

Auszug aus meinem Buch
„Mein Leben selbst gestalten“
- Ein Leitfaden von Heike Behr

Eigenverantwortung



Eigenverantwortung

Es war Sommer und Emma freute sich schon sehr auf den gemeinsamen Urlaub mit ihrer Freundin Carla. Carla und Emma verstanden sich gut und ihr Miteinander war immer sehr harmonisch. Allerdings gab es gewisse Dinge, die im Zusammensein mit Carla eine Herausforderung für Emma waren: Carla kam regelmäßig zu spät. Wobei regelmäßig eine Untertreibung war. Da Emma weder Lust hatte, immerzu auf Carla zu warten, noch darauf, immer wieder mit ihr über dieses Thema zu streiten, organisierte sie ihr Miteinander in einer Art und Weise, in der sich Carlas dauerndes zu spät Kommen kaum noch Bedeutung hatte: Emma traf sich mit Carla entweder bei sich oder bei ihr zu Hause. Im ersten Fall war es Emma egal, wann Carla kam, im zweiten Fall lag es an ihr selbst, pünktlich zu sein. Und trafen sie sich doch einmal woanders, dann richtete es Emma so ein, dass es ihr wieder egal war, wenn Carla zu spät kam. Beispielsweise trafen sie sich im Café, wo Emma dann gemütlich bei einem Latte Macchiato saß. Emma war nun sehr gespannt, wie der gemeinsame Urlaub wohl werden würde.

Die erste Herausforderung ließ auch nicht lange auf sich warten. Emma und Carla wollten sich an einer S-Bahnstation treffen, um dann gemeinsam zum Flughafen zu fahren. Als Emmas Handy klingelte, überraschte es sie nicht, dass sich Carla auch diesmal verspäten würde, weil eine S-Bahn ausfiel.



Heike Behr
Coach und Heilpraktikerin
Psychotherapie

mail@heikebehr.de
+49 175 5461954
<https://heikebehr.de>

Emma mochte keine Verspätungen. Noch weniger mochte sie es, wenn Menschen keine Verantwortung für sich selbst übernahmen. Natürlich konnte Carla nichts dafür, dass die Bahn ausgefallen war. Emma hingegen hatte eine frühere Bahn genommen, um selbst weitestgehend pünktlich zu sein. Emma war fest entschlossen, die Verantwortung für ihr eigenes Wohl zu übernehmen und entschied, ihren Weg wie geplant fortzusetzen und sich mit Carla am Flughafen zu treffen. Da Emma den Flug gern gemeinsam mit Carla verbringen wollte, wartete sie mit dem einchecken, bis auch Carla angekommen war. Sie kam in letzter Minute, und die besten Sitzplätze waren da bereits weg. Da sich Emma jedoch bewusst dafür entschieden hatte, zu warten und gemeinsam mit Carla einzuchecken, war sie mit der schlechten Lage der Sitzplätze im Frieden. Neben ihrer Freundin zu sitzen, war ihr wichtiger, als einen Sitzplatz mit mehr Komfort oder besserer Aussicht zu haben.

Als sie schließlich am Flughafen von Mallorca ankamen, war es bereits Mittag und sehr heiß. Ein Bus wartete schon darauf, die Urlauber abzuholen und in ihr Hotel zu fahren. Dort angekommen, bezogen sie ihr Zimmer, ein Zimmer mit einem wunderschönen Blick aufs Meer. Emma war begeistert von dieser Aussicht. Sie leerten schnell die Koffer und packten ihre Badetaschen, um den restlichen Tag am Strand zu verbringen. Da stellte Carla mit Erschrecken fest, dass ihr Bikini nicht im Koffer war. In der Eile hatte sie ihn bestimmt zu Hause in ihrem Badezimmer liegen gelassen. Carla packte eben auch immer zu spät. Deshalb hatte sie ihre Mitbewohnerin daheim



Heike Behr
Coach und Heilpraktikerin
Psychotherapie

mail@heikebehr.de
+49 175 5461954
https://heikebehr.de

gebeten, ihr den Bikini aus dem Badezimmer zu bringen, während sie damit beschäftigt war, den Rest ihrer Sachen einzupacken. Nur tat ihr ihre Mitbewohnerin diesen Gefallen nicht und Carla selbst hatte es dann auch vergessen. Ihre Mitbewohnerin war also schuld, fand Carla. Schließlich hätte sie ihr ruhig mal helfen können.

Die beiden gingen in die Stadt, um einen Bikini zu kaufen. Bis sie einen gefunden hatten, der Carla gefiel, war es fast dunkel und viel zu spät, um noch zum Strand zu gehen. Die nächsten Tage verliefen ähnlich. Carla fehlte etwas oder kam zu spät. Und jedes Mal hatte sie eine Erklärung und sah die Ursache irgendwo anders, und nicht ein einziges Mal war sie bereit, die Verantwortung selbst zu übernehmen. Schließlich nahm Emma all ihren Mut zusammen und sprach das Thema bei Carla an. Es tue ihr leid, so Carla. Doch ihre Unzuverlässigkeit sei ihr Naturell und an dem könne sie leider nichts ändern.

Nach und nach kamen Emma Zweifel, ob es wirklich so eine gute Entscheidung war, mit Carla gemeinsam Urlaub zu machen. Doch sie kannte Carlas Macken ja schon lange, und sie hat sich ganz bewusst für die gemeinsame Zeit mit ihr entschieden. Aber jetzt beschloss Emma, konsequent für sich selbst zu sorgen und zukünftig keine Rücksicht mehr darauf zu nehmen, wenn Carla zu spät kam oder aus anderen Gründen die geplanten Aktionen auszufallen drohten. Diese Entscheidung verlieh Emma ein gutes Gefühl. Sie übernahm die Verantwortung für sich selbst und auch dafür, wie sie diesen Urlaub gestalten wollte, sei es mit oder ohne Carla. So kam Emma aus ihrer Ohnmacht heraus und fühlte sich wieder frei und voller Kraft.



Heike Behr
Coach und Heilpraktikerin
Psychotherapie

mail@heikebehr.de
+49 175 5461954
<https://heikebehr.de>

Emma erlebte einen schönen Urlaub, teils mit und teils ohne Carla. Und einmal mehr erfuhr sie, was passiert, wenn sie die Verantwortung für ihr Handeln oder Nichthandeln, für ihre Gefühle und ihre Sichtweisen übernahm. Sie schrieb ein neues Kapitel in ihr Erkenntnisbuch:

Nur wir selbst können unsere Sichtweise verändern. Daher liegt die Verantwortung dafür, wie wir etwas sehen und wie es uns damit geht, ausschließlich in unserer eigenen Hand.

Wichtig ist es, Mitgefühl mit uns selbst zu haben. Ohne Mitgefühl für uns selbst wird die Eigenverantwortung zur Anklage und nicht zu einem Element der Macht, die wir haben, um etwas für uns verändern und gestalten zu können.

Dinge passieren im Leben. Manchmal haben wir darauf Einfluss und manchmal nicht. Immer aber haben wir Einfluss auf unsere Sichtweisen und Gefühle.

Natürlich ist es leichter, Glück zu empfinden, wenn wir gesund sind, vielleicht auch reich und erfolgreich. Doch auch wenn wir nicht gesund, reich und erfolgreich sind, ist es unsere eigene Entscheidung, ob wir glücklich sind oder nicht. Wenn es in meinem Leben einen Einbruch gibt, etwa eine schwere Krankheit oder den Verlust einer nahestehenden Person, beginnt zunächst eine Trauerphase, die wichtig ist. Diese Phase kann unterschiedlich lang sein. Ist sie abgeschlossen, kann ich in meinem Schmerz verweilen oder die Richtung ändern. In den meisten Fällen ist dies ein schwieriger Schritt. Doch nur ich kann ihn gehen, niemand anderes kann das für mich tun. Es liegt einzig und allein in meiner Hand und damit in meiner alleinigen Verantwortung. So kann ich auch entscheiden, ob ich es allein schaffe oder mir Unterstützung durch Freunde oder einen Experten hole – die Entscheidung aber liegt bei mir selbst.



Heike Behr
Coach und Heilpraktikerin
Psychotherapie

mail@heikebehr.de
+49 175 5461954
https://heikebehr.de

Die anderen können mich begleiten, den Weg aber muss ich selbst gehen. Oder aber ich entscheide mich dazu, den Weg nicht zu gehen, in der Trauer zu bleiben und der Vergangenheit nachzueinen. Auch das kann ich entscheiden. Das ist die Freiheit, die ich habe. Das gleiche gilt bei einer schwierigen Kindheit oder einem traumatischen Erlebnis. Auch da lagen die Erlebnisse meist nicht in unseren Händen. Aber es liegt in unserer Hand, ob wir in unseren „negativen Gefühlen“ verbleiben oder ob wir uns entscheiden, Wege zu finden, um trotz der Erlebnisse glücklich zu sein.

Emma notierte in ihrem Erkenntnisbuch:

Die Verantwortung liegt bei uns

- für das, was wir tun,
- für das, was wir nicht tun,
- dafür, wie wir das Gehörte und Erlebte interpretieren, -
dafür, wie sehr etwas unser Leben bestimmt.

- *Die Verantwortung für sich selbst zu übernehmen stärkt.*
- *Die Verantwortung für sich selbst nicht zu übernehmen, erzeugt das Gefühl, machtlos zu sein.*
- *Verantwortung wird manchmal mit Schuld verwechselt. Den Unterschied erkennt man so: Verantwortung stärkt – Schuld schwächt.*



Heike Behr
Coach und Heilpraktikerin
Psychotherapie

mail@heikebehr.de
+49 175 5461954
<https://heikebehr.de>

Die Autorin

Über mich

– wer ich bin und warum ich tue, was ich tue



Rückblickend fühlt sich mein Weg fast wie eine Vorbereitung auf meine heutige Arbeit als Coach an. Mein turbulentes Elternhaus hat mich früh dazu gebracht, das Verhalten meiner Eltern verstehen zu wollen – einfach, um in diesem Umfeld klarzukommen. Ich wollte wissen, warum Menschen so handeln, wie sie es tun, und welche tieferen Zusammenhänge dahinterstehen.

Mein Studium in Mathematik und Informatik hat mich dann auf eine ganz andere Weise geprägt: Es hat mich gelehrt, strukturiert zu denken, große Herausforderungen in kleine, machbare Schritte zu zerlegen und Probleme lösbar zu machen. Genau das fließt heute in meine Arbeit ein. Denn oft kommen Menschen mit einem Anliegen zu mir, das sich überwältigend anfühlt – als wäre es viel zu groß, um es zu bewältigen. Doch Veränderung geschieht Schritt für Schritt. Jeder Schritt ermöglicht den nächsten, und genau auf diese Weise begleite ich meine Klienten.



Heike Behr
Coach und Heilpraktikerin
Psychotherapie

mail@heikebehr.de
+49 175 5461954
<https://heikebehr.de>

Auch meine Ausbildungen waren vielschichtig. Ich habe zertifizierte Abschlüsse als Coach, für systemische Aufstellungen und als Heilpraktikerin für Psychotherapie. Ergänzt habe ich sie durch unkonventionellere Wege, darunter Hypnose und eine Ausbildung im Bereich Geistheilung – nicht, um einem bestimmten Konzept zu folgen, sondern um Methoden zu finden, die wirklich tiefgreifende Veränderungen ermöglichen. Dabei geht es mir nicht um Esoterik, sondern um eine klare, ganzheitliche Sicht auf den Menschen, die auch die spirituelle Ebene mit einbezieht.

Warum ich Dich unterstützen möchte

Es ist verständlich, dass viele Menschen glauben, ihre Probleme hängen vor allem von äußeren Umständen oder anderen Menschen ab. Der Gedanke, dass das eigene Glück oder die Lösung in einem selbst liegt, scheint für viele zunächst schwer vorstellbar – oder sogar unmöglich. Doch genau dort, in uns selbst, beginnt echter Wandel.

Deshalb habe ich die vier Schlüssel nachhaltiger Veränderung entwickelt, die es ermöglichen, tiefgehende Veränderungen zu erreichen. Diese Schlüssel haben mir geholfen, inneren Frieden, Klarheit und Freiheit zu finden – und das möchte ich mit Dir teilen.

Es ist nicht immer einfach, den eigenen Einfluss auf das Leben zu erkennen, aber sobald Du es tust, gewinnst Du die Freiheit, Dein Leben aktiv und bewusst zu gestalten – unabhängig von dem, was um Dich herum passiert. Wenn Dir bewusst wird,



Heike Behr
Coach und Heilpraktikerin
Psychotherapie

mail@heikebehr.de
+49 175 5461954
<https://heikebehr.de>

wie Deine Vergangenheit Deine Gedanken, Entscheidungen und Handlungen geprägt hat, kannst Du an der Wurzel der Dinge ansetzen und echte, dauerhafte Veränderung erleben. Dabei stehe ich Dir zur Seite, mit allem, was Du brauchst, um Dich auf Deinen Weg einzulassen.

Wenn Du herausfinden möchtest, wie ich Dich unterstützen kann, dann melde Dich gerne zu einem kostenlosen Erstgespräch. Schreib mir oder ruf mich an unter +49 175 5461954 – ich freue mich, Dich kennenzulernen



Heike Behr
Coach und Heilpraktikerin
Psychotherapie

mail@heikebehr.de
+49 175 5461954
<https://heikebehr.de>