

Miriam Hoff

# Mind is Magic

Ändere deine Gedanken und  
du änderst dein Leben – einfache  
Lösungen für (fast) jedes Problem

© 2022 des Titels „Mind is magic“ von Miriam Hoff (ISBN 978-3-7474-0475-1) by mvg Verlag,  
Münchner Verlagsguppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: [www.mvg.de](http://www.mvg.de)



# WARUM ICH EIN BUCH ÜBER DIE MACHT DER GEDANKEN SCHREIBE

Als zugelassene Psychotherapeutin für Kinder und Jugendliche habe ich täglich mit Gedanken und Gefühlen zu tun - meistens mit den nicht so schönen, den belastenden, denen, die uns runterziehen und uns einreden, wir wären nicht gut, schön, schlau oder stark genug.

Seit vielen Jahren arbeite ich fast täglich mit jungen Menschen und darf sie auf ihrem Weg ins Erwachsenwerden unterstützen. Ich liebe diese Tätigkeit, denn dadurch darf ich viele besondere Menschen kennenlernen und sie ein Stück ihres Weges begleiten. Es macht mir unheimlich viel Freude, ihnen dabei zu helfen, negative Prägungen aus der Kindheit, Ängste und Selbstzweifel zu überwinden, ihre Stärken zu erkennen und wieder an sich zu glauben.

Es ist jedoch so, dass viele keinen Platz in der ambulanten Psychotherapie bekommen, weil die Krisen der letzten drei Jahre in der Gesellschaft dazu geführt haben, dass die meisten Praxen stark überfüllt sind. Andere wiederum haben keine Diagnose, die eine Therapie für die Krankenkassen rechtfertigt, aber dennoch einen hohen Leidensdruck. Um auch diesen Menschen das »Best of« aus meinen Therapie- und Coaching-Erfahrungen zukommen zu lassen, habe ich mich entschlossen, dieses Buch zu schreiben.

Natürlich ersetzt es an keiner Stelle eine Psychotherapie, kann dir, liebe Leserin, lieber Leser, aber Werkzeuge an die Hand geben, mit denen du selbst einfach Einfluss auf deine Gedanken und damit deine Gefühle nehmen kannst.

Ich freue mich sehr, dass du zu diesem Buch gefunden hast - oder dieses Buch zu dir. Vielleicht hast du es geschenkt bekommen, vielleicht auch selbst entdeckt - wie dem auch sei, die Tatsache, dass du diese Zeilen liest, bedeutet, dass du dich mit dem wichtigsten Teil deines Lebens näher beschäftigen möchtest, nämlich mit deinen Gedanken und Gefühlen.



Ich habe lange überlegt, ob ich die Inhalte nicht lieber auf TikTok oder Instagram darstellen sollte, bin dann aber zu dem Schluss gekommen, dass das gute alte Buch doch am nachhaltigsten ist und man in Zeilen und geschriebenen Worten zentrale Botschaften am besten vermitteln kann. Natürlich ist das hier kein Fast-Food-Konsum, du musst dir schon etwas Zeit nehmen, dich reinzulesen – aber ich verspreche dir, es lohnt sich! Im Gegensatz zu Videos und schnellen Posts bleibt das hier nämlich in deinem Bücherregal und du kannst immer mal wieder nachblättern, unterstreichen und brauchst auch kein WLAN dafür.

Wenn ich alles, was ich in meiner Ausbildung, in allen Therapierichtungen und 17 Jahren Berufserfahrung als Psychotherapeutin gelernt habe, in einem einzigen Satz zusammenfassen könnte, dann wäre es genau dieser:

### **Ändere deine Gedanken, und du änderst dein Leben!**

Dieses Buch zeigt dir Wege auf, wie du genau DAS tun kannst.

**Mind is magic** – das ist nicht nur so dahingesagt, sondern tatsächlich so. Wir können uns mit unseren Gedanken und den dazugehörigen Gefühlen in die tiefsten Täler stürzen, und die Welt erscheint dann sinnlos und perspektivlos. Wir können aber auch mit unseren Gedanken und den dazugehörigen Gefühlen in schwindelerregende Höhen aufsteigen, die Welt ist dann voller Möglichkeiten und Gelegenheiten.

Bestimmt kennst du diese beiden Zustände von dir selbst. Und einfach so in den »guten« Zustand zu switchen, ist wirklich um einiges leichter gesagt als getan, denn oft fühlen wir uns alles andere als motiviert, energiegeladener, selbstbewusst und voller Tatendrang. Manchmal tut es auch einfach nur gut, sich mit Netflix, einem Buch, einer Badewanne voll Schaum oder einer Tafel Schokolade von der Welt zurückzuziehen. Diese Auszeiten sind wichtig und sinnvoll. Wir brauchen sie, um angestauten Frust und Ärger loszulassen und uns der Reizüberflutung zu entziehen.

Wenn dieser Zustand aber länger anhält, wenn wir merken, dass wir unglücklich sind und das Leben an uns vorbeizieht, dann ist der Zeitpunkt ge-

kommen, sich wieder darauf zu besinnen, dass wir diesen Zustand ändern können. Wir müssen nur erkennen, dass wir selbst es sind, die bestimmen, was wir denken und infolgedessen fühlen. Wie das geht, erkläre ich dir in diesem Buch – du lernst einfache mentale Techniken aus sämtlichen Therapierichtungen kennen, die ich im Laufe meiner 17 Jahre Berufserfahrung als Psychotherapeutin gesammelt habe.

Ich finde, dass es kaum etwas Spannenderes gibt als unsere Psyche. Unter »Psyche« verstehe ich die Gesamtheit all unserer Eigenschaften und Persönlichkeitsmerkmale, also alles, was wir wahrnehmen, lernen, denken und vor allem fühlen. In meiner Praxis arbeite ich mit dem bewussten und dem unterbewussten Teil unserer Psyche. Da ich tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapeutin bin, liegt mir der unterbewusste Teil ganz besonders am Herzen. Das Unterbewusstsein reagiert aufgrund von Gedanken, Vorstellungen und frühen Erfahrungen oder auch Verletzungen aus der frühen Kindheit auf aktuelle Geschehnisse. Es ist die Summe aller Vorstellungen, Erinnerungen, Eindrücke und Handlungen, die wir im Laufe unseres Lebens gesammelt haben. Hier sind zum Beispiel auch traumatische, also negative Erlebnisse gespeichert, an die man sich bewusst nicht erinnern kann. Im Unterbewusstsein finden wir aber auch wahre Schätze, verborgene Fähigkeiten – sogenannte Ressourcen – und damit viele Antworten auf unsere Probleme. Das gilt für Menschen mit psychischen Erkrankungen ebenso wie für die mit Alltagsproblemen.

## Die Superkraft in dir

Das Interesse für Psychologie habe ich bereits sehr früh entwickelt. Mit Eltern, die sich oft gestritten haben, und einer jungen Mutter (sie war Anfang 20, als sie mich bekam) habe ich mir schon als kleines Mädchen überlegt, wie ich ihr am besten helfen und sie wieder »fröhlich« machen könnte. Von daher wurde mir das Therapeutendasein sozusagen in die Wiege gelegt und zu einer Herzensangelegenheit. Meine Faszination für die Beeinflussung von Gedanken, Fantasie und Gefühlen kam dann mit dem Meisterwerk von Michael Ende: *Die unendliche Geschichte*, das ich im Alter von neun Jahren im Kino sah und später noch mal las, so richtig ins Rollen.



Hier geht es um die gewaltige Macht der Fantasie. Die Botschaft der *Unendlichen Geschichte* ist, dass du die (deine) Welt retten kannst, wenn du wieder anfängst, an dich und deine Träume zu glauben, wenn du das schwarze Nichts, also Zweifel, Depressionen, Ängste, überwindest und wieder Zugang zum unendlichen Potenzial deines Geistes hast. Wenn du dich traust, an dich zu glauben, aber auch bereit bist, über deine Ängste hinauszuwachsen und deinen Wünschen einen Namen und eine Stimme zu geben. Zumindest hatte ich das damals so verstanden, und diese Message fand ich überragend.

Es geht also darum, sich seiner Fantasie zu bedienen, es aber nicht nur beim Träumen zu belassen, sondern diese auch in die Tat umzusetzen und so Angst und Traurigkeit hinter sich zu lassen und Zuversicht, Mut und Größe zuzulassen. Eben aus seiner Vorstellungskraft heraus das Leben zu erschaffen, das man sich erträumt und zu dem man fähig ist.

*Fantasie ist wichtiger als Wissen,  
denn Wissen ist begrenzt.*

*Albert Einstein*

Der Film hat auf jeden Fall einen bleibenden Eindruck bei mir hinterlassen und mir schon ganz früh gezeigt, dass die Vorstellungskraft unsere wichtigste und mächtigste Fähigkeit ist. Seitdem habe ich immer wieder bewusst oder unbewusst auf diese Superpower zurückgegriffen und ich habe, glaube ich, letztlich auch deswegen viele Erfolge in meinem Leben erreicht und viele meiner Träume und Wünsche realisieren können.

Obwohl ich mit meiner Größe von 1,68 Metern damals viel zu klein zum Modeln und auch von der Figur her zwar schlank, aber nie mager war, setzte sich der Wunsch zu modeln immer intensiver in meinem Kopf fest.

Kraft meines Glaubens und meines positiven Mindsets stand ich nach einigen Rückschlägen (ich wurde bei einigen Model-Wettbewerben als »zu klein und zu kurvig« abgelehnt) dann schließlich doch auf der großen Bühne und nahm meinen Titel als Miss Germany entgegen. So ein Glücksgefühl ist unbezahlbar, und mir wurde klar: Visionen in Verbindung mit Mut und Aktionen und dem Willen, nicht aufzugeben, zahlen sich aus!

Es gibt immer Menschen, für die du genau richtig bist und wo genau dein Typ, deine Persönlichkeit passt. Immer wieder darf ich in meiner Praxis erleben, wie junge Menschen über sich und ihre Ängste und Selbstzweifel hinauswachsen, wie sie es schaffen, ihren Weg zu gehen, und sich von dem befreien, was ihnen zuvor unmöglich erschien. Sie straucheln, fallen, stehen wieder auf und probieren es noch mal. Ich darf sie ein Stück auf ihrem Weg begleiten und dabei mit dem einen oder anderen Impuls Starthilfe leisten. Wie eine Raupe, die sich zum Schmetterling wandelt, erkennen sie nach dem herausfordernden und auch manchmal schmerzlichen Prozess der Entwicklung ihre Schönheit und ihr Potenzial. In diesen Momenten denke ich, dass ich den schönsten Beruf der Welt habe.

**Was ist dein Traum, den du in deinem Herzen trägst?**

**Bist du bereit, die Schritte zu gehen?**

**Willst du fliegen lernen?**

Öffne die Tür zu deinem größten Schatz, der dir all deine Träume verwirklichen hilft: **Denk die richtigen Gedanken und nutz deine Fantasie.** Diese Superpower, gepaart mit Mut und der Bereitschaft zu handeln, ist im wahren Sinne des Wortes **magic!**

## Der Aufbau des Buches

In diesem Ratgeber möchte ich dir kurze, knackige Lösungen für ganz konkrete Probleme anbieten.



Dafür findest du in allen Kapiteln meine Auswahl an Therapie-Tools, die ich im Laufe meiner Aus-, Fort- und Weiterbildung gesammelt habe und die von meinen Patienten und Klienten vielfach erprobt und als hilfreich empfunden wurden.

Die Tiefenpsychologie und Psychoanalyse sind meine fachliche Heimat. Da ich aber an einer verhaltenstherapeutischen Klinik gearbeitet und viele Fortbildungen in anderen Verfahren gemacht habe, findest du hier auch Tools aus der Verhaltenstherapie und anderen Therapierichtungen, ebenso wie Übungen aus dem Mental-Coaching.

Dieses Buch ist so gestaltet, dass bei vielen Übungen auch dein Unterbewusstsein (also der Teil deines Gehirns, der alle Erfahrungen, die du jemals gemacht, und alles Wissen, das du jemals erworben hast, aufbewahrt) mit ins Boot geholt wird. Das hat den Vorteil, dass Veränderungen tiefer und langfristiger erfolgen.

Ich wünsche mir, dass du das Angebot an Tools hier wie einen »Bonbonladen für die Psyche« siehst – such dir einfach das aus, worauf du am meisten Lust hast, probiere, ob es dir »schmeckt«, und genieße dann die Wirkung. Wenn du dich »vergriffen« hast und mit dem Tool nichts anfangen kannst, gibt es genügend andere Tools, die zu dir passen könnten. Jeder Mensch fühlt sich von anderen Sinneseindrücken, Bildern oder Aktivitäten angesprochen, daher habe ich eine bunte Mischung zusammengestellt, damit für jeden etwas dabei ist.

Die Therapie-Tools sind ganz praktisch in Problem und Lösung gegliedert und können dir bei Folgendem helfen:

- psychische Tiefs schneller hinter dir zu lassen,
- Ängste, Unsicherheiten und Selbstzweifel zu überwinden,
- dich und deinen Körper anzunehmen und zu mögen,
- zu erkennen, wer dir guttut und wer nicht,
- dich von Erwartungen anderer zu befreien,
- Träume und Visionen entstehen zu lassen,
- Ziele zu erkennen und umzusetzen,

- deine Lebensqualität zu steigern,
- deinen Alltag spürbar zu verbessern und so
- dein Leben voll auszukosten.

Was sie **nicht** können, ist, dich von ernsthaften psychischen Erkrankungen zu heilen. Daher solltest du dich, wenn du einen sehr großen Leidensdruck hast oder denkst, dass du an einer psychiatrischen Erkrankung leidest, immer an einen Arzt oder Psychotherapeuten wenden. Adressen hierfür findest du im Anhang.

Das Buch hat **vier Kapitel**. Jedes hat wiederum drei oder vier Unterkapitel.

Im Kapitel »**MEIN KOPF UND ICH**« zeige ich dir, wie du Stimmungstiefs und Ängste überwinden kannst. Du lernst, wie du mit Dankbarkeit deine Stimmung hebst, welche Wirkung richtige Kleidung, Düfte, Farben und gute Taten auf deine Psyche haben. Außerdem geht es um Selbstmotivation beim Lernen und um Hilfen, wie du deinen inneren Schweinehund überwinden kannst.

Im Kapitel »**MEIN KÖRPER UND ICH**« lernst du wichtige Basistechniken kennen, mit denen du dich mithilfe deines Körpers selbst in Krisen und Herausforderungen stabilisieren kannst. Es geht darum, wieder mehr auf die Signale deines Körpers zu hören und Essen nicht als Feind, sondern als Freund zu sehen. Unter der Überschrift »Inner & Outer Beauty« geht es um positive Selbstwahrnehmung und um das Erkennen deiner Einzigartigkeit.

Im Kapitel »**DIE ANDEREN UND ICH**« geht es um deine Mitmenschen – um angenehme (hier liest du einiges zu den Themen Dating, Herzschmerz und Selbstfürsorge in Beziehungen) und unangenehme (hier beschäftigen wir uns mit »Energievampiren«, mit der Abgrenzung gegen toxische Persönlichkeiten und mit Wegen aus der Mobbingfalle). Außerdem befassen wir uns mit den virtuellen Mitmenschen, also denen, denen wir auf Social Media begegnen. Du erkennst, wer dir guttut und wer nicht, und wie du aus der Vergleichsfalle rauskommst.

Das letzte Kapitel »**MEINE ZUKUNFT UND ICH**« zeigt dir, wie du alles aus dir rausholen und über dich selbst hinauswachsen kannst. Hier lernst du meine Top Tools aus dem Persönlichkeits- und Mentalcoaching kennen und kannst dir damit deinen persönlichen Weg zu den Sternen bauen.

## Für wen ist dieses Buch geschrieben?

In meiner Praxis für Psychotherapie habe ich hauptsächlich mit Menschen zwischen 15 und 25 Jahren zu tun, die aber diese wundervolle Zeit nicht wirklich genießen können. Psychische Erkrankungen, genetische Vorbelastungen, traumatisierende Erlebnisse oder eine unschöne Familiensituation verhindern dies oftmals.

Für diese Menschen, aber auch für die Zweifler und die Träumer, die Ängstlichen und die Mutigen, die Verletzten und die, die Hilfe zur Selbsthilfe suchen, und nicht zuletzt für die, die aus ihrem Leben das Beste herausholen wollen, ist dieses Buch geschrieben.

Es ist für euch geschrieben, die ihr gerade mitten in dieser Wahnsinnszeit der intensiven Veränderungen, großen Erwartungen, ersten Enttäuschungen, aber auch gigantischen Überraschungen seid – in der Zeit der vielen aufregenden ersten Male, also mitten in der Gefühlsachterbahn des Lebens, in der man sich bis Mitte 20 befindet.

Wenn ich an meine Jugend in den 90ern zurückdenke, denke ich an eine Zeit ohne Hashtags, Hater und Fear of Missing Out, aber im Grunde mit denselben Problemen: Es gab viele Unsicherheiten, Ängste und Selbstzweifel.

Für mich gab es nach dem Abi die Fragen: Was mach ich nun aus meinem Leben? Wie gestalte ich meine Zukunft? Wo will ich eigentlich hin? Was ist mir wichtig? Entlassen aus dem strengen Korsett der Schule, fand ich mich plötzlich überschwemmt mit all den Möglichkeiten.

Erfülle ich Erwartungen meiner Eltern oder mache ich mein eigenes Ding?

## FÜR WEN IST DIESES BUCH GESCHRIEBEN?

Wofür brenne ich? Gehe ich ins Ausland und, wenn ja, wohin und wie lange? Studium oder Ausbildung – Praktika, Nebenjobs, Prüfungen und die Suche nach der großen Liebe. Auch da waren Ängste und Zweifel ständiger Begleiter.

Aber es gab auch ebenso viele »Egal, ich mach das jetzt«- und »Augen zu und durch«-Momente, die für immer unvergessen bleiben werden.

Genau solche Momente, die nicht immer perfekt sind oder so ganz anders, als man sie sich vorgestellt hat, schaffen gerade deswegen bleibende Erinnerungen. Momente, die Mut, Angstschweiß und Überwindung gekostet haben, Momente voller Herzrasen, Adrenalin und Unsicherheit – sie sind das Salz im Leben, sind also nicht Feind, sondern eigentlich Freund, denn ohne diese Gefühle wäre es fad und die Freude danach, etwas trotz der Angst geschafft zu haben, wäre nicht halb so schön. Dieses Gefühlschaos schafft Momente, die bleiben – witzige, romantische, peinliche, überwältigende, stressige und, ja, auch wunderschöne.

Aber wenn man mitten in diesen Gefühlen steckt, kann man nicht immer darüber lachen oder das so easy nehmen. Manchmal verliert man sich in Sorgen und Ängsten, sieht alles rabenschwarz oder hetzt von einer Prüfung zur nächsten, ist auf der Jagd nach dem schönsten Foto für seinen Kanal, guten Abschlüssen, perfekten Beziehungen und lückenlosem Lebenslauf. Dabei vergisst man manchmal, die Momente zu genießen, (Selbst-)Zweifel über Bord zu werfen und einfach draufloszuleben.

Wo hole ich dich ab? Steckst du mitten in diesen Momenten und/oder hast du vielleicht noch viele davon vor dir? Was willst du mit und in deinem Leben erreichen? Willst du dich oder jemand ändern zufrieden, stolz oder glücklich machen?

Du bist nicht auf der Welt, um Erwartungen, Wünsche und Vorstellungen deiner Eltern, Lehrer oder Freunde und schon gar nicht die von Fremden zu erfüllen.

## Es geht hier um dein Leben und dein Glück. Punkt.

Dabei ist das noch nicht mal egoistisch – denn wenn du glücklich bist, profitieren alle in deinem Umfeld davon und du leistest den größtmöglichen Beitrag für diese Welt. Du sollst später nicht zurückblicken und bereuen, etwas nicht getan zu haben, weil du dich von Eltern, Partnern, Freunden oder deinen eigenen Ängsten hast abhalten lassen, die Person zu werden, die du hättest sein können.

Damit du das Leben lebst, worauf du Lust hast, möchte ich dich mit diesem Buch dazu motivieren, das Beste aus dir und deinen Träumen herauszuholen.

## Wie du mit diesem Buch umgehst

Bevor du das Buch liest, nimm am besten einen Textmarker in die Hand und markiere dir gleich beim Lesen die Passagen, Sätze oder Tools, die dich spontan ansprechen. So springen sie dir dann beim noch mal Durchblättern sofort wieder ins Auge. Ein ganzes Buch noch mal zu lesen ist nämlich mühsam, aber noch mal darin zu blättern und dadurch das Wissen zu wiederholen und zu vertiefen ist easy und macht Spaß – denn es sind ja deine Highlights. Mach es also zu deinem ganz eigenen Buch, indem du wild markierst, ausfüllst, reinschreibst, kommentierst. Auch diese Möglichkeit gibt es kaum im Internet – hier auf Papier aber schon.

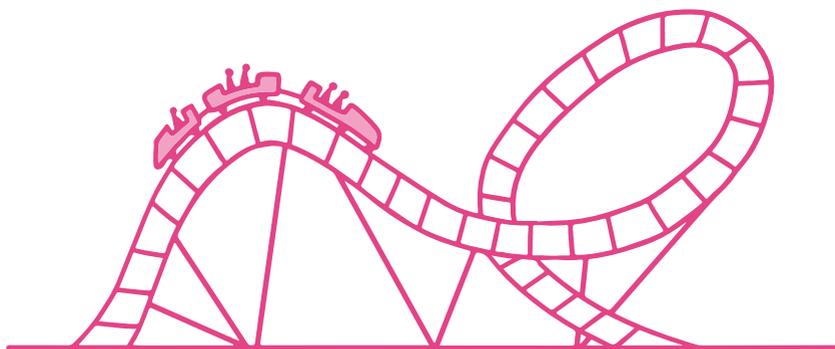
Einige Übungen haben Spaces für deine persönlichen Interpretationen und Imaginationen. Es ist wichtig, dass du diese Felder handschriftlich ausfüllst, denn so machst du die Tools zu DEINEN Tools – es bleibt nicht nur theoretisch, sondern du füllst sie mit Leben. Du liest nicht nur und konsumierst passiv, sondern du wirst aktiv und wendest das Gelesene unmittelbar auf dein Leben an. Durch eigenes Denken und Schreiben holst du auch dein Unterbewusstsein mit ins Boot, das dich wiederum bei der tatsächlichen Umsetzung unterstützt.

Auch wenn ich dir hier meine Erfahrungen aufschreibe, dir Tools, Tipps und Ratschläge geben kann – diese ausprobieren, anwenden und dann davon profitieren kann nur eine einzige Person in deinem Leben:

### Du selbst!

Vom Lesen allein hat sich noch niemand verändert – die Umsetzung ist das, was zählt und was wahre Gewinner ausmacht. Ich hoffe daher, dass du nach oder besser noch während des Lesens Lust aufs Ausprobieren bekommst. Vor allem dann, wenn du dich ganz unten in der Achterbahn des Lebens befindest, denn genau dann brauchst du diese Techniken am meisten, damit du dich wieder nach oben bewegst. Wenn du Lust auf Adrenalin und Mut zum Abenteuer hast, überstehst du auch die wildesten Fahrten.

In diesem Sinne: Schnall dich an und lass uns zusammen eine Reise in deine Gedanken und Gefühle unternehmen.





# KAPITEL I

# Mein Kopf und ich

# RAUS AUS DER ANGST – MUTMACHER-SKILLS

Der mit Abstand häufigste Grund, warum Menschen zu mir in die Praxis kommen, sind Angststörungen. Angst per se ist natürlich nicht immer behandlungsbedürftig – in vielen Fällen ist sie unser Freund, warnt uns vor Gefahren, versetzt uns in einen Zustand erhöhter Handlungsfähigkeit. Hätten wir keine Angst, wäre unser Überleben nicht gesichert. **Angst bis zu einem gewissen Maß und in bestimmten Situationen ist, wie wir alle wissen, überlebenswichtig.** Daher ist es auch keine Schande, Angst zu haben, und man darf dazu stehen.

Im Gegenteil – ganz frei von Angst zu sein ist eher ein Zeichen von Naivität oder sogar Dummheit. Gefahren abzuwägen und sich dann nach reiflicher Überlegung für oder gegen etwas zu entscheiden und dabei auch auf die Stimme der Angst zu hören, ist ein Zeichen von Reife. Die Angst zeigt uns unsere Grenzen auf, ist wichtiger Hinweis dafür, wann es nötig ist, sich zu schützen, ob vor Menschen, Situationen oder Vorhaben in der Zukunft. Angst an sich ist im Gegensatz zu Depressionen auf die Gegenwart und Zukunft bezogen. Sie kann sich in vielen Formen zeigen, zum Beispiel als ungutes Bauchgefühl, als Übelkeit, Schwindel, Herzrasen, aber auch als Misstrauen, als leise Stimme im Kopf, die warnt. Es gibt so viele Situationen im Leben, in denen Angst unser Retter ist, unser unsichtbarer Begleiter und Beschützer.

Dann gibt es aber auch Situationen im Leben, in denen die Angst eine Übermacht bekommt und es zu gut meint. Sie will uns um jeden Preis schützen und verhindert damit, dass wir das tun oder zu dem Menschen werden, der wir sein könnten, verhindert, dass wir unser volles Potenzial ausschöpfen. Neues, Unbekanntes ist oft erst mal beängstigend, aber nicht immer zu Recht, denn es ermöglicht auch Entwicklung.

In den folgenden Tools geht es daher nicht darum, die Angst zu ignorieren und dich in gefährliche Situationen zu bringen, sondern sie zu hinterfragen