

CHRISTOPH HICKERT



NUR WER SICH  
ÄNDERT, BLEIBT  
**LEBENDIG**

---

Echte Erneuerung durch  
die vier Zimmer der Veränderung

**SCM**  
Hänssler

## **Stimmen zum Buch:**

### **Ruedi Josuran, TV-Moderator:**

"Das Buch ist sehr lesenswert. Für alle, die sich mit Veränderung beschäftigen, ein must!"

### **Thomas Härry, Autor:**

"Ein Mut machender Wegweiser für alle, die Veränderung wagen."

### **Verena Birchler, Journalistin**

"Christoph Hickert führt uns durch alte Lebensmuster hin in eine Zukunft, in der wir unser Leben verändern und neu gestalten können."

Buch bestellen unter: [www.hickert-coaching.ch](http://www.hickert-coaching.ch)

## DIE VIER ZIMMER DER VERÄNDERUNG

### ZUFRIEDENHEIT

»Ich habe alles im Griff«

- Sicherheit
- Selbstvertrauen
- Routine
- Genießen des Ist-Zustandes



### VERLEUGNUNG

»Das Problem liegt bei anderen!«

- Widerstand
- nicht wahrhaben wollen
- Ablehnung
- Festhalten am Alten

### CHAOS UND VERWIRRUNG

»Es hat auch etwas mit mir zu tun«

- Lähmung
- Frustration
- Trauer
- Irritation
- Hoffnungslosigkeit
- Wehmut
- Angst
- Verunsicherung



### ERNEUERUNG

»Ich kann mutig Neues wagen«

- Aufbruchstimmung
- Neugier
- Motivation
- Zwischendurch Rückschläge
- Aufstehen und weitergehen



### CHRISTOPH HICKERT,

Jahrgang 1964, lebt und arbeitet als selbständiger Coach, Supervisor und Lebensberater in Männedorf/Schweiz ([www.beratung-coaching.ch](http://www.beratung-coaching.ch)). Dank seiner langjährigen Führungserfahrung in verschiedenen Organisationen und seinem breiten Ausbildungsrucksack in Theologie, Kommunikation und Psychologie ist er ein erfahrener Wegbegleiter in Veränderungsprozessen. Er greift dabei auf seine jahrelange Coaching-Erfahrung zurück und verbindet moderner Psychologie mit ermutigender Spiritualität.

## STIMMEN ZUM BUCH:

»Nur wer sich ändert, bleibt lebendig. Dieses Buch von Christoph Hickert ist ein Mut machender Wegweiser für alle, die den Weg der Veränderung wagen. Der Autor schöpft aus einem reichen Schatz an Lebenserfahrung und Coaching-Kompetenz. Der Leser wird Schritt für Schritt zu einer Neuausrichtung hingeführt, die nicht an der Oberfläche bleibt. Mein Tipp: Zugreifen, lesen, anwenden und sich an der verändernden Wirkung freuen!«

**Thomas Härry,**

*Dozent, Autor und Mentor von Führungskräften*

»Veränderung ist immer auch ein Wagnis. Dieses Buch macht Lust dazu! Es gibt ehrliche und praktische Anleitungen. Hilfreich spricht Christoph Hickert die Veränderung von Gedanken und Gefühlen an und eröffnet uns neue Lebensperspektiven. Diesen Ansatz halte ich nicht nur für hilfreich, sondern für zutiefst wahr. Gleichzeitig berichtet er persönlich auch vom eigenen Prozess der Veränderung. Das macht Mut, es auch selbst zu wagen.«

**Pfr. Dr. theol. Paul Kleiner,**

*langjähriger Rektor TDS, Aarau*

»Christoph Hickert nimmt uns mit auf eine Reise durch unser eigenes Leben. Er führt uns durch alte Lebensmuster hin in eine Zukunft, in der wir unser Leben verändern und neu gestalten können. Manchmal braucht es Mut, wenn man dabei den eigenen Schutzmechanismen begegnet. Doch das sind die Momente, die einen weiterlesen lassen und wo Lust auf Veränderung aufkommt.«

**Verena Birchler,**  
*Kommunikationsdesignerin und Journalistin*

»Christoph Hickert begleitet uns durch die vier Zimmer der Veränderung und nimmt uns mit auf eine Reise hin zum eigenen Herzen. Der Autor ist ein kompetenter Reiseführer, der offen über eigene Erfahrungen spricht und uns ermutigt, erwartungsvoll unseren eigenen Weg zu gehen. Als Leser kriegen wir nicht nur gute ›Reiseinformationen‹, sondern echte Veränderungshilfe.«

**Jörg Schori,**  
*Psychotherapeut, Coach und Supervisor BSO*

»Über die Jahre hat sich Christoph Hickert als Berater einen vollen Rucksack mit unterschiedlichsten Werkzeugen und Strategien erworben, die es in diesem Buch zu entdecken gilt. Was ich an Christoph besonders schätze, ist, dass er dabei selbst den Weg geht, umsetzt und immer wieder Neuland erobert. Als Leser können wir nur davon profitieren!«

**Thomas Zindel,**  
*Leiter »Leben in Freiheit«*

# INHALT

<b>Veränderung wagen</b> .....	<b>13</b>
Meine Geschichte – meine Prägung .....	13
Muster aus der Kindheit .....	16
Sich ein Herz fassen .....	19
Ansprüche und Selbstsabotage .....	20
<b>Vier Zimmer der Veränderung</b> .....	<b>24</b>
Erstes Zimmer: Zufriedenheit .....	25
Zweites Zimmer: Verleugnung .....	26
Drittes Zimmer: Chaos und Verwirrung .....	27
Viertes Zimmer: Erneuerung .....	28
Alle vier Zimmer sind notwendig .....	28
<b>Das Gleichnis vom Feigenbaum</b> .....	<b>30</b>
Der fürsorgliche Gärtner – pflegen – hegen – düngen ...	31
<b>Zimmer der Zufriedenheit verlassen</b> .....	<b>38</b>
Alte Muster erkennen – endlich ehrlich werden .....	38
Wenn es plötzlich dunkel wird .....	39
Es geht noch viel tiefer .....	42
Drei unbeliebte Besucher:	
Krisen, Krankheiten, Konflikte .....	45
Symptome und Warnsignale machen Sinn .....	49
Mutig unbekannte Wege beschreiten .....	51
<b>Zimmer der Verleugnung überwinden</b> .....	<b>53</b>
Das alles hat nichts mit mir zu tun .....	53
Wie unsere Kindheit uns prägt .....	54
Der Blick zurück .....	55
Die gute alte Zeit .....	56
Schmerzhaftes Erinnerungen .....	58
Sie haben es doch nur gut gemeint .....	60
Meine Leistungsprägung verstehen .....	61
Wenn sich das Kind in uns meldet .....	63

Stopfen von Löchern im Familiensystem .....	65
Unsere »Urwunde« aus der Kindheit meldet sich .....	71
Ungestillte Bedürfnisse von früher melden sich immer noch .....	72
Unsere dysfunktionalen Muster .....	72
Wie können wir diese negative Dynamik durchbrechen? .....	75
Versorgungskreislauf verstehen .....	76
<b>Glaubenssätze erkennen und verändern .....</b>	<b>81</b>
Der kleine Junge, das kleine Mädchen in uns .....	81
<b>Zimmer des Chaos und der Verwirrung bewältigen .....</b>	<b>87</b>
Schutzstile und Selbstsabotage erkennen .....	87
Wie Schutzstile entstehen .....	88
Was früher richtig war, engt uns heute ein .....	90
Wie Eskimos überleben .....	90
Sehnsucht nach Bindung und Zugehörigkeit .....	92
Bindungsängste überwinden .....	95
Sehnsucht nach Eigenständigkeit und Autonomie .....	96
Das Dilemma dieser beiden Grundbedürfnisse .....	97
Schutzstile werden aus der Angst geboren .....	100
Unsere Angst und Panikreaktionen besser verstehen .....	102
<b>Schutzstile können vielfältig sein .....</b>	<b>105</b>
Schutzstil: Überanpassung – es allen recht machen .....	107
Schutzstil: Helfen, retten – der Wunsch gebraucht zu werden .....	111
Schutzstil: Perfektionismus – der hohe Selbstanspruch ...	114
Schutzstil: Kontrolle – ich muss alles im Griff haben .....	116
Schutzstil: Lügen, schwindeln – der leichtere Ausweg? ....	117
Schutzstil: Rückzug – ich muss Konflikte vermeiden .....	119
Schutzstil: Leistungsstreben – ich muss der Beste sein ....	121
Schutzstil: Sicherheit – nur in bekannten Gewässern segeln .....	122
Schutzstil: Machtstreben – ich muss gewinnen .....	124

Schutzstil: Symbiose – ich muss	
mit anderen verschmelzen .....	125
Legen Sie Ihren Schutzpanzer ab .....	127
Schutzstile loslassen ist Schwerstarbeit .....	129
<b>Zusätzliche Beobachtungen im Umgang</b>	
<b>mit Schutzstilen .....</b>	<b>133</b>
Wenn andere an uns schuldig geworden sind .....	133
Mit Ehrenrunden rechnen .....	134
Umgang mit Wut und Schuldgefühlen .....	136
Das Geschenk im alten Verhalten entdecken .....	137
<b>Zimmer der Erneuerung gestalten .....</b>	<b>138</b>
Den Erneuerungsprozess bewusst gestalten .....	138
Neues trainieren heißt Unbekanntes wagen .....	139
<b>Das Unbewusste einbeziehen .....</b>	<b>144</b>
Das Belohnungszentrum im Gehirn .....	144
Der Reiter und der Elefant .....	146
<b>Sechs Schritte der Erneuerung .....</b>	<b>151</b>
Erneuerung ist ein Prozess .....	151
Bleiben Sie dran – Geben Sie nicht vorschnell auf .....	161
Von David lernen: Unsere ausgewählte	
Seele beruhigen .....	162
<b>Identität erneuern – Unseren Selbstwert stärken .....</b>	<b>166</b>
Unseren Wert wiederentdecken .....	166
Unsere Identität erneuern .....	167
Verlorene Identität .....	168
Wahres Selbst wiederentdecken .....	169
Fünf entscheidende Identitätsmerkmale .....	170
Neue morgendliche Routine entwickeln .....	176
<b>Eigenverantwortung erneuern –</b>	
<b>Raus aus der Opferrolle .....</b>	<b>179</b>
Altes Erfahrungsnetzwerk wird getriggert .....	180
Aus der Opferhaltung aussteigen .....	181



Zugang zu Ressourcen aktivieren .....	183
Umdenken und proaktiv werden .....	184
<b>Denken erneuern: Das ABC der Gedanken und Gefühle ....</b>	<b>188</b>
Den ersten Schultag meistern .....	188
Alles beginnt mit der Erneuerung des Denkens .....	188
Wir fühlen, was wir denken .....	192
Unsere Gedanken sind der Schlüssel .....	194
Wie wir unsere Gefühle beeinflussen können .....	195
Neue Gedanken erzeugen neue Gefühle .....	196
Nicht einfach, aber lernbar .....	199
Auf Gedanken und Gefühle achten .....	200
<b>Verhalten erneuern – Gesunde Grenzen setzen .....</b>	<b>203</b>
Gesunde Grenzen setzen .....	203
Die Kontrolle über unser Leben zurückgewinnen .....	205
Achten Sie gut auf Ihre Zugbrücke .....	208
Ich will niemanden enttäuschen .....	212
Was haben Wut und Ärger mit Grenzverletzungen zu tun? .....	212
<b>Dranbleiben lohnt sich .....</b>	<b>214</b>
Lebenslange Baustelle dürfen bleiben .....	214
Mutig dranbleiben – es lohnt sich! .....	216
<b>Weiterführende Literatur .....</b>	<b>218</b>
Bibelzitate .....	220
<b>Anhang: Erneuerungshilfen .....</b>	<b>221</b>
1  Starthilfen für den Veränderungsprozess .....	221
2  Biografische Rollen reflektieren .....	222
3  Meine Schutzstile erkennen und ändern .....	223
4  Motivierendes Ziel definieren und Hindernisse beachten .....	226
5  Bisherige Überzeugungen reflektieren .....	228
6  Neue Erlaubersätze definieren .....	228
7  Identitätsstatement erarbeiten .....	229
<b>Anmerkungen .....</b>	<b>231</b>

# VERÄNDERUNG WAGEN

## Meine Geschichte – meine Prägung

Sich zu verändern ist nicht leicht. Bisherige Muster, Erfahrungen und innere Glaubenssätze sitzen tief. Die meisten Grundüberzeugungen über uns und das Leben, wie »es« sein sollte, haben wir bereits früh in unserer Kindheit gelernt. Und sie sind nicht leicht abzuschütteln, im Gegenteil. Sie halten sich hartnäckig. So haben wir aufgrund unserer frühkindlichen Prägungen unbewusst Schutzstile und Verhaltensnotlösungen entwickelt, mit denen wir uns noch heute durchs Leben navigieren. Ohne dass wir es merken, lassen wir uns von ihnen unseren Lebensradius einengen und sabotieren damit uns selbst. Wir laufen als Erwachsene immer noch in einer alten Rüstung aus der Kindheit herum, die einst hilfreich und schützend war, aber heute längst nicht mehr nötig ist. Und wenn wir unsicher sind, bleiben wir meist lieber bei dem, was sich sicher und vertraut anfühlt, als Neues zu wagen und vielleicht zu versagen. Damit bleibt aber auch vieles auf der Strecke: nämlich unser Herz und wofür es zutiefst schlägt! Wir bleiben meist weit hinter unseren Möglichkeiten zurück und leben oft nicht das, was unsere eigene Lebensspur wäre. Um jedoch lebendig zu bleiben und immer mehr Sinn, Tiefe, Erfüllung und Freiheit zu erleben, kommen wir nicht darum herum, uns den Herausforderungen des Lebens zu stellen und uns mit den tieferen Schichten unserer Persönlichkeit auseinanderzusetzen.

Ich erinnere mich noch gut daran, wie ich als kleiner Junge im Schwimmbad vom Sprungturm ins tiefe Wasser sprang, ohne überhaupt schwimmen zu können. Unten angekommen musste ich wie wild mit Armen und Beinen paddeln, um wieder ans sichere Ufer zu gelangen. Voller Stolz zeigte ich mein Können einer Cousine, die während der Sommerferien einige Tage bei uns zu Besuch war. Ich

war so gespannt, wie sie meine mutige Aktion beurteilen würde. Als ich nach erneutem Sprung paddelnd einmal mehr den rettenden Beckenrand erreichte und erwartungsvoll aus dem Wasser stieg, sah ich ihren Gesichtsausdruck. Er war wie versteinert. Eigentlich hatte ich Begeisterung und Bewunderung erwartet! Aber davon war nichts zu sehen, sie war fassungslos über meine Leichtsinnigkeit. Bevor ich etwas sagen konnte, raste sie zu meinen Eltern und petzte ihnen alles, was sie gerade gesehen hatte. Das war's dann mit meinen Sprungturnkünsten und meine Karriere als Turmspringer wurde bereits im Keim erstickt. Meine Mutter verbot mir danach, je wieder ins tiefe Wasser zu springen, bevor ich wirklich sicher schwimmen konnte.

Ein weiteres Erlebnis war prägend: Als ich ungefähr zehn Jahre alt war, stürzte ich mich auf meinen Rollschuhen eine steile Straße hinunter. Am unteren Ende der Straße gab es eine enge Kurve, die man unbedingt erwischen musste, um nicht über den Rand hinaus und einen steilen Abhang hinunterzufahren. Das war gefährlich. Anfangs fuhren meine Schulkameraden und ich nur aus einer geringen Höhe los, um mit einem kontrollierbaren Tempo auf die Kurve zuzufahren. So wollten wir austesten, mit wie viel Geschwindigkeit es noch machbar war, die Kurve auf Rollschuhen bezwingen zu können. Wir lieferten uns ein Kopf-an-Kopf-Rennen. Wer war mutiger? Wer wagte mehr? Wem gelang es, von noch weiter oben loszufahren? Ich wollte unbedingt gewinnen und setzte immer noch einen drauf! Keiner wagte sich schließlich so hoch hinauf wie ich. Mit schlotternden Knien fuhr ich ein letztes Mal aus großer Höhe hinunter. Haarscharf kriegte ich die Kurve noch, aber ich war so schnell, dass ich nicht mehr bremsen konnte und in einen Busch flog. Ich war heilfroh, dass für mich dieses Abenteuer mit einigen Schrammen und Beulen glimpflich ausgegangen war.

Im Nachhinein frage ich mich, was mich angetrieben hat, bereits als Kind so an und über meine Grenzen zu gehen. Meine Cousine

hatte recht – es war leichtsinnig, was ich da machte. Aber diese zwei Episoden spiegeln bereits ein erstes Muster meines Lebens wider. Ich hatte das Gefühl, dass ich mich ständig beweisen musste. Und dazu musste ich etwas Besonderes tun oder leisten. Nur wenn ich irgendwie herausragte, hatte ich das Gefühl, endlich gesehen, wahrgenommen und gemocht zu werden. Nur ich selbst zu sein, das reichte nicht! Bei meinen Junior-Stunt-Aktionen ging's mir unbewusst darum, meine Klassenkameraden zu beeindrucken. Ich wollte ihnen beweisen, dass auch ich etwas auf dem Kasten hatte, koste es, was es wolle. Ich wollte dazugehören und kein Außenseiter sein, sondern mitspielen bei den »Wichtigen« – und dafür tat ich alles.

Dieses Muster nahm ich unbewusst mit ins Erwachsenenleben, erkannte das aber erst, als ich später mein Leben und Handeln zu reflektieren begann. Da ging mir auf, wie ich mich durch meine Selbstüberforderung immer wieder an den Rand einer Erschöpfung brachte.

Rückblickend denke ich, dass ich oft gar nicht wirklich das lebte, was mir zutiefst wichtig war. Ich verriet früh mein Herz. Ich überging mich, richtete mich nach der Meinung und dem Wohlwollen von anderen und wusste kaum, wer ich eigentlich war und was ich wollte. Ich passte mich an und tat meist das, von dem ich glaubte, dass andere es von mir erwarteten oder was bei ihnen gut ankam.

Dieses Muster wurde zu meiner zweiten Haut. Ich war überzeugt, dass ich so war! Ich lebte dabei aber gleichzeitig mit der Angst, dass andere entdecken könnten, wer ich wirklich war. Ich fürchtete, dass sie mich ablehnen würden, wenn sie hinter meiner Fassade das Zerbrechliche, Ängstliche, Unsichere erkennen würden. Diese verletzte Seite musste ich um jeden Preis unter Verschluss halten, sie durfte nicht sein. So lebte ich nach außen oft in der Rolle des Überlegenen. Wenn dann andere trotzdem hinter meine Fassade blicken konnten oder ich meine Schwächen nicht mehr verbergen konnte, flüchtete ich in eine Traumwelt. Das fing bereits in der Schule an,

als eine Lehrerin meine Leseschwäche und Legasthenie erkannte und mich in der Klasse deswegen bloßstellte, und setzte sich fort, als ich nach einem Umzug an der neuen Schule gehänselt wurde und kaum Anschluss fand. Ich flüchtete in meine Fantasiewelt und konnte zumindest dort der grandiose Held sein.

## Muster aus der Kindheit

Was machen wir Menschen nicht alles, um etwas Liebe, Anerkennung oder Zugehörigkeit zu erhalten. Wir alle vollführen Kapriolen und geben unser Bestes, um das Loch in unserem Herzen zu stopfen, das sich immer wieder zeigt und schreit: »Fülle mich!« Dieses Loch ist bei denjenigen von uns noch ausgeprägter, die wir als Kind nicht die Nestwärme, die sicheren Bindungen, den Schutz und die Unterstützung erhalten haben, die wir gebraucht hätten. Aus dieser Not haben viele von uns unbewusst Überlebens- und Kompensationsstrategien entwickelt, um emotional über die Runden zu kommen. All unsere Verhaltensnotlösungen und Schutzstile haben sich tief in uns zu einem Lebensstil verdichtet, der heute ganz selbstverständlich für uns geworden ist. Typische Schutzstrategien sind Perfektionismus, Rückzug, Harmoniestreben, Angriff oder Flucht, Kontrollstreben, Anpassung etc. Manches ist uns zur zweiten Haut oder zu unserer Rüstung geworden, die wir noch immer zur Schau tragen.

Die meisten von uns haben vergessen, wer wir wirklich sind. Wir haben unser wahres Selbst und unser Herz verraten, weil wir meinen, dass es nicht gefragt sei, nicht gut genug, nicht öffentlichkeitsfähig. So werden wir von eigenen Mustern, Überzeugungen und übernommenen Glaubenssätzen angetrieben, die wir vielleicht noch nie hinterfragt haben. Einer meiner Glaubenssätze lautete: »Nur wenn ich etwas Besonderes bin oder leiste, dann werde ich

gesehen, wahrgenommen und gehöre dazu.« Viele von uns leben unbewusst mit ähnlichen Grundüberzeugungen und merken nicht, dass diese längst nicht mehr passen, sondern vielmehr überprüft und durch die Wahrheit ersetzt werden müssten. Wir bemerken gar nicht, dass wir noch immer mit der ersten Programmversion 1.0 herumlaufen und unsere inneren Überzeugungen dringend ein Upgrade auf 2.0 brauchen.

Wie können wir nun solche destruktiven Muster und Glaubenssätze erkennen und überwinden? Und wie wachsen in uns neue, positive Überzeugungen und neue, ermutigende Glaubenssätze? Dabei spielt auch der Blick zurück in unsere Kindheit eine entscheidende Rolle. Konnten wir dort Urvertrauen tanken, indem wir uns von unseren Eltern angenommen und geliebt gefühlt haben, dann konnte sich eher ein gesundes Selbstvertrauen bilden. Nicht wenige von uns verbinden jedoch ihre Kindheit mit unschönen oder gar traumatischen Erinnerungen. Auch wenn wir uns vielleicht nicht mehr bewusst an frühere Erlebnisse erinnern können, laufen die damit verbundenen Prägungen und Programme im Hintergrund nach wie vor mit und bestimmen unbewusst unser Denken, Fühlen und Handeln im Alltag. Die meisten Stressauslöser sind nicht die unmittelbaren Stressfaktoren, sondern die Glaubenssätze, die wir früh übernommen haben und nun unreflektiert wiederkäuen. Sie haben meist wenig mit der Realität, sondern vielmehr mit unseren Befürchtungen und Ängsten zu tun.

Ich selbst kam an den Punkt, an dem ich erkannte: »So kann es nicht mehr weitergehen!« Ich fing an, mein Leben und meine Glaubenssätze zu reflektieren, und so begann für mich eine wichtige Reise.

Auch Ihnen mache ich Mut, Ihr Herz weit zu öffnen. Hören Sie nicht nur mit dem Verstand, sondern auch mit Ihrem Herzen hin. Wo klingt beim Lesen etwas tief in Ihnen an? Was berührt und bewegt Sie bei gewissen Abschnitten oder Fragen? Dies achtsam

wahrzunehmen könnte zu einem Schlüssel für Ihren persönlichen Veränderungsprozess werden.

## VERTIEFUNG: MEINE STANDORTBESTIMMUNG

Sie können sich dazu folgende Fragen stellen:

- Stimmt Ihr jetziges Leben mit dem überein, was Sie ursprünglich wollten? Wie sahen Ihre ursprünglichen Ziele und Herzenswünsche aus?
- Welches Leben leben Sie eigentlich? Ist es wirklich das, was Sie zutiefst wollen? Folgen Sie der Stimme Ihres Herzens? Wo haben Sie Ihr Herz verraten?
- Wie sind Sie an diese Stelle Ihres Lebens gekommen, an der Sie heute stehen? Was ist in Ihrer momentanen Lebenslage das Hauptgefühl? Was haben Sie (unbewusst) dazu beigetragen?
- Was hinderte Sie bisher daran, eine Veränderung mutig anzupacken und umzusetzen? Was müssten Sie heute tun oder ändern wollen, um Ihr Ziel in Zukunft zu erreichen?
- Welchen Preis würden Sie bezahlen, wenn Sie nichts machen und den bisherigen Weg unverändert fortsetzen würden?
- Was würden Sie machen, wenn Sie 10-mal mehr Mut hätten und sicher wüssten, dass Sie nicht versagen könnten?

Ich empfehle Ihnen, ein Reisetagebuch der Veränderung zu beginnen. Notieren Sie darin alles, was Sie entdecken oder beim Lesen noch alles über sich herausfinden werden.