

## LEBEN

# Auf dem Weg zum neuen Ich

Veranstaltung im „studio dumont“ zum Thema Selbstveränderung

VON MARIE-ANNE SCHLOLAUT

Es muss nicht gleich der ganz große Wurf sein, wenn man sich verändern will, sich neue Ziele im Leben setzt. Der Psychotherapeut Dr. Rudolf Stroß und der Motivationstrainer Dirk Schmidt werden auf der Veranstaltung im „studio dumont“ erläutern, wie man es schaffen kann, seinem Leben, dem Beruf oder den kleinen Dingen im Alltag eine positive Richtung zu geben, eben eine, mit der man besser leben kann als bisher.

Dazu kann man sich natürlich die Hilfe eines Therapeuten holen, man kann es aber auch selbst in die Hand nehmen. Strategien zu neuen Wegen haben die beiden Experten und Buchautoren bereits im Magazin dargelegt, was auf große Resonanz stieß, so dass der „Kölner Stadt-Anzeiger“ seinen Lesern den Informationsabend anbietet (siehe Info-Kasten).

Das drängende Gefühl, sich selbst, dem oftmals erdrückenden Alltag oder vielleicht gar dem Leben eine neue Ausrichtung zu geben, überfällt die Menschen nicht urplötzlich. Dieses Gefühl macht sich anfänglich zaghaft und dann immer intensiver breit, bis man nicht mehr umhin kann zu handeln. Das

heißt, so Dirk Schmidt: „Wir müssen bestehende Verhaltensmuster und Denkweisen hinterfragen und bei Bedarf verändern.“ Das ist beileibe nicht angenehm, sondern erfordert, dass man gewohnte Pfade verlässt und sich Konflikte stellt.

Der Psychotherapeut Rudolf Stroß erläutert das an einem einfachen Beispiel: „Wenn eine Frau oder ein Mann sich zum Ziel gesetzt haben, dass sie den einen oder anderen Abend für sich oder für ein Treffen mit den jeweiligen Freunden reservieren und nicht mehr zu Hause sitzen möchten, dann kann das auf den erbitterten Widerstand des Partners stoßen, der dadurch ja auch aus seinen Gewohnheiten gerissen wird. Im besten Fall erzielt man eine Einigung.“

Andernfalls ist es aber auch eine Lösung, festzustellen: „Ja, ich nehme mir die Zeit trotz aller Widerstände und ich stelle fest, wir sind uns einig, dass wir uneinig sind“, so Stroß

Unabhängig davon, ob Veränderungen im Beruf oder in der Familie realisiert werden sollen, im Vordergrund stehen immer die gleichen Fragen: Was erwarte ich von mir selber? Wie kann ich das, was ich anstrebe, angemessen umsetzen? Wie komme ich

zu größerer Unabhängigkeit? Und wie kann ich ein eigenes, selbstbestimmtes Leben führen? Wie gehe ich mit einem schlechten Gewissen und Selbstzweifeln um, und welche Ansprüche und Forderungen sind berechtigt? Die Antworten darauf können der Psychotherapeut Stroß und der Motivationstrainer Schmidt geben.



Rudolf Stroß und Dirk Schmidt

## INFOS UND ANMELDUNG

„Lebenspläne: sich erkennen – sich verändern“. Wie das funktionieren kann, erläutern Diplom-Psychologe Dr. Rudolf Stroß und Motivationstrainer Dirk Schmidt. Der „Kölner Stadt-Anzeiger“ lädt ein zu dem Informationsabend am Mittwoch, 12. November, um 19.30 Uhr, „studio dumont“, Köln-Innenstadt, Breite Straße 72. Einlass ist ab 18.30 Uhr. Moderation: Marie-Anne Scholaut. Die Karten gibt es an der Abendkasse für 5 Euro. Aufgrund des begrenzten Platzkontingents bitten wir um vorherige Anmeldung über die Hotline:

☎ 0 13 79 / 37 10 45