Wer wäre ich gerne?

(von Carmen Schweinert – Vorstandsmitglied und Patientenvertreterin BRCA Netzwerk e.V.)

Du hast selber erfahren, dass bei Dir eine familiär bedingte erhöhte Wahrscheinlichkeit auf Krebs vorliegt? Oder Du hast erfahren, dass eine genetische Veränderung nachgewiesen worden ist, die über kurz oder lang dafür sorgen kann, dass Du an Krebs erkrankst? Dann weißt Du so manches Mal vielleicht **nicht, wer Du** bist und wie Du zu handeln hast. Du fragst Dich vielleicht, warum reagiere ich so und weshalb handle ich auf die eine oder andere Weise? Und dabei denkst Du vielleicht auch häufiger: wie machen das eigentlich andere? Du hast eine Person vor Augen, die gerade nicht bist und sein möchtest?

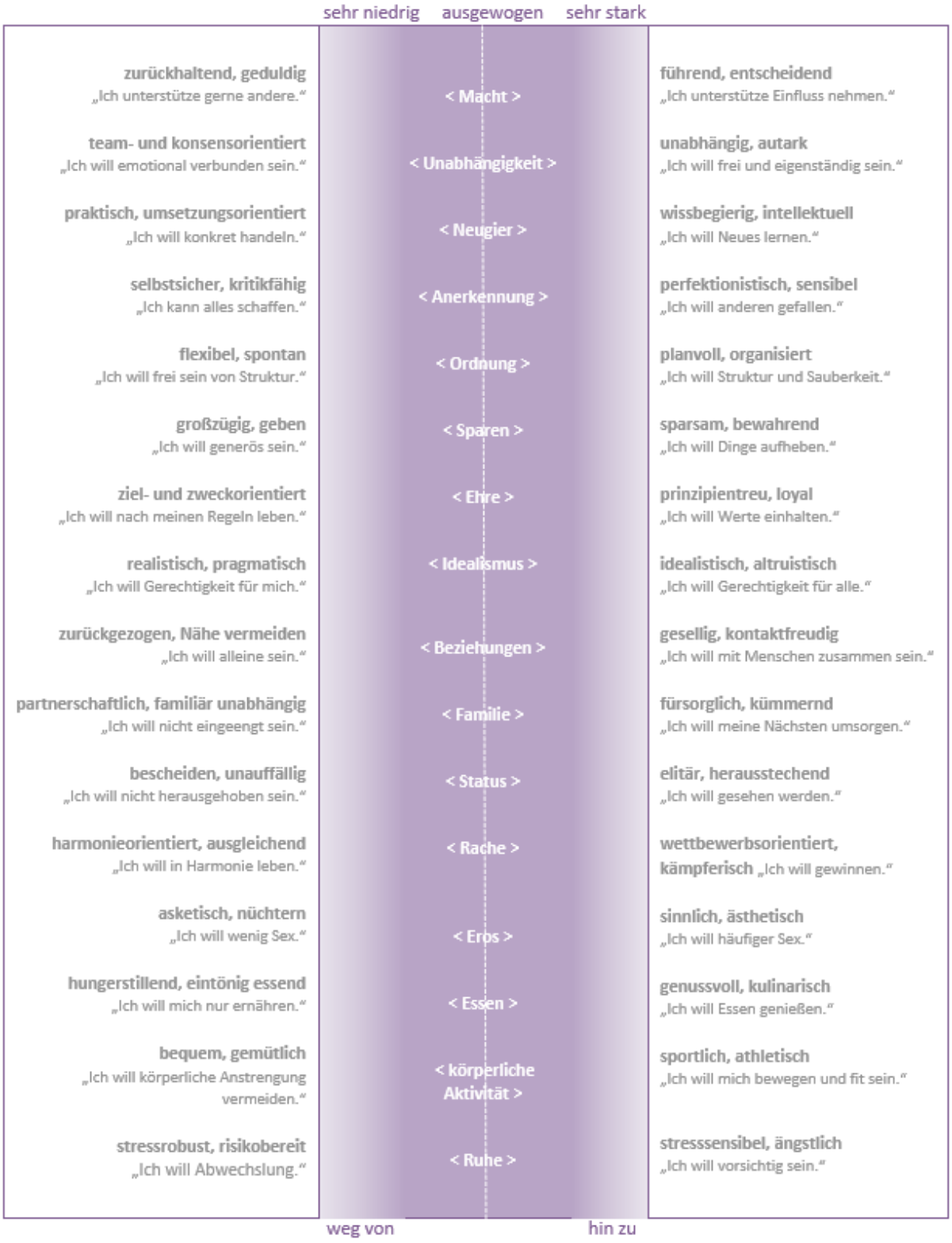
Die grundsätzliche Herausforderung dahinter ist, dass Du Dich im Chaos befindest. Vielleicht kannst Du auf eine vergleichbare Situation zurückgreifen und Dich daran erinnern, wie Du da reagiert hast. Versetze Dich mal kurz zurück in diese (schmerzliche) Situation. Welche Eigenschaften fallen Dir ein, die Dich durchgetragen haben? Notiere Dir sie kurz:

1. ……..
2. ……
3. ……..
4. ……
5. ……

Können diese Eigenschaften an Dir nun auch in der jetzigen Situation weiterhelfen? Dann nutze diese! Vielleicht warst Du damals besonders mutig? Oder Du warst sehr bedacht? Überprüfe mal kurz, ob diese Eigenschaften, die Du damals an den Tag gelegt hast, auch jetzt helfen. Manchmal ja, doch oftmals auch nicht. Denn dieses Mal geht vielleicht nochmal mehr ums Ganze. Und auch ums Gänzliche geht im nächsten Ansatz.

Einschätzung der 16 Lebensmotive – in Anlehnung an Prof. Dr. Steven Reiss

Bei dieser Einschätzung geht es darum zu verstehen, welche Tendenzen Du im Verhalten hast. Es geht darum auszutarieren, wer Du bist. Deine intrinsische Motivation, also die Motivation, die aus Deinem Inneren und nicht von außen aufgetragen herrührt, wird betrachtet. Das interessante dabei ist, dass Deine Lebensmotive grundsätzlich sehr stabil sind. Schon von jungen Jahren an, sind diese verankert. Durch Erziehung, gesellschaftliche Prägungen, Erfahren etc. manifestieren sich diese. Dabei wird immer bedacht, dass die Motive als sehr niedrig oder sehr stark vorhanden sind. Dein Verhalten bewegt sich also eher weg von einem Motiv oder zu einem hin. Am besten Du sieht es Dir mal auf der nächsten Seite an. In der Mitte steht immer das Motiv. Links und rechts davon sind die Ausprägungen.



Und nun bist Du gleich dran!

Setze für jeden der 16 Lebensmotive ein Kreuz in Richtung ‚sehr niedrig' oder in Richtung ‚sehr stark'. Schaue Dir die Tendenzen nach Deinem hier und jetzt an. Wie schätzt Du Deine Motive in Deiner jetzigen Phase des Lebens (mit all den Irrungen und Wirrungen) ein? Geh von Oben nach Unten durch. Wenn Du fertig bist. Lass es kurz sacken, mache 15 Minuten was anderes. Dann schaue nochmal drauf. Alles „richtig" gekreuzt? Wenn nein, dann korrigiere. Wenn ja,

dann auf zum zweiten Schritt. Versetze Dich nun in Dein Alter von 8-12 Jahren. Wie warst Du da? Genauso oder gibt es Diskrepanzen? Gehe wieder alles von Oben nach Unten durch und setze nun Kreise (oder ein anderes Symbol oder eine Farbe) für Dein 8-12jähriges Ich. Wenn Du alle 16 Zeilen durchgegangen bist, lenke Dich wieder kurz ab und schaue erst nach 15 Minuten wieder drauf. Passt noch alles?

Geschafft! Deine Lebensmotive sind austariert.

Gibt es zwischen der ersten Runde und zweiten Runde also zwischen Deinem jetzigen Ich und Deinem 8-12jährigen Ich Unterschiede? Das wäre durch aus möglich und ganz normal. In Deiner jetzigen Lebensphase kannst Du Dich gerne mal schnell verlieren und da braucht es eine Erinnerung ‚wer Du wirklich bist'. Hebe die Unterschiede hervor in dem Du sie einkreist. Wünschst Du Dir einige Verhaltensweisen von Deinem jüngeren Ich zurück? Wenn ja, dann…

Arbeite an Deinen Lebensmotiven.

Picke Dir erstmal das raus, was den geringsten Unterschied hat. Dann ist die Hürde vielleicht nicht ganz so hoch. Die anderen Unterschiede folgen später, wenn Du möchtest.

Nehmen wir an, dass Deine Lebensmotive nach Ruhe derzeit stark gegeben ist, da Dein Kreuz sehr weit rechts steht. Du tendierst also zurzeit zur Ängstlichkeit (was nicht verwunderlich wäre). Doch nehmen wir an, dass Dein eigentliches Lebensmotiv (das Deines 8-12jähriges Ichs) weiter links markiert wurde. Du bist also eigentlich risikobereiter. Nur schon diese Erkenntnis reicht, um Dir zu zeigen, dass Du gerade ist dieser verrückten Phase Deines Lebens nicht mehr vollends bei Dir bist (wen wundert es?). Nun kannst Dir überlegen, ob Du da wieder hinmöchtest oder, ob Du völlig fein damit bist und mit dem Unterschied leben kannst (was selbstverständlich in Ordnung wäre). Wenn Du doch aber wieder da hinmöchtest, dann male Dir kurz ein Bild in den Kopf, wie Du damals warst oder wie die erwachsene Version dazu wäre. Mache Dir ein paar Notizen, welche Person Du vor Dir siehst:

……
……
……..

Visualisiere Dir die Person auch gerne. Fühlt sich das für Dich gut an? Wenn ja, dann überlege Dir Handlungen / Tätigkeiten / Aktionen, die diese visualisierte Person tun würde. Kannst Du Dir vorstellen dem nachzukommen in den kommenden zwei Wochen? Wenn ja, dann tu es! Und wiederhole diese Dinge oder ähnliche Aktionen, um wieder Deine Richtung nach den Lebensmotiven zu finden. Dann fühlst Du Dich auch besser und greifst auf Deine Kerneigenschaften zurück in dieser anstrengenden Phase.

Alles Gute dafür!