

Rainer Schindler

UPDATE VERFÜGBAR

Das Administrator-Handbuch
für die Seele

Der Bug der absoluten Sicherheit: Sorgen als Hobby

Wir Menschen haben eine bizarre Vorliebe für unsere Sorgen. Wir pflegen sie wie einen exklusiven Administrator-Club, zu dem nur wir Zutritt haben. Dabei ist Angst oft nichts anderes als ein Sicherheitsmodus, der sich aufgehängt hat.

Es ist ein Konstruktionsfehler mit System:

Stell dir ein Computerprogramm vor, das bei jedem Mausklick eine Fehlermeldung ausspuckt, weil es hinter jedem Befehl einen Virus vermutet. Das System ist zwar „sicher“, aber es ist vollkommen nutzlos. Es führt keinen Code mehr aus, es produziert nur noch System-Lags.

Viele von uns agieren wie dieses Programm: Wir hoffen auf Hilfe von außen, auf das große „Update“ durch das Schicksal, das uns alle Sorgen abnimmt. Aber das Leben liefert uns kein Support-Ticket, das man einfach einreicht. Wer darauf wartet, dass die Eierschale seiner Probleme von außen aufgebrochen wird, endet als Rührei, nicht als Bezwinger der Lüfte. Stärke entsteht nicht durch die Abwesenheit von Widerstand, sondern durch den Verschleiß an ihm.

Wer Angst hat, vom Pferd oder vom Motorrad zu fallen, sollte eines begreifen: Der Boden ist die Realität, der Sturz ist eine Erfahrung und das Liegenbleiben ist eine Entscheidung. Wir brauchen einen System-Neustart, der uns klarmacht: Probleme sind keine Störungen im

Betriebsablauf, sie sind der Betriebsablauf. William Shakespeare formulierte es in Hamlet treffend:

„An sich ist nichts weder gut noch böse, das Denken macht es erst dazu.“

In der IT-Welt würden wir sagen: Shakespeare beschreibt hier die Ur-Schnittstelle unserer Wahrnehmung. Ein Ereignis ist erst einmal nur ein neutrales Datenpaket – eine Binärfolge aus Einsen und Nullen, die an unser System gesendet wird. Ob diese Daten am Ende als eine **rote Alarm-Meldung** auslösen oder als **grünes Häkchen** auf deinem Display erscheinen, entscheidet nicht das Ereignis selbst. Es ist dein interner Parser – dein Denken –, der die Rohdaten liest, bewertet und ihnen ein Label verpasst.

Aber die menschliche Psyche ist ein sturer Programmierer – sie gibt ihre mühsam verankerten Katastrophen-Szenarien nicht so leicht auf. Die Hardware dafür ist serienmäßig verbaut: Im limbischen System unseres Gehirns sitzt die Angstzentrale. Dort werden Reize verarbeitet, die unsere Wächter – Augen und Ohren – zur Amygdala weiterleiten. Bei Gefahr werden blitzschnell Stresshormone ausgeschüttet: Kampf, Flucht oder Erstarrung. Soweit die wissenschaftliche Sichtweise.

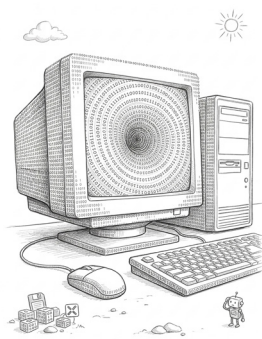
Doch für den täglichen Gebrauch im „**Unglückshandwerk**“ viel wichtiger ist die Kummer-Zentrale. Das ist jene kopflastige Abteilung, die sich darauf spezialisiert hat, aus harmlosen Möglichkeiten handfeste Katastrophen zu basteln. Sie nährt die Psyche in kleinen Portionen mit dem Gift der „**selbsterfüllenden Prophezeiung**“. Wir blockieren unsere eigenen Ressourcen,

weil wir so fest an das Scheitern glauben, dass es gar nicht anders kann, als einzutreten.

Damit der Mensch zuverlässig unglücklich bleibt, bedarf es also nur einer ausreichenden Menge **angesammelter Sorgen** in seiner **Kernüberzeugung**. Wir nennen das Vorsicht, aber eigentlich schreiben wir damit nur am Quellcode unserer eigenen Lähmung. Für einen Administrator mit Blick von außen bleibt am Ende nur eine Frage: Zu welchem Zweck und mit welcher Absicht führen wir diese menschliche Komödie eigentlich auf?

Die gute Nachricht: Wir können den Quellcode durch **Reframing (Umdeuten)** neu bewerten. Albert Einstein bemerkte dazu: Unser Tun mag kausal gebunden sein, aber unser Bewusstsein darüber ist der erste Schritt zur Freiheit.

Ohne dieses Bewusstsein bleiben wir jedoch Gefangene unserer eigenen Kausalkette – genau wie das mächtigste Landtier der Erde in einer absurden Falle, die wir im nächsten Kapitel betrachten wollen.



DANKSAGUNG & SYSTEM-SUPPORT

Ein komplexes Projekt wie dieses Buch lässt sich nicht im Alleingang kompilieren. Es braucht ein stabiles Netzwerk, Mentoren als Debugger und Menschen, die den Hafen der Gelassenheit erst zu einem Ort machen, an dem man gerne vor Anker geht.

Mein Dank gilt:

- **Der Quelle meiner Inspiration:** Meiner bezaubernden Tochter **Sophia**. Deine humorvollen Erzählungen sind für mich der wichtigste Indikator dafür, dass sich jedes System-Upgrade für die eigene Gesundheit lohnt. Danke für den täglichen Motivationsschub.
- **Die System-Administratorin:** Meine Frau **Nicole**. Danke für deinen unermüdlichen Support und deine scharfsinnige Kritik. Ohne dich wäre das Projekt im Beta-Status stecken geblieben.
- **Den Debuggern im Hintergrund:** Meiner **Familie**, meinen Freunden und Klienten sowie meinen **stillen Mentoren**. Ihr wart die Architekten meiner Erkenntnis und das Testfeld der Realität. Danke für eure Impulse und die Geschichten, die diesen Quellcode erst mit Leben gefüllt haben.

Über den Autor



Wenn deine Seele streikt, hilft kein einfacher Neustart mehr es braucht ein grundlegendes System-Update!

Wir alle nutzen im Alltag veraltete Algorithmen aus Sorgen oder Ängsten und wundern uns über ständige System-Lags. Rainer Schindler kombi-

niert in diesem psychologischen Arbeitsbuch fundierte Psychologie mit messerscharfer IT Logik.

Als Systemanalytiker für die menschliche Software verbindet er zwei Welten: Als zertifizierter psychologischer Berater beherrscht er die systemische Analyse als ehemaliger Handwerker spricht er die Sprache des echten Lebens. Radikal, authentisch und ohne akademischen Ballast.

Geprägt durch eine herausfordernde Kindheit, schöpft er aus über 50 Jahren Lebenserfahrung und mehr als drei Jahrzehnten intensiver Beschäftigung mit Philosophie sowie kognitiver Psychologie. Heute versteht er sich vor allem als Möglichkeitsdenker, der Menschen unter seiner Marke www.psyberater.de empathisch aus Krisen begleitet.

Dieses Buch liefert keine esoterischen Heilversprechen, sondern eine logische Anleitung zur Selbstanalyse. Es gibt dir die Werkzeuge an die Hand, um deine veralteten Denkmuster eigenständig umzuschreiben und

deine seelische Gesundheit dauerhaft auf Vordermann zu bringen. Dein System-Update auf einen Blick:

- Fehlermeldungen verstehen: Warum wir unseren eigenen Quellcode sabotieren und wie wir das stoppen.
- Admin-Rechte zurückholen: Wie du die Standardeinstellungen deiner Gewohnheiten durch gezieltes Reframing umschreibst.
- Praxisnahe Werkzeuge: Komplexe psychologische Prozesse, übersetzt in die klare, logische Struktur der Informationstechnik.