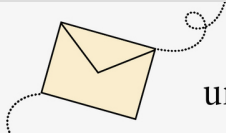


# PSYCHOLOGIE HEUTE



**Jetzt Newsletter abonnieren**  
und Dossier zum Thema Schreiben gratis erhalten




LEBEN

## „Wer will ich sein?“

Willenskraft reicht nicht für Veränderungen, sagt Psychotherapeutin Johanna Müller-Ebert. Man muss sich auf den Veränderungsprozess einlassen.

VON BIRGIT SCHÖNBERGER

 01. OKT 2014

**PSYCHOLOGIE HEUTE** Der Satz „Wenn du etwas wirklich willst, dann schaffst du es auch“ hält sich hartnäckig, obwohl wir immer wieder die Erfahrung machen, dass das nur begrenzt stimmt. Warum reicht bloße Willenskraft für eine Veränderung nicht aus?

**JOHANNA MÜLLER-EBERT** Eine Veränderung ist ein Prozess von jeweils vier aufeinanderfolgenden Schritten, wovon jeder notwendig ist und keiner übersprungen werden kann. Das blenden wir gerne aus.

Zu Beginn kündigt sich ein Veränderungswunsch zum Beispiel durch innere Unruhe an und beschäftigt mich immer stärker, Gefühle treten auf. Im zweiten Schritt wende ich mich vom Innen nach außen: Ich prüfe meinen Wunsch an den Gegebenheiten meiner Umwelt und meinen Möglichkeiten und entwickle eine Zukunftsvision davon, wer ich sein

werde nach der gelungenen Veränderung, setze mir möglichst einen inneren Termin und fange an, konkrete Veränderungsschritte zu planen. Ich spreche mit anderen über mein Vorhaben, suche mir Unterstützung und nutze immer wieder meine Zukunftsvision als Motor.

In Phase drei werde ich aktiv, führe die notwendigen Handlungen aus, jetzt bin ich am Zug. Der vierte Schritt ist die Phase der Identifikation, der Ruhe nach dem Sturm, nun verankere ich die Veränderung in meinem Alltag. Ich freue mich über das, was mir geglückt ist, betraue vielleicht das, was ich hinter mir gelassen habe, und würdige meine Anstrengungen.

**Den kompletten Artikel können Sie bei uns kaufen oder freischalten.**

---

---

---

## DIE REDAKTION EMPFIEHLT

---

LEBEN

### **Raus aus alten Mustern**

Selbstunsicher, bindungsängstlich, überfordernd: Viele Menschen stecken von Kindheit an in einem Schema fest. Wie entkommt man der Falle?

BEZIEHUNG

### **Und wenn ich ihn nun doch nicht liebe?**

Zweifel an der eigenen Beziehung sind eine große Belastung – für den Partner und insbesondere den Betroffenen.

FAMILIE

# „Die Covidkrise wirkt komplexer als Tschernobyl“

Wie reagieren Kinder und Jugendliche auf Corona? Im Interview spricht eine Expertin über typische Symptome – zum Beispiel Zwänge.

## MEISTGELESEN

### 1 GESELLSCHAFT

#### **Passiv-aggressiv?**

Psychologie nach Zahlen: Fünf Erkenntnisse über passiv-aggressives Verhalten – und wie man ihm begegnen kann.

### 2 FAMILIE

#### **Sagen Sie mal, Frau Letschert-Grabbe: Ist Verwöhnen eine Form der Vernachlässigung?**

In ihrem Buch „Das übersehene Kind“ ist zu lesen, dass Verwöhnen eine Form der Vernachlässigung ist. Die Autorin im Gespräch.

### 3 LEBEN

#### **Selbstwert wagen**

Echoismus ist ein belastender Persönlichkeitszug. Diese Menschen scheuen jede Anerkennung. Wie wir lernen, uns selbst wichtig zu nehmen.