



# Leseprobe

Sarah Crosby

## **Fünf-Minuten-Coaching**

Der Kickstart für ein glückliches und erfülltes Leben

---

Bestellen Sie mit einem Klick für 20,00 €



---

Seiten: 272

Erscheinungstermin: 13. September 2021

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

[www.penguinrandomhouse.de](http://www.penguinrandomhouse.de)

# Inhalte

- Buch lesen
- Mehr zum Autor

## Zum Buch

---

### **Der Therapie-Quickie für die Handtasche**

Überfordert, gestresst und ausgelaugt? Nicht mehr lange. Denn die Psychotherapeutin Sarah Crosby hilft dabei, in kürzester Zeit wieder zu sich selbst zu finden. Mit diesem Ratgeber gelingt die Kommunikation mit sich selbst viel besser: Die Kapitel rund um Selbstliebe, Abgrenzung, Dankbarkeitspraxis, Selbstfürsorge, Heilung für das innere Kind und erfüllte Beziehungen zeigen, wie man Sorgen und Nöte überwinden kann. Zu jedem Thema erklärt die Autorin anschaulich die psychologischen Hintergründe und verrät die besten Übungen und Rituale, die nicht länger als fünf Minuten dauern. So lassen sich nach und nach positive Gewohnheiten aufbauen, die einen glücklicher und ausgeglichener machen.

### **Autor**

## **Sarah Crosby**

---

Die Psychotherapeutin Sarah Crosby lebt in Dublin. Während ihrer Ausbildung hat sie den Instagram-Account @themindgeek rund um das Thema psychische Gesundheit gegründet. Sie verpackt ihr fundiertes Wissen leicht zugänglich und gut verständlich in schön illustrierten Beiträgen, um möglichst viele Menschen zu erreichen und deren Nöte lindern zu können. Damit ist sie unglaublich

SARAH CROSBY  
FÜNF-MINUTEN-COACHING

SARAH CROSBY

# FÜNF MINUTEN COACHING

DER KICKSTART FÜR  
EIN GLÜCKLICHES UND  
ERFÜLLTES LEBEN

VON DER AUTORIN DES INSTAGRAM-ACCOUNTS  
@THEMINDGEEK

**südwest**

I. Auflage  
© der deutschsprachigen Ausgabe 2021 by Südwest Verlag,  
einem Unternehmen der  
Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,  
Neumarkter Straße 28, 81673 München.

Die Originalausgabe erschien 2020 unter dem Titel »5 Minute Therapy«  
im UK bei Century, einem Imprint von Cornerstone.  
Cornerstone ist Teil der Penguin Random House group of companies.

Copyright © Sarah Crosby, 2020

### Hinweise

Alle Rechte vorbehalten. Vollständige oder auszugsweise Reproduktion,  
gleich welcher Form (Fotokopie, Mikrofilm, elektronische Datenverarbeitung  
oder durch andere Verfahren), Vervielfältigung, Weitergabe von Vervielfältigungen  
nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages.

Das vorliegende Buch ist sorgfältig erarbeitet worden.  
Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Weder Autorin noch Verlag  
können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch gegebenen  
Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen.

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten,  
so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung,  
da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf  
deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.

**Projektleitung:** Eva Wagner  
**Übersetzung und Redaktion:** Antje Seidel, trans texas publishing services GmbH  
**Herstellung:** Timo Wenda  
**Layout und Umschlag:** Veruschkamia, München  
**Satz:** Uhl + Massopust, Aalen  
**Druck & Bindung:** Litotipografia Alcione, srl

Printed in Italy



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

ISBN 978-3-517-10076-0

FÜR LOUISE, GER UND CLAIRE –  
UND ALLE, DIE ANDEREN ZEIGEN MÖCHTEN,  
WIE ES IST,  
SICH SICHER UND AUFGEHOBEN ZU FÜHLEN.

# EINLEITUNG

Hi!

Ach, Sie sind's! Sie sind hier.

Ich freue mich, dass Sie da sind.

Willkommen beim *Fünf-Minuten-Coaching*. Ich schätze, Sie sind neugierig zu erfahren, wer Sie sind, und suchen nach einer Anleitung, um dies herauszufinden. Um Glück, Vertrauen und Ruhe in unser Leben zu bringen und aufrechtzuerhalten, ist es unabdingbar, sich selbst zu erforschen. Wenn Sie diese Dinge kultivieren möchten, sind Sie hier genau richtig. Es ist interessant, darüber nachzudenken, nicht wahr? Wer bin ich? Was bedeutet der Rat »Sei einfach du selbst« eigentlich? Was bedeutet es überhaupt, »authentisch« zu sein?

Bevor wir uns näher mit der Bedeutung des *Fünf-Minuten-Coachings* beschäftigen, möchte ich eine meiner frühesten Erinnerungen mit Ihnen teilen, als mir im Alter von sieben Jahren gesagt wurde, wer ich sei. Vielleicht können Sie sich an ein ähnliches Erlebnis erinnern?

Als das Schuljahr zu Ende ging, wurde vielen Eltern in Irland plötzlich klar, dass sie nun ganze zwei Monate ohne Pause mit ihren Kindern die beliebte Serie »Sabrina – Total Verhext!« zu Hause laufen haben würden. Deshalb wurde ich mit vielen anderen Kindern aus meiner Grundschule, aber auch aus benachbarten Schulen, in eine Art Kreativ-Camp geschickt.

Mitten in diesem verregneten irischen Sommer trafen wir uns im Klassenraum von Ms. Monaghan, wo ich mit meiner Freundin Claire darauf wartete, dass der Spaß begann.

»Erzählt uns etwas über euch!«, bellte eine überspannte Betreuerin in den Raum.

Niemand sagte ein Wort. Dann brach ein ohrenbetäubender Lärm aus und alle riefen durcheinander:

»Ich bin Paddy!«

»Ich bin sechs.«

»Meine Telefonnummer ist ...«

Es war eine Zumutung für die Ohren.

»Ich bin Sarah!«, hörte man noch, als alle anderen bereits verstummt waren. Ich schreckte zurück, als mir klar wurde, dass ich mich gerade zu erkennen gegeben hatte.

»O.k., teilen wir euch nach Namen ein«, rief die Betreuerin und zog eine lange Rolle mit Namensschildern aus Ms. Monaghans Schublade.

In den folgenden 15 Minuten liefen alle Betreuenden zwischen uns hin und her, fragten uns nach unseren Namen, kritzelten sie auf Schilder und befestigten sie an unseren T-Shirts.

»Bitte schön, Sarah. Das bist du.«

Ich schaute an mir herab, mein Name inmitten von Schleifen und Schnörkeln. Ich fand es nicht so schlimm, dies den ganzen Tag tragen zu müssen.

»O.k., Kinder. Bildet nun Gruppen mit gleichen Namen.«

Ich blickte auf und sah Entsetzen in allen Gesichtern. War diese Betreuerin verrückt?! Ich kenne hier ziemlich viele, aber einige kenne ich nicht. Die sind von der Schule unten an der Straße. Das sind quasi Aliens. So dachte ich.

In den nächsten Minuten schoben sie uns hierhin und dorthin, sodass wir von unseren Freundinnen und Freunden getrennt wurden. Ich stand mit drei anderen, ebenso mürrisch dreinblickenden Sarahs zusammen – eine ohne »h«, aber ich hatte gerade keine Lust, um über Schreibweisen zu diskutieren.

Ich schaute mich um. Die Aoifes und Aislings schienen in der Mehrzahl zu sein (beides offensichtlich Modenamen in Irland zu dieser Zeit). Meine Freundin war nun Teil ihrer eigenen beachtlichen Gruppe. Ich warf einen mitfühlenden Blick auf Delilah, Anastasia und Tobin, die unter »Sonstige« zusammengefasst wurden.

Panik stieg in mir auf. Ich sollte den Rest der Woche mit diesen drei mir unbekanntem Mädchen verbringen, nur weil mir aufgrund eines Etiketts keine andere Wahl blieb?

»Das gefällt mir nicht«, dachte ich. Deshalb nahm ich all meinen Mut zusammen, um mich gegen das System aufzulehnen. Ich verabschiedete mich von den Sarahs, knibbelte mein Namensschild ab und schlich mich zu den Claires, die sich über mich freuten. Mit ihnen verbrachte ich den Rest des Tages.



Als Kind hatte ich zwar große Angst vor Autoritäten, doch noch schlimmer war die Vorstellung, eine Woche mit Kindern zu verbringen, mit denen ich lediglich durch ein willkürliches Etikett verbunden war.

Auch wenn ich mich hier mit Mut (und Angst im Bauch) gegen eine Kategorisierung »aufgelehnt« hatte, gab es später viele andere Situationen in meinem Leben, in denen ich weitaus unpassendere Etiketten von mir selbst oder anderen akzeptiert habe. Mein Feriencamp-Beispiel ist noch relativ harmlos, aber ich möchte auf etwas anderes hinaus. Wir neigen dazu, es zu akzeptieren und anzunehmen, wenn uns jemand sagt, wer wir sind. Das bedeutet, dass manche Erlebnisse schon in jungen Jahren unser Selbst bestimmen.

Aus persönlicher Erfahrung und als Therapeutin bin ich zu dem Schluss gekommen, dass wir neu entdecken können, wer wir wirklich sind, wenn wir die zahlreichen Etiketten ablösen, die uns auf unserem Lebensweg gegeben wurden, und erforschen, was jenseits der zugewiesenen Merkmale liegt.

Gleich zu Beginn möchte ich die Karten offen auf den Tisch legen. Dieses Buch ist vieles, aber kein neuer therapeutischer Ansatz, der auf magische Weise alle Probleme in fünf Minuten löst. Es ist auch kein Ersatz für eine professionelle Therapie oder eine andere psychologische Unterstützung. Das Buch macht keine leeren Versprechungen und verspricht keine Spontanheilungen. Es wird Ihnen auch nicht die nötige Arbeit abnehmen, damit Sie sich glücklicher, wohler und vertrauensvoller fühlen. Sorry, dass ich Ihnen diese Hiobsbotschaft überbringe, aber ich halte es für das Beste, unsere Beziehung offen und ehrlich zu beginnen.

Was Sie in diesem Buch entdecken *werden*, ist – hoffentlich – sinnvoller: eine Reise zur Selbstfindung, ein Ablösen von Etiketten, eine Erkundung des Selbst, eine Gelegenheit zu therapeutischen Einsichten in Ihr Leben – jenseits des ganzen Lärms der sozialen Medien.

Dieses Buch enthält leicht zugängliche Informationen in gut aufbereiteten Häppchen, die Sie gezielt einzeln oder der Reihe nach lesen können. Mit etwas Glück werden die Gedanken und Ideen auf den einzelnen Seiten für Sie zur Quelle von Einsicht, Beruhigung, Wohlbefinden und Halt.

Die »Fünf-Minuten-Pause«-Abschnitte im Buch bilden kurze, effektive Übungen, die Sie in jeder freien Minute durchführen können. Am Ende jedes Kapitels finden Sie »Tägliche Übungen«, die Sie dazu anregen sollen, sich zum Abschluss eines Tages fünf Minuten Zeit zu nehmen, um über die im Kapitel behandelten Themen nachzudenken.

Ich bringe mein Fachwissen als Psychotherapeutin ein, bringen Sie Ihr Wissen darüber ein, wer Sie sind und wie Ihre Welt aussieht. Dieses Buch ist kein ultimativer Leitfaden, in dem »ich Ihnen sage, wie es funktioniert, Sie selbst zu sein«. Es ist eine Einladung an Sie, sich auf eine Reise zum Selbst zu begeben.

Das kann Ihnen helfen, wenn ...

- Sie neugierig sind und sich ein wenig besser kennenlernen möchten.
- Sie sich etwas (oder sehr) verloren fühlen und Klarheit suchen.
- Sie sich schlecht fühlen und sich besser fühlen möchten.
- Sie sich nicht sicher sind, was Sie wollen, während jeder andere vor Selbstsicherheit nur so zu strotzen scheint.
- Sie glücklicher, vertrauensvoller und gelassener sein möchten.
- Sie offen dafür sind, Wege zu erforschen, auf denen Sie sich von Ihrem Selbst entfernen, und dann die Wege zu finden, auf denen Sie zu Ihrem wahren inneren Selbst zurückkehren können.

Sie entdecken dabei die verschiedenen Anteile, aus denen jeder von uns besteht. Im besten Fall erkennen Sie, welche Teile Ihres Selbst eine liebevolle Umarmung brauchen und welche nicht länger zu der Person passen, die Sie allmählich werden.

Ihnen werden in diesem Buch einige wichtige Begriffe begegnen, etwa Bindung, Grenzen, Selbstliebe und Mitgefühl. Sollten sie ein mulmiges Gefühl bei Ihnen auslösen, dann rate ich Ihnen, das Buch bei einer schönen Tasse Tee zu lesen.

Durch das Internet sind wir alle in gewisser Weise mit zahlreichen Begriffen zur psychischen Gesundheit gesättigt. Ich ertappe mich sogar dabei, dass ich selbst manchmal das Gesicht verziehe, wenn ich Wörter wie »Grenzen« lese (übrigens handelt das komplette Kapitel 6 von Grenzen). Letzten Endes hat diese Abneigung auch etwas mit mir selbst zu tun: Weil ich mich zu sehr an Begriffe wie diese gewöhnt hatte, bestand die Gefahr, bestimmte Schlüsselbotschaften nicht mehr ernst zu nehmen. Es gibt einen Grund, warum wir diese Begriffe immer häufiger verwenden: Sie ermöglichen Gespräche, die sowohl wichtig als auch nötig sind. Darum lade ich Sie dringend ein, eventuelle Vorbehalte gegenüber dieser »Psycho-Sprache« abzulegen.

Ich hoffe, dass Sie auf den folgenden Seiten leicht verdauliche Einsichten in nicht immer leicht verdauliche Themen finden – Reflexionen, praktische Anleitungen, Selbsterforschungsfragen, tägliche Übungen und verschiedene andere Tools, die es Ihnen ermöglichen, mehr über sich selbst zu erfahren, wer und wie Sie sind.

Ob Sie gerade ein gutes Gespür dafür haben, wer Sie sind, oder ob Sie sich etwas verloren fühlen, Sie können dieses Buch verwenden, um angeleitet nachzudenken und Ihr Verständnis für bestimmte Erfahrungen zu vertiefen, sodass Sie alte Muster erkennen und durchbrechen sowie neue Wege Ihres Seins einschlagen können.

Ein Gefühl für das Selbst aufzubauen oder wiederzufinden, ist eine Folge von angesammelten Entscheidungen, die jeder von uns trifft. Niemand kann uns unser Selbstwertgefühl geben. Dieses Buch bietet Einsichten, Überlegungen und Vorschläge, die zusammengenommen unser Leben stark verändern können. Nach meiner Erfahrung führt *Lesen* allein nicht zu dauerhaften Veränderungen. Einsichten führen zu einer erhöhten Aufmerksamkeit, *echte Veränderungen* können hingegen nur mit Arbeit, Aktivität, dem Eingehen von Risiken, Mitgefühl, Verletzlichkeit und Geduld mit dem Prozess erlangt werden.

Während Sie dieses Buch durcharbeiten, wird es Ihnen zugutekommen, wenn Sie sich so intensiv wie möglich mit den Reflexionen, Anleitungen und täglichen Übungen auseinandersetzen. Ich empfehle Ihnen, beim Lesen der Kapitel ein Journal zu führen. Und wissen Sie was: Wenn Sie an manchen Tagen keine Lust dazu haben, dann ist es auch in Ordnung.

Jedes Kapitel betrachtet einen anderen Aspekt der Beziehung zum Selbst:

1. Selbstfindung – wer bin ich?
2. Bindungen – intakte Beziehungen schaffen
3. Selbstgespräch – liebevoll mit sich selbst umgehen
4. Trigger erkennen – eigene Reaktionen verstehen
5. Selbstregulation – sich selbst heilen
6. Grenzen setzen – Selbstliebe praktizieren
7. Reparenting – sich selbst unterstützen
8. Über das Selbst hinaus – zur guten Freundin oder zum guten Freund werden

Bevor Sie mit den Kapiteln beginnen und sich auf Ihre innere Reise begeben, sollten Sie sich jetzt zwei Schlüsselfragen stellen:

- Wie fühle ich mich zurzeit?
- Wie möchte ich mich gern fühlen?

Lassen Sie sich dabei Zeit. Dies gibt Ihnen ein Gespür dafür, was Sie sich von den vor Ihnen liegenden Seiten am meisten wünschen.

## DAS BEDÜRFNIS, DIE REISE ZUR SELBSTFINDUNG ANZUTRETEN

Unten sind einige Gründe aufgelistet, warum es sich lohnt, die Reise zur Selbstfindung anzutreten, zu der dieses Buch Sie einlädt.

- Fast jeder kann eine besonnenere und tiefere Beziehung zu sich selbst kultivieren.
- Sich selbst zu lieben, kann schwierig sein. Es wäre naiv zu behaupten, dass Ihnen dieses Buch zu einer beständigen Liebe für sich selbst verhilft. Wie jede Beziehung ist auch Ihre Beziehung zu Ihnen selbst stets im Fluss. Jeder, und ich meine wirklich jeder, hat Tage, an denen man sich beim Scrollen durch die sozialen Medien bärenstark fühlt, oder Tage, an denen man sich kaum vor die Tür traut. Selbstfindung beinhaltet eine Art Neutralität, das heißt, wir versinken weder in Selbstkritik noch streben wir ständig nach Erhabenheit. In der Neutralität liegt Akzeptanz. Auch wenn es für Sie nach den folgenden Übungen erst einmal wenig erstrebenswert scheint, hoffe ich, dass Sie mit der Zeit erkennen, wie Sie weniger streng mit sich ins Gericht gehen, sich von dem kritischen, diktatorischen inneren Tyrannen abwenden (mehr dazu in Kapitel 3) und Ihr Maßstab nicht weniger als völlige Selbstliebe ist.
- Wenn Sie Ihrer Selbstfindung absichtlich aus dem Weg gehen, könnte es an einem unbewusst übernommenen oder gelernten Verhaltensmuster liegen. Zu irgendeinem Zeitpunkt Ihres Lebens hat Ihnen dieses Muster geholfen, aber mit der Zeit hat es sich abgenutzt und hemmt Sie eher, als dass es Ihnen nützt.
- Ihre Beziehung zu sich selbst spiegelt Ihre Beziehung zu anderen Menschen. Fühlen Sie sich selbst wohl, stärken Sie Ihre Beziehungen zu anderen Menschen. Aus diesem Grund ist es selbstlos, Selbstachtung zu fördern.

- Wenn Sie aufmerksam beobachten, welche Überzeugungen Sie haben, werden Sie sich schneller bewusst, in welchen Momenten einschränkende Überzeugungen bei Ihnen die Oberhand gewinnen.
- Indem Sie Ihre Aufmerksamkeit auf Ihre Beziehung zu sich selbst richten, verhindern Sie zwar nicht völlig, dass negative Gefühle auftauchen, aber es erlaubt Ihnen, bewusst zu reagieren, anstatt reflexartig aus Angst oder Wut.
- Wenn Sie eine bewusste Beziehung zu sich selbst pflegen, erfahren Sie die Fülle und Bereicherung, die andere Beziehungen in Ihr Leben bringen. Ihr Selbstwertgefühl wird gestärkt, wodurch Sie beginnen, sich sicherer zu fühlen. Wenn wir unseren Wert kennen, wissen wir, dass wir es wert sind, die angemessene Art von Liebe zu erfahren.
- Ob Sie in dieses Buch gelegentlich eintauchen oder ob Sie sich täglich Notizen machen, um Ihre Einsichten zu vertiefen, ich hoffe, dass es Ihnen zu einem wachsenden Gefühl von Verbundenheit, Sicherheit und Stärke verhilft – im Innen und im Außen.

