

Marion Buchheister

Endlich Schluss mit »Eigentlich . . .«!

Wie Sie von halbherzigen Vorsätzen Abschied
nehmen und beherzt Neues beginnen



R. BROCKHAUS VERLAG WUPPERTAL

INHALT

Vorwort	7
Einleitung	9
Kapitel 1:	
»Eigentlich <i>möchte ich 20 Pfund abnehmen, aber in dieser großen Familie gibt es einfach zu viele Feiern!</i> «	11
Was ist dran an den »zwingenden Umständen«?	
Das »Ja, aber«-Spiel	
Kapitel 2:	
»Eigentlich <i>hätte ich lieber einen anderen Beruf, aber dazu hätte ich vor 25 Jahren die Weichen anders stellen müssen.</i> « .	17
Was ist dran an der »Diktatur verpasster Chancen«?	
Das »Hätte-ich-doch«-Spiel	
Kapitel 3:	
»Eigentlich <i>wäre ich gern locker und spontan, aber uns Müllers sitzt der Perfektionismus nun mal in den Knochen.</i> « . .	26
Was ist dran an den Prägungen, die nicht zu ändern sind?	
Das »Meine-Eltern-sind-schuld«-Spiel	
Kapitel 4:	
»Eigentlich <i>liegt mir viel an einer harmonischen Beziehung, aber mein Partner verdirbt einfach alles!</i> «	42
Was ist dran am »alleinigen Spielverderber«?	
Das »An-mir-liegt's-bestimmt-nicht«-Spiel	
Kapitel 5:	
»Eigentlich <i>möchten wir gar nicht mehr bei den Schwiegereltern wohnen, aber ein Auszug würde den beiden glatt das Herz brechen!</i> «	52
Was ist dran an der »zwingenden Rücksicht auf andere«?	
Das »Dir-zuliebe«-Spiel	

Kapitel 6:	
»Eigentlich <i>halte ich viel von Ehrlichkeit, aber leider zwingt die Höflichkeit uns manchmal auch zum Lügen.</i> «	62
Was ist dran am »Zwang zur Unehrlichkeit«?	
Das Placebo-Spiel	
Kapitel 7:	
»Eigentlich <i>möchte ich manchmal ganz anders leben, aber man kann Konventionen ja nicht einfach ignorieren!</i> « . . .	70
Was ist dran an den »unumgänglichen Konventionen«?	
Das »Man-tut-das-nicht«-Spiel	
Kapitel 8:	
»Eigentlich <i>wünsche ich mir einen Partner, aber leider hat Gott mir den Richtigen noch nicht gezeigt.</i> «	77
Wie nötig ist das Warten auf »Gottes Fingerzeig«?	
Das »Gott-lenkt-jeden-Schritt«-Spiel	
Kapitel 9:	
»Eigentlich <i>will ich aufhören zu rauchen, aber Fakt ist, dass ich das sowieso nicht schaffe.</i> «	90
Was ist dran an der »Macht des Faktischen«?	
Das »Ich-schaffe-es-sowieso-nicht«-Spiel	
Kapitel 10:	
<i>Endlich Schluss mit</i> »Eigentlich . . .«! – <i>Ein Abschied, der gut überlegt sein will!</i>	99
Nachwort	107
Literatur	109