

DR. PHILIP CREPAZ-MARX

Die Kunst, dich selbst zu halten

Wie du Gedankenmuster erkennst,
schwierige Gefühle halten lernst
und wieder bei dir ankommst

TRUSTLOVE

Gerade dann, wenn du dich am meisten brauchst

Ein Auszug aus Kapitel 7 „Dir selbst ein guter Freund sein“
aus „Die Kunst, dich selbst zu halten“ von Dr. Philip Crepaz-Marx

Über den Moment, in dem wir uns nach einem Fehler selbst angreifen –
und über eine einfache Frage, die das verändern kann.

Gerade dann, wenn du dich am meisten brauchst

Stell dir vor, du hast bei der Arbeit einen Fehler gemacht. Nichts Katastrophales, aber etwas, das dir unangenehm ist. Eine wichtige Nachricht übersehen, dich in einem Gespräch ungeschickt ausgedrückt, eine Aufgabe nicht so erledigt, wie du es von dir erwartet hast. Noch bevor du überlegen kannst, was jetzt zu tun wäre, beginnt die innere Bewertung: „Wie konnte mir das passieren?“ – „Typisch.“ – „Ich müsste das doch besser können.“

Du spürst Scham, Enttäuschung oder Angst vor den Folgen. Und ausgerechnet in dem Moment, in dem du Unterstützung am meisten brauchen würdest, kommt von innen noch etwas dazu: Härte. Du hast nicht nur einen Fehler gemacht oder einen schwierigen Moment erlebt – du beginnst, dich selbst dafür anzugreifen.

Das geschieht erstaunlich leicht. Wir können verständnisvoll mit einem Freund sprechen, der überfordert ist, geduldig mit einem Kind sein, das etwas noch nicht kann, oder einem Kollegen zugestehen, dass Menschen Fehler machen. Doch sobald es um uns selbst geht, gelten plötzlich andere Regeln. Dann wird aus Verantwortung schnell Selbstabwertung und aus dem Wunsch, etwas besser zu machen, ein Kampf gegen die eigene Person.

Gerade hier beginnt ein anderer Umgang mit dir selbst. Nicht indem du dir einredest, dass alles gut war. Sondern indem du aufhörst, dich zusätzlich zu verletzen, während du ohnehin schon mit etwas Schwierigem umgehen musst.

Die Frage, die deine Haltung dir selbst gegenüber verändern kann

Wenn du nicht sicher bist, ob du gerade für dich oder gegen dich handelst, hilft eine einfache Frage: Würde ein wirklich guter Freund oder eine gute Freundin so mit mir sprechen, wie ich gerade mit mir spreche?

Stell dir dieselbe Situation noch einmal vor – nur sitzt jetzt nicht du, sondern ein Mensch vor dir, den du sehr gern hast. Er oder sie erzählt dir: „Ich habe einen Fehler gemacht. Ich schäme mich dafür und habe Angst, dass die anderen jetzt schlecht von mir denken.“ Würdest du antworten: „Typisch du. Du bist einfach nicht gut genug“? Wahrscheinlich nicht.

Wahrscheinlich würdest du sagen: „Das war ein Fehler, ja. Lass uns anschauen, was passiert ist und was du jetzt tun kannst.“ Du würdest daran erinnern, dass ein Fehler nicht den ganzen Menschen beschreibt. Oder du würdest einfach einen Moment dableiben, bevor ihr nach einer Lösung sucht.

Genau darin liegt der Unterschied. Ein guter Freund oder eine gute Freundin muss dir nicht erzählen, dass du alles richtig gemacht hast. Er oder sie kann ehrlich sein, dir widersprechen, Verantwortung einfordern und dich auf etwas hinweisen, das du verändern solltest. Aber ein Mensch, der es gut mit dir meint, muss dich dafür nicht kleinmachen.

Selbstmitgefühl heißt deshalb, Verantwortung zu übernehmen, ohne dir alles durchgehen zu lassen oder dich selbst zum Feind zu machen.

Wichtiger Hinweis

Dieses Buch dient der Information, Selbsterfahrung und persönlichen Entwicklung. Es stellt keine medizinische, psychiatrische oder psychotherapeutische Behandlung dar und ersetzt diese auch nicht.

Die in diesem Buch beschriebenen Inhalte, Übungen und Haltungen sind als allgemeine Anregungen zu verstehen. Sie stellen keine individuelle Diagnostik, Therapie oder Beratung dar und sind nicht auf einzelne Personen oder konkrete Krankheitsbilder zugeschnitten.

Dieses Buch gibt keine Heilungsversprechen ab. Der Autor übernimmt keine Garantie für bestimmte Wirkungen oder Ergebnisse.

Bei bestehenden oder vermuteten psychischen Erkrankungen, insbesondere bei schweren oder akuten Zuständen wie schweren depressiven Episoden, Psychosen, bipolaren Störungen, akuter Suizidalität, schweren Angst- oder Traumafolgestörungen oder Abhängigkeitserkrankungen wird ausdrücklich empfohlen, fachärztliche, psychiatrische oder psychotherapeutische Hilfe in Anspruch zu nehmen.

In einer akuten Krise erreichst du rund um die Uhr die Telefonseelsorge unter **142** (kostenlos, österreichweit) und die Rettung unter **144**. In Wien ist die Psychiatrische Soforthilfe des PSD unter **01 31 330** rund um die Uhr erreichbar. Für Kinder und Jugendliche: Rat auf Draht **147**. Außerhalb Österreichs gelten die jeweiligen nationalen Notrufnummern.

Auch bei körperlichen Beschwerden, anhaltendem Leidensdruck oder Unsicherheit über den eigenen Gesundheitszustand sollte eine medizinische Abklärung erfolgen.

Die Anwendung der in diesem Buch beschriebenen Inhalte erfolgt eigenverantwortlich. Dieses Buch versteht sich als begleitende Ressource, nicht als Ersatz für professionelle Behandlung.

Wie es weitergeht

Im Kapitel geht es weiter mit dem, was Wärme, Klarheit und Halt im Umgang mit dir selbst bedeuten – und warum du nicht erst deine beste Version sein musst, um auf deiner eigenen Seite zu stehen.

Das Buch hat zwölf Kapitel in drei Teilen:

TEIL I · VERSTEHEN

Wie inneres Erleben entsteht – und warum es sich manchmal wie die ganze Wirklichkeit anfühlt

TEIL II · KLARHEIT UND HALT

Abstand gewinnen, Gefühle halten und dir selbst anders begegnen

TEIL III · LEBEN UND HANDELN

Aus innerem Halt werden Orientierung, Entscheidungen und konkrete Schritte

Die Kunst, dich selbst zu halten

Dr. Philip Crepaz-Marx

Eigenverlag, Wien · Taschenbuch, 158 Seiten

ISBN 978-3-9506368-0-2

Erscheint voraussichtlich im Dezember 2026.

Vorbestellen und mehr über das Buch:

trustlove.at/die-kunst-dich-selbst-zu-halten