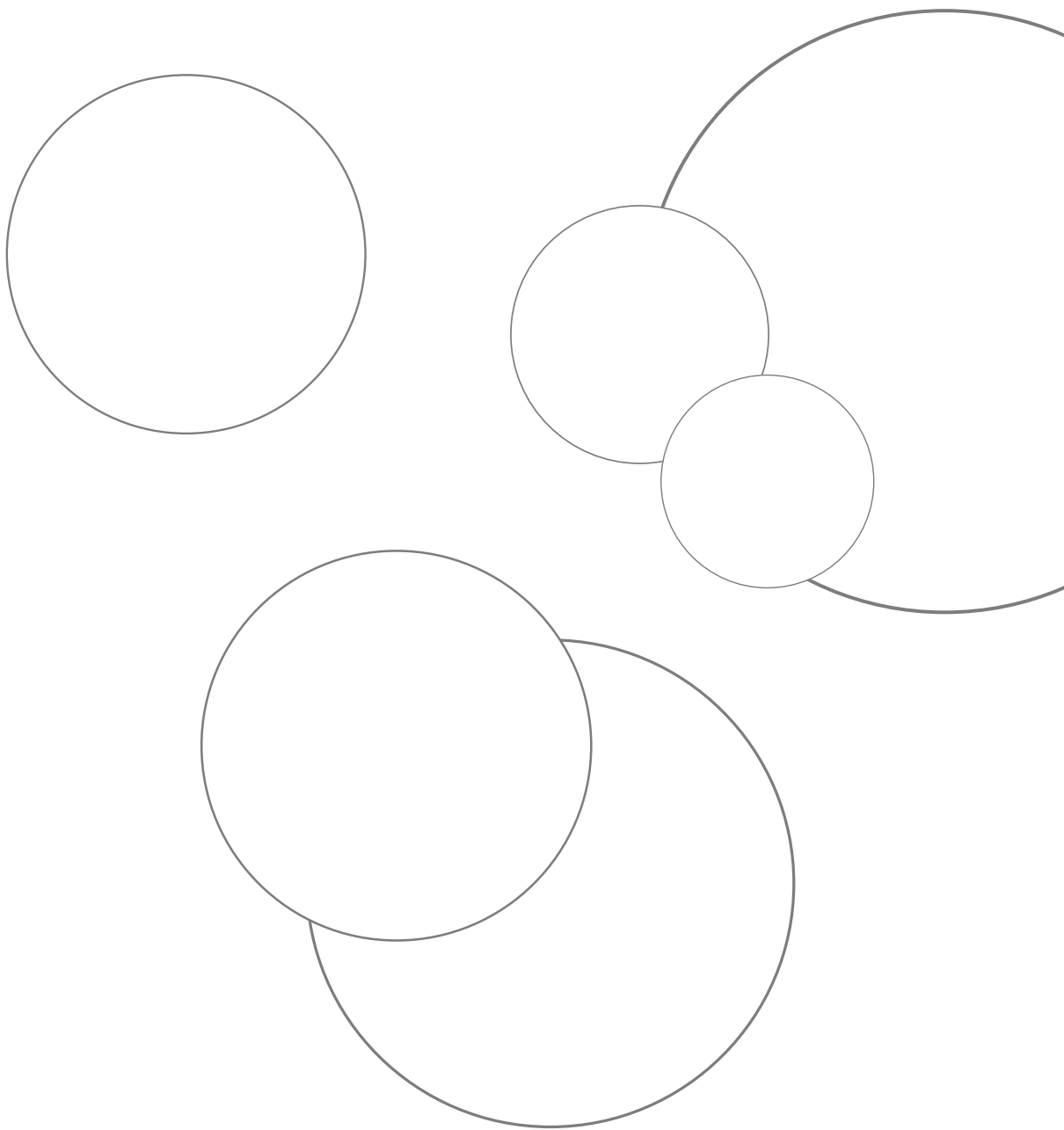
So kann das Buch zum Türöffner werden für:

- ✿ spannende Perspektiven
- ✿ andere Blickwinkel
- ✿ überraschende Klarheit
- ✿ mehr Tiefe
- ✿ neue Leichtigkeit



Bevor Sie beginnen, das Buch zu lesen: Ihre Fragen und Themen vorab ...



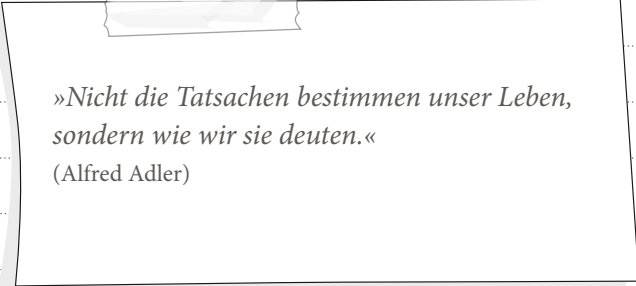


## Im Wartezimmer

Es war Montagmorgen. Kurz nach acht. Herr Krause hatte einen Termin bei seinem Hausarzt. Obwohl er versucht hatte, einen späteren Termin zu bekommen, war da nichts zu machen. Also musste es eben der Montagmorgen sein, um kurz nach acht. Was für ein Start in die Woche! Und dann auch noch die vielen Treppen bis in den vierten Stock. Ächzend schob sich Herr Krause die Treppenstufen nach oben. Im Wartezimmer nahm er Platz. Erschöpft tupfte er sich den Schweiß von der Stirn und lehnte sich zurück. Da öffnete sich die Tür zum Wartezimmer und Frau Baumann trat ein. Freundlich wünschte Frau Baumann Herrn Krause einen guten Morgen. Herr Krause sagte, ohne aufzuschauen: »Was soll an einem Montagmorgen denn gut sein?« Er griff nach einer der Zeitschriften, die auf dem Beistelltisch lagen, und blätterte missmutig darin herum. Er schien nichts zu finden, was sein Interesse wecken konnte, und mit einem resignierten Schnaufen legte er die Zeitschrift beiseite. Unruhig rutschte er von einem Bein auf das andere und schaute immer wieder auf seine Uhr, so als wenn er mit dem bloßen Anschauen den Zeiger dazu bewegen könnte, sich schneller zu drehen. Frau Baumann setzte sich, lehnte sich auf ihrem Stuhl zurück und schaute gedankenverloren zum Fenster hinaus. Sie entdeckte einen Schmetterling, der sich auf dem Blumenkasten vor der Fensterscheibe niederließ. Lächelnd betrachtete sie die zarten blassgelben Flügel des Zitronenfalters – ein Vorbote für den nahenden Frühling.

Als der Falter weiterflatterte, griff Frau Baumann in ihre Handtasche, holte einen Knäuel bunte Wolle und Stricknadeln heraus und begann zu stricken. Fast meditativ reihte sie Masche für Masche auf. Irritiert schaute Herr Krause zu Frau Baumann herüber. Das Klappern der Stricknadeln störte ihn sehr. Um die Zeit zu überbrücken, nahm Herr Krause nun doch noch mal die Zeitschrift, die er bereits weggelegt hatte, zur Hand. Ein Beitrag schien ihn besonders zu ärgern. Laut grummelte er und konnte schließlich nicht an sich halten: »Ich verstehe es einfach nicht. Ich gebe mir wirklich Mühe, in meinem Leben alles richtig zu machen. Ich bin fleißig, strenge mich an. Ich bin ein guter Mitarbeiter. Aber über mich berichtet nie jemand. Keiner lobt meine Taten. Immer bin ich der Dumme. Es ist so, als trete ich auf der Stelle oder ich gehe einen Schritt vor und dann gleich wieder einen zurück.« Plötzlich ertönte aus dem Lautsprecher des Wartezimmers die Ansage: »Frau Baumann bitte in Sprechzimmer 2, Frau Baumann bitte in Sprechzimmer 2.« Herr Krause dachte bei sich: »Das war klar, dass sie vor mir aufgerufen wird, obwohl ich an der Reihe bin.« Frau Baumann sammelte ihre Sticknadeln und die Wolle ein und steckte alles in ihre Handtasche. Im Hinausgehen drehte sie sich noch einmal um und sagte zu Herrn Krause: »Für mich hört sich Ihr Leben gar nicht so mühsam an. Einmal auf der Stelle treten und dann einen Schritt vor und einen zurück, das klingt ganz so, als tanzten Sie Cha-Cha-Cha!«

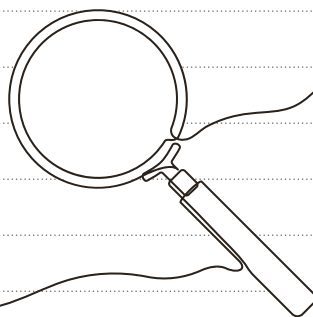




*»Nicht die Tatsachen bestimmen unser Leben,  
sondern wie wir sie deuten.«*

(Alfred Adler)

*Datum:* .....



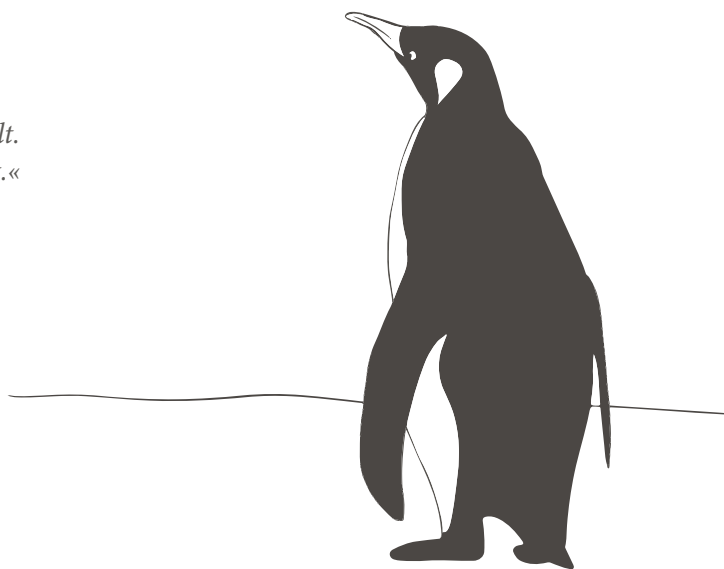
## Der Traum vom Fliegen

Es war einmal ein kleiner Pinguin. Da, wo er lebte, war es das ganze Jahr über bitterkalt. Alles um ihn herum war mit Schnee und Eis bedeckt. Über ihm erstreckte sich der blaue Himmel und vor ihm lag der antarktische Ozean. Der Pinguin stand oft stundenlang da und starrte in den Himmel. Er beobachtete sehnsüchtig die Albatrosse und Möwen, die am Himmel ihre Kreise zogen. Während er das tat, rannen ihm dicke Tränen übers Gesicht, die bei der Kälte sofort zu kleinen, glitzernden Perlen erstarrten.

Seine Mutter beobachtete den Pinguin schon eine ganze Weile. Als sie ihn nun so bekümmert und mit hängenden Schultern dastehen sah, watschelte sie zu ihrem Sohn hinüber und fragte ihn: »Was ist denn los?« Darauf antwortete der Pinguin: »Mit mir stimmt etwas nicht! Schau doch mal.« Daraufhin hob er seine kleinen, kurzen Flügel und versuchte, damit abzuheben. Voller Anstrengung bewegte er sie auf und ab und kam dabei ganz aus der Puste. Aber er bewegte sich nicht von der Stelle. Enttäuscht schluchzte er: »Siehst du, ich habe Flügel wie ein Vogel. Aber ich kann damit nicht fliegen.«

Daraufhin nahm ihn seine Mutter beiseite und erklärte ihm liebevoll: »Schau dich einmal um – hier in unserer Heimat am Südpol. Welche Tiere an Land außer uns siehst du?« Darauf antwortete der Pinguin: »Außer uns sehe ich hier an Land niemanden.« Seine Mutter sagte: »Genau! Hier an Land gibt es keinen Grund für uns, abzuheben oder schnell zu sein, denn es gibt hier für uns keine Feinde, vor denen wir flüchten müssen.« Dann fragte sie weiter: »Und wo finden wir Pinguine unser Essen?« Der kleine Pinguin antwortete: »Im Meer.« Seine Mutter fragte weiter: »Und wie machst du das?« Er sagte: »Ich schwimme und tauche blitzschnell. Und wenn Seeleoparden kommen oder Killerwale, dann schwimme ich noch schneller. Ich bin so schnell, ich kann ihnen allen davonschwimmen.« Seine Mutter lächelte und sagte: »Siehst du! Mit der Bewegung deiner Flügel bewegst du dich vorwärts. Du kannst fliegen. Nicht in der Luft, aber unter Wasser!«

*»Denke nicht an das, was dir fehlt.  
Denke lieber an das, was du hast.«  
(Marc Aurel)*



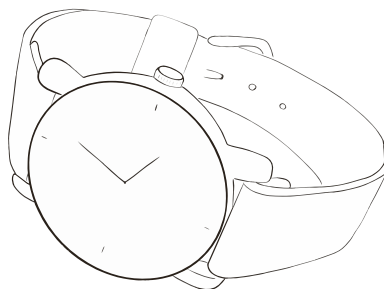


## Die richtige Zeit

In einer belebten Straße einer Kleinstadt hatte ein Uhrmacher sein Geschäft. Zur Straße hin war ein großes Schaufenster, wo er die Uhren ausstellte, die er gefertigt hatte. Im hinteren Bereich des Ladens befand sich seine Werkbank. Dort arbeitete er Tag für Tag an seinen Uhren. Von diesem Platz aus hatte er einen guten Blick auf die Straße. Immer wieder sah er von seiner Arbeit auf und beobachtete die Menschen, die dort vorbeiliefen. Manche hatten es furchtbar eilig. Gehetzt schauten sie auf die Uhr, um danach noch schneller zu laufen. Andere schlenderten gemütlich an seinem Schaufenster vorbei, so als hätten sie alle Zeit der Welt. Neben seinem Laden befand sich ein Geschäft für Süßwaren. Auf dem Weg dorthin sah er häufig, wie Kinder ihre Eltern eilig hinter sich herzogen, weil sie es nicht erwarten konnten, dort hinzugelangen. »Ja, wenn man auf etwas wartet, dann kann die Zeit sich wie eine Ewigkeit anfühlen«, dachte er. Gedankenverloren machte er sich wieder an die Arbeit. Konzentriert widmete er sich der Aufgabe, die vor ihm lag, und vergaß dabei alles um sich herum. Als sein Rücken zu schmerzen begann, streckte er sich und stellte erstaunt fest, dass bereits drei Stunden vergangen waren. Die Zeit war verflogen, ohne dass er es überhaupt bemerkt hatte.

In diesem Augenblick klingelte die Türglocke und eine Mutter mit ihrem Sohn kam herein. Interessiert schaute sich der Junge um und bestaunte die verschiedenen Uhren. Nach einer Weile fragte er den Uhrmacher: »Warum zeigt denn diese Uhr hier etwas anderes an als die dort hinten? Und warum hat die weiße in der Ecke wieder eine andere Uhrzeit? Welche davon zeigt denn nun die richtige Zeit an?« Der Uhrmacher schmunzelte und sagte: »Diese Uhr hier zeigt die Londoner Zeit an, die dort hinten die Zeit in Tokio und die weiße Uhr die Zeit in Boston.« »Also gibt es gar nicht die richtige Zeit?«, fragte der Junge. »Die richtige Zeit wofür?«, hakte der Uhrmacher nach. Der Junge dachte kurz nach und zuckte dann ratlos mit den Schultern. Da antwortete der Uhrmacher: »Ich denke, es gibt nicht die richtige Zeit. Die Zeit ist nur eine Idee. Sie hat kein Anfang und kein Ende. Und eigentlich können wir sie auch nicht messen. Uhren sind nur ein Versuch. Viel wichtiger als die Frage nach der richtigen Zeit, ist die Frage, wie man sie gestaltet.«

*»Uns gehört nur die Stunde.  
Und eine Stunde, wenn sie glücklich ist, ist viel.«*  
(Theodor Fontane)



Jeder Tag hat 24 Stunden, 1440 Minuten und 86400 Sekunden.

Machen Sie doch heute mindestens eine davon zu Ihrem ganz persönlichen Sekundenglück.

### Meine Glücksmomente:

- \* umarmt zu werden
- \* den Sonnenaufgang genießen
- \* der Kaffee am Morgen
- \* mein Lieblingslied im Radio
- \* der Kirschbaum, der im Garten blüht
- \*
- \*
- \*
- \*