

# EINLEITUNG

Jeder Mensch – ob jung oder alt, ob Frau oder Mann – möchte in den verschiedenen Bereichen und Situationen des Lebens erfolgreich sein, sich möglichst gut fühlen und gesund bleiben. Jeder möchte mit Schwierigkeiten zurechtkommen, sich schützen und sein Gesicht wahren.

Zu den meisten Fragen der Gestaltung und Bewältigung des Alltags hat die Psychologie in ihrer mehr als hundertjährigen Geschichte Erkenntnisse und Strategien entwickelt. Diese Ressourcen werden nach unseren Erfahrungen aber im Alltag in Beruf und Familie, im Freundes- und Bekanntenkreis oder in der Freizeit immer noch viel zu wenig genutzt. Zwar sind die Medien voll von psychologischen Tipps, doch oft können Sie als Leser nicht erkennen, wie fundiert und seriös die Informationen sind und in welchen Zusammenhängen Sie diese sehen müssen. So erreichen Sie viele psychologische Anregungen, mit denen Sie häufig jedoch nicht genügend anfangen können, um für Ihre Lebenspraxis zu profitieren.

Um psychologische Erkenntnisse gewinnbringend umsetzen zu können, ist zunächst ein umfassenderes Verständnis der fraglichen Lebenszusammenhänge und der beteiligten psychischen und sozialen Mechanismen erforderlich. Erst wenn wir ausreichend verstanden haben, worum es geht und wo geeignete Ansatzpunkte für das weitere Vorgehen liegen, können wir fundiertere Entscheidungen treffen und souverän handeln. Sicher haben Sie längst erkannt, dass *wissen* und *können* nicht dasselbe sind. Allzu oft sind uns *Emotionen* im Weg, die uns hindern, so zu handeln, wie wir eigentlich möchten: Wir trauen uns nicht, wir sind zu nervös, wollen anderen nichts zumuten oder haben andere Gründe, warum wir nicht das tun,

was wir wollen. Manches entgeht uns, weil wir wichtige Aspekte nicht (rechtzeitig) bemerken oder „vergessen“ haben. Manchmal verhalten sich Menschen anders, als es für sie vorteilhaft wäre, weil sie „nicht anders können“, ihnen nichts Besseres einfällt oder sie zu wenig wissen, worauf es überhaupt ankommt. So kommt es vor, dass wir uns selber zum Rätsel werden oder mit uns selbst unzufrieden sind.

Um wirklich weiterzukommen, also so zu *werden, wie wir sein möchten*, reicht es nicht aus, einen Ratgeber zu kaufen. Wir benötigen zusätzlich Wissen und Anleitung, wie die Inhalte darin in konkreten Fällen umzusetzen sind und wie psychische Prozesse ablaufen und zu beeinflussen sind. Erst dann lassen sich individuelle Strategien entwickeln, um die eigenen Vorhaben umzusetzen. Da das Erreichen von Zielen in den wenigsten Fällen nur von einem Menschen selbst abhängt, ist immer zu klären, welche Ressourcen er benötigt, welche Hindernisse im Weg stehen und in welche übergeordneten sozialen und gesellschaftlichen Systemkontexte er eingebunden ist. Hier treffen soziologische und psychologische Perspektiven aufeinander.

Auf der Basis unserer jahrzehntelangen Erfahrung in der Psychotherapie mit unterschiedlichen Patientengruppen sowie der Beratung von Paaren und Familien, von Fach- und Führungskräften, in Forschung, Lehre und Weiterbildung haben wir ein Kompendium zusammengestellt, von dem wir glauben, dass es Sie auf dem Weg zur besseren Gestaltung und Bewältigung des Alltagslebens unterstützen kann. Unser Buch lässt sich auf sehr unterschiedliche Weise nutzen. Sie können

- sich über einzelne Themen informieren und finden Beispiele zur Veranschaulichung sowie zahlreiche Literaturhinweise zur Vertiefung;
- anhand der gebotenen Informationen und Anleitungen eigene Fragen klären und zu einem tieferen Problemverständnis gelangen;

- psychologische Strategien und Kompetenzen kennen und anwenden lernen und auf diese Weise Ihr Repertoire an Möglichkeiten des Handelns und Erlebens erweitern;
- die für Sie interessanten Themen mit Nahestehenden gemeinsam erarbeiten, darüber ins Gespräch und gemeinsam weiterkommen. Diese Vorgehensweise eignet sich besonders dazu, zwischenmenschliche Beziehungen zu verbessern.

Bei der Anwendung psychologischen Wissens und der hier beschriebenen professionellen Strategien gegenüber anderen Menschen sind bestimmte *Grundhaltungen* wie Verantwortungs- und Taktgefühl ebenso wichtig wie Wertschätzung der jeweiligen persönlichen Individualität Ihres Gegenübers. Verwechseln Sie dies aber nicht mit Kritiklosigkeit (siehe dazu Kapitel F und G).

Wir haben unser Buch in acht Abschnitte gegliedert, die durch ein umfangreiches Literaturverzeichnis ergänzt werden.

*Kapitel A* stellt wesentliche grundlegende psychische Funktionen wie Wahrnehmung, Handeln/Denken/Problemlösen, Lernen und Gedächtnis, Motive und Motivation, Persönlichkeit, das Selbst, Lebenskonzepte/Modellvorstellungen, Emotionen, Kompetenzen und Kommunikation dar. Sie sind die Basis für das Verständnis psychosozialer Phänomene. Die Funktionen werden erklärt und anhand praktischer Beispiele veranschaulicht.

*Kapitel B* spannt einen Bogen über den Verlauf des menschlichen Lebens von der frühesten Entwicklung bis hin zum Alter. In diesem Abschnitt werden die grundlegenden Bedürfnisse ebenso erklärt wie Fakten über das körperliche Altern oder die geistige Leistungsfähigkeit. Besonderen Stellenwert haben dabei die Strukturen und Prozesse, die für das Wohlbefinden und die Lebensqualität wichtig sind.

In *Kapitel C* geht es um zwischenmenschliche Beziehungen im sozialen Leben. Sowohl Familie als auch Funktionsweisen

verschiedener Familienkonstellationen kommen hier zur Sprache, ebenso die (zum Teil unbewussten) Partnerwahlmechanismen oder die Gestaltung von Freundschaften oder nachbarschaftlichen Beziehungen.

*Kapitel D* widmet sich verschiedenen Aspekten des Arbeitslebens. Dabei geht es um das systemische Verständnis betrieblicher Strukturen und Prozesse, verschiedene Leistungs- oder Führungskonstellationen bis hin zu den Themen Mobbing am Arbeitsplatz und Work-Life-Balance. Damit Sie Ihr eigenes Arbeitsfeld besser verstehen lernen, führen wir in das psychologische Verfahren der Systemischen Mehrebenenanalyse ein.

Einen großen Bereich nimmt das *Kapitel E* ein, das sich mit Gesundheit und Krankheit beschäftigt. Gesundheit wird hier als Kompetenz und Entwicklungsaufgabe begriffen, die viel mehr umfasst als die Abwesenheit von Krankheit. Wir zeigen Ihnen Möglichkeiten auf, wie Gesundheit gefördert und Krankheit durch Vorsorge vermieden werden kann. Auch das breite Spektrum psychischer Störungen behandeln wir ausführlich.

Praktische Anleitungen zur Verbesserung der Lebensqualität finden Sie in *Kapitel F*. Hier stellen wir verschiedene Methoden für die Lebensplanung, das Zeitmanagement, die Sensibilisierung für die eigenen Gefühle (Focusing), eine bessere Entspannung und das Selbstmanagement dar. Zudem besprechen wir ausführlich die Erfolgsfaktoren, die bei der Alltagsgestaltung eine Rolle spielen, zum Beispiel Feinfühligkeit, Wertschätzung oder Konfliktmanagement.

Im letzten *Kapitel G* stellen wir Möglichkeiten professioneller psychologischer Hilfe vor. Wir gehen nicht nur auf verschiedene Methoden und Strategien ein, sondern geben auch Hinweise dazu, wie Sie geeignete Fachleute und Einrichtungen finden.

Lassen Sie sich nun anregen zu einem Spaziergang durch die verschiedenen Bereiche der menschlichen Psyche und des Zusammenlebens. Menschenkenntnis ist keine Hexerei, son-

dem lässt sich weitestgehend erlernen. Je besser Sie sich selbst und andere verstehen lernen, desto besser werden Ihr „Durchblick“ und Ihre Chancen, Ihre Lebensqualität und Ihr Wohlbefinden zu optimieren!