

Maja Storch

Machen Sie doch, was Sie wollen!

Wie ein Strudelwurm
den Weg zu Zufriedenheit
und Freiheit zeigt

2., unveränderte Auflage



 hogrefe

Machen Sie doch, was Sie wollen!

Machen Sie doch, was Sie wollen!

Maja Storch

Maja Storch

Machen Sie doch, was Sie wollen!

Wie ein Strudelwurm den Weg zu
Zufriedenheit und Freiheit zeigt

2., unveränderte Auflage

 **hogrefe**

Maja Storch, Dr.

Institut für Selbstmanagement und Motivation Zürich ISMZ
Scheuchzerstrasse 21
8006 Zürich
Schweiz
maja.storch@ismz.ch

Geschützte Warennamen (Warenzeichen) werden nicht besonders kenntlich gemacht. Aus dem Fehlen eines solchen Hinweises kann also nicht geschlossen werden, dass es sich um einen freien Warennamen handelt.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://www.dnb.de> abrufbar.

Dieses Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Kopien und Vervielfältigungen zu Lehr- und Unterrichtszwecken, Übersetzungen, Mikroverfilmungen sowie die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Anregungen und Zuschriften bitte an:

Hogrefe AG
Lektorat Psychologie
Länggass-Strasse 76
3000 Bern 9
Schweiz
Tel: +41 31 300 45 00
E-Mail: verlag@hogrefe.ch
Internet: <http://www.hogrefe.ch>

Lektorat: Dr. Susanne Lauri
Bearbeitung: Maria Schorpp, Konstanz
Herstellung: Daniel Berger
Gesamtgestaltung: Claude Borer, Riehen
Druck und buchbinderische Verarbeitung: Finidr s.r.o., Český Těšín
Printed in Czech Republic

2., unveränderte Auflage 2016
© 2009 Verlag Hans Huber, Hogrefe AG, Bern
© 2016 Hogrefe Verlag, Bern

(E-Book-ISBN_PDF 978-3-456-95659-6)
(E-Book-ISBN_EPUB 978-3-456-75659-2)
ISBN 978-3-456-85659-9

Nutzungsbedingungen:

Der Erwerber erhält ein einfaches und nicht übertragbares Nutzungsrecht, das ihn zum privaten Gebrauch des E-Books und all der dazugehörigen Dateien berechtigt.

Der Inhalt dieses E-Books darf von dem Kunden vorbehaltlich abweichender zwingender gesetzlicher Regeln weder inhaltlich noch redaktionell verändert werden. Insbesondere darf er Urheberrechtsvermerke, Markenzeichen, digitale Wasserzeichen und andere Rechtsvorbehalte im abgerufenen Inhalt nicht entfernen.

Der Nutzer ist nicht berechtigt, das E-Book – auch nicht auszugsweise – anderen Personen zugänglich zu machen, insbesondere es weiterzuleiten, zu verleihen oder zu vermieten.

Das entgeltliche oder unentgeltliche Einstellen des E-Books ins Internet oder in andere Netzwerke, der Weiterverkauf und/oder jede Art der Nutzung zu kommerziellen Zwecken sind nicht zulässig.

Das Anfertigen von Vervielfältigungen, das Ausdrucken oder Speichern auf anderen Wiedergabegeräten ist nur für den persönlichen Gebrauch gestattet. Dritten darf dadurch kein Zugang ermöglicht werden.

Die Übernahme des gesamten E-Books in eine eigene Print- und/oder Online-Publikation ist nicht gestattet. Die Inhalte des E-Books dürfen nur zu privaten Zwecken und nur auszugsweise kopiert werden.

Diese Bestimmungen gelten gegebenenfalls auch für zum E-Book gehörende Audiodateien.

Anmerkung:

Sofern der Printausgabe eine CD-ROM beigelegt ist, sind die Materialien/Arbeitsblätter, die sich darauf befinden, bereits Bestandteil dieses E-Books.

Inhalt

Einleitung	7
Der Strudelwurm	9
Der Wurm in der Ursuppe	19
Selbstmanagement mit dem Wurm	25
Warum Wurm-Würgen die schlechtere Lösung ist	31
Wie kommt der Wurm ins Boot?	41
Das wurmgerechte Leben	53
Verhandeln mit dem Wurm	61
Zwangsbeglückung	75
Der Wurm und die Liebe. Kann sich der Wurm sich irren?	81
Abwarten und Wurmttee trinken	89
Die Mathematik des Wurms	107
Wurmschule	117
Das Wurm-Log	129
Wurmfortsatz	136

Einleitung

Warum tun Menschen nicht das, was sie wollen? Warum greifen Sie zu diesem Buch?

Weil es gar nicht so einfach ist, wie es sich anhört, das zu tun, was man wirklich will. Viele Menschen wissen nämlich gar nicht, was sie wirklich wollen. Wie kommt das?

Weil es schwierig sein kann, das zu unterscheiden, was man selber will, von dem, was andere meinen, was man wollen soll.

Modeströmungen, Erziehung im Elternhaus, der Freundeskreis, die Religion, die Weltpolitik: Überall warten Lebensentwürfe auf uns, die wir nicht selber erfunden haben. Oft sind diese Entwürfe gar nicht schlecht. Manchmal sind sie so grottenfalsch, dass man sie ohne Umweg in die Mülltonne werfen sollte. Einige haben wiederum einen wahren Kern und viel Unfug drum herum. Deshalb ist es ratsam, erst mal zu sortieren, um überhaupt beurteilen zu können, mit welchem Fall man es konkret zu tun hat.

Um Brauchbares von Unbrauchbarem trennen zu können, ist eine wichtige Fähigkeit nötig, die man in der Schule nicht lernt. Diese Fähigkeit besteht darin zu erkennen, was man selber wirklich will. Erst mit dieser Kompetenz kann man dem Lebensmotto folgen: «Machen Sie doch, was Sie wollen!»

Dieses Buch handelt davon, wie man herausfinden kann, was man wirklich will, und wie man mit dieser Fähigkeit zufrieden und frei wird.

Weil diese Fähigkeit Menschen aller Art für Themen aller Art benötigen, habe ich große Sorgfalt darauf verwendet, gut verständlich zu schreiben. Ich habe das Buch mit Fallbeispielen angereichert, die viele verschiedene menschliche Problemlagen beschreiben, so dass jede Leserin und jeder Leser sich an mindestens einer Stelle persönlich wiederfinden sollte. Durch den Text führt Sie ein sympathisches Wesen, ein Strudelwurm. Dieses Tierchen ermöglicht es, auch komplizierte psychologische Sachverhalte zu verstehen. Wenn Sie Lust bekommen haben, dann heißt Sie der Strudelwurm auf der nächsten Seite willkommen.

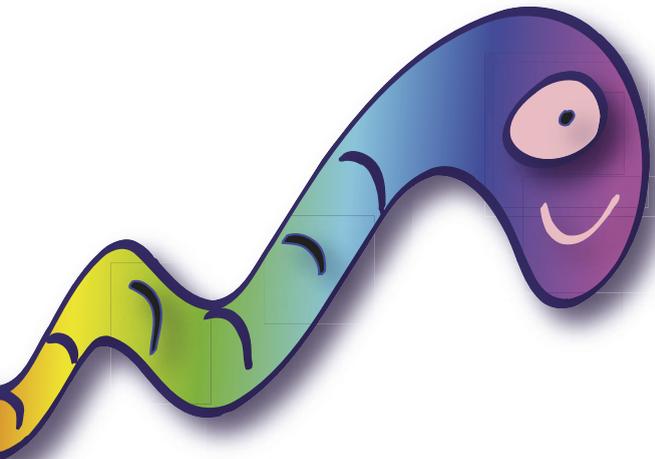
Der Strudelwurm



Dieses Dokument ist nur für den persönlichen Gebrauch bestimmt und darf in keiner Form vervielfältigt und an Dritte weitergegeben werden.

Aus Maja Storch – Machen Sie doch, was Sie wollen!
(ISBN 9783456956596) © 2016 Hogrefe Verlag, Bern.

Dies ist der Strudelwurm, der Sie durch dieses Buch begleiten wird. Weil er als Figur an der Universität Zürich, in der Schweiz, entwickelt wurde, wird er auch gerne «das Würmli» genannt. Mithilfe dieser lebenswürdigen Figur möchte ich komplizierte Vorgänge in der menschlichen Psyche auf leicht verständliche Art humorvoll darstellen. Heute, wo die biologischen Unterschiede zwischen Mann und Frau betont werden, ist es wichtig, auch zu sehen, wo Männer und Frauen auf gleiche Weise ticken. Strudelwürmer sind ungeschlechtlich, weshalb sie sich bestens eignen für Aussagen, die sowohl für Frauen wie für Männer gelten. Wo das Würmli auftaucht, soll das heißen: Hier sind Männer und Frauen gleich. Es hat somit eine wichtige Dolmetscherfunktion. Über den Strudelwurm können sich Männer und Frauen miteinander verständigen. Gleiches gilt übrigens auch für unterschiedliche Kulturen. Egal ob in China, Paraguay oder im schweizerischen Appenzell, das Würmli-System im menschlichen Gehirn funktioniert überall gleich.



Der Verstand braucht wesentlich länger, bis er eine Sachlage erfasst und beurteilt hat.

Wozu aber muss man überhaupt wissen, wie ein Strudelwurm die Welt sieht, um für sich herauszufinden, was man wirklich will? Der Mensch verfügt mit seinem hoch entwickelten Gehirn über zwei unterschiedliche Bewertungssysteme, mit denen er eine Beurteilung vornehmen kann. Und diese beiden Bewertungssysteme können dem Menschen Schwierigkeiten bereiten. Ich habe ein schönes, ruhiges Erhol-Wochenende geplant und erfahre am Donnerstagabend, dass Tante Hermine vorhat, auf ihrer Reise nach Italien einen Zwischenstopp bei mir einzulegen. «Oh je!» ist meine erste Reaktion, «muss das sein, gerade dieses Wochenende! Jetzt hab' ich mich so darauf gefreut, mal zwei Tage im Bett rum zu schlumpfen!» Gleich danach meldet sich eine andere Stimme: «Aber Tante Hermine ist doch sehr nett, und du siehst sie so selten, nun sei mal nicht so egoistisch und asozial.»

Nach dem Motto: «Machen Sie doch, was Sie wollen!» habe ich jetzt die Qual der Wahl. Was will ich? Will ich Tante Hermine absagen oder will ich meine Schlumpf-Pläne aufgeben? Offenbar ist es gar nicht so einfach zu wissen, was man eigentlich will, wie schon dieses kleine Alltagsbeispiel zeigt. Wesentlicher Grund für die Schwierigkeit sind jene zwei verschiedenen Bewertungssysteme, die auch in der Anatomie des Gehirns an unterschiedlichen Stellen aufzufinden sind. Das eine Bewertungssystem entspricht dem, was man in der Alltagssprache den Verstand nennt, das andere ist besagtes Strudelwürmli. Dummerweise arbeiten diese beiden Systeme in mehrerer Hinsicht ziemlich verschieden. In folgender kleinen Aufstellung sind einige der wichtigsten Unterschiede dargestellt.

Wie man sieht, haben Verstand und Würmli ein unterschiedliches Arbeitstempo. Der Wurm ist außerordentlich fix. Seine Bewertung erfolgt 200 bis 300 Millisekunden, nachdem ein Reiz wahrgenommen

Zwei Bewertungssysteme

	Verstand	
Arbeitstempo	langsam	schnell
Kommunikationsmittel	Sprache (präzise Argumente)	Somatische Marker (diffuse Gefühle)
Bewertungskategorie	richtig/falsch	mag ich / mag ich nicht

wurde, also richtig schnell. Der Verstand hingegen braucht wesentlich länger, bis er eine Sachlage erfasst und beurteilt hat, er ist das langsamere System von beiden. Er hat dafür aber einen bedeutsamen Vorteil: Hat man eine Sache mit dem Verstand durchdacht, kann man das Ergebnis dieser Bedachtsamkeit in klare Worte fassen. «Ich möchte ein neues Auto kaufen, weil der Diesel inzwischen so teuer geworden ist, dass ich aufs Jahr gesehen mit einem Benziner einiges sparen kann.» So hört sich eine Frau an, die über den Autokauf gründlich nachgedacht hat und klar benennbare Gründe für ihre Entscheidung aufführen kann.



Das Würmli arbeitet anders. Es kommt ohne Worte aus. Wenn sich der Strudelwurm meldet, hat man keine klaren Argumente zur Verfügung, sondern nur diffuse Körperempfindung oder Gefühle. Haben Sie in Ihrer Kindheit Dagobert Duck oder Mickey Mouse gelesen? Dann erinnern Sie sich sicher an eine ganz bestimmte Situation im Comic, die immer dann eintrat, wenn einer der gezeichneten Figuren etwas nicht in den Kram passte. Die Figur sitzt dann da mit einem wellenförmig gezeichnete Mund, einer in Falten gelegten Stirn, und in der Sprechblase steht: «grmpfl». Dieses «grmpfl» ist ein Wurmsignal, es hat einen deutlichen Gefühlswert, nämlich einen negativen. Aber die Figur, die das Wurmsignal bekommt, hat in diesem Moment keine Worte, um ihr «grmpfl»-Gefühl näher zu erläutern. Wenn die Comicfigur genau erklären wollte, was für eine Laus ihr über die Leber gelaufen ist, dann bräuchte sie Zeit, um die Sachlage mit dem Verstand zu überdenken. Durch diesen Vorgang wird dann aus dem «grmpfl» ein Argument.