Markus Weber



Das hat nichts mit dir zu tun

Das Begleitjournal

21 Tage, um Abstand zu gewinnen, ohne kalt zu werden.

Deducta Verlag

Zum Ausdrucken | deducta.de

Dieses Journal gehört

_____

Begonnen am _____ Abgeschlossen am _____

Schreib mit der Hand. Dein Kopf liest es anders als getippt.

Bevor du beginnst

Ein Brief an dich

Liebe Leserin, lieber Leser,

ein knappes „Ok.“ als Antwort. Ein Blick im Meeting. Eine Freundin, die absagt. Und schon kreist es: Liegt es an mir?

Die meisten Dinge, die uns kränken, erzählen erstaunlich wenig über uns. Sie erzählen von der Müdigkeit, den Sorgen und der Geschichte des anderen. Das zu wissen, ist ein Anfang. Es zu spüren, braucht Übung.

Dieses Journal ist dein Übungsheft. Es hilft dir, in den Momenten, in denen dich etwas trifft, einen Schritt zurückzutreten: Was ist wirklich passiert? Was habe ich mir dazu gedacht? Und welche anderen Erklärungen gibt es?

Gelassenheit heißt dabei nicht, dass dir alles egal wird. Du wirst nicht kälter. Du wirst nur weniger verletzbar durch Dinge, die nie für dich bestimmt waren. Und du bekommst Kraft zurück für das, was dich wirklich etwas angeht.

Nimm dir drei Wochen. Ein paar Minuten am Tag. Und sei geduldig mit dir, wenn es nicht sofort klappt.

Markus Weber

Bevor du beginnst

So benutzt du dieses Journal

Es gibt kein richtig oder falsch. Es gibt nur: hinschauen, aufschreiben, wiederholen.

1 Morgens, drei Minuten

Nimm dir vor, worauf du heute gelassen reagieren möchtest. Ein Satz genügt.

2 Abends, sieben Minuten

Halte fest, was du heute persönlich genommen hast – und trenne Fakt, Deutung und andere Erklärung.

3 Wenn es dich trifft

Nutze die Vier Fragen im ersten Teil. Am besten sofort, solange das Gefühl noch frisch ist.

4 Einmal pro Woche

Der Wochenrückblick zeigt dir, wo du schon bei dir bleiben konntest.

5 Ganz hinten

Die Sammlung „Das hatte nichts mit mir zu tun“. Jede Situation, die sich später als Missverständnis herausstellt, gehört dorthin.

Ein ehrlicher Hinweis: Dieses Journal hilft bei alltäglichen Sorgen und Kränkungen. Wenn dich Gedanken über Wochen stark belasten, dir den Schlaf rauben oder deinen Alltag einschränken, sprich bitte mit deiner Hausärztin, deinem Hausarzt oder einer psychotherapeutischen Praxis. Das ist kein Scheitern, sondern ein kluger Schritt.

I

Werkzeuge

Übungen für die Momente, in denen dich etwas trifft.

Mein Ausgangspunkt

Wo trifft es dich am meisten? Kreuze an, wie stark du Dinge in diesen Bereichen persönlich nimmst.

Im Job

kaum ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ sehr stark
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

In der Familie

kaum ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ sehr stark
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

In der Partnerschaft

kaum ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ sehr stark
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Unter Freunden

kaum ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ sehr stark
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Online und in Nachrichten

kaum ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ sehr stark
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Welche Situation hat mich zuletzt lange beschäftigt?

Was hätte ich in diesem Moment gebraucht?

Woran merke ich in drei Wochen, dass ich gelassener geworden bin?

Werkzeug

Die vier Fragen

Wenn dich etwas trifft: Bevor du es mitnimmst, stell dir diese vier Fragen. Am besten sofort.

1 Was ist tatsächlich passiert?

Nur die Fakten. Ohne „er wollte“ und „sie meinte“.

2 Was könnte noch dahinterstecken?

Drei Erklärungen, die nichts mit dir zu tun haben.

3 Was weiß ich über die Lage des anderen?

Stress, Termine, Sorgen, Müdigkeit?

4 Was würde ich einer guten Freundin raten?

Und jetzt sag es dir selbst.

Werkzeug

Die vier Fragen

Wenn dich etwas trifft: Bevor du es mitnimmst, stell dir diese vier Fragen. Am besten sofort.

1 Was ist tatsächlich passiert?

Nur die Fakten. Ohne „er wollte“ und „sie meinte“.

2 Was könnte noch dahinterstecken?

Drei Erklärungen, die nichts mit dir zu tun haben.

3 Was weiß ich über die Lage des anderen?

Stress, Termine, Sorgen, Müdigkeit?

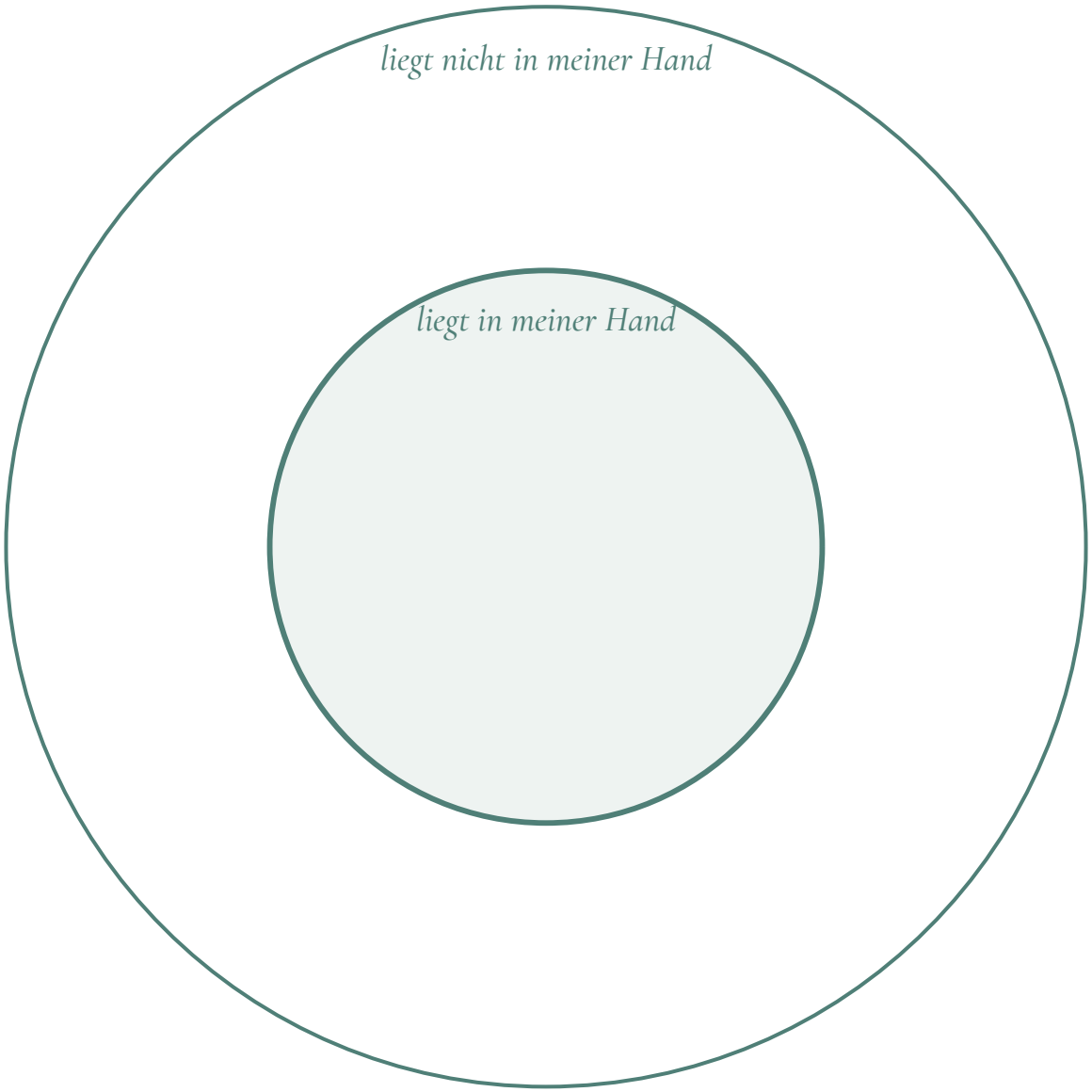
4 Was würde ich einer guten Freundin raten?

Und jetzt sag es dir selbst.

Werkzeug

Mein Kreis des Einflusses

Trag in den inneren Kreis ein, was in deiner Hand liegt. In den äußeren, was nicht in deiner Hand liegt. Deine Kraft gehört nach innen.



Was davon nehme ich gerade persönlich, obwohl es im äußeren Kreis liegt?

Werkzeug

Grenzen-Werkstatt

Ein Nein muss weder hart noch lang sein. Es muss nur klar sein. Hier übst du es auf Papier, bevor du es aussprichst.

Wo sage ich Ja, obwohl ich Nein meine?

Wovor habe ich Angst, wenn ich Nein sage?

Mein Satz – freundlich, kurz und klar:

„Danke, dass du an mich gedacht hast. …

Was passiert wahrscheinlich wirklich, wenn ich ihn sage?

Notizen

II

21 Tage

Jeden Tag eine Seite. Morgens und abends ein paar Minuten. Mehr braucht es nicht.

01

Tag Datum _____

Die meisten Menschen denken viel weniger über dich nach, als du glaubst. Sie sind mit sich selbst beschäftigt.

Morgens

Worauf möchte ich heute gelassen reagieren?

Abends

Was habe ich heute persönlich genommen?

Was ist passiert?
Nur die Fakten

Was dachte ich?
Meine Deutung

Was noch sein kann
Eine andere Erklärung

Wo konnte ich heute bei mir bleiben?

Gelassenheit heute: wenig ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ viel
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Notizen

02

Tag

Datum _____

Eine Stimmung ist kein Urteil.

Morgens

Worauf möchte ich heute gelassen reagieren?

Abends

Was habe ich heute persönlich genommen?

Was ist passiert?
Nur die Fakten

Was dachte ich?
Meine Deutung

Was noch sein kann
Eine andere Erklärung

Wo konnte ich heute bei mir bleiben?

Gelassenheit heute: wenig ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ viel
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Notizen

03

Tag

Datum _____

Du siehst ihr Verhalten. Ihren Tag siehst du nicht.

Morgens

Worauf möchte ich heute gelassen reagieren?

Abends

Was habe ich heute persönlich genommen?

Was ist passiert?
Nur die Fakten

Was dachte ich?
Meine Deutung

Was noch sein kann
Eine andere Erklärung

Wo konnte ich heute bei mir bleiben?

Gelassenheit heute: wenig ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ viel
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Notizen

04

Tag

Datum _____

Nicht jede Antwort, die ausbleibt, ist eine Antwort.

Morgens

Worauf möchte ich heute gelassen reagieren?

Abends

Was habe ich heute persönlich genommen?

Was ist passiert?
Nur die Fakten

Was dachte ich?
Meine Deutung

Was noch sein kann
Eine andere Erklärung

Wo konnte ich heute bei mir bleiben?

Gelassenheit heute: wenig ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ viel
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Notizen

05

Tag

Datum _____

Kritik an deiner Arbeit ist keine Kritik an deinem Wert.

Morgens

Worauf möchte ich heute gelassen reagieren?

Abends

Was habe ich heute persönlich genommen?

Was ist passiert?
Nur die Fakten

Was dachte ich?
Meine Deutung

Was noch sein kann
Eine andere Erklärung

Wo konnte ich heute bei mir bleiben?

Gelassenheit heute: wenig ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ viel
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Notizen

06

Tag Datum _____

Bevor du es persönlich nimmst: Finde drei Erklärungen, die nichts mit dir zu tun haben.

Morgens

Worauf möchte ich heute gelassen reagieren?

Abends

Was habe ich heute persönlich genommen?

Was ist passiert?
Nur die Fakten

Was dachte ich?
Meine Deutung

Was noch sein kann
Eine andere Erklärung

Wo konnte ich heute bei mir bleiben?

Gelassenheit heute: wenig ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ viel
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Notizen

07

Tag

Datum _____

Mitgefühl heißt nicht, die Last des anderen zu tragen.

Morgens

Worauf möchte ich heute gelassen reagieren?

Abends

Was habe ich heute persönlich genommen?

Was ist passiert?
Nur die Fakten

Was dachte ich?
Meine Deutung

Was noch sein kann
Eine andere Erklärung

Wo konnte ich heute bei mir bleiben?

Gelassenheit heute: wenig ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ viel
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Notizen

Woche 1

Rückblick

Die erste Woche ist die schwerste. Du hast sie geschafft.

Welche Situation hat sich als Missverständnis herausgestellt?

Wo konnte ich diese Woche nachfragen statt vermuten?

Wo habe ich eine Grenze gesetzt – oder hätte sie gern gesetzt?

Was nehme ich mir für die nächste Woche vor?

So fühle ich mich gerade: schwer ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ leicht
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

08

Tag

Datum _____

Was andere über dich sagen, erzählt oft mehr über sie.

Morgens

Worauf möchte ich heute gelassen reagieren?

Abends

Was habe ich heute persönlich genommen?

Was ist passiert?
Nur die Fakten

Was dachte ich?
Meine Deutung

Was noch sein kann
Eine andere Erklärung

Wo konnte ich heute bei mir bleiben?

Gelassenheit heute: wenig ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ viel
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Notizen

09

Tag

Datum _____

Ein Nein zu anderen kann ein Ja zu dir selbst sein.

Morgens

Worauf möchte ich heute gelassen reagieren?

Abends

Was habe ich heute persönlich genommen?

Was ist passiert?
Nur die Fakten

Was dachte ich?
Meine Deutung

Was noch sein kann
Eine andere Erklärung

Wo konnte ich heute bei mir bleiben?

Gelassenheit heute: wenig ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ viel
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Notizen

10

Tag

Datum _____

Du bist nicht für die Laune aller verantwortlich.

Morgens

Worauf möchte ich heute gelassen reagieren?

Abends

Was habe ich heute persönlich genommen?

Was ist passiert?
Nur die Fakten

Was dachte ich?
Meine Deutung

Was noch sein kann
Eine andere Erklärung

Wo konnte ich heute bei mir bleiben?

Gelassenheit heute: wenig ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ viel
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Notizen

11

Tag

Datum _____

Fragen kostet einen Moment Mut. Vermuten kostet einen ganzen Abend.

Morgens

Worauf möchte ich heute gelassen reagieren?

Abends

Was habe ich heute persönlich genommen?

Was ist passiert?
Nur die Fakten

Was dachte ich?
Meine Deutung

Was noch sein kann
Eine andere Erklärung

Wo konnte ich heute bei mir bleiben?

Gelassenheit heute: wenig ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ viel
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Notizen

12

Tag

Datum _____

Gelassen sein heißt nicht, nichts zu fühlen. Es heißt, sich nicht davon wegreißen zu lassen.

Morgens

Worauf möchte ich heute gelassen reagieren?

Abends

Was habe ich heute persönlich genommen?

Was ist passiert?
Nur die Fakten

Was dachte ich?
Meine Deutung

Was noch sein kann
Eine andere Erklärung

Wo konnte ich heute bei mir bleiben?

Gelassenheit heute: wenig ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ viel
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Notizen

13

Tag

Datum _____

Fehler sind Ereignisse, keine Eigenschaften.

Morgens

Worauf möchte ich heute gelassen reagieren?

Abends

Was habe ich heute persönlich genommen?

Was ist passiert?
Nur die Fakten

Was dachte ich?
Meine Deutung

Was noch sein kann
Eine andere Erklärung

Wo konnte ich heute bei mir bleiben?

Gelassenheit heute: wenig ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ viel
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Notizen

14

Tag

Datum _____

Die Hälfte ist geschafft. Erinnerst du dich noch an Tag eins?

Morgens

Worauf möchte ich heute gelassen reagieren?

Abends

Was habe ich heute persönlich genommen?

Was ist passiert?
Nur die Fakten

Was dachte ich?
Meine Deutung

Was noch sein kann
Eine andere Erklärung

Wo konnte ich heute bei mir bleiben?

Gelassenheit heute: wenig ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ viel
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Notizen

Woche 2

Rückblick

Die Hälfte liegt hinter dir. Was fällt dir auf?

Welche Situation hat sich als Missverständnis herausgestellt?

Wo konnte ich diese Woche nachfragen statt vermuten?

Wo habe ich eine Grenze gesetzt – oder hätte sie gern gesetzt?

Was nehme ich mir für die nächste Woche vor?

So fühle ich mich gerade: schwer ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ leicht
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

15

Tag

Datum _____

Wer dich wirklich mag, mag dich auch an Tagen, an denen du Nein sagst.

Morgens

Worauf möchte ich heute gelassen reagieren?

Abends

Was habe ich heute persönlich genommen?

Was ist passiert?	Was dachte ich?	Was noch sein kann
Nur die Fakten	*Meine Deutung*	*Eine andere Erklärung*

Wo konnte ich heute bei mir bleiben?

Gelassenheit heute: wenig ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ viel
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Notizen

16

Tag

Datum _____

Wird das in einer Woche noch wichtig sein? In einem Jahr?

Morgens

Worauf möchte ich heute gelassen reagieren?

Abends

Was habe ich heute persönlich genommen?

Was ist passiert?
Nur die Fakten

Was dachte ich?
Meine Deutung

Was noch sein kann
Eine andere Erklärung

Wo konnte ich heute bei mir bleiben?

Gelassenheit heute: wenig ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ viel
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Notizen

17

Tag

Datum _____

Du darfst einen Satz hören, ohne ihn mitzunehmen.

Morgens

Worauf möchte ich heute gelassen reagieren?

Abends

Was habe ich heute persönlich genommen?

Was ist passiert?	Was dachte ich?	Was noch sein kann
Nur die Fakten	*Meine Deutung*	*Eine andere Erklärung*

Wo konnte ich heute bei mir bleiben?

Gelassenheit heute: wenig ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ viel
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Notizen

18

Tag

Datum _____

Das Spotlight, in dem du stehst, ist meistens nur deine eigene Taschenlampe.

Morgens

Worauf möchte ich heute gelassen reagieren?

Abends

Was habe ich heute persönlich genommen?

Was ist passiert?
Nur die Fakten

Was dachte ich?
Meine Deutung

Was noch sein kann
Eine andere Erklärung

Wo konnte ich heute bei mir bleiben?

Gelassenheit heute: wenig ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ viel
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Notizen

19

Tag

Datum _____

Freundlich bleiben und bei dir bleiben – das geht beides gleichzeitig.

Morgens

Worauf möchte ich heute gelassen reagieren?

Abends

Was habe ich heute persönlich genommen?

Was ist passiert?	Was dachte ich?	Was noch sein kann
Nur die Fakten	*Meine Deutung*	*Eine andere Erklärung*

Wo konnte ich heute bei mir bleiben?

Gelassenheit heute: wenig ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ viel

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Notizen

20

Tag

Datum _____

Manchmal ist die gelassenste Antwort: keine Antwort.

Morgens

Worauf möchte ich heute gelassen reagieren?

Abends

Was habe ich heute persönlich genommen?

Was ist passiert?	Was dachte ich?	Was noch sein kann
Nur die Fakten	*Meine Deutung*	*Eine andere Erklärung*

Wo konnte ich heute bei mir bleiben?

Gelassenheit heute: wenig ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ viel
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Notizen

21

Tag

Datum _____

Einundzwanzig Tage. Du hast gelernt, einen Schritt zurückzutreten. Dieser Schritt bleibt dir.

Morgens

Worauf möchte ich heute gelassen reagieren?

Abends

Was habe ich heute persönlich genommen?

Was ist passiert?	Was dachte ich?	Was noch sein kann
Nur die Fakten	*Meine Deutung*	*Eine andere Erklärung*

Wo konnte ich heute bei mir bleiben?

Gelassenheit heute: wenig ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ viel
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Notizen

Woche 3

Rückblick

Drei Wochen. Schau zurück – und nach vorn.

Welche Situation hat sich als Missverständnis herausgestellt?

Wo konnte ich diese Woche nachfragen statt vermuten?

Wo habe ich eine Grenze gesetzt – oder hätte sie gern gesetzt?

Was will ich nach diesen drei Wochen behalten?

So fühle ich mich gerade: schwer ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ leicht
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

III

Sammlung & Abschluss

Was du in diesen drei Wochen gefunden hast – damit es nicht verloren geht.

Sammlung

Das hatte nichts mit mir zu tun

Situationen, die sich später als Missverständnis herausgestellt haben. Deine Beweise gegen das nächste Kopfkino.

Datum	Was ich persönlich genommen habe	Was wirklich dahintersteckte

Sammlung

Meine Sätze für schwierige Momente

Formulierungen, die dir geholfen haben: um nachzufragen, Grenzen zu setzen oder bei dir zu bleiben.

Situation	Mein Satz

Zum Schluss

Ein Brief an mich in einem Jahr

Schreib dir, was du in diesen drei Wochen gelernt hast. Leg diese Seite in einem Jahr wieder auf den Tisch.

Liebe/r _____,

Das Buch zum Journal

Das hat nichts mit dir zu tun

Warum wir so vieles persönlich nehmen und wie du gelassener wirst. Geschichten aus Job, Familie und Freundschaft – und Werkzeuge für mehr Abstand, ohne kalt zu werden.

Als Hardcover und Kindle-eBook bei Amazon.

Auch von Markus Weber: „Ab heute gehe ich vom Besten aus“

Deducta Verlag | L&B Trading GbR | Comeniusstraße 4, 01307 Dresden | deducta.de
Dieses Journal darf für den privaten Gebrauch ausgedruckt werden.