



**SIND WIR NICHT ALLE ARSCH-ENGEL?**

**SPIEGELKABINETT LEBEN**

Martina Petraschka





## **Widmung**

**Ich widme dieses Buch all jenen:**

die annehmen können,  
dass sie mein und  
ich ihr Spiegel war

durch die  
ich wachsen durfte

von denen  
ich lernen durfte

die den Engel im Arsch  
erkennen können

© 2020

2. Auflage

Autorin: Martina Petraschka

Titelfreigabe: Robert Betz - [www.robert-betz.com](http://www.robert-betz.com)

Lektorin: Sabine Knoll

Cover: Monika Schweitzer

Grafik: Patrick Kaiser

Verlag: Buchschmiede von Dataform Media GmbH

ISBN: 978-3-99110-314-1 (Paperback)

ISBN: 978-3-99110-315-8 (Hardcover)

ISBN: 978-3-99110-316-5 ( e-Book )

Printed in Austria

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt.

Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und des Autors unzulässig.

Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung,

Übersetzung, Verbreitung.



## Inhaltsverzeichnis

<b>Danksagung .....</b>	<b>9</b>
<b>Prolog .....</b>	<b>10</b>
<b>Midlife Venus.....</b>	<b>14</b>
<b>Ich verkaufe dich .....</b>	<b>21</b>
<b>Unsere Sicht der Dinge.....</b>	<b>26</b>
Was sind Glaubenssätze? .....	27
Meine Angelegenheit, deine Angelegenheit.....	38
Wie entstehen Glaubenssätze? .....	39
Wie wirken Glaubenssätze? .....	41
Wofür sind Glaubenssätze nützlich? .....	41
Woran erkennt man Glaubenssätze? .....	42
Saboteure der inneren Zufriedenheit und des Glücks .....	44
<b>Klarheit ist sexy .....</b>	<b>47</b>
Veränderung – aus Alt mach Neu .....	49

<b>Raus aus der Komfortzone. . . . .</b>	<b>50</b>
Ver-rückt . . . . .	51
Rote Karte für die Arschkarte! . . . . .	53
Ab in die Selbstverantwortung! . . . . .	60
Ängste überwinden . . . . .	66
Mut kann man sich nicht kaufen . . . . .	69
<b>Spieglein, Spieglein an der Wand . . . . .</b>	<b>76</b>
<b>Geld wächst doch auf Bäumen . . . . .</b>	<b>81</b>
Raus aus dem Mangeldenken . . . . .	87
Welche Schritte dich in Richtung Erfolg bringen . . . . .	93
<b>Kopfnuss und Mindset. . . . .</b>	<b>97</b>
<b>Spiegelkabinett einmal anders . . . . .</b>	<b>105</b>
Meine inneren Antreiberinnen . . . . .	113
<b>Wozu ein Arsch gut ist . . . . .</b>	<b>115</b>
<b>Der Fokus im Fokus . . . . .</b>	<b>127</b>
<b>Wie relativ doch alles ist . . . . .</b>	<b>129</b>
Vergebung macht dich frei . . . . .	136
Warum negative Gedanken uns nicht positiv stimmen können. . .	
137	
Gewinn-Preis-Frage . . . . .	145
<b>Ist der Engel im Arsch? . . . . .</b>	<b>149</b>

Die Liebe ist ein seltsames Spiel .....	151
<b>Alltagstrott(el) .....</b>	<b>160</b>
Der Lauerer und Sprinter.....	161
Die Zeitdiebin .....	162
Der Aufpuddler .....	163
Die Parkraumüberwachung .....	163
Sie wissen eh, warum, oder?.....	165
Keine Alltagshelden .....	167
<b>Problem gelöst .....</b>	<b>169</b>
<b>Hilfe, holt mich hier raus .....</b>	<b>178</b>
Durchsetzen, nachgeben, zu sich stehen, abgrenzen .....	182
Alarm, ich glaub, ich sauf ab! .....	183
<b>Kinder an die Macht .....</b>	<b>188</b>
<b>Die Sprache des Körpers .....</b>	<b>194</b>
<b>Am Ende ist alles gut .....</b>	<b>201</b>
<b>Literaturverzeichnis .....</b>	<b>207</b>





## Danksagung

Mein Dank geht an Robert Betz für die Titelfreigabe und an Sabine Knoll für das Lektorat.

Ich danke all jenen, die bewusst oder unbewusst einen Beitrag zu diesem Buch geleistet haben, die mich durch Gespräche zum Nachdenken gebracht haben, die mir in Coachings ihr Vertrauen geschenkt haben und schenken (Ähnlichkeiten im Buch sind rein zufällig!). Meinen vielen Ausbildungen, weil mich diese fachlich und persönlich inspiriert haben und sich inhaltlich im Buch wiederfinden.

Besonders danken möchte ich meinem Partner Alexander für dein Sein und für die Geschichten im Buch und meiner Tochter Elena - ihr beide seid meine Lieblingsmenschen. Dagmar, meiner Freundin und Geschäftspartnerin, die immer ein offenes Ohr hatte.

Und mir, dass ich mir einen meiner Träume erfüllt habe.



## Prolog

Bevor ich die ersten Gedanken für dieses Buch fassen konnte, beschäftigte mich die Frage: „Bin ich ein Arsch-Engel?“ Die Antwort kam so schnell, dass es mich fast schockierte: „Mit Sicherheit.“ Ich glaube, dass wir alle dieses Arschloch-Gen und dieses Engels-Gen in uns tragen. „Sind wir nicht alle Arsch-Engel?“ ist entstanden aus dem eigenen ehrlichen, selbtkritischen Hinschauen und dem, was mir im Laufe der Jahre widerfahren ist. Wir bekommen alle über unser Umfeld Themen gespiegelt, die noch nicht aufgearbeitet sind. Ob uns das gefällt oder nicht. Deshalb dieser Titel.

Es geht um Menschen, die sich uns gegenüber „arschig“ (unfair/gemein/verletzend) verhalten – und sich im Endeffekt als Engel entpuppen. Wobei auch das relativiert gehört. Sie verhalten sich vermutlich normal, nur wird in uns etwas getriggert, das uns spontan den Entschluss fassen lässt: Dieser Mensch ist ein Arsch! Ich nehme mich selbst da gar nicht aus.

Ich bin Martina und ich halte mich für junggeblieben. Ich erblickte als Zweitgeborene im November das Licht der Welt. Draußen klassisch feuchtes und nebeliges Herbstwetter, kam ich binnen eineinhalb Stunden zur Welt. Ich hatte es also sehr eilig und das zog sich durch mein gesamtes bisheriges Leben.

## Prolog

Ich war immer schon schnell, egal was ich tat: beim Essen, beim Gehen, beim Reden. Nur beim Schlafen nicht, denn ich liebe meinen Schlaf und der ist mir heilig.

Ich bin eine Mutmacherin, die einerseits charmant, laut, impulsiv, humorvoll und lustig ist. Andererseits liebe ich die Stille und brauche deshalb viel Rückzugsmöglichkeit. Ich habe Sommersprossen, (noch) rote Haare, auch wenn die ersten weißen hartnäckig den Vormarsch antreten, und oft fühle ich mich wie das kleine Mädchen von damals, das sich alles zutraut, das die Welt niederreißen möchte und das vor Lebendigkeit nur so sprudelt. Ohne den psychologischen Anspruch erheben zu wollen, habe ich im Laufe meines Lebens beobachtet und dann in Coachings bestätigt bekommen, dass wir in brenzlichen Situationen gesteuert werden. Allerdings nicht von der Kommandozentrale im Hirn, sondern von den nicht wahrgenommenen Wünschen und Bedürfnissen in uns – als Mädchen von unserer inneren kleinen Pippi Langstrumpf und als Junge vom verinnerlichten Michel von Lönneberga. Diese übernehmen unsere Steuerzentrale und wir fühlen uns dann oft ausgeliefert und ohnmächtig.

Ich bin noch immer eine Pippi Langstrumpf, jetzt halt eine große! Das war übrigens auch einer meiner Rufnamen in meiner Kindheit und Jugend, wo ich für meine Haarfarbe noch gehänselt wurde. Das hat mir lange Zeit einen Knacks versetzt. Seit ich erwachsen bin, ernte ich Bewunderung und Komplimente für meine Haare. Ich bin also etwas Besonderes. Jetzt verrate ich dir ein Geheimnis, also psssst und Ohren spitzen: „Du bist auch etwas Besonderes!“ – „Was?“, fragst du dich jetzt vielleicht? Ja, bist du! Wir sind beide toll, jede auf ihre Art und

## Prolog

Weise. Ich kann es gar nicht oft genug sagen: „Wir sind toll.“ Eine Kindergartenfreundin von mir wurde an einem 29. Februar geboren – das macht sie auch zu etwas Besonderem. Wir unternehmen in diesem Buch, wenn du möchtest, zusammen eine Reise. Diese magische Reise zu uns selbst, auf der uns oft unsere Spiegel im Außen behilflich sind, damit wir erkennen, was wir wirklich wollen. Denn nichts ist mehr sexy als zu wissen, wer du bist, was du liebst und was es braucht, damit du glücklich bist.

Wir verwechseln möglicherweise die Fakten und glauben, dass uns angehäufte Besitztümer im Außen wertvoller und reicher machen. Dabei sind es die Zufriedenheit im Leben und die wahrgenommenen Glücksmomente, die uns das Prädikat „lebenswert“ verleihen lassen.

Ich träume vom Schatz am Ende des Regenbogens, ich singe laut, falsch und mit Begeisterung, gelegentlich im Regen, manchmal unter der Dusche. Noch öfter im Auto, wenn ich alleine unterwegs bin. Da ernte ich oft ein Schmunzeln, dann und wann einen verwirrten Blick und ganz selten deutet mir jemand an der roten Ampel „den Vogel“. Also jene Geste, bei der man mit dem Zeigefinger links oder rechts an die Schläfe klopft oder mit der Hand den Scheibenwischer vor dem Gesicht macht á la „Geht's noch?“. Ich denke mir dann: „Was soll's?“ – und mache weiter mit dem Auf-das-Lenkrad-im-Takt-Klopfen oder mit Headbanging und Luftgitarrespielen. Ich habe gelernt, das Leben nicht allzu ernst zu nehmen – mich und meine Bedürfnisse hingegen schon. Keiner von uns kommt da lebend raus. Weshalb nicht genießen, Spaß haben und mitunter auch mal doof sein (dürfen). Dazu braucht es DEINE Erlaubnis für

## Prolog

DICH. Und auch, wenn ich noch viele bunte Träume habe und die Abenteuerlust nicht enden wollend ist, bin ich doch dies alles im Körper einer derzeit 48-Jährigen. Mein Umfeld zeigt mir ganz deutlich auf, wo ich noch zu wenig zu mir stehe, denn manchmal verabschiedet sich meine Pippi und dann drängen sich Selbstzweifel in den Vordergrund. Das sind die Momente, wo mich hinderliche Gedanken ganz schön ins Wanken bringen. Was ich bei dieser Gelegenheit mache und wie ich wieder gut zu meinem Selbstvertrauen finde, kannst du in diesem Buch unter „Persönlicher Tipp“ lesen beziehungsweise anhand der Selbsterforschungsfragen für dich individuell herausfinden.

Ich habe festgestellt, dass es niemals die anderen sind, die sich mir in den Weg stellen. Das schaffe ich alleine ganz gut und sehr erfolgreich. Mit meinen Gedanken – im inneren Dialog. Der größte Kritiker sitzt meist nicht neben uns, sondern sehr solide gefestigt in uns. Hast du dir schon einmal ganz bewusst zugehört, wie du mit dir selbst sprichst, wenn dir etwas misslungen ist? Oder wenn du dich nicht gesehen fühlst? Was passiert dann? Die gute Erziehung geht flöten, die Manieren lassen zu wünschen übrig und wir kennen plötzlich Schimpfwörter, die wir bis dato noch nicht verwendet haben. Krass, oder?



## Midlife Venus

Mein „Hüftgold“ zeigt mir, dass ich „in die Jahre komme“, aber auch, dass ich über die letzten Jahre viel zu viel in mich hineingefressen habe. Damit ist jetzt endlich Schluss. Auch das ist eine Entscheidung.

Ich bin näher bei meinem fünfzigsten als bei meinem fünf- und vierzigsten Geburtstag, also eine Frau im Mittelleben, die Midlife Venus. Meist um die Fünfzig herum wird uns klar, dass wir nur dieses eine Leben haben. Als ich letztens gelesen habe: „Man lebt nur einmal“ (YOLO = you only live once), war ich irgendwie entsetzt. Denn wir leben jeden Tag. Es ist das Sterben, das nur ein einziges Mal geschieht. Deshalb sollte uns bewusst sein, dass unser Leben aus Wahlmöglichkeiten besteht, die wir täglich treffen (können). Das fängt mit banalen Entscheidungen an, wie „Was soll ich heute anziehen?“ und geht weiter damit, wohin der nächste Urlaub gehen soll, ob und wie sehr ich zu mir selbst stehe und letzten Endes auch die Entscheidung, ob ich begraben oder eingeäschert werden will. Bitte bekomm das jetzt nicht in die falsche Kehle. Ich durfte mich in letzter Zeit öfter mit dem Thema Tod beschäftigen, als mir selber lieb war.

Ich habe vor mittlerweile 15 Jahren begonnen, die volle Verantwortung für mein Leben zu übernehmen. Das gelingt mir

mal besser, mal weniger gut. Jedoch seit ich mich wichtig(er) nehme, „mach ich mir die Welt, wie sie mir gefällt“. Die eine oder andere Hiobsbotschaft hat dazu beigetragen, dass ich meinen Vorsatz schonungsloser durchziehe. Ich lebe jeden Tag viel bewusster. Wir wissen nicht, wann der YODO-DAY ist (YODO =„you only die once“). Klar gibt es auch bei mir diese tristen Tage, an denen ich glaube, sie nicht beeinflussen zu können. Doch so ganz stimmt das nicht.

Was lassen wir zu?

Wo legen wir ein Veto ein?

Wer bestimmt, wie das Leben verlaufen soll?

Mindset ist eine Lebenshaltung, nach der ich lebe – (m)ein Leben in voller Verantwortung für alles, was mir im Leben widerfährt. Deshalb habe ich radikal meine Glaubenssätze hinterfragt (tue ich immer noch) und die Spreu vom Weizen getrennt. Die hinderlichen Glaubenssätze habe ich revidiert und transformiert. Unsere besten „Spiegel“ im Leben sind unsere Mitmenschen. Wenn du in „echt“ in der Früh in den Spiegel schaust und du siehst, dass deine Mundwinkel nach unten zeigen, weil

1. du schlecht geschlafen hast,
2. du dir Sorgen machst,
3. du Streit mit deinem Partner hattest,

bringt es wenig, wenn du versuchst, deinen Spiegel zu „putzen“. Du darfst deine Gedanken ändern, deine Mundwinkel himmelwärts ziehen und siehe da – es ändert sich auch dein Spiegelbild. So wie es auch im „richtigen“ Leben funktioniert. Du kannst nicht dein Umfeld ändern. Beginne bei dir und dein Umfeld ändert sich mit. Tut es dies nicht und du kommst da-

mit nicht zurecht, dann ist es an der Zeit loszulassen. Lass nur bei dir, was dir auch wirklich gut tut. „Arsch-Engel“, sind Entwicklungshelfer und Zeitgenossen, die uns mal kurz über den Weg laufen, wie zum Beispiel im Supermarkt, beim Arzt oder auf der Straße oder sie sind Lebenspartner und -partnerinnen, die uns unsanft wachrütteln und uns helfen, uns weiterzuentwickeln. Und diese Gattung unserer Mitmenschen spielt in diesem Buch eine Rolle.

Mein Freund Alex bringt manchmal mein Blut in Wallung. Und ich spreche nicht von leidenschaftlichem Sex und göttlicher Hingabe. Es sind die alltäglichen Geschichten, die mich an meine Grenzen bringen. Er ist ein liebenswerter, manchmal etwas unbeholfener Mann Anfang Fünfzig, der gemäß der Aussage seines Vaters „nur nicht zu gut anstellen, sonst wird dir alles umgehängt“ recht gut lebt. Er lebt das Leben, das ich gerne hätte. Und nein, falls deine Gedanken abdriften sollten in egoistisch, nein, das ist er gar nicht. Er ist sogar sehr großzügig und eloquent, witzig und humorvoll. Es kommt immer wieder vor, dass ich baff erstaunt bin, was er alles drauf hat, weil er seine Exzellenz oft gut verbirgt und dadurch in ein falsches Eck gerückt wird. Alex ist sogar so, dass er etwas, das andere bereits kränkt oder auszucken lässt, nicht an sich heranlässt. Das ist dann so, als ob das Gesagte abprallen würde, wie an einer Gummiwand. Erst neulich durfte ich beim Gespräch über das Kunstobjekt in Kärnten beobachten, wie sein bester Freund zu ihm sagte: „Dann hast du von Kunst überhaupt keine Ahnung, interessierst dich nicht und weißt es einfach nicht.“ Und klar, wenn du dich mit einem Thema noch nicht auseinander gesetzt hast, dann kannst du auch keinen blanken Tau davon haben.

Wie denn auch? Und Alex, ich glaube zum ersten Mal, spielt den Ball sehr gekonnt zurück. Als Profifußballer seiner Jugend eine aufgelegte Sache: „Was weißt du denn davon? Nur weil Leonardo di Caprio sich das Kunstobjekt in Klagenfurt angesehen hat, bedeutet es noch nicht, dass es gut ist.“ Es kam keine Antwort. Stille. Das Gespräch wollte generell nicht so richtig in Gang kommen. Das war neu für mich. Sonst sprudeln wir alle viel mehr.

Was ist es also, das bleibt, wenn das allgemeine oberflächliche Geplänkel wegfällt? Wenn wir uns mit unserer Unwissenheit, in unserem Echtsein zeigen? Nichts. Ganz genau. Es passiert nichts. Wir geben sogar dem anderen die Möglichkeit, es uns gleich zu tun. „Die Masken fallen lassen, weniger Rollen spielen, mehr Authentizität. Das wäre doch was“, denke ich mir. „Wir würden uns von gesellschaftlichen Zwängen lösen und aus engen Korsetts befreien. Es wäre eine Wohltat. Für uns alle.“ Warum tun wir es dann nicht öfter? Nun, da ist diese Angst, „nicht gut genug“ zu sein oder „nicht/weniger geliebt“ zu werden. Das ist auch der Grund, weshalb ich ziemlich vage im Konjunktiv bleibe.

Ich lade dich ein, mit mir in diesem Buch eine Reise zu unternehmen. Ich möchte dir Mut machen. Du findest deinen Schatz am Ende des Regenbogens. Du wirst dich von deinen dich störenden sozialen Programmierungen, die du seit deiner Kindheit mit dir herumschleppst, verabschieden. Den größten Diamanten, den es gibt, kannst du dir dann selber schenken – in Form von gelebter Selbstliebe, Selbstachtung und Selbstverantwortung. Du hast die Möglichkeit, deine Gedankengänge und Glaubenssätze auseinanderzunehmen und Schritt für Schritt

dein Mindset zu ändern und schauen, was es für dich im Spiegelkabinett im Angebot gibt. Dazwischen liest du Geschichten, die das Leben schrieb. Und merke dir eins: „Schweiß fließt, wenn Muskeln weinen.“ Mal sind es die Muskeln im Körper und ein anderes Mal ist es der Geist, der dich zum Schwitzen bringt. Dann fühlt es sich so an, als ob weiße Rauchschwaden vom Denken aufsteigen. Ähnlich wie wenn im Vatikan die Botschaft „Habemus Papam“ verkündet wird. „Von nichts kommt nichts.“ Kennst du solche Aussagen?

Es gibt solche Menschen, die uns an unsere Grenzen bringen, die unsere Knöpfe drücken und wir explodieren und eruptieren in der Sekunde wie ein Vulkan. Es muss sich dabei nicht einmal um Menschen handeln, die uns besonders nahe stehen müssen. Wenn sie dies jedoch tun, dann ist es viel wahrscheinlicher, dass wir so richtig ansspringen – wie ein Maserati, der gestartet wird und in acht Sekunden von Null auf Hundert ist. Sie finden unsere blinden Flecken und treffen unsere wunden Punkte quasi in einem Aufwaschen. Wenn, ja wenn, wir es zulassen.

Wie oft passiert es, dass wir uns in ein Schema pressen lassen oder andere in eine Schublade legen, ohne den „ganzen“ Menschen zu kennen. Wir wissen nicht, weshalb dieser Mensch in genau dieser Situation SO UND NICHT ANDERS (re-) agiert. Als systemische Beraterin und Coach habe ich die Erfahrung gemacht, dass es sinnvoll ist, sich das „große Ganze“ anzusehen.

Wer will so akzeptiert werden, wie er oder sie ist?

Wer will nicht weiterhin wie bisher von seinen Ängsten gesteuert werden?

Wenn du jetzt auch voller Überzeugung innerlich „ICH“ gerufen hast, dann ist dieses Buch genau das richtige für dich. Du wirst in den Beispielen vielleicht manches Mal wiederfinden oder ertappen und denken, „da könnte sie von mir geschrieben haben“. Ähnlichkeiten sind rein zufällig und doch kannst du dir für dich hoffentlich etwas mitnehmen. Du findest Selbsterforschungsfragen, die du für dich im Buch beantworten kannst. Die eine tut's sofort, die andere erst, wenn sie das Buch zum 2. Mal liest bzw. in der Hand hält und merkt, dass bei allen Wahrheiten und Möglichkeiten auch eine Menge Selbstironie der Autorin darin verpackt ist.

Ich werde im Leben nicht dafür geliebt, wenn ich versuche, alles perfekt oder es anderen recht zu machen, sondern wenn ich voller Zuversicht, frohen Mutes und selbstbewusst meinen Weg gehe.

Ich habe Frauen bei mir im Coaching, die schildern mir Situationen, wobei ihre Sprechblase so voll von Zweifeln und Ängsten ist, dass die Hälfte auch noch genug wäre. Da finden sich Gedanken, wie: „Ich bin zu dick. Ich habe zu viele Falten. Das Kleid steht mir nicht. Die Farbe passt mir nicht. Meine Waden sind zu dick. Meine Beine zu kurz. Der Hintern ist zu groß und der Bauch sowieso. Was, wenn ich es nicht schaffe? Die Präsentation ist unvollständig und mein Chef wird den Kollegen befördern, weil er einfach souveräner auftritt. Was, wenn ich nicht gut genug bin? Usw. usf.“ Auf der anderen Seite der Mann, der sich vor dem Spiegel zur Seite dreht, den Bauch einzieht und denkt: „Geht eh.“ Und mit dieser Einstellung legt ER eine ganz andere Lockerheit an den Tag und dies zeigt sich in der Präsentation. Und siehe da: Es wird wirklich der Kollege

befördert oder bekommt die Gehaltserhöhung.

Mut, zu sich zu stehen. Mut, für sich einzustehen. Das sind die selbstbewussten Frauen von heute. Sie nehmen sich, was sie brauchen, und zeigen Grenzen auf. Sie wissen, dass sie erfolgreich sind. Sie machen Fehler, lernen daraus und geben gerne dieses Wissen weiter. Sie stehen zu ihrer Unperfektheit und haben gelernt, über sich selbst zu lachen. Selbstironie und keine Angst vor Blamage sind ihre Waffen, mit denen sie ihr Umfeld umwerfen oder entfesseln.

Es ist grundsätzlich ein riesengroßer Unterschied, ob jemand sagt: „Ich kann das nicht“ oder „Das geht nicht.“ Und wenn jemand zu dir sagt: „Das kannst du nicht. Lass das mal lieber bleiben“, dann zeigt er dir SEINE Grenzen auf und nicht deine. Du weißt es erst dann, ob du es kannst, wenn du es versucht hast. Das Geschlecht spielt keine Rolle, egal ob du mit dir sprichst oder ob jemand zu dir spricht. Leben wir doch vor, was uns wichtig ist: Denn gemessen werden wir an unseren Taten und nicht an unseren Worten. Und nun wünsche ich dir viel Spaß beim Lesen! Viel Freude beim Dich-selbst-Entdecken und beim Entlarven deiner Muster. Komm dir selbst ein Stück näher, liebe deine Stärken und akzeptiere deine Schwächen und liebe dich, so wie du bist. Denn Selbstliebe ist unser stärkster Motor im Leben.

Und eines ist klar: Wir sind mehr das Produkt unserer Sozialisierung.