

LYDIA TAUS

Wir werden dich  
nie verlassen!

Liebe Grüße  
Deine Probleme

VON PROBLEMEN. LÖSUNGEN. GRENZEN.

## **IMPRESSUM:**

© 2023 Lydia Taus

Buchdesign: W. Ranseder, Buchschmiede  
Druck und Vertrieb im Auftrag der Autorin: Buchschmiede  
von Dataform Media GmbH, Wien  
[www.buchschmiede.at](http://www.buchschmiede.at)

ISBN:  
978-3-99152-569-1 (Paperback)  
978-3-99152-342-0 (Hardcover)  
978-3-99152-568-4 (E-Book)

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt.  
Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und der Autorin unzulässig.  
Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung,  
Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

# Inhaltsverzeichnis

<b>EINLEITUNG</b> .....	7
<b>ZUGANG</b> .....	10
<b>1 MASLOW UND SEINE BEDÜRFNISPYRAMIDE</b> .....	11
1.1 Die Bedürfnispyramide von Maslow - Basics.....	14
1.2 Das Maslow-Modell: Interpretation und Kritik.....	17
1.3 Die Bedürfnispyramide als Helferlein.....	20
<b>2 PROBLEME IM ARBEITSKONTEXT</b> .....	24
2.1 Stress - alles wird zu viel.....	26
2.1.1 Stress - Basics.....	26
2.1.2 Stress im Alltag.....	30
2.1.3 Wann ist es zu viel?.....	32
2.1.4 Wie geht es raus aus dem Stress?.....	33
2.1.5 Stress - kurz und bündig.....	40
2.2 Ausgebrannt.....	42
2.2.1 Burnout - Basics.....	42
2.2.2 Burnout – Symptome und Stadien.....	43
2.2.3 Ursachen für Burnout .....	46
2.2.4 In der Kraft bleiben – in die Kraft kommen.....	47
2.2.5 Burnout – kurz und bündig.....	51
2.3 Grenzen setzen und nein sagen.....	52
2.3.1 Ja sagen: menschliche Motive.....	53
2.3.2 Motive in Schiefelage.....	54
2.3.3 Nein sagen lernen. Funktioniert das?.....	59
2.3.4 Grenzen setzen – kurz und bündig.....	62

2.4 Konflikte am Arbeitsplatz .....	63
2.4.1 Konflikte – Basics: Konfliktarten .....	64
2.4.2 Konflikte analysieren .....	65
2.4.3 Eskalationsstufen nach Glasl .....	66
2.4.4 Einflussfaktoren bei Konflikten .....	69
2.4.5 Konflikte: Kann man was tun? .....	73
2.4.6 Konflikte - kurz und bündig .....	78
2.5 Schwierige Gespräche führen .....	79
2.5.1 Wann sind Gespräche schwierig? .....	81
2.5.2 Leitfaden für schwierige Gespräche .....	83
2.5.3 Schwierige Gespräche – kurz und bündig .....	88
<b>3 LEBENSPROBLEME</b> .....	89
3.1 Ängstlich, Angst, Angsterkrankung .....	90
3.1.1 Angst – Basics .....	90
3.1.2 Der eigenen Angst begegnen .....	93
3.1.3 Angst – kurz und bündig .....	96
3.2 Depression – nichts geht mehr .....	97
3.2.1 Depression – Basics: Definition .....	98
3.2.2 Depressionen: Entstehungsfaktoren .....	99
3.2.3 Habe ich eine Depression? .....	101
3.2.4 Der Weg aus der Depression .....	102
3.2.5 Depression: Kann ich selbst etwas tun? .....	104
3.2.6 Depression – kurz und bündig .....	106
3.3 Schlaflos .....	107
3.3.1 Schlaf – Basics: Biorhythmus .....	108
3.3.2 Schlafzyklen .....	110
3.3.3 Träumen .....	112
3.3.4 Wann habe ich eine Schlafstörung? .....	116
3.3.5 Schlafhygiene .....	117
3.3.6 Schlaf – kurz und bündig .....	120
3.4 Psychische Krisen .....	121

3.4.1 Psychische Krisen - Basics .....	121
3.4.2 Psychische Selbsthilfestrategien .....	124
3.4.3 Psychischer Ersthelfer sein.....	125
3.4.4 Der psychische Erste-Hilfe-Koffer .....	126
3.4.5 Psychische Krise - kurz und bündig.....	129
3.5 Das Problem sind die anderen: toxische Menschen .....	130
3.5.1 Welche Menschen sind toxisch? .....	136
3.5.2 Narzisstische Persönlichkeit .....	140
3.5.3 Machiavellistische Persönlichkeit .....	146
3.5.4 Psychopathische Persönlichkeit .....	147
3.5.5 Die dunkle Triade .....	148
3.5.6 Weitere Toxifizierer .....	149
3.5.7 Wie erkenne ich, dass ich toxifiziert werde? .....	152
3.5.8 Toxifizierer erkennen.....	153
3.5.9 Umgang mit Toxifizierern.....	158
3.5.10 Toxische Menschen – kurz und bündig .....	160
<b>4 TOOLBOX FÜR DEN ALLTAG .....</b>	<b>161</b>
4.1 Abstand klärt den Kopf .....	162
4.2 Bewusste Selbstbeobachtung .....	163
4.3 Deadline-Technik .....	164
4.4 Die 24-Stunden-Regel.....	166
4.5 Drei Sekunden glücklich .....	168
4.6 Gedankenstopp .....	169
4.7 Stille aushalten.....	170
4.8 Alles in kleinen Portionen.....	171
<b>5 WOLLEN MENSCHEN „WAS HABEN“ ODER „WER SEIN“? .....</b>	<b>173</b>
<b>6 NUR PROBLEME ODER AUCH LÖSUNGEN? .....</b>	<b>176</b>
<b>LITERATUR.....</b>	<b>180</b>



# EINLEITUNG

Seit vielen Jahren berate ich Personen in Unternehmen und in freier Praxis. Sie wenden sich an mich, wenn sie im Arbeitskontext Probleme haben oder schwierige Gespräche anstehen. Ebenso begleite ich Menschen in Lebenskrisen, bei bevorstehenden Lebensentscheidungen oder wenn es um den Erhalt und das (Wieder-)Erlangen von psychischer Gesundheit geht.

Jede Person und jede Historie ist individuell. Dennoch: Je länger ich Menschen berate, desto klarer wird mir, dass wir Menschen zwar unterschiedlich sind, aber ähnliche Themen, Bedürfnisse und Probleme haben. Wenn wir in einem Ausnahmezustand sind, benutzen wir oftmals auch vergleichbare Bewältigungsstrategien.

Niemand ist davor geschützt, in tiefgreifende Belastungszustände zu schlittern und jeder kann einmal in einer solchen Situation Unterstützung benötigen.

Physische und psychische Gesundheit sind – so erlebe ich es auch im Beratungsalltag – unsere wichtigsten Güter. Vielleicht haben Sie schon einmal erlebt, wie psychische Krankmacher das Leben verändern, Energie fressen und einen niederstrecken können? Dann wissen Sie vermutlich, wie wichtig es ist, auf die eigene Psychohygiene zu achten.

Ein Zitat von Arthur Schopenhauer beschreibt aus meiner Sicht den Wert von Gesundheit sehr treffend:

„Die Gesundheit ist nicht alles,  
aber ohne Gesundheit ist alles nichts.“

In meiner Beratungspraxis tauchen immer wieder ähnliche Alltagsproblemstellungen auf, die viele Personen erleben. Diese können, wenn sie eine Zeit lang einwirken, sehr belastend sein. Schwerwiegende psychische Krisen können nicht durch einen Ratschlag gelöst werden, das ist klar.

Oft haben wir jedoch zum Glück die Möglichkeit, durch Selbsthilfestrategien und Psychohygiene ein bisschen dazu beizutragen, mit den Problemen besser zurechtzukommen. Manchmal gelangen wir jedoch auch an einen Punkt, an dem wir professionelle Unterstützung benötigen oder womöglich erkennen müssen, dass an der aktuellen Situation zunächst nichts geändert werden kann.

All diese Beobachtungen haben mich dazu bewegt, Themenstellungen, die uns Menschen mehrfach begegnen, zusammenzutragen. Möglicherweise können einige Ansätze eine Anregung für Sie sein, in unangenehmen Situationen einen neuen Blick auf Themen zu bekommen, um dann erste Schritte in Richtung Ausweg setzen zu können.

Falls Sie sich völlige Problemfreiheit wünschen, so muss ich Sie allerdings enttäuschen: Ein problemfreies Leben gibt es leider nicht. Immer wieder wird eine Fragestellung auftauchen, die vielleicht momentan mehr Aufmerksamkeit und Energie abzieht. Ich denke, es geht vielmehr darum, die beschwerten Momente gut durchzustehen, sich im Alltag so gut es geht zu entlasten und eine gewisse Toleranz für nicht änderbare Dinge zu erlernen. Mir ist bewusst, dass das eine nie enden wollende Aufgabe ist. Und manchmal wird einfach alles viel zu viel und man hat in bestimmten Augenblicken das Gefühl, nur noch überfordert zu sein.

Das Bewältigen von Problemen braucht Zeit, Zeit, Zeit! Niemand kann vorhersagen, wie lange ein solcher Prozess dauert oder

was am Ende genau herauskommt. Das ist für viele Betroffene unbefriedigend. Ein unerträglicher Zustand soll einfach nicht mehr da sein, das ist verständlicherweise der größte Wunsch. So ungern ich das anmerke – aber Krisen kann man nicht „einfach so“ beenden, so schön das auch wäre. Krisenreiche Zeiten sind oftmals eine Wanderschaft über Stock und Stein mit Auf und Ab und langsamen Kursänderungen. Während man in einer Situation steckt, weiß man meist gar nicht, ob man sich auf dem Weg hinaus befindet oder nicht. Wenn man mittendrin ist, ist es auch nicht immer klar, ob sich doch noch alles in Wohlgefallen auflösen wird. Das kann zermürend sein.

Probleme zu bewältigen ist also ein Prozess. Warum es sich aus meiner Sicht immer wieder lohnt, diesen Schritt für Schritt durchzumachen? Sich bewusster und klarer zu werden, macht es langfristig möglich, individuelle Bewältigungsmöglichkeiten zu finden. Dazu können Selbsthilfestrategien und Expertenunterstützung einiges beitragen. Einen Versuch ist es auf jeden Fall wert.

# ZUGANG

Die ausgewählten Themenbereiche stammen aus meinem Beratungsalldag. Mit einem Mix aus theoretischem Hintergrund, Beispielen aus der Praxis und meinen persönlichen Beobachtungen bringe ich Ihnen einige Themen näher, die viele von uns im Laufe eines Lebens betreffen können.

Die Arbeit jedes Beratenden ist durch seinen persönlichen Zugang, seine Erfahrungen und seine bevorzugten Methoden geprägt. So entwickelt sich über die Jahre ein Art Beratungsansatz, mit dem Beratende an Fragestellungen herangehen. Natürlich fließen auch persönliche Werte und Haltungen mit ein.

In diesem Buch werden Sie meinen Zugang und auch meine Sichtweisen kennenlernen. Vielleicht finden sich Aspekte in meinen Ausführungen, die für Sie interessant und hilfreich sind. Es würde mich auf jeden Fall freuen, wenn der eine oder andere lebenserleichternde Gedanke dabei ist!

Für Informationen zur Diagnostik von Belastungen beziehe ich mich auf das Diagnostikmanual ICD-10 (10. Version der internationalen statistischen Klassifikation der Krankheiten und verwandter Gesundheitsprobleme, englisch: International Statistical Classification of Diseases and Related Health Problems). Symptome, Krankheiten und Beschwerden sind in diesem Manual systematisch kodiert. Seit 01.01.2022 ist die neue, englischsprachige Version ICD-11 in Kraft. In meinen Ausführungen finden Sie vorwiegend Angaben des ICD-10.

Sprachlich verwende ich die männliche Form (generisches Maskulinum) und schließe damit natürlich alle Menschen, ob männlich, weiblich oder divers, ein.

# 1

## **MASLOW UND SEINE BEDÜRFNISPYRAMIDE**

In vielen Beratungssituationen gibt es hinsichtlich der Menschen und Problemstellungen Gemeinsamkeiten. Und immer wieder habe ich mir die Frage gestellt, worauf diese Gemeinsamkeiten basieren. Genau hier kommt eines meiner Lieblingsmodelle, das sich mit Motiven menschlichen Handelns beschäftigt, ins Spiel: die Bedürfnispyramide von Abraham Maslow.

Kein anderes Modell verdeutlicht so gut, wie sehr gewisse Probleme alle Personen - Gastronomen, Geschäftsführer, Buchhalter, Sozialarbeiter, Professoren, Büromitarbeiter, Anlagentechniker, einfach jeden - unter gewissen Umständen auf die „gleiche Ebene“ stellen können. Besonders trifft das zu, wenn es sich bei den Belastungen um existenzielle Themen handelt.

In psychischen Belastungszuständen und Krisen, die durch Traumata ausgelöst werden (wie zum Beispiel eine Kündigung des Jobs, Krankheit, Verlust von nahestehenden Personen oder Naturkatastrophen), müssen alle Betroffenen Schreckliches durchleben und aushalten. Das Maslow-Modell bietet einen Erklärungsansatz, warum manche Krisen für gewisse Personen besonders tiefgreifend und beeinträchtigend sind. Es wird dadurch nachvollziehbar, warum einschneidende Erlebnisse unterschiedlich starke Auswirkungen auf Personen haben können.

Warum kränkt zum Beispiel ein Jobverlust die eine Person und bringt sie in eine Selbstwert- oder Sinnkrise, während er für die andere Person den kompletten Lebenseinsturz bedeutet? Aber auch manche Konflikte können durch dieses Modell erklärt werden.

Die Maslow-Bedürfnispyramide hilft darüber hinaus zu entscheiden, welche Themen für die Bewältigung der aktuellen Problemsituation in erster Linie Aufmerksamkeit benötigen und welche zunächst hintangestellt werden können.

Sie unterstützt also dabei, Problemstellungen zu strukturieren. Das Modell lässt jedoch keine Aussage darüber zu, was die jeweilige Person empfindet oder welche Bedeutung die aktuelle Lage für sie persönlich hat.

Herr A verliert seinen Job als Software-Programmierer und hadert, welches von mehreren bereits vorhandenen Angeboten er annehmen soll. Er kann sich nicht entscheiden, welche Arbeit für ihn interessanter ist. Zudem könnte er die Kündigung auch dafür nutzen, eine längere Reise zu machen.

Herr B wird in derselben Firma als Produktionsmitarbeiter gekündigt. Er findet keinen Job mehr und ist in Gefahr, sein Leben und seine Wohnung nicht mehr finanzieren zu können. Ein Gespräch zwischen Herrn A und Herrn B könnte schwierig sein. Aber warum?

Nehmen wir an, Herr A hat so eine Situation noch nie erlebt, da sein Leben immer abgesichert war. Er fühlt sich durch die Kündigung zwar gekränkt, hat jedoch keine Überlebenssorgen. Es fehlen ihm vielleicht auch das Verständnis und das Interesse für

die existenziellen Themen anderer. Wenn es Herrn A womöglich auch noch an Empathie mangelt, dann kann es für die zwei Personen unmöglich sein, über das Problem, das beide betrifft, konstruktiv zu sprechen.

Doch was genau ist das Thema, das die beiden Personen so entscheidend trennt?

Sehen wir uns das Maslow-Bedürfnismodell an, um eine Antwort darauf zu erhalten.

# 1.1

## Die Bedürfnispyramide von Maslow - Basics

Der Psychologe Abraham Maslow beschrieb 1943 die erste Fassung der nach ihm benannten Bedürfnispyramide. Maslow beobachtete, dass gewisse menschliche Bedürfnisse mehr Priorität haben als andere: Zum Beispiel ist Nahrung und ein Dach über dem Kopf zu haben wichtiger, als einen Kurs für kreatives Malen zu besuchen oder wenn jemand finanzielle Sorgen hat und sich den Alltag nicht leisten kann, wird vermutlich der Wunsch, sich auf einer Weltreise selbst zu finden, in den Hintergrund rücken.

Maslow unterscheidet grundsätzlich zwischen Defizit- und Wachstumsbedürfnissen (Maslow 2011):



ABBILDUNG 1: Bedürfnispyramide nach Abraham Maslow  
(eigene Darstellung in Anlehnung an Maslow, 2011)

- ➔ **Defizitbedürfnisse** (Abbildung 1, Stufen 1-3, Mangelbedürfnisse): Die Nichterfüllung dieser Bedürfnisse kann physische und psychische Störungen zur Folge haben.
- ➔ **Wachstumsbedürfnisse** (Abbildung 1, Stufen 4-5, unstillbare Bedürfnisse): Diese Bedürfnisse können nach Maslow eigentlich nie erfüllt werden, was zu Selbstwertbeeinträchtigungen führen kann.

Die erste Fassung der Maslow-Bedürfnispyramide umfasst fünf Stufen; bis zu seinem Tod 1970 wurde das Modell von Maslow immer wieder weiterentwickelt und ausgebaut. In meinen Ausführungen beziehe ich mich auf das ursprüngliche Modell.

Nachfolgend werden die Bedürfnisse der einzelnen Stufen kurz erklärt (Maslow, 2011):

#### ➔ **Stufe 1: Physiologische Bedürfnisse**

Das sind biologische Bedürfnisse, die unser Leben sichern – wie Nahrung, Trinken, Schlaf, Wärme und Licht.

#### ➔ **Stufe 2: Sicherheitsbedürfnisse**

Diese umfassen Bedürfnisse nach körperlicher und seelischer Sicherheit wie Geborgenheit, Schutz vor Gefahr, Stabilität, Freiheit, Gesundheit und finanzielle Sicherheit.

#### ➔ **Stufe 3: Soziale Bedürfnisse**

Diese Bedürfnisse beinhalten Zugehörigkeit, Freundschaft, soziale Kontakte und Intimität. Der Wunsch nach Zugehörigkeit kann sich auf die Familie, Freunde oder auch auf das Arbeitsumfeld beziehen. Menschen möchten dazugehören und innerhalb ihres sozialen Umfeldes akzeptiert werden.

➔ **Stufe 4: Wertschätzung**

Diese Stufe beschreibt das Streben nach Erfolg, nach Unabhängigkeit sowie nach Anerkennung und Status. Ein gefestigtes Selbstwertgefühl (das Gefühl der Unabhängigkeit und Kontrolle) ist dabei ebenso wichtig wie die Anerkennung durch andere (Status und Prestige).

➔ **Stufe 5: Selbstverwirklichung**

Selbstverwirklichung meint das Bedürfnis nach Entfaltung der eigenen Persönlichkeit und das Streben nach sinnvollen Zielen. Es geht hier auch um den Wunsch, Talente und Kreativität zu entwickeln.

## 1.2

### Das Maslow-Modell: Interpretation und Kritik

Das Maslow-Modell beschäftigt sich in erster Linie damit, Inhalte, Art und Wirkung von Motiven zu analysieren. Es möchte erklären, warum oder nach welchen Regeln menschliche Motive verhaltensbestimmend werden.

Maslow stellte fest, dass es eine gewisse **Rangordnung** bei der **Befriedigung von Bedürfnissen** gibt. Das physische Überleben gehört seiner Auffassung nach zu den grundlegendsten Bedürfnissen und motiviert primär unser Verhalten.

Nach Maslow müssen Bedürfnisse der unteren Stufen zu einem großen Teil erfüllt sein, damit jene der oberen Stufen entstehen können. Nicht jede Ebene muss jedoch vollständig befriedigt sein, damit Bedürfnisse der nächsten Stufe Bedeutung bekommen, denn immer wieder können Themen auch parallel bestehen. Sobald jedoch Existenzthemen im Spiel sind beziehungsweise Gefahren drohen, werden Wachstumsbedürfnisse in den Hintergrund gedrängt.

Genau dieser Aspekt wurde immer wieder kritisiert: Denn auch Personen mit keinen oder kaum erfüllten Defizitbedürfnissen (Abbildung 1, Stufen 1-3) können sich selbst verwirklichen wollen. So argumentieren Kritiker, die solche Beobachtungen in durch Armut geprägten Kulturen machten.

Heute gehen Psychologen davon aus, dass Bedürfnisse verschiedener Stufen auch zeitgleich auftreten können. Menschen können durch Wachstumsbedürfnisse motiviert sein und zur selben

Zeit durch Defizite in niedrigen Stufen angetrieben werden. Gemäß aktuellen Erkenntnissen sind Bedürfnisse zwar in der Lage, starke Motivatoren für das Verhalten zu sein, aber nicht unbedingt streng nach der hierarchischen Reihenfolge, die Maslow beschrieb.

Denken Sie nochmals kurz an das Beispiel, in dem die Herren A und B gekündigt wurden. Herr A erlitt durch die Kündigung Beeinträchtigungen seiner Wachstumsbedürfnisse. Bei Herrn B traf es hingegen die Defizitbedürfnisse. Das macht einen enormen Unterschied aus, auch wenn beide - oberflächlich gesehen - in ihrer Bedürfnisbefriedigung beschnitten wurden.

Bemerkenswert finde ich in Beratungssituationen, wie gut sich innere Bedürfniskonflikte mithilfe der Maslow-Pyramide nachvollziehen lassen. Menschen streben häufig nach Erfüllung persönlicher Ziele und nach Selbstverwirklichung. Diese Wünsche können parallel mit existenziellen Themen wie zum Beispiel einer unglücklichen Jobsituation auftauchen, was zu einem inneren Konflikt führt.

Wenn ich den Ausgang solcher Dilemmata betrachte, dann bestätigt sich Maslows Theorie oft. Eine spontane Kündigung zum Beispiel aufgrund des Wunsches, in die Selbstständigkeit zu gehen, kann mit dem Risiko einhergehen, sich das Leben nicht mehr leisten zu können. Es wird somit eine Unfreiheit gegen eine andere eingetauscht. Für einen solchen „Sprung ins kalte Wasser“ entscheiden sich vorwiegend diejenigen, die hinsichtlich der Sicherheitsbedürfnisse gut abgesichert sind.

Für die Bewältigung von Problemen lässt sich folgern, dass nicht alle Personen die gleichen Ausgangsbedingungen und damit eine freie Wahl haben. Ohne ein entsprechendes Sicherheitsnetz ist der Wunsch nach Freiheit und Selbstverwirklichung oft schwierig, wenn nicht sogar unmöglich. Denn Freiheit wird

erst durch das Abgesichert-Sein der Grundbedürfnisse möglich. Träume zu verwirklichen kann daher bedeuten, dass man seine Existenz riskiert und sich dadurch ein Problem durch ein anderes ersetzt. Vieles scheint nur dann realisierbar zu sein, wenn ein mögliches Scheitern nie zu einem existenziell bedrohlichen Thema werden kann.

Befriedigung der Wachstumsbedürfnisse, wie Träume und Wünsche, sind für Menschen ebenfalls wesentlich, um Zufriedenheit zu erlangen. So widersprüchlich es auch klingen mag: Sowohl Sicherheit als auch Autonomie sind Güter, nach denen sich die meisten Menschen sehnen.

Wir brauchen also Sicherheit, Zuwendung, Nähe sowie Stabilität und wünschen uns Unabhängigkeit, Freiheit und Spontanität. Dieses Dilemma begleitet uns Menschen oftmals ein Leben lang. Vor allem im Zusammenhang mit Problemen und Krisen zeigt sich, wie sehr Bedürfnisse der niedrigen Hierarchiestufen Einfluss auf unsere Entscheidungen haben.

Trotz Kritik wird das Maslow-Modell nach wie vor verwendet, um menschliches Verhalten erklären und einschätzen zu können. Zum Beispiel nutzen manche Firmen im Vertriebs- oder Marketingbereich die Maslow-Bedürfnispyramide, um Kundenbedürfnisse besser zu verstehen.

Das Modell wurde wie oben erwähnt immer wieder adaptiert, erweitert und kritisiert. Es führt, wie viele Modelle, zu keiner absoluten Wahrheit, sondern es ist ein Zugang, dem man möglicher Weise etwas abgewinnen kann.

## 1.3

# Die Bedürfnispyramide als Helferlein

Jedes Problem ist ernst zu nehmen und wie sehr jemand unter einer Gegebenheit leidet, kann nur die betroffene Person beurteilen. Es ist wie mit Schmerz. Niemand kann von außen beurteilen, ob Schmerzen handhabbar oder unerträglich beeinträchtigend sind. Subjektives Erleben entscheidet vieles und gehört aus meiner Sicht zu den wichtigsten Faktoren im Beratungsprozess. Ein Ziel der Beratungspraxis sehe ich daher darin, die Person dabei zu unterstützen, zu einem **positiven Gefühl und Erleben** zu kommen. Erst mit einem gewissen guten Grundgefühlzustand kann wieder Kraft getankt und können längerfristige Themen in Angriff genommen werden.

In der Selbsthilfe und täglichen Psychohygiene gilt dasselbe. Wir müssen mit unserer Energie haushalten und immer wieder einen gewissen – zumindest temporären – neutralen bis stabilen emotionalen Zustand herstellen, um weitere Schritte setzen zu können. Die wesentliche Frage lautet daher immer wieder: **Was kann ich tun, um mich zu stabilisieren, wenn scheinbar nichts mehr geht?**

Wie die Maslow-Pyramide jedem von uns helfen kann? Meiner Meinung nach bietet sich das Modell in zweierlei Hinsicht als gutes Werkzeug an, um eigene Situationen oder die anderer allumfassender zu begreifen:

**Erstens** kann das Modell als Grundlage dafür dienen, Probleme einzuordnen und das **Kernthema** zu finden. Die Maslow-Pyramide kann dabei sowohl für eigene Problemstellungen als auch