

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

# Erkennen



## **Erkennen**

Emma traf ihre gute Freundin Alex in einem Pub. Alex hatte gerade Stress mit ihrem Freund und bat Emma um ein Gespräch unter Freunden, da sie sich sehr unglücklich fühlte.

Sie war gerade erst mit Ben zusammen gezogen. Bis dahin waren beide sehr glücklich miteinander. Sie waren sehr verliebt, verstanden sich gut und lachten viel miteinander. Echten Streit hatten sie nie. Umso überraschender war es für Alex, dass sich ihr Freund nun schon seit Tagen zurückzog, und das alles nur, weil sie ihn gebeten hatte, seine schmutzigen Socken nicht in der ganzen Wohnung zu verteilen. Dabei war Alex sehr tolerant. Das bestätigten ihr auch ihre Freunde. In der letzten Beziehung ging ihre Toleranz so weit, dass sie alles hinnahm, auch wenn sie unter verschiedensten Dingen sehr litt. Dies wiederum führte dazu, dass sie irgendwann richtig ausgerastet ist. Was im Übrigen auch zur Trennung führte. Diesmal wollte Alex alles richtig machen. Sie wollte ihre Wünsche und Bedürfnisse von Anfang an mitteilen und nicht erst warten, bis das Fass am Überlaufen war. Und auch wenn ihr etwas nicht gefiel, wollte sie es sofort ansprechen. Bens Socken: Es missfiel ihr nicht nur, dass Ben seine Socken einfach dort liegen ließ, wo er sie auszog. Alex fand es unerträglich. Und sie empfand es als ihr gutes Recht, wenn nicht sogar ihre Pflicht, Ben mitzuteilen, wie sie sich mit den herumliegenden Socken fühlte. Sie gab sich alle Mühe, es



Heike Behr  
Coach und Heilpraktikerin  
Psychotherapie

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

feinfühlig und liebevoll zu sagen. Sie achtete darauf, ihm keine Vorwürfe zu machen, sondern es als Wunsch zu formulieren. Ben jedoch reagierte barsch und zog sich in sein Zimmer zurück.

Das war nun schon zehn Tage her, und die frostige Atmosphäre hatte sich seither nicht wieder aufgelöst. Alex war verzweifelt und wusste nicht, was sie tun konnte. Ben wollte auch nicht mit Alex darüber sprechen.

Als sie Emma alles erzählt hatte, ging es ihr schon ein wenig besser. Reden erleichtert eben, das haben Emma und Alex schon oft festgestellt, wenn sie sich gegenseitig von ihren Problemen erzählten. Emma, die geduldig zugehört hatte, fiel dazu ein Erlebnis mit Ben ein, das bereits zwei Jahre zurücklag. Emma kannte Ben schon länger.

Ben und Emma hatten damals zur gleichen Zeit Liebeskummer. Um sich gegenseitig etwas zu trösten, gingen sie öfter zusammen etwas trinken. Sie lästerten über ihre Ex-Partner und über das andere Geschlecht im Allgemeinen. Ben erzählte ihr damals von seiner Mutter und wie sie ihn stets und ständig bevormundete. Das ging so weit, dass sie sogar in sein Zimmer kam, wenn seine Freunde zu Besuch waren. Sie holte ihn, weil er seinen Teller nicht weggeräumt hatte oder weil sein Jacke im Flur auf dem Boden lag. Das peinlichste war dann wohl, als seine Mutter in sein Zimmer kam, während er Besuch von seiner Freundin hatte. Sie kritisierte ihn, weil er sein Handtuch nach dem Duschen nicht ordentlich wieder aufgehängt hatte. Und seit dieser Zeit reagierte Ben auf alles



allergisch, was mit Ordnung zu tun hatte. Besonders wenn es eine Frau war, die ihn diesbezüglich zurechtwies.

Alex, die jetzt verstand, warum Ben so heftig reagierte, ging es gleich besser. Sie konnte die Ursachen erkennen und fühlte sich allein dadurch schon entspannter. Außerdem gab es Alex das Gefühl, dass Bens Zorn nur zweitrangig mit ihr zu tun hatte und in erster Linie mit den Erfahrungen mit seiner Mutter. Das erleichterte Alex sehr.

Nun war das Verhalten von Ben verständlicher. Da sie nun schon einmal dabei waren, ergründeten Alex und Emma auch noch, woran es liegen könnte, dass Alex mit dem Verhalten von Ben so schlecht umgehen konnte. Warum hat sie sein Rückzug so sehr belastet? Im Laufe des Abends kam so einiges zum Vorschein. Da war zum einen Alex' Überzeugung, dass Menschen, die nicht auf ihre Wünsche eingingen, sie auch nicht respektierten. Allein der Gedanke daran echauffierte Alex sehr, und alle Einwände, die Emma anbrachte, stießen bei ihr nur auf Widerstand. Alex wusste aus Erfahrung, dass sie im Normalfall auf solche Einwände entspannt reagieren könnte. Das war ihr aber in diesem Fall nicht möglich.

Zum Glück erinnerte sich Alex an eine Atemtechnik, die sie in einem Seminar gelernt hatte und die sie dabei unterstützte, zur Ruhe zu kommen und offener zu werden. Und das wiederum beeinflusste ihre Sichtweise positiv. Alex nahm ein paar tiefe Atemzüge und atmete so lange sie konnte aus. Das bewusste Atmen entspannte sie und bewirkte zudem, dass sie sich etwas öffnen konnte. Sie erkannte, dass es keinesfalls mangelnder Respekt seitens Ben war, der ihn von der Ordnung



abhielt. Alex konnte zwar nicht beschreiben, woher ihr Wissen kam. Doch sie wusste genau, dass es so war.

Zudem wurde Alex nun klar, dass es für sie schon immer wichtig war, von anderen respektiert zu werden. Vielleicht gerade deshalb, weil ihr eigener Vater immer äußerst respektlos mit ihrer Mutter umgegangen war. Alex war also bereits früh in ihrem Leben mit dem Thema Respektlosigkeit in Berührung gekommen und sie reagierte noch immer sehr feinfühlig auf Situationen, in denen sich jemand auf eine Art verhält, die man als respektlos ansehen kann.

Es gab so vieles, was Alex durch Emmas Unterstützung erkennen konnte. Es schien, als würden in dieser Auseinandersetzung zwischen Alex und Ben erneut all die Geschichten wieder auftauchen, die die beiden bereits in ihrer Vergangenheit erlebt und schon damals verabscheut hatten. Auch der starke Drang, Dinge und Situationen kontrollieren zu wollen, schien in diesem Streit eine Rolle zu spielen. Alex kannte dieses Bedürfnis aus vielen Lebensbereichen. Bens Verhalten machte Alex in jeder Sekunde deutlich, dass sie weder ihn selbst, noch das Leben mit ihm kontrollieren konnte. Weder ob er die Socken rumliegen ließ, noch ob er sich zurückzog. Und sicherlich war auch das ein Grund, warum sie Bens Unordnung nicht ertragen konnte.

Emma erzählte Alex, wie sehr sich ihr Leben ins Positive verändert hat, seit sie vor einigen Jahren beschlossen hatte, Hintergründe und Zusammenhänge zu erkennen, anstatt immer wieder die anderen zu kritisieren und die Schuld bei ihnen zu suchen.



Indem sie erkannte, wie sich die Dinge verhielten, begann sie, Lösungen bei sich selbst zu suchen und damit Verantwortung für ihre eigenen Belange zu übernehmen. Dies holte sie aus dem Gefühl der Ohnmacht heraus und brachte sie in ihre eigene Kraft.

Emma notierte in ihrem Erkenntnisbuch:

---

### **Das Erkennen von**

- *Hintergründen,*
- *Zusammenhängen,*
- *Glaubenssätzen,*
- *Verstrickungen,*
- *Motiven,*
- *Wahrheiten befreit.*
  - *Das Erkennen bringt Mitgefühl.*
  - *Das Erkennen hilft uns, anzunehmen, was ist.*
  - *Das Erkennen bringt uns in unsere Kraft.*



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>