

# Checkliste Mental heilen

von Heike Thormann – [www.heikethormann.de](http://www.heikethormann.de)

Wussten Sie, dass manche Gedanken regelrecht krank machen können? Ist Ihnen klar, dass Sie sich mit Gewohnheiten und Verhaltensweisen selbst Schaden zufügen können? Möchten Sie wissen, wie Sie sich das Leben etwas leichter und angenehmer machen können? Okay, vermutlich ja. :-) Aber gehen wir etwas in die Tiefe. Wir alle haben "schädigende Muster" in unserem Geist, unserem Wesen und unserem Leben. Mit dieser Checkliste möchte ich Ihnen helfen, einige dieser Muster aufzuspüren und sich "mental zu heilen".

Nicht jede Krankheit und nicht jedes Problem lässt sich "mental heilen", wie ich diese Checkliste genannt habe. Und im Zweifelsfall würde ich mich immer dem Werbespruch anschließen: "Fragen Sie Ihren Arzt, Apotheker ... Therapeuten und so fort."

Doch es ist auch eine Tatsache, dass vieles an unseren Gedanken, unserem Wesen und unserem Leben uns Schaden zufügen, Probleme bereiten, ja sogar krank machen kann.

Deshalb habe ich Ihnen hier einige "Fragen" zusammengestellt, mit denen Sie sich selbst und Ihr Leben auf solche "schädigenden Muster" abklopfen und gegebenenfalls heilen können.

**Achtung:** Mir geht es darum, Ihnen einige Hilfen zur Selbsterkenntnis zu bieten. Ich möchte Sie befähigen, selbst nach "Möglichkeiten zur Heilung" zu suchen. Wie Ihre Lösung dann im Endeffekt aussehen wird, hängt von Ihnen selbst ab und wird von Fall zu Fall verschieden sein.

Folgen Sie nicht einfach dem Autopiloten, dem, was Sie gewohnheitsmäßig tun, oder dem, was sozial und gesellschaftlich erwünscht ist. Es geht um *Ihr* Leben. Finden Sie Lösungen für das, was schadet. Ihre Seele wird es Ihnen mit einer "mentalen Heilung" danken.

Lassen Sie sich von folgenden Anregungen inspirieren.

---

## Teil 1: Meine Gedanken

---

- Gedanken:** Welche Gedanken denke ich immer wieder, obwohl sie mir nicht guttun? Mit welchen Gedanken füge ich mir Schaden zu? Beispiel: "Die Welt ist schlecht." (Sorgt für eine negative Grundstimmung.) Oder: "Ich bin eine Niete." (Zieht mein Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen herunter.) Oder: "Unverschämtheit, mich so zu behandeln." (Führt zu negativem Stress, Wut und Rachedenken, die mich selbst krank machen können.)
  - Glaubenssätze:** Mit welchen (vielleicht frühkindlichen, familiären) Denkmustern und Glaubenssätzen füge ich mir Schaden zu? Welche haben konkrete negative Auswirkungen auf mich gehabt? Beispiel: "Nur der Stress hält uns jung."
-

---

(Führt vielleicht dazu, dass ich einen permanent gestressten Zustand für normal halte und ein schlechtes Gewissen bei allen Anwandlungen von "Faulheit" bekomme.)

---

- Grenzen des anderen:** Muss ich etwas persönlich nehmen? Macht es Sinn, mich über die "Grenzen des anderen" aufzuregen? Beispiel: Ich kann aus einem cholерischen Chef Konsequenzen ziehen, ja. Ich füge mir aber nur selbst Schaden zu, wenn ich dessen Verhalten auf mich beziehe und mich frage, was ich jetzt schon wieder alles falsch gemacht habe.

---

  - Realitätskonstruktion:** Alles liegt im Auge des Betrachters. Wie wirklich ist deshalb meine Wirklichkeit? Erschwere ich mir womöglich unnötig das Leben und den Kontakt zu anderen? Beispiel: Macht jemand mir wirklich Vorwürfe oder sehe ich dort nur welche? Ist die Äußerung eines anderen "kritisch" im Sinne von bemängelnd, abwertend gemeint? Oder ist sie nur eine sachliche Beobachtung/Meinung, ggf. gar eine harmlose Bemerkung, ein Witz?

---

  - Relativierung:** Ist etwas tatsächlich ein solches Drama, wie es mir gerade erscheint? Oder bausche ich, die Gesellschaft, die Medien etwas nur künstlich auf? Beispiel: Schon vor 100 Jahren gab es die gleichen Klagen über Stress und Stress-Erkrankungen wie heute. Das Ganze wird dadurch zwar nicht besser, aber es besteht auch kein Grund, in Panik zu geraten.

---

  - Reframing:** Muss ich etwas ausschließlich negativ sehen und mich deshalb schlecht fühlen? Oder kann ich es auch "reframen", in einen anderen Zusammenhang setzen und Gutes daraus ziehen? Beispiel: Habe ich ein Studium abgebrochen und bin ich deshalb ein "Abbrecher", ein "Versager"? Oder habe ich mich xx Semester lang mit dem und dem Thema beschäftigt und nehme daraus die und die Kenntnisse für mich mit?
- 

## Teil 2: Meine Persönlichkeit

---

- Ängste:** Wovor habe ich (ggf. grundlos) Angst und wie kann ich diese Ängste mindern? Beispiel: Ich fürchte mich davor, in der nächsten Prüfung zu versagen, und mache mir das Leben/diese Prüfung damit nur unnötig schwer. Hilfreicher wäre es, mir beispielsweise klarzumachen, dass ich aus jedem Versuch lerne und es ggf. auch beim zweiten oder dritten Anlauf schaffen kann.

---

  - Emotionaler Druck:** Wo setze ich mich emotional unter Druck und füge mir Schaden zu? Beispiel: Ich glaube, dass es an mir liegt, dass bestimmte Beziehungen so (schlecht) sind, wie sie sind. Und ich reibe mich mit dem Versuch auf, eine Beziehung (in meinem Sinn) "zu verbessern", die nicht zu verbessern ist. (Weil der andere vielleicht gar kein Interesse daran hat beziehungsweise mit dem aktuellen Zustand zufrieden ist.)
-

- 
- Persönlicher Druck:** Wo setze ich mich persönlich unter Druck und füge mir Schaden zu? Beispiel: Angesichts unnötiger oder zu großer Ängste und übersteigter Ansprüche breche ich bei jeder Prüfung in Panik aus. Mein Körper reagiert darauf psychosomatisch und beschert mir zudem auch noch alle möglichen Krankheiten.
- 
- Innere Konflikte:** Welche inneren Konflikte kosten mich Kraft? Beispiel: Ich will mir aus Sicherheitsgründen ein Haus kaufen/muss dieses abbezahlen, traue mich dann aber ebenfalls aus Sicherheitsgründen nicht, den Job/die Firma, der/die mich krank macht, zu wechseln.
- 
- "Versteckter Gewinn":** Welcher "Gewinn" liegt in Dingen, mit denen ich mir Schaden zufüge? Und wie kann ich diesen Gewinn auch ohne die schädigenden Begleitumstände erreichen? Beispiel: Vor Telefonaten mit fremden Menschen greife ich zur Zigarette, weil diese mich und meine Unsicherheit beruhigt. Gesünder wäre es, andere Möglichkeiten zu finden, mich sicherer zu fühlen und entspannter zu telefonieren.
- 
- Gewohnheiten:** Mit welchen Angewohnheiten füge ich mir Schaden zu? Beispiel: Ich kann vom (zu exzessiven) Rauchen nicht lassen.
- 
- Verhaltensweisen:** Mit welchen - vielleicht an sich sogar positiven - Verhaltensweisen füge ich mir Schaden zu? Beispiel: Ich habe ein ausgeprägtes Verantwortungsbewusstsein und Fürsorgebedürfnis. Das ist gut. Doch ich setze es bei Dingen/Menschen ein, die mir Schaden zufügen, meiner Natur zuwiderlaufen o. ständig gegen meine Interessen/mein Wohl handeln. Das ist schlecht. :-)
- 
- Muster und Fehler:** Welche "Fehler" mache ich immer wieder? Gibt es Dinge, mit denen ich mir Schaden zufüge und die sich wie ein roter Faden durch mein Leben ziehen? Beispiel: Ich neige dazu, "auf allen Hochzeiten zu tanzen", und stoße damit immer wieder andere Menschen vor den Kopf.
- 
- Eigene Grenzen:** Wo habe ich meine Grenzen? Und wie übertrete ich diese - zum eigenen Schaden? Beispiel: Ich brauche den physischen Kontakt zu und direkte, offene Worte mit anderen Menschen. Ich verzichte aber darauf, weil Freunde, Bekannte und Kollegen damit ein Problem haben und ich diese nicht verletzen, verärgern oder verlieren will.
-

---

### Teil 3: Mein Leben

---

---

- Beruflicher Druck:** Wo setze ich mich beruflich unter Druck und füge mir Schaden zu? Beispiel: Ich fühle mich in meinem (neuen) Job nicht sicher und will immer Bestleistungen geben/"der Beste der Firma sein", auch wenn ich mich damit völlig überfordere und mich um Kopf und Kragen arbeite.

---

  - Über- oder Unterforderung:** Womit überlaste ich mich? Und was ödet mich an? Beispiel: Mein neues Projekt kostet mich zu viel Kraft, ich betreibe Raubbau an mir selbst. Oder: Ich füge mir selbst Schaden zu, indem ich seit Jahren an einer zwar "sicheren", aber auch frustrierenden Tätigkeit festhalte.

---

  - (Unnötige) Lasten:** Mit welchen Lasten, die ich trage, füge ich mir (unnötig) Schaden zu? Beispiel: Ich stehe seit Jahren in viel zu hohem Ausmaß ängstlichen oder hilfeschendenden Freunden und Kollegen mit Rat und Tat zur Seite. Oder: Ich halte an Beziehungen fest, die mich schon lange nicht mehr erfüllen oder mir sogar Schaden zufügen, weil ich spüre, dass der andere mich braucht/ glaubt, mich zu brauchen, und mich nicht loslassen will.

---

  - Schädigendes Umfeld:** Welche Orte oder Menschen tun mir nicht gut und haben negative Auswirkungen auf mich? Beispiel: Ich arbeite in einer Firma mit einem extrem schlechten Arbeitsklima. Mein Körper reagiert auf diese emotionale Belastung mit psychosomatischen Krankheiten.

---

  - Akzeptanz und Gelassenheit:** Wie groß ist mein Handlungsspielraum tatsächlich? Macht es Sinn, mich über bestimmte Tatsachen des Lebens/in meinem Leben aufzuregen oder mich gar an ihnen aufzureiben? Dazu möchte ich folgendes Zitat anführen: "Gott, gebe mir die Gelassenheit, Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann, den Mut, Dinge zu ändern, die ich ändern kann, und die Weisheit, das eine vom anderen zu unterscheiden." (Urheber umstritten.)

---

  - Es mir leicht machen:** Wo und womit mache ich es mir in meinem Leben unnötig schwer? Und wie könnte ich es mir leichter machen? Beispiel: Ich folge "herzgesteuert" meinen Leidenschaften, ohne auf eine persönliche Grundversorgung oder materielle Basis zu achten.
- 

So, ist das Prinzip klar? Dann untersuchen Sie Ihren Geist, Ihr Wesen und Ihr Leben und befreien Sie sie von allem, was Ihnen Schaden zufügt. Dann sind Sie bereit für den nächsten Schritt: Suchen Sie sich all das, was Sie brauchen, was Ihnen guttut, was Sie glücklich macht und was Sie lieben. Ich wünsche Ihnen dabei viel Erfolg.