

# Übung

Auch in der größten Krise  
ist nicht *alles immer* und  
*total* katastrophal



© Holger Kuntze, Berlin/ Kösel Verlag München 2021  
Diese Übung ist ein Auszug aus:  
Holger Kuntze

*Das Leben ist einfach, wenn du verstehst, warum es so schwierig ist.*

*Persönliche Krisen überwinden, innere Freiheit gewinnen*

Kösel Verlag München 2021 ISBN 978-3-466-34765-0

Alle Rechte vorbehalten. Keine Vervielfältigung oder Weiterleitung  
ohne schriftliche Genehmigung des Rechteinhabers.

[www.holgerkuntze.de](http://www.holgerkuntze.de)

Wirkungsmächtigkeit zu gelangen, dürfen wir uns allerdings nicht überschätzen, sondern müssen in kleinen, planbaren, beschreibbaren und überschaubaren Schritten agieren. Wir schaffen uns dadurch ein eigenes und notwendiges Belohnungssystem, nicht im Wissen, dass wir unser großes Ziel verlässlich erreichen, sondern in der Gewissheit, dass wir zur Ermöglichung dieses Zieles ganz viele kleine, überprüfbare Schritte getan haben, die uns im besten Fall dem Ziel näher bringen beziehungsweise die Voraussetzungen erst schaffen, dass dieses Ziel überhaupt erreicht werden kann. Egal, ob das dann am Ende gelingt oder nicht.

6. Sie müssen immer vom Ziel her rückwärts denken. Ähnlich wie in der »Notfallintervention: Vorseilender gelungener Rückblick« besteht eine gute Zielarbeit darin, zuerst das große und gleichzeitig realistische und attraktive Ziel zu benennen und dann die kleinen Schritte zu beschreiben, die Sie diesem Ziel näher bringen können. Nur dadurch führen Sie Ihren Verstand auf den Pfad des Gelingens und Ihr limbisches System weg von den vertrauten Katastrophen-, Angst- und Sorgenautomatismen.

## Übung

**Meine Ziele, die mir helfen, die Krise zu überwinden**

*Leitfragen, die Sie dabei unterstützen, bestmögliche Antworten zu finden:*

*Was soll sein? Wo will ich hin? Was will ich haben? Was will ich erreichen? Wer will ich sein? Wann wäre mein aktuelles Leben besser? Welche Veränderungen möchte ich erreichen? Was hilft mir aus der Krise? Durch welche Veränderung verbessert sich mein Krisenerleben massiv?*

**Meine Ziele**, die ich leider nur erreichen kann, wenn es ein existentes, wohlmeinendes, unterstützendes Außen gibt  
Lebensbereiche, für die auch das Verhalten/die Möglichkeiten eines Außen relevant sind, zum Beispiel: Anbindung, Wohnen, Gesundheit, Familie, Geld, Status, Einfluss, Wirkung, Gestaltung, Arbeit, Sicherheit, Anerkennung, Erfolg, Wertschätzung, Bestätigung, Liebe, Verbundenheit, Nähe, Verständnis, Freiheit, Freundschaften:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### Antwortbeispiele

- In einer engeren Verbindung mit meinen Geschwistern, Eltern, Kindern leben.
- In einer anderen Stadt/einem anderen Land leben.
- Mehr Ruhe.
- Weniger Arbeit.
- Ein neuer Job.
- Eine neue Wohnung.
- Das Haus/die Wohnung verkaufen.
- Ein Haus/eine Wohnung kaufen.

- Ein Zimmer mehr/nur für mich.
- Ein höheres Einkommen.
- Ein neues Auto.
- Die Umschuldung organisieren.
- Einen günstigeren Kredit finden.
- Den Leasingvertrag loswerden.
- Um Verzeihung bitten.
- Die Entscheidung rückgängig machen.
- Eine tiefere Verbindung mit meinem Mann/meiner Frau.
- Eine erfüllendere Sexualität.
- Eine neue Liebe finden.
- Bis an mein Lebensende mit diesem Partner zusammen sein.
- Mehr Ordnung in unserer Familienwohnung.
- Dass mein Partner nicht mehr trinkt/raucht/Drogen nimmt.
- Weniger Streit.
- Die Krankheit besiegen.
- Den Tumor besiegen.
- Die Bestrahlung erfolgreich machen.
- Mehr Freunde haben.
- Verstanden werden.
- Gehalten werden.
- Sein dürfen.
- Intensive tiefe Gespräche.
- Mehr Lob.
- Mehr Erfolg.
- Mehr Anerkennung.
- Mehr Frieden.
- Frieden mit meinen Kindern/Eltern finden.
- Meine Kinder auf einen guten Weg bringen.
- Gesund sein/werden/bleiben.
- Meinen Lebensstandard halten.
- Mehr Freiheit in meiner Arbeit.
- Mehr Gestaltungsmöglichkeiten in meinem Job.
- Eine konstruktive Scheidung in unserer Verantwortung als Eltern.
- In Kommunikation mit meinem Ex-Partner bleiben.
- Recht bekommen.
- Harmonie.
- Gerechtigkeit.
- Fairness.
- Eine Religion/eine spirituelle Praxis finden, die mir Halt und Zuversicht gibt.

- Einen Therapeuten finden.
- Einen Lehrer finden.
- Einen Platz da draußen im Leben finden.
- Ein Teil der Welt sein.
- In der Szene integriert sein.
- Dass mein Vater mir endlich mal sagt: »Du bist okay. Ich bin stolz auf dich.«
- Meine Eltern loben mich.
- Mein Chef lobt mich.
- Eine Chance bekommen.
- Die Prüfung bestehen.
- Den Studienplatz bekommen.
- Das Stipendium bekommen.
- Den Auftrag bekommen.
- Die neue Stelle bekommen.
- Den nächsten Karriereschritt gehen.
- Die Wahl gewinnen.
- ...

**Meine Ziele**, die ich aus mir selbst heraus erreichen kann  
 Lebensbereiche, die ich aus mir selbst regulieren und steuern kann, sind zum Beispiel: mein Körper, mein Verhalten, meine Ernährung, meine Routinen, meine Zuwendung, meine Verpflichtungen, mein Wachstum, meine Erholung, meine Inspiration, meine Freizeit, meine Naturerfahrungen, mein Sport:

---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---

## Antwortbeispiele

- Jeden Tag eine Stunde Sport machen.
- Mich vegetarisch ernähren.
- Keinen Alkohol, keine Drogen mehr nehmen.
- Nicht mehr rauchen.
- Mich meiner Verantwortung stellen.
- Eine Wohnung suchen.
- Das Haus zum Verkauf anbieten.
- Das Gespräch suchen.
- Meine Bereitschaft signalisieren.
- Klar Ja oder Nein sagen.
- Die Wahrheit sagen.
- Zehn Kilo abnehmen.
- Zehn Kilo zunehmen.
- Muskulatur aufbauen.
- Ausdauersport machen.
- Signale senden.
- Klar sein.
- Eindeutig sein.
- Verständlich sein.
- Ruhig sein.
- Verlässlich sein.
- Unterstützend sein.
- Eine Fortbildung besuchen.
- Die eigene Wut besser regulieren.
- Weniger shoppen.
- Geld sparen.
- Weniger Geld ausgeben.
- Meinem Denken und Fühlen nicht immer glauben und folgen.
- Ein Treffen vorschlagen.
- Beim nächsten Treff liebevoll sein.
- Mich entschuldigen.
- Einen Heiratsantrag machen.
- Eine Schuld eingestehen.
- Verantwortlich für die Kinder da sein.
- Den Urlaub planen.
- Selbst initiativ werden.
- Mich um meine Gesundheit kümmern.
- Die Arbeitslosigkeit ertragen.
- Die Trauer bewusst leben.
- Die Trauer zulassen.
- Die Trauer beenden.
- Einen Therapeuten suchen.
- Ein Buch lesen.
- Das Gespräch mit meinen Mitarbeitern führen.
- Mich für die Prüfung anmelden/vorbereiten.
- Lernen.
- Wachsen.
- ...

## To-do-Liste/Aktionsliste/Handlungsverpflichtung

Was kann/muss ich zur Erreichung dieses/dieser Ziele tun? Welche Schritte muss ich initiieren, um diese Ziele zu erreichen/um den Zielen näher zu kommen/um überhaupt die Möglichkeit einer Zielerreichung wachzuhalten?

Beachten Sie bitte, dass Sie auch einige der Ziele erreichen, indem Sie einfach tun, was Ihr Ziel ist (zum Beispiel »eine Stunde Sport machen« oder »einen Therapeuten suchen«), andere Ziele oder das gleiche Ziel brauchen begleitende Handlungen (»mir Joggingsschuhe kaufen«, »meine Sportzeiten als Termine in den Kalender eintragen«, »Freunde um Empfehlungen für einen Therapeuten fragen«). Und umgekehrt könnten einige der Handlungsverpflichtungen auch Ziele sein.

---

---

---

---

---

---

### Antwortbeispiele

- Signale an meine Eltern, Geschwister, Kinder senden.
- In einer anderen Stadt/in einem anderen Land nach Möglichkeiten recherchieren.
- Mein Auto verkaufen.
- Den Führerschein abgeben.
- Den Arzt kontaktieren.
- Mich um einen neuen Job kümmern.
- Das Gespräch mit meinem Vorgesetzten suchen.
- Nichts mehr mit der Kreditkarte kaufen.
- Nur noch im Bio-Markt einkaufen.
- Nur noch im Discounter einkaufen.
- In diesem Jahr keine

- Klamotten mehr kaufen.
- Die kommenden beiden Jahre nur noch Urlaub in Europa machen.
  - Selbst kochen.
  - Das Telefonat führen.
  - Die Post öffnen.
  - Meine Mails beantworten.
  - Eine Präsentation machen.
  - Mir Zeit nehmen.
  - Eine Tagesplanung machen.
  - Mir im Kalender Zeiten blocken.
  - Mich an die Vereinbarungen halten.
  - Die Entscheidung fällen, ohne jemals sicher zu sein, ob es nicht vielleicht ein Fehler sein könnte.
  - Akzeptieren, dass ich für diesen Gewinn einen Preis bezahlen muss.
  - Akzeptieren, dass ich mit dieser Entscheidung Menschen verletzen werde.
  - Akzeptieren, dass ich damit Lebensbiografien beeinflusse.
  - Zur Abifeier gehen.
  - Mich bei einer Partei/
- einem Projekt engagieren.
  - Ein Ehrenamt übernehmen.
  - Mir ein Fahrrad kaufen.
  - Mir einen Trainingsplan erstellen.
  - Mich bei dem Kurs anmelden.
  - Den Termin wahrnehmen.
  - Die Fortbildung starten.
  - Veränderung zulassen.
  - Mich bei Tinder/Parship anmelden.
  - Mich bei Tinder/Parship abmelden.
  - Mir Hilfe suchen.
  - Um Unterstützung bitten.
  - Hilfe annehmen.
  - Jeden Morgen um sechs Uhr aufstehen.
  - Meinen inneren Schweinehund überwinden.
  - Eine bindende Tages-/Wochen-/Monats-/Jahresplanung machen.
  - Wiederholen.
  - Nein sagen.
  - Grenzen setzen.
  - Ja sagen.
  - Grenzen auflösen.
  - Lernen.
  - Wachsen.
  - ...