

MIRIAM KALLIWODA
Der Gefühlsprofiler
Wie wir im Chaos unserer Emotionen aufräumen



GOLDMANN
Lesen erleben

Buch

In schwierigen, emotional belastenden Situationen gleicht der Blick auf das eigene Seelenleben oft einer Tatortbegehung. Eine Achterbahn der Gefühle tut sich auf. Da hilft es zunächst, Distanz zu wahren, neutral und reflektiert zu beobachten. Was liegt näher, als sich die Werkzeuge einer polizeilichen Ermittlung zunutze zu machen? Es gilt, den inneren Tatort abzugrenzen, Spuren und Beweise zu sichern, Zeugen zu befragen. Wie diese inneren, oft sehr versteckten, womöglich überlagerten Tatorte aufgespürt und die damit einhergehenden Blockaden gelöst werden können, zeigt uns Miriam Kalliwoda, eine Ermittlerin, die regelmäßig mit Menschen zu tun hat, die in Not sind, emotional stark unter Druck stehen oder durch ihr psychisches Chaos sich selbst oder andere in eine Notsituation bringen. Mit einem professionellen inneren Ermittler an der Seite gelingt es, endlich Ordnung zu schaffen im Gefühlschaos.

Autorin

Miriam Kalliwoda, geboren 1979, Kriminaloberkommissarin bei der Kripo Berlin, bildet unter anderem angehende Polizeibeamte im Strafrecht aus. In ihrer Freizeit arbeitet Miriam Kalliwoda als psychologische Beraterin, engagiert sich bei der Organisation Awakening Women für die Frauenarbeit und ist als Lifedancing-Trainerin, einer freien Tanz- und Bewegungsmethode für Körperarbeit, tätig.

Miriam Kalliwoda

Der Gefühlsprofiler

Wie wir im Chaos unserer Emotionen aufräumen

GOLDMANN



Verlagsgruppe Random House FSC® Noo1967
Das für dieses Buch verwendete FSC-zertifizierte Papier
Super Snowbright liefert *Hellefoss AS, Hokksund, Norwegen*.

1. Auflage

Originalausgabe September 2015

© Wilhelm Goldmann Verlag, München,

in der Verlagsgruppe Random House GmbH

Umschlaggestaltung: UNO Werbeagentur, München

Umschlagmotiv: Getty Images / simmosimos; FinePic®, München

Lektorat: Judith Mark

SSt•Herstellung: cb

Satz: Fotosatz Amann, Memmingen

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

ISBN 978-3-442-22106-6

www.goldmann-verlag.de

*Für alle gebrochenen Herzen
und die dadurch zum Vorschein kommenden Möglichkeiten*

Inhalt

Vorwort	9
Kapitel 1: Was Sie über Täter, Tatorte und Spuren wissen sollten	23
Was sind überhaupt Täter?	23
Wie wirken sich belastende Gefühle aus?	34
Der Ursprung unserer belastenden Gefühle und warum wir unbewusst an ihnen festhalten	50
Tatorte und wie Sie diese sichtbar machen können	66
Verschaffen Sie sich einen Überblick am Tatort	80
Kapitel 2: Lernen Sie Ihren inneren Ermittler kennen	87
Die Bedeutung und die Eigenschaften eines Ermittlers	87
Den inneren Ermittler kreieren	98
Den Ermittler mit einem Dienstfahrzeug ausstatten	106
Kapitel 3: In Kontakt mit Ihrem inneren Ermittler:	
Machen Sie ein Ritual daraus	113
Nehmen Sie sich Zeit	113

Schaffen Sie sich einen angenehmen Raum	122
Was sonst noch hilft und unterstützt	127
Kapitel 4: Ermittlungsstrategien	137
Ermittlungsstrategien: Der Umgang mit unseren Gefühlen und Gedanken	137
Unsere Zeugen: Der Umgang mit unseren Gedanken und Glaubenssätzen	153
Die Zeugenvernehmung	164
Unsere Täter überführen	177
Kapitel 5: Der Lohn für Ihren Mut	185
Ihr Gewinn, Ihre Belohnung, Ihr Geschenk	185
Auch ohne Krisen – ungelöste Fälle in uns bearbeiten	195
Kapitel 6: Austausch mit anderen	199
Begegnungen, Seminare und Workshops	199
Schluss	206
Anhang	213
Checkliste für die Arbeit mit unseren Gefühlen	213
Dank	217
Literatur	221

Vorwort

Plötzliche Ereignisse wie die Trennung von Menschen, die wir lieben, oder aber wiederkehrende Belastungen in Form von Überforderungen im Alltag sowie Verletzungen jeglicher Art können uns so stark beeinträchtigen, dass wir das Gefühl haben, den Halt zu verlieren. Wir stehen neben uns, haben das Gefühl, dass unser Leben komplett aus der Bahn geraten ist. Vieles, was bisher unhinterfragt Gültigkeit hatte, ist jetzt in Frage gestellt. All das macht Angst. Und dann kommen auf einmal auch noch starke Gefühle in uns hoch, die wir jetzt eigentlich gar nicht brauchen können und denen wir uns hilflos ausgeliefert fühlen. Oft haben wir diese Gefühle über lange Zeit erfolgreich verdrängt. Jetzt sind sie in voller Intensität da, zeigen sich als Schmerz, Wut, Einsamkeit. Wir bekommen Panikattacken, Beklemmungen, Atemnot oder leiden unter Schlaflosigkeit, Fressattacken oder Appetitlosigkeit.

In einer solchen Krisenzeit stellen wir möglicherweise auch zum ersten Mal in unserem Leben fest, dass wir planen und organisieren können, so viel wir wollen, im Endeffekt aber nie wissen, was daraus wird. Wir müssen uns von der Vorstellung verabschieden, dass sich Sicherheit durch das Schmieden von Zukunftsplänen herstellen lässt. Krisen stellen Wendepunkte im Leben dar, in denen wir uns für etwas Neues entscheiden müssen. Könnten

wir doch in diesen Momenten darauf vertrauen, dass etwas Gutes, Neues entsteht! Dann würde uns die Zeit des Übergangs nicht so in Angst und Schrecken versetzen.

Die gute Nachricht ist: Wir sind der Krise nicht ausgeliefert; wir sind nicht gezwungen, uns gedanklich im Kreis zu drehen und auf das Problem fixiert zu bleiben, aus dem es keinen Ausweg zu geben scheint. Die Lösung liegt in uns selbst – wir brauchen keinen äußeren »Retter«. Natürlich: Andere Menschen können uns helfen und uns behutsam neue Perspektiven eröffnen, aber sie können uns niemals das geben, wonach wir uns so sehr sehnen. In uns ist der einzige Ort, an dem wir wirklich diese Person finden können, die uns all das gibt, wonach sich unser Herz sehnt – wir selbst. Wir müssen unseren eigenen Weg finden und dann auch gehen. Das kann uns niemand abnehmen. Aber wir können Hilfestellungen annehmen, um herauszufinden, wo es langgeht.

Ich bin Kriminaloberkommissarin und habe viele Jahre an den unterschiedlichsten Tatorten ermittelt, Täter überführt und Kriminalfälle gelöst. Durch meine Arbeit habe ich gelernt, dass uns sehr häufig bestimmte Gefühle, Gedanken und Verhaltensweisen daran hindern, unser Leben in die eigenen Hände zu nehmen und es so zu verändern, dass es für uns selbst passt und wir zufrieden sind. Ich habe beispielsweise Menschen kennengelernt, die von ihren Partnern misshandelt wurden. Sie wurden verbal und körperlich verletzt, würdelos behandelt und haben ein Leben in Angst und Schrecken gelebt. Aber Gedanken

wie »Ich verdiene es nicht anders«, »Er/sie liebt mich doch«, »Er/sie hat gerade so viel Stress auf der Arbeit« sowie ein beeinträchtigtes Selbstbewusstsein und die Angst vor dem Alleinsein oder der Zukunft hielten viele dieser Menschen davon ab, notwendige Veränderungen anzugehen. Sie ertrugen lieber ein Leben in Schmerz und Leid, als sich der Herausforderung zu stellen, ihre Gefühle und Wünsche ernst zu nehmen und sich von dem misshandelnden Partner zu lösen. Das Altbekannte erscheint uns eben oft als das Sicherste.

Oder aber wir zögern so lange, bis wir einen unsanften Tritt von außen bekommen und unser Leben von jetzt auf gleich auf den Kopf gestellt wird. Ein Retter ist nicht in Sicht; wir sind auf uns selbst angewiesen. In dieser Situation ist es hilfreich, zunächst einmal den Ort in uns ausfindig zu machen, an dem es schmerzt. Diesen Ort, den Tatort, können wir mit unserer Aufmerksamkeit beleuchten, bearbeiten und auf diese Weise die wahren Ursachen unseres Schmerzes identifizieren, die Täter gewissermaßen. So können wir die Blockaden lösen, die uns daran hindern, ein zufriedenes, erfülltes Leben zu führen.

Jetzt werden Sie vielleicht einwenden: Wie, bitte, soll ich denn in Zeiten, in denen es mir ohnehin schon schlecht geht, ruhig und bewusst meine Gefühle und Gedanken wahrnehmen? Stimmt. Um das zu schaffen, brauchen wir Hilfe. Wir brauchen unseren eigenen Ermittler, also den Teil in uns, der mit einem gewissen Abstand und einer gewissen Neutralität alles in uns beobachtet und

uns hilft, uns so anzunehmen, wie wir sind. Er oder sie beißt sich nicht gleich an der ersten Spur fest und bewertet diese auch nicht subjektiv. Er hilft uns, wertneutral an die Kriminalfälle von Liebe, Verrat und Betrug heranzugehen, und begibt sich mutig zu den einzelnen inneren Tatorten. Unser eigener Ermittler hilft uns, unsere Täter aufzuspüren, ihnen dicht auf den Fersen zu bleiben und sie schließlich zu überführen. Haben wir das erst einmal geschafft, können wir ein selbstbestimmtes und freieres Leben führen.

Ich gehöre auch zu den Menschen, die über eine lange Zeit ihr Leben einfach so gelebt haben, ohne sich mit sich selbst, den eigenen Wünschen und Bedürfnissen zu beschäftigen. Das Leben war halt so, wie es war, ich kannte es nicht anders. Ich habe mich damals nicht getraut, bestimmte Dinge an- oder gar auszusprechen bzw. habe ich mich dafür geschämt, bestimmte Gedanken überhaupt zu haben. 2009 weckte mich das Leben aus meinem Dornröschenschlaf auf. Ich wurde leider nicht wie im Märchen wachgeküsst. Ehrlich gesagt, fühlte es sich eher so an, als ob mich jemand mit einem Baseballschläger schlug, um sicherzugehen, dass ich den Weckruf verstand und meine gesamte Aufmerksamkeit auf mein Leben richtete. Meine Ehe zerbrach, und ich verlor zunächst einmal den Boden unter den Füßen. Ich spürte plötzlich intensive Gefühle von Angst, Wut, Hass, Scham, Trauer, Hilflosigkeit und Schuld in mir. Meine Gedanken kreisten: Warum war gerade mir das passiert? Hätte ich

nicht die Warnsignale rechtzeitig erkennen und alles Weitere verhindern müssen?

Irgendwann fand ich mich in einem riesigen, dunklen inneren Loch wieder. Ich spürte, dass ich mein altes Leben nicht weiterleben konnte, und das machte mir schreckliche Angst. Ich wollte eigentlich nur, dass dieses innere Chaos schnellstmöglich wieder aufhört. Aber gleichzeitig waren meine Gefühle so lebendig wie nie zuvor. Das, was ich mir früher oft im Außen gewünscht hatte, nämlich Abwechslung und Spannung, spielte sich nun in meinem Inneren ab. All das, was mir täglich im Polizeidienst begegnete, fand sich nun auch in mir wieder. Es kam mir vor, als ob ein oder mehrere Täter in mir alles ziellos zerstörten und niemand da war, der für Sicherheit und Ordnung sorgen wollte. Ich verstand damals nicht, was da in mir in Gang gesetzt wurde.

Nach einigen Wochen mit diesen belastenden Gefühlen und Gedanken stand ich eines Tages an meinem Wohnzimmerfenster und schaute auf die Bäume im Garten und wie sie sich im Wind bewegten. Die Bäume stehen dort Tag um Tag und halten jedem Wetter stand. Sie lassen sich nicht von der erstbesten Windböe umhauen und entwurzeln. Wollte ich mich also von meiner Krise entwurzeln lassen? Aber wo lagen meine Wurzeln? Darauf hatte ich ebenso wenig eine Antwort wie auf viele andere Fragen, aber ich spürte, dass sich etwas in meinem Leben verändern musste, dass ich jemanden benötigte, der mir wieder Ruhe und Vertrauen gab und mir

half, meine Wurzeln zu finden und sie tief in den Boden zu versenken. Erst einmal versuchte ich allerdings, vor meinen belastenden Gefühlen davonzulaufen, wie ich es in meinem Leben schon so oft getan hatte. Aber all die Ablenkungen im Außen und das Davonlaufen vor meiner Realität konnten die Täter in mir nicht aufhalten und das innere Chaos nicht eindämmen.

Können Sie sich noch daran erinnern, wie Sie sich als Kind versteckt haben? Haben Sie da nicht einfach Ihre Hände vor Ihr Gesicht gehalten und geglaubt, wenn Sie die anderen nicht sehen, dann sehen die anderen Sie auch nicht? Tja, heute wissen wir, dass diese Strategie schon damals nicht wirklich funktioniert hat und es auch heute nicht tut. Unsere Gedanken und Gefühle wollen gefunden und gesehen werden. Sie sind da, auch wenn wir sie nicht wahrhaben möchten. Mir das bewusst zu machen war unglaublich schmerzhaft, und als mir klar wurde, dass ich meine Augen aus Angst vor der Realität und möglichen Konsequenzen verschloss, gab es für mich kein Zurück mehr. Es war wie ein inneres Versprechen, das ich mir gab: Ich wollte nicht mehr vor den belastenden Gefühlen, im Endeffekt also vor mir selbst davonzulaufen. Das ist wirklich ein bedeutendes Versprechen und eine ziemlich große Herausforderung, der ich mich immer wieder aufs Neue stelle.

Zeiten der Stille, Bücher, Seminare, Coachings und Meditationen halfen mir damals, mich auf meine Gefühlswelt einzulassen und mir selbst zuzuhören. Ebenso das

Gefühl, nicht allein zu sein. Ich las viel über Emotionen und Selbstannahme und lernte mich dadurch immer besser kennen, wusste aber oft nicht, wie ich dieses Beobachten, Annehmen und Verändern der Gefühle anstellen sollte. Das hörte sich in den Büchern immer so leicht an und wollte bei mir einfach nicht funktionieren. Ich wünschte mir eine Art Handbuch, wie man das Beobachten und Annehmen erlernen kann. Meiner Meinung nach besitzen wir alle diese Fähigkeit schon und benötigen manchmal nur eine kleine Anleitung, um unsere in Vergessenheit geratenen Ressourcen wieder zu aktivieren.

Durch meinen Beruf erlernte ich einen strukturierten Umgang mit meinen Gefühlen und Gedanken. Als Kommissarin darf ich mich von dem, was ich sehe und erlebe, nicht innerlich vereinnahmen lassen. Um meine Gedanken und Gefühle trotzdem noch fühlen und annehmen zu können, versuchte ich eine liebevolle, verspielte Art zu entwickeln, um lebendig, aber objektiv zu bleiben und mit belastenden Situationen gut umgehen zu können. So kam meine innere Ermittlerin zu ihrem Job. Durch ihre Hilfe, durch ihre objektivere Sicht auf die Dinge, ihr Ermittlungsgeschick und ihre unglaubliche Geduld sorgte sie langsam, aber sicher dafür, dass sich in mir wieder ein Gefühl von Sicherheit einstellte. Sie spürte viele belastende Gefühle auf, nahm viele meiner inneren Täter fest und schaffte es, dass ich mich bei mir selbst wieder zu Hause fühlen konnte. Durch sie lernte ich, meine Gefühle und Gedanken mit einem gewissen Abstand zu betrachten.

Ich bemerkte dabei auch, dass ich nicht meine Gefühle und auch nicht meine Gedanken bin. Meine Ermittlerin half mir, das Leben nicht immer so ernst zu nehmen und vieles mit mehr Leichtigkeit anzugehen. Ich habe durch die Ermittlungsarbeit an meinen inneren Tatorten gelernt, dass ich mir meiner Gefühle, Gedanken und Verhaltensweisen oft nicht bewusst gewesen bin. Ich hatte ein so starres Bild von mir selbst und anderen und auch davon, wie ich selbst und andere sich zu verhalten hatten, dass gar kein Raum für Kreativität, Spontaneität und Überraschungen mehr war. Ich glaubte, mich, meinen Partner und das Leben zu kennen. Heute stelle ich jeden Tag aufs Neue fest, dass ich nur einen kleinen Teil von mir selbst kannte und kenne. Ohne die Trennung von meinem damaligen Ehemann hätte ich mich nie mit mir selbst und dem Leben auseinandergesetzt. Das weiß ich heute, aber damals war es ein langer, schmerzlicher Prozess.

Inzwischen nehme ich das Auf und Ab meiner Gefühle bewusst wahr und auch, dass meine Befindlichkeit oft einfach irgendwo zwischen gut und nicht so gut liegt. Manches ist beängstigend, manches unglaublich erfreulich, und oftmals ist es ein Mix aus verschiedenen Gefühlen. Aber es ist immer lebendig! Ich versuche mich einfach überraschen zu lassen, mich einzulassen, lehne mich immer öfter einfach zurück und bin offen für die täglichen Herausforderungen des Lebens. Ich sehe alles irgendwie positiver, entspannter und gehe mit einer ge-

wissen kindlichen Verspieltheit an alles heran. Jedes Ereignis in meinem Leben, sei es eines, das mein Herz vor Freude hüpfen lässt, oder eines, das mich zum Weinen bringt, hilft mir zu wachsen und gehört zu meinem Lebensweg dazu. Es bringt mich weiter zu mir, davon bin ich überzeugt. Liebe, Vertrauen, Mitgefühl und Freude haben einen großen Platz in meinem Leben eingenommen. Natürlich gibt es auch weiterhin belastende Gefühle und Gedanken, aber diese machen mir immer weniger Angst, weil ich weiß, wie ich meine Täter aufspüren und »dingfest« machen kann. Meine innere Ermittlerin ist meine Helferin, Vertraute, Freundin geworden. In mir habe ich die Person gefunden, die ich immer im Außen gesucht habe. Niemand außer mir selbst kann die Verantwortung für mein Leben übernehmen. Ich Sorge für Sicherheit und Ordnung in mir selbst. Und diese Erfahrung möchte ich gern mit Ihnen teilen.

Denn heute bin ich davon überzeugt, dass wir aus jeder Krise, aus jeder Auseinandersetzung etwas Wichtiges für unser Leben lernen können. Wir müssen aber den Mut aufbringen, uns unseren größten Ängsten zu stellen. Auch wenn es in solchen Situation unheimlich schwerfällt, nicht zu zweifeln oder zu verzweifeln, ist es wichtig, dass wir an uns, das Leben, die Liebe glauben. Lernen wir darauf zu vertrauen, dass ein Sinn hinter allem steckt, der nur noch nicht sichtbar ist, dann können wir uns unseren Ängsten immer öfter stellen und Situationen, andere Menschen und uns selbst so annehmen, wie sie bzw. wir gerade sind.

Krisen können uns zu uns selbst führen. Es ist Ihre Entscheidung, wie Sie mit einer Krise umgehen wollen. Veränderungen sind unumgänglich, nützlich und hilfreich, denn alles ist in ständiger Bewegung. Lernen wir, unsere Gefühle anzunehmen, anstatt gegen sie anzukämpfen, nimmt unsere Angst vor ihnen stetig ab.

Unser Leben ist einfach nicht voraussehbar und planbar. Wir müssen uns bewusst machen, dass plötzliche, ungewollte Veränderungen – manchmal sogar ein einziges Wort – ausreichen, um eine Flut von Gefühlen und Gedanken in uns hervorzurufen. Und auch ohne eine auslösende Situation sind immer Gefühle, Gedanken und Glaubenssätze in uns vorhanden, die uns begleiten. Sie beeinflussen unser Verhalten und unsere Beziehungen in allen Bereichen unseres Lebens, und zwar so lange, bis wir sie uns vor Augen halten und bewusst in uns wahrnehmen. Deshalb ist es wichtig, einen neuen Umgang mit ihnen zu erlernen.

Ich bin überzeugt, dass durch das Aufspüren von belastenden Gefühlen jeder von uns herausfinden wird: Alles, was wir immer gesucht haben, liegt in uns selbst und ist nicht abhängig von einem anderen Menschen oder irgendwelchen materiellen Dingen. Alles, worum wir jemals andere Personen beneidet haben, all die Fähigkeiten und Eigenschaften sind auch in uns zu finden. Richten wir unseren Fokus mehr auf uns selbst, lernen wir uns besser verstehen, dann können wir auch mit unserem Umfeld anders umgehen. Unser Ermittler unterstützt

uns dabei, hilft uns, Herausforderungen anzunehmen und an uns selbst und unsere Fähigkeiten zu glauben. Wir können Geduld, Ausdauer, Mitgefühl, Vergebung und Liebe erlernen bzw. wieder zum Vorschein bringen und ausdehnen. Wir besitzen alles, was es braucht, um die Täter an unseren inneren Tatorten überführen zu können. Dabei lernen wir Puzzleteile zusammenzufügen und unsere innere Leere mit uns selbst zu füllen. Wir werden immer authentischer und befreiter.

Das Leben mit seinen Schattenseiten und seinem Glanz steckt voller Wunder und Überraschungen. Wir stecken voller Überraschungen, und es ist wunderbar, sich selbst immer wieder aufs Neue zu entdecken. Es bedarf viel Mut und Liebe für die Beobachtung und Annahme der eigenen Gedanken, Gefühle, Verhaltensweisen, aber erst dadurch entsteht ein Raum, der Veränderungen zulässt. Die Annahme unserer Gefühle öffnet unsere Augen, unser Herz, und wir erkennen, was Illusion und was Wirklichkeit ist. Das ist der Gewinn, unsere Belohnung für die Arbeit mit unserem inneren Ermittler, mit uns selbst. Lassen wir uns hingegen weiterhin von unseren Ängsten, unseren unangenehmen Gedanken leiten, dann werden wir immer auf der Suche und getrieben sein und ziellos umherirren.

Warum lassen wir zu, dass unsere Angst uns von unserem Glück, Erfolg und unserer Liebe fernhält? Wird es nicht Zeit, unseren eigenen inneren Tätern endlich entgegenzutreten und sie daran zu hindern, uns weiter Un-

wahrheiten über uns selbst zu erzählen? Oder wollen wir weiter jammern, unzufrieden sein und die Schuld immer bei unseren Partnern, Kindern, Freunden, Arbeitskollegen suchen? Wie sieht es aus: Sind Sie bereit, sich an die Fersen Ihrer inneren Täter zu heften, sie zu identifizieren und schließlich zu überführen?

In diesem Buch teile ich mit Ihnen meine Sicht auf das Leben, meine Erfahrungen und das, was ich daraus gelernt habe. Diverse Bücher, u. a. von Eva-Maria Zurhorst, sowie meine Ausbildungen zur psychologischen Beraterin, zur Lifedancing-Trainerin und die Frauenarbeit mit Chameli Ardagh haben mich dabei stark geprägt. Das Wahrnehmen, Beobachten und Annehmen der eigenen Gefühle, kurz gesagt, die Annahme seiner selbst, haben schon viele Autoren vor mir beschrieben. Auch, wie Gefühle und Gedanken in uns entstehen, wird seit längerem wissenschaftlich untersucht und einem breiten Publikum zugänglich gemacht. Auch ich greife auf diese Erkenntnisse zurück. Vielleicht fragen Sie sich jetzt, warum Sie dann mein Buch lesen sollten. Die Antwort: Ich habe versucht, alles, was ich bis zum heutigen Tag gelernt habe, was mir geholfen hat, was für mich wahr und stimmig ist, zusammenzufassen und daraus die Methode des inneren Ermittlers entwickelt. Diese Methode soll Ihnen helfen und Sie dabei unterstützen, das Beobachten und Annehmen der eigenen Innenwelt im Alltag spielerisch umzusetzen.

In den einzelnen Kapiteln dieses Buches möchte ich

Ihnen zeigen, wie unsere Gefühle, Gedanken und Verhaltensweisen unser Leben beeinflussen und wie Sie Ihren eigenen Ermittler kreieren und mit ihm zusammenarbeiten können. Wenn ich vom inneren Ermittler spreche, dann meine ich das geschlechtsneutral: Es kann sowohl ein männlicher als auch ein weiblicher Ermittler sein. Immer dort, wo ich Beispiele von mir selbst gebe, werde ich von der inneren Ermittlerin sprechen, da ich mir eine Frau »gewählt« habe.

In den einzelnen Kapiteln werden Sie Übungen finden. Sie sollen Sie dazu anregen, ein tieferes Verständnis und eine liebevolle Annahme Ihrer selbst zu entwickeln. Manches muss man einfach öfters hören, um es auch mit dem Herzen verstehen und umsetzen zu können. Die praktischen Übungen sollen Sie dabei unterstützen, Ihre Gefühle auch in angespannten Situationen wahrnehmen und annehmen zu können. Sie werden Ihren inneren Ermittler kennenlernen und mit ihm Einsätze fahren, um so Ihre Gefühle, Gedanken und Bedürfnisse bewusst wahrzunehmen, ihnen Raum zu geben und sie zu verändern. Alle Übungen in diesem Buch können Sie jederzeit wiederholen. Lassen Sie sich ruhig Zeit beim Üben und Ausprobieren. Es gibt kein Richtig und Falsch, Sie bestimmen das Tempo Ihres Ermittlers.

Ich wünsche Ihnen Freude beim Ausprobieren, »Aha«-Erlebnisse und viel Liebe und Geduld mit sich selbst. Sie sind nicht allein auf diesem Weg. Ich gehe diesen Weg tagtäglich, und wenn ich hin falle, dann stehe ich wieder

UNVERKÄUFLICHE LESEPROBE



Miriam Kalliwoda

Der Gefühlsprofiler

Wie wir im Chaos unserer Emotionen aufräumen

ORIGINALAUSGABE

Taschenbuch, Broschur, 224 Seiten, 13,5 x 20,6 cm

ISBN: 978-3-442-22106-6

Goldmann

Erscheinungstermin: August 2015

In schwierigen, emotional belastenden Situationen gleicht das eigene Seelenleben oft einer Tatortbegehung. Eine Achterbahn der Gefühle tut sich auf. Da hilft es zunächst Distanz zu wahren, neutral und reflektiert zu beobachten. Was liegt näher, als sich die Werkzeuge einer polizeilichen Ermittlung zunutze zu machen? Es gilt, den inneren Tatort abzugrenzen, Spuren und Beweise zu sichern, Zeugen zu befragen. Wie diese inneren, oft sehr versteckten, womöglich überlagerten Tatorte aufgespürt und die damit einhergehenden Blockaden gelöst werden können, zeigt uns Miriam Kalliwoda. Als Ermittlerin hat sie regelmäßig mit Menschen zu tun, die in Not sind, emotional stark unter Druck stehen oder durch ihr psychisches Chaos sich selbst oder andere in eine Notsituation bringen. Mit einem professionellen inneren Ermittler an der Seite gelingt es, endlich Ordnung zu schaffen im Gefühlschaos.

 [Der Titel im Katalog](#)