

Volker Hepp

Eine Hilfestellung  
für persönliche  
Veränderungsprozesse

# WIE VERÄNDERUNG GELINGEN KANN

*Eigene Muster aufspüren und  
nachhaltig verändern*



**WINDSOR VERLAG**

[www.windsor-verlag.com](http://www.windsor-verlag.com)

© 2014 Volker Hepp  
Alle Rechte vorbehalten. All rights reserved.  
Walchstadter Str. 19  
DE-82266 Inning

Telefon: 08143/99 266 76  
Mail: [info@volkerhepp.com](mailto:info@volkerhepp.com)  
Web: [www.volkerhepp.com](http://www.volkerhepp.com)  
Facebook: <https://www.facebook.com/volkerheppcoaching>

Verlag: Windsor Verlag  
ISBN: 978-1-627843-21-8

Umschlaggestaltung: Julia Evseeva  
Titelbild: © Luis Louro - Fotolia.com  
Korrektorat: Windsor Verlag  
Portraitfoto: Gabriele Hepp  
Layout: Julia Evseeva

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und des Autors unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

# INHALTSVERZEICHNIS

Vorwort .....	7
Warum ich das überhaupt schreibe .....	12
Ein paar (neuro)biologische Vorbemerkungen .....	16
Woher kommt unser Verhalten? .....	24
Unsere Anpassungsstrategien .....	36
Unsere eigentliche Identität .....	38
Positive Wiederholungen – gut trainierter Muskel .....	39
Veränderungsarbeit – was ist das? .....	41
Warum klappen Veränderungen nicht? .....	47
Was benötigen Sie, um sich nachhaltig zu verändern? .....	50
Achtsamkeit .....	50
Autopilot .....	55
Muster erkennen .....	56
Spüren und unser Spürsinn .....	58
Orientierung .....	60
Warum wir unseren Körper für die Veränderung brauchen? .....	61
Verletzbarkeit/Verletzlichkeit/Vulnerabilität .....	63
Geschwindigkeit .....	65
Wenn der Gedanke und die Tat auf einer Stufe stehen .....	67
Kleine Schritte .....	69
Widerstand bedeutet, der letzte Schritt war zu groß .....	71
Kapazität für Veränderung .....	72
Zeit .....	73
Kontinuität .....	74
Konsequenz in der Veränderung .....	76
Verschiedene unterstützende Anregungen .....	78
Angst vor den Schritten .....	78
Das Verhalten unserer Umwelt, wenn wir uns verändern .....	79
Veränderung in der Partnerschaft .....	81
Warum Veränderung ohne Ziele manchmal besser geht .....	83
Glaubenssätze, Handlungsmuster .....	85
Perfektionismus .....	86
Mitgefühl mit sich selbst .....	86
Unsere eigenen Emotionen als großer Stressfaktor .....	87

Unsere Bewertung ist nicht die Realität .....	89
Selbstgespräche und Affirmationen .....	90
Erste-Hilfe-Koffer .....	92
1. Achtsamkeit .....	93
2. Spüren Sie Ihre Füße auf dem Boden .....	95
3. Geben Sie sich ein bisschen Halt .....	95
4. Einfacher Body-Scan mit Beruhigungseffekt .....	96
5. Es geht nicht um Ihr Überleben .....	96
Weitere Hilfsmittel für spezielle Situationen .....	98
1. Achtsamkeit in der Partnerschaft .....	98
2. Geben Sie Ihrem Herzen eine Chance .....	100
3. Bewegung hilft .....	100
4. Immer gut durchatmen .....	101
5. Nehmen Sie sich nicht so ernst .....	101
6. Gähnen Sie mal wieder .....	102
7. Entspannen Sie Ihre Augen .....	103
8. Nehmen Sie Ihren Körper wahr .....	103
9. Wenn der Magen grummelt .....	104
10. Wenn das Zwerchfell wackelt .....	104
11. Wenn Herz/Lunge rasen .....	105
12. Wenn im oberen Bereich alles eng wird .....	106
13. Generelle Emotionsregulation .....	107
14. Machen Sie Töne .....	108
15. Körperhaltungen .....	109
16. Mustertagebuch .....	109
17. Tagebuch .....	110
18. Seinen Platz suchen, einnehmen und verteidigen .....	111
19. Selbstgespräche, Affirmationen, Mantras .....	112
20. Motivation .....	112
21. Unterstützung und Hilfe von außen .....	113
22. Belohnungen einbauen .....	113
23. Hören Sie damit auf! .....	114
24. Ressourcen .....	114
25. Dankbarkeit .....	115
Glossar .....	116
Individuelle Buchempfehlungen .....	120
Zum Schluss .....	121
Danksagung .....	122
Autor .....	123

## VORWORT

Viele Menschen sind mit verschiedenen Dingen und/oder Verhaltensweisen in ihrem Leben nicht zufrieden. Sei es im Beruf und/oder im Privatleben, sei es in ihrer Beziehung oder Partnerschaft. Das bringt den Wunsch nach Veränderung mit sich. In der Form eines guten Vorsatzes zum Jahresanfang oder aber der Sehnsucht, Zustände oder Gewohnheiten, die einen schon länger belasten, endlich aufzulösen.

Und irgendwann ist der Druck so groß, dass man sich vielleicht Hilfe von außen sucht – in Form eines Coachings oder auch Therapie. Oder man kauft sich ein Buch wie dieses. Oder nähert sich per Selbsterfahrungsseminar seinem Thema. Und geht mit vielfältigen Erwartungen ans Werk. Natürlich auch mit dem großen Wunsch nach einer zügigen Veränderung. Und oft gibt es Enttäuschungen: Rückschläge, da die erwünschten Veränderungen überhaupt nicht eintreten, Bungee-Effekte, oder dass es insgesamt zu lange dauert.

Ich kenne aus meinen zahlreichen Aus- und Weiterbildungen viele Ratgeber und Anleitungen, um Veränderungen in Angriff zu nehmen. Und aus meiner Coachingpraxis die Klagen meiner Klienten während eines Veränderungsprozesses.

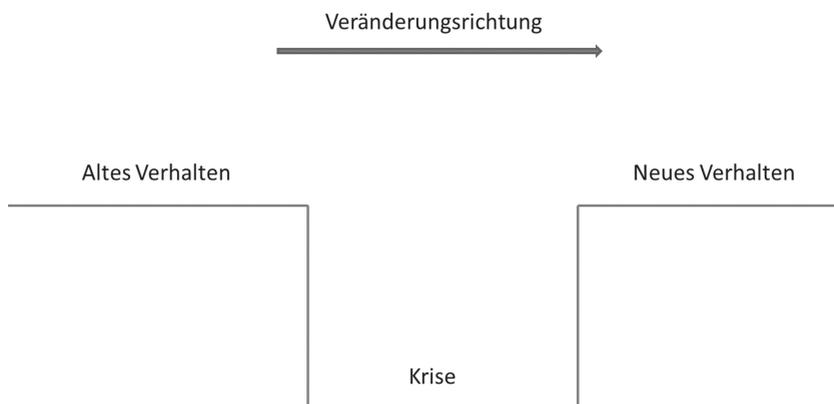
Denn in meinen Augen bedeutet jede Veränderung zuerst einmal Stress: Ich muss aus einem gewohnten Verhaltensmuster (Sicherheit, Kontrolle) raus in Richtung eines neutralen Verhaltens (Unsicherheit, Verlust der Kontrolle – Stress), um aus dieser

Leere heraus wiederum in ein neues Verhalten zu kommen (Unsicherheit, Verlust der Kontrolle – Stress, neue Sicherheit, neues Verhalten).

Oft erlebe ich es, dass Menschen durch ein bestimmtes Ereignis oder durch eine langanhaltende Belastung aus ihren gewohnten Bahnen geworfen werden. Ihre bisherigen Mechanismen für die Bewältigung ihres Alltags greifen nicht mehr. Sie sitzen irgendwie in einer Grube fest. Erst einmal geschockt. Und dann versuchen die meisten, wieder auf den vorherigen Stand ihrer Alltagsbewältigung zurückzukommen. Sie wollen also zurück in ihr gewohntes Leben und Verhalten. Das ist zwar verständlich – da wir uns automatisch an Vertrautem orientieren –, aber es klappt meistens nicht. Das macht entsprechend verzweifelt.

Veränderung in meinem Sinne bedeutet dagegen, nicht zurückzukehren, sondern sich nach vorne zu orientieren. Nach dem Motto: „Mein altes Verhalten klappt nicht mehr, mal schauen, was ich für ein neues Verhalten lernen muss, um nach vorne, auf einen neuen Level zu kommen.“

Ich vergleiche das gerne mit einem Wissenschaftler, der ein bestimmtes Experiment macht. Er wählt dazu eine Versuchsanordnung und startet sein Experiment. Wenn dies nicht zum gewünschten Ergebnis führt, dann ändert er seine Versuchsanordnung für einen zweiten und dritten Probelauf. Wir Menschen sind da anders – wir versuchen, mit derselben Versuchsanordnung immer wieder das Gewünschte zu erreichen, und denken in den seltensten Fällen aus freien Stücken daran, diese Versuchsanordnung beim zweiten Lauf zu verändern. Weil genau diese Vorwärtsbewegung bedeutet, sich aus der bisherigen Komfortzone herauszubewegen. Selbst wenn wir wissen, dass die alten Wege nicht sinnvoll, womöglich schmerzhaft oder sogar destruktiv sind. Das Bekannte hat eine eigene Schwerkraft, das Neue macht uns erst mal Angst. „Wenn du etwas erleben willst, was du noch nie erlebt hast, dann tu, was du noch nie getan hast.“ Das hört sich theoretisch wunderbar an, aber in der Praxis verursacht es Stress.



Deshalb schreibe ich dieses Buch, um Ihnen Mut zu machen, in die Veränderung zu gehen. Ein neues Leben und Verhalten zu integrieren, wenn Sie an Ihrem alten Leben und Verhalten etwas stört. Um Ihnen Aufklärung zu bieten, in welcher Form und vor allem Fristigkeit Veränderung überhaupt möglich ist, bei den ganzen Versprechungen, die Ihnen auf dem Psychomarkt gemacht werden.

Das Buch entstand auch, um Ihnen aufgrund meiner bisherigen Erfahrungen mit vielen Klientinnen einige Hilfestellungen zu geben, mit denen Sie sich immer wieder auf den Boden der Realität zurückholen können, um die Schritte in Richtung Veränderung überhaupt wirklich gehen zu können. Vor allem, um Ihnen zu zeigen, dass die Symptome, unter denen Sie während eines Veränderungsprozesses leiden, normal sind. Dass es allen Menschen in einer solchen Situation so geht, und gleichzeitig, mit welchen konkreten Übungen Sie das bewältigen können. Inklusiv zahlreicher Hinweise auf die Fallstricke, die uns unsere Psyche immer wieder gratis mitliefert, um Veränderung zu verhindern.

Wir sind Gewohnheitstiere, kaum jemand geht freiwillig in eine Transformation bzw. Veränderung – aber das Leben selbst ist Veränderung, ist Bewegung und der tatsächlich größte Stress

und auch oft daraus folgendes Leiden, körperlich und/oder psychisch, entsteht durch den Widerstand gegen diese Bewegung, die „not-wendig“ ist.

Damit Ihre Wege für Sie gangbarer werden, bemühe ich mich, Ihnen zu erklären, warum wir Menschen uns bestimmte Verhaltensweisen aneignen, ausbilden und festigen. Welche positive Absicht hinter diesem Verhalten steckt und wie wir dieses Verhalten langsam in die gewünschte Richtung verändern können. Stress reduziert sich mit ansteigender Entspannung, und wir „Kopffüßler“ entspannen uns, sobald wir etwas besser durchdringen und verstehen.

Sie sehen: Selbsterkenntnis (aus dem Unbewussten in die Bewusstheit) und Selbsthilfe für Ihren Veränderungsprozess sind die zentralen Anliegen dieses Buches, damit Sie auf dieser Basis Schritt für Schritt weitergehen. Schritte alleine, aber auch Schritte unter fachkundiger Anleitung und Begleitung eines Coaches oder Therapeuten. Nicht weil ich Ihnen so viel Veränderung alleine nicht zutraue, sondern deshalb, weil es unter fachkundiger Anleitung in der Regel leichter und schneller gehen kann. Und das normale Leben ist schon schwer genug. Ein hinreichender Grund, es sich hier etwas leichter zu machen.

Manchmal braucht man eben auch diesen Spiegel eines professionellen Gegenübers, damit man sich in die eigenen, allzu menschlichen Beschränkungen nicht verliert. Vor allem dann, wenn Sie selbst merken oder durch Ihre Umwelt darauf aufmerksam gemacht werden, dass Sie über einen gewissen Punkt nicht hinauskommen. Genau dann sollten Sie fachkundige Hilfe in Anspruch nehmen.

Ihr Auto reparieren Sie in den seltensten Fällen selbst, genauso wenig wie Ihre Waschmaschine. Ähnlich sehe ich das auch bei unserer gestressten Seele.

Sehen Sie das Buch vielleicht auch unter diesem Blickwinkel: Da ist jemand vor Ihnen schon eine ganze Weile unterwegs, hat viel erlebt und viel erfahren und nimmt Sie nun für einen gewissen Zeitraum an die Hand, um Ihnen etwas aus seinem persönlichen Schatzkästchen zu zeigen. Ich persönlich wünsche mir, dass Sie einiges davon für sich selbst brauchen und anwenden können. Und ich wünsche mir weiterhin, dass Sie sich auf den Weg machen in ein unbeschwerteres und glücklicheres Leben: Wir sind auf der Welt, um glücklich und zufrieden zu sein. Glücklich und zufrieden wie der satt und wohligh vor sich hin glucksende Säugling, der wir alle mal waren. Erfahrungsgemäß schaffen wir es immer wieder, egal wie stürmisch die Lebens-See derzeit ist, in diesen Zustand zurückzukehren. Und, wie eine Freundin sagt: „We all just walk each other home“ - Sie sind nicht allein.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen viel Spaß beim Lesen, beim Ausprobieren, bei Ihren Erfolgen und Niederlagen und freue mich über Ihre Anregungen und Fragen.

A handwritten signature in black ink, reading "Volker Hepp". The signature is written in a cursive, flowing style with a large initial 'V'.

Coaching|Mediation|Seminare

Ihr Volker Hepp

# WARUM ICH DAS ÜBERHAUPT SCHREIBE

Warum ich dieses Buch überhaupt schreibe? Ratgeber für Veränderungsprozesse und Selbsterfahrungsseminare gibt es ja schließlich genug. Ich schreibe es auf jeden Fall nicht, weil ich es muss, weil es dazugehört, weil man(n) das so macht. Dieses Buch entstand zuallererst aus eigener Betroffenheit, und dann im Nachgang natürlich auch deshalb, weil ich im Laufe meiner Coachingpraxis viele Klienten auf ihrer Reise begleitet habe und mir einige Dinge dabei aufgefallen sind.

Da ich in meinem Erstberuf Journalist bin, habe ich mir es angewöhnt, meine Gedanken aufzuschreiben und zu sammeln. Und vieles aus dieser persönlichen Sammlung und den Mitschriften aus den Coachings habe ich jetzt in dieses Buch gegossen. Es ist also eine Verdichtung aus vielen eigenen Beobachtungen. Viel Stoff und manchmal auch zu viel. Sorry – ich kann da nicht anders. Und oft macht es Sinn, es immer wieder aus der Hand zu legen, einen oder zwei Schritte im richtigen Leben zu machen und dann weiterzulesen.

Doch zurück zur eigenen Betroffenheit. Nach dem Abitur stand ich vor der schwierigen Wahl, was ich jetzt machen möchte. Ich hatte einen Studienplatz Psychologie an der LMU in München und gleichzeitig das Angebot, bei einer Tageszeitung ein Volontariat zu machen. Da ich mit Bestehen des Abiturs aus einer längeren „katholischen Nahkampfausbildung“ in einem Jesuiten-

Internat in die Freiheit entlassen wurde, hatte ich damals keine Lust, wieder in eine Studien-Abhängigkeit zu gehen, sondern wollte selbstständig und eigenbestimmt sein. Deshalb entschied ich mich für das gut bezahlte Volontariat.

Doch die Psychologie hatte nach wie vor einen großen Stellenwert in meinem Leben. Weil ich bei mir Bereiche in meinem Leben bemerkte, die, sagen wir es mal so, suboptimal auf verschiedenen Ebenen liefen: Irgendetwas in mir lief nicht so rund, wie ich es mir vorstellte. Und so begab ich mich auf die Suche. Wie die meisten erst einmal über Bücher, später einschlägige Seminare und letztendlich landete ich auf der Couch. Ganz klassisch. Ich brauchte zwei Jahre, um meine Therapeutin davon zu überzeugen, dass ich mich wohler fühlte, wenn ich ihr gegenüber sitzen würde. Die Qualität ihrer Arbeit war auch dementsprechend. Und sie blieb nicht meine letzte Anlaufstelle – klassische Tiefenpsychologie, Verhaltenspsychologie, NLP-Therapie mit vielen Phantasiereisen, Kinesiologie mit dem Versuch, vieles weg zu balancieren, Schamanismus und vieles mehr. Eigentherapie, Supervision und Ausbildungen. Viele meiner Ausbildungen können Sie auf meiner Webseite nachlesen.

So richtig zufrieden, rund und satt machte mich allerdings keine dieser Therapieformen. Viel Intellekt, wenig Körper. Und mir ging es zeitweise schlecht, periodisch immer wieder. Egal, was mir versprochen wurde – von Tschakka bis hin zu „das wird länger dauern“.

Alle Schritte also, von der Suche nach einem geeigneten Therapeuten oder Coach, über die geeignete Methode, mit allen Auf und Abs, mit allen Wirrungen und Irrungen, die Sie vielleicht ebenfalls schon hinter sich haben oder noch mittendrin stecken, habe ich selbst durchlaufen und durchlitten. Und erst in den letzten zehn Jahren entdeckte ich Methoden, Verfahren und Ansätze, von denen ich das Gefühl hatte, dass sie mich weiter- und in meiner persönlichen Suche näher an mein Ziel bringen. Die hatten allerdings nichts mit den klassischen Ansätzen zu tun,

die die Krankenkasse hier in Deutschland bezahlt, sondern mit anderen Verfahren. Verfahren, die versuchen, eine Synthese zu bilden zwischen dem, was wir körperlich erleben, und unserem Intellekt. Ich fühlte mich auf einmal als ganzer Mensch erkannt und mitgenommen. Das tat gut.

Gleichzeitig bekam ich über die Bindungsforschung und -theorie wichtigen Input für mein aktives Hirn: Warum ich so bin, wie ich bin und/oder war. Das passte. Immer besser. Deshalb habe ich mich gerade in diesen Richtungen weiter professionalisiert. Meine Coachings und auch meine Aufstellungsarbeit haben sich dadurch geändert. Für mich und meine Klientinnen zum Positiven hin. Und genau dieser Ansatz aus fernöstlichen Elementen, Hirnforschung, alten Körpertherapieansätzen, Bindungstheorie, Entwicklungspsychologie und natürlich aus dem, was ich während meiner anderen Aus- und Weiterbildungen gelernt habe, macht heute eine gute Melange in meiner Arbeit. Zunächst für meine eigene menschliche Entwicklung und natürlich auch für meine Klienten, die ich damit „beglücke“.

Und glauben Sie mir – ich habe bisher intensiv gelebt, mit allen Facetten, die das Leben so bietet. Berufliche Niederlagen und Erfolge, Beziehungen, eine Ehe und all die Dinge, die das Leben für uns bereithält, damit wir in Bewegung bleiben.

Wir können nur sehr wenig in unserem Leben wirklich vermeiden, wir verändern uns permanent und wir müssen mit dem zurechtkommen, was gerade ist. Genau darum geht es in meiner Arbeit und auch in diesem Buch: Wir sollten immer besser mit dem zurechtkommen, was gerade in unserem Leben ist. Nicht mehr und nicht weniger. Wir können weder unsere Kindheit noch unsere Biografie weg-x-en, sondern wir können nur lernen, immer besser damit zurechtzukommen. Damit wir es auch immer besser schaffen, selbstbestimmt, aufrecht und erwachsen durch unser Leben zu gehen und dem Leben, unserem Leben, zu begegnen.

Und genau diese Erfahrungen möchte ich Ihnen weitergeben, möchte Sie daran teilhaben lassen – damit Sie es sich vielleicht etwas leichter machen in Ihrem Leben. Dabei immer wieder und immer mehr auf Ihren inneren Erwachsenen zurückgreifen können, der Ihr bisheriges Leben gemeistert und sprichwörtlich „überlebt“ hat.

Alles, was Sie auf den folgenden Seiten lesen, hat etwas mit mir zu tun, hat etwas mit den Schritten zu tun, die ich gegangen bin und von denen ich aus eigener Erfahrung fest davon überzeugt bin, dass sie auch Ihnen guttun werden.

Das ist meine Motivation!