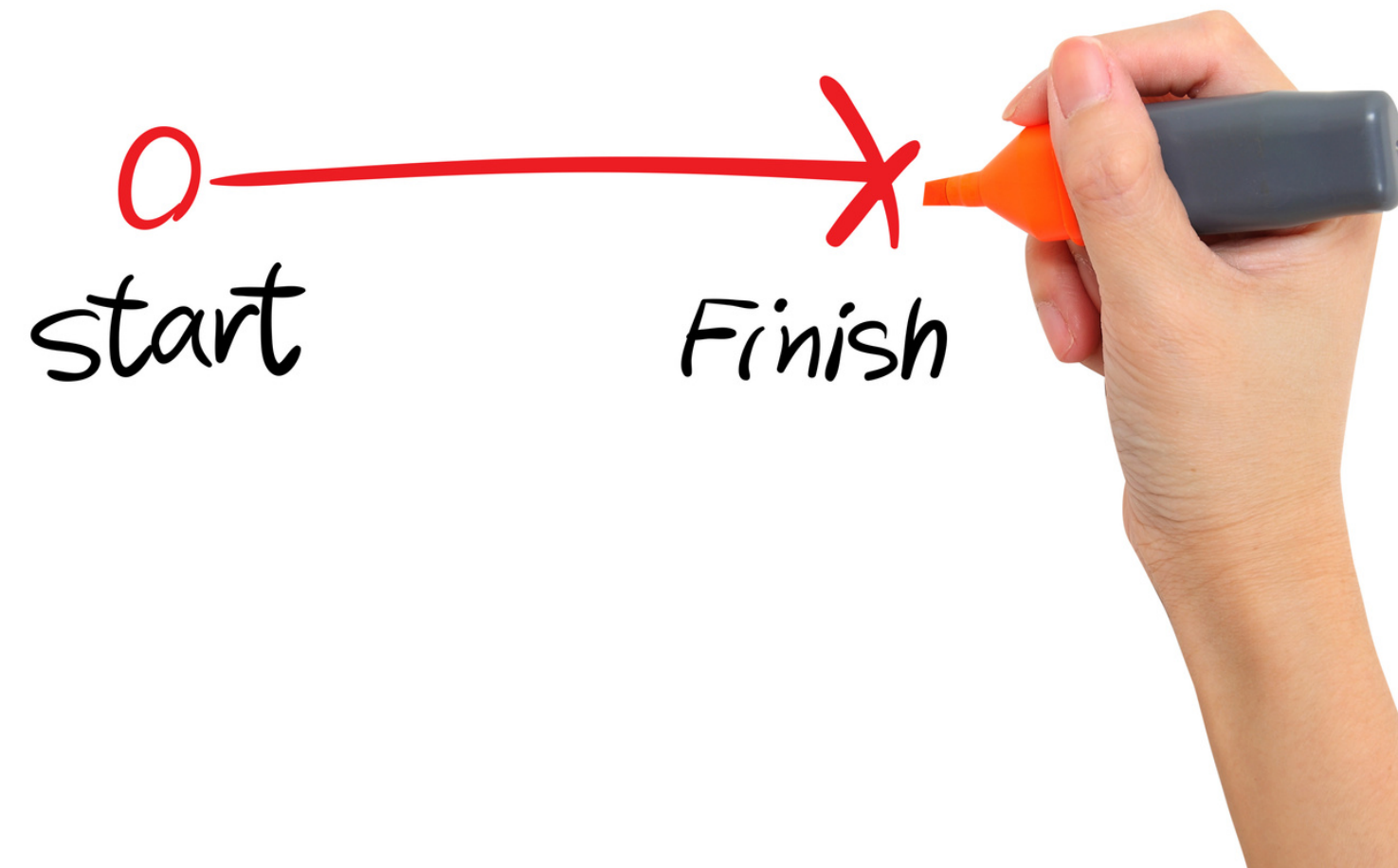




NUR MUT:

**Umgang mit
Bullshitmonstern
während der Promotion**

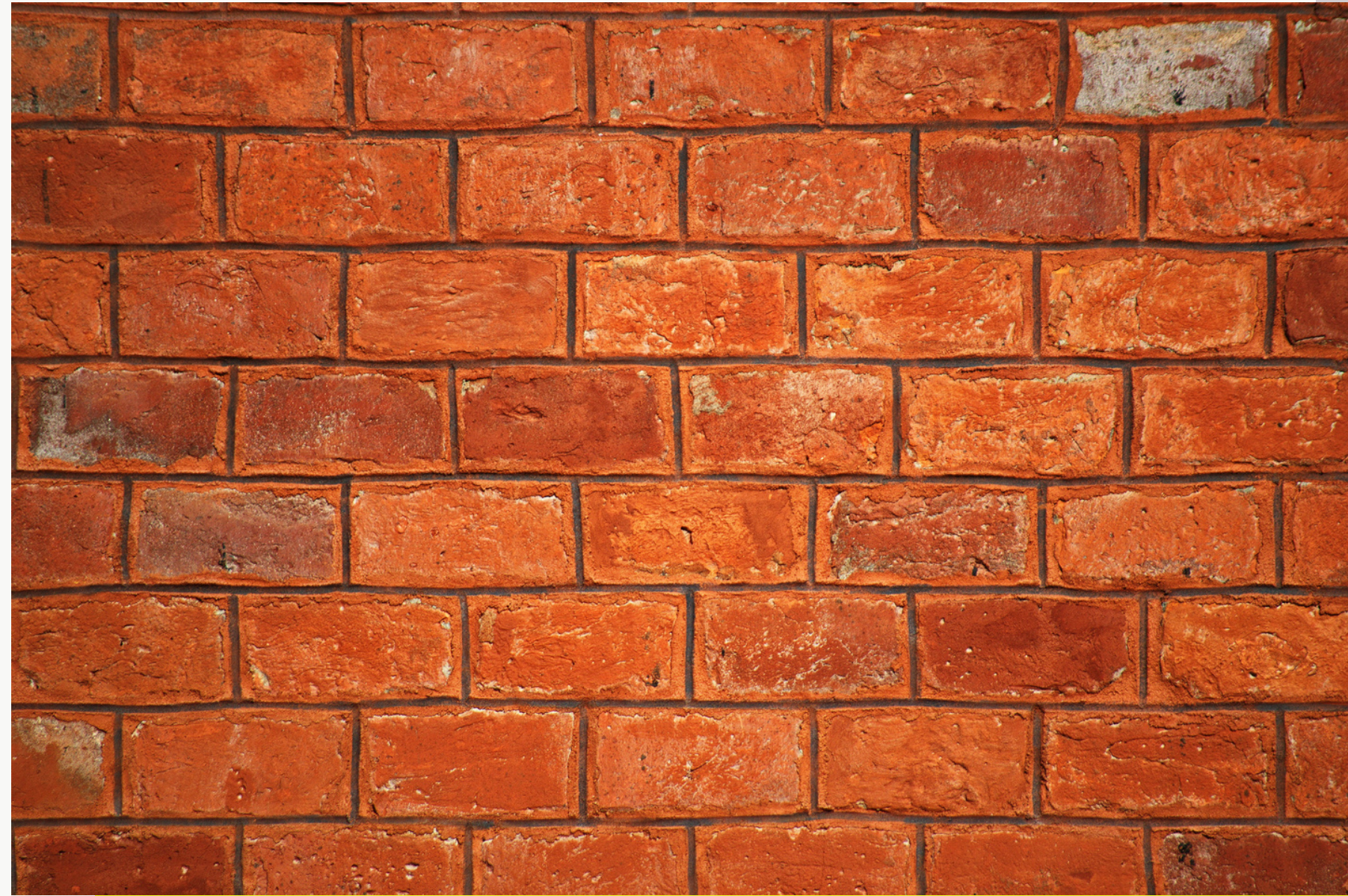
**Es könnte
so einfach
sein...**



**...aber
stattdessen:**



...oder auch:



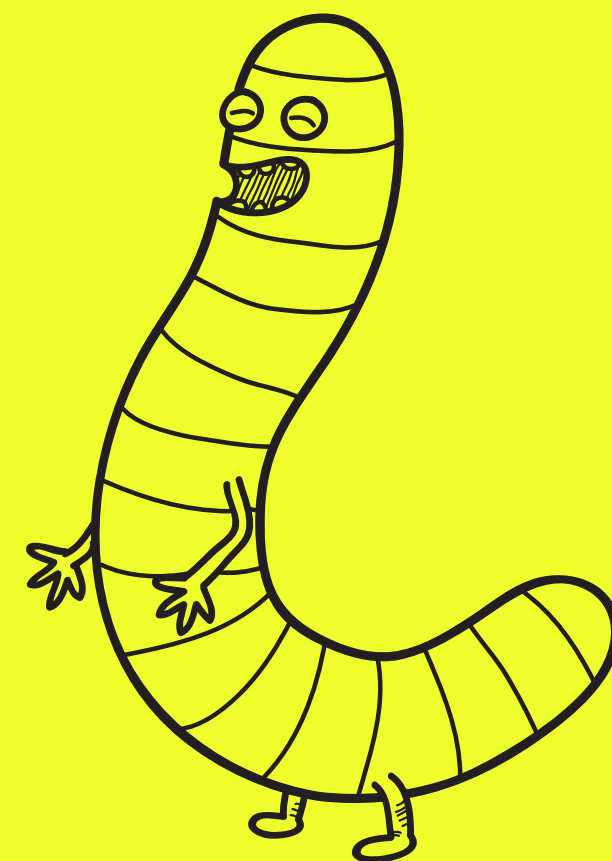
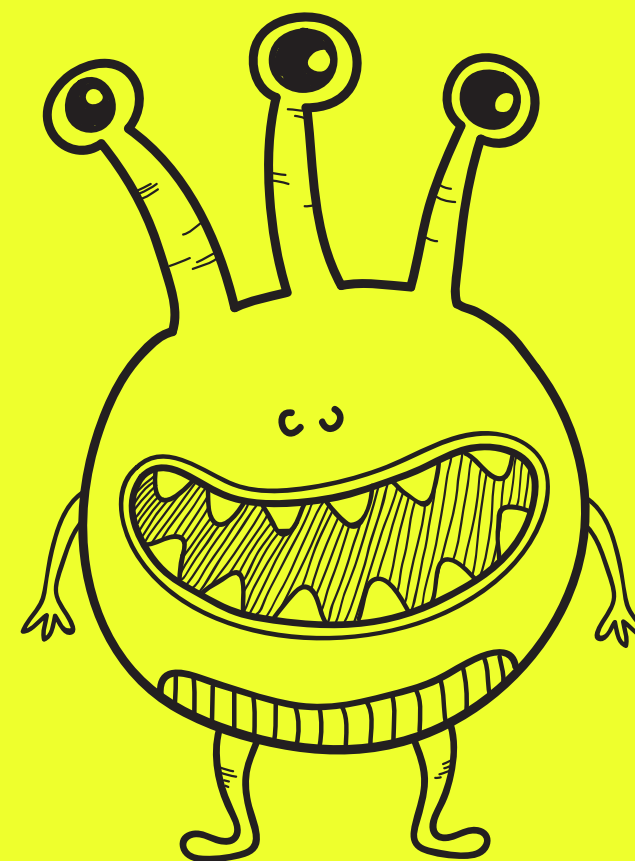
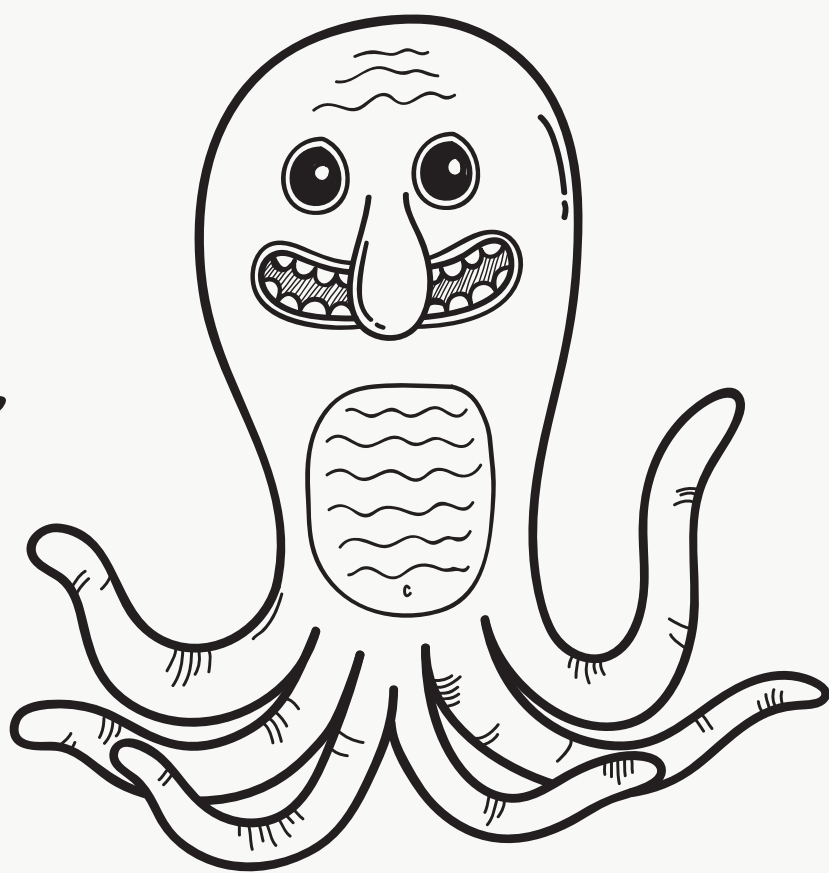
**...oder
möglicherweise:**



06

Warum?!

07





Das schaffst du doch sowieso nicht.
Du bist noch nicht soweit.
Du musst noch mehr lesen!
Du musst vorher noch diese
Weiterbildung machen.
Wer will denn sowas schon?
Das ist viel zu anstrengend!
Streng dich an! Du musst mehr arbeiten!
Kümmer dich um die anderen!
Mach dich nicht lächerlich...
Das könnte aber ganz schön
schiefgehen...

09



ANAIS BOCK

25



Traumfresser

Traumfresser ernährt sich von deinen Traumsprösslingen, deinen unschuldigen Gedanken, die das Potenzial haben, etwas Besonderes zu werden.

Es schleicht um dich um und erschnüffelt deine Träume. Wenn es merkt, dass einer dieser Träume eine kleine Macke hat, bringt es dich dazu, ihm diesen Traumsprössling zu überlassen.



Seit 17 Jahren bewirbt sich Wohlfühl-Gloria jährlich als Schutzheilige für Selbstfürsorge und kriegt den Job nie.

Sie hat viel dazu zu sagen, wie du dich um dich selbst kümmern solltest, wieviel du meditieren, zulassen, einfach im Fluss sein und deine Gefühle fühlen solltest. Sie meint es gut – ein bisschen zu gut.

Mit süßer, einlullender Stimme sagt sie dir, dass es vollkommen ok ist, dem Alltag zu entfliehen...

39



Fehlzündung

Fehlzündung verursacht große Emotionen, große Interpretationen und große Reaktionen.

Wenn eine völlig harmlose Frage massiv explodiert und eine Lawine von Anschuldigungen, verletzten Gefühlen und dramatischen Schlussfolgerungen nach sich zieht, weißt du, dass Fehlzündung durch die Luft knallt.

48



Großer Guru

Großer Guru schwebt in perfektem Yogi-Schneidersitz ungefähr einen Meter über der Erde.

Großer Guru ist ein Im-Keim-Ersticker, der durch seine schiere Anwesenheit jeden deiner Impulse unterdrückt, sodass du dir nichts mehr zutraust.

Du lehnt Veränderung mit dem resignativen Gefühl ab, dass es "einfach nicht deins" ist.

56



Dringlichwedel

Dringlichwedel lenkt dich geschickt mit Wohnungsverhönerungsprojekten ab.

Er taucht besonders dann gern auf, wenn du mit der Komplexität einer Situation leicht überfordert bist.

Es lenkt dich von deinem Unbehagen ab und weist dich dramatisch auf etwas Unakzeptables hin, das SOFORT gemacht werden muss – wie das Entkalken des Wasserkochers.

59



Empathos

Empathos ist ein gekünstelter Altruist und verwässert deinen Fokus durch Möchtegern-Rücksicht.

"Bist du dir auch ganz sicher, dass du mit deinem Verhalten niemand vor den Kopf stößt oder ausgrenzt?!"



Da steht er: Der Weg Blocker. Er ist groß und stark und lässt dich keinen Zentimeter vorwärts gehen.

Wenn er auftaucht, hast du wahrscheinlich den Kontakt zu deiner inneren Stimme verloren und dich zu lange damit beschäftigt, was andere von dir wollen.

Wegblocker könnte derjenige sein, der dir endlich ermöglicht, auf dich selbst zu hören...



....

....

....



Wann taucht(e) dein Monster auf?

Was sagt(e) es?

Wie beeinflusst(e) es dein Verhalten?

Welche Emotionen löst(e) es bei dir aus?

Wie heißt dein Monster?



Was tun?!

Was sind hilfreiche Fragen an dich selbst?

Welche(r) Gedanken oder Statement(s) ist/sind hilfreicher?

Welche Tätigkeit(en) ist/sind hilfreicher?

Was hilft dir, das Monster zu bändigen?



Was tun?!

Warum prokrastiniere ich? Was macht mir so Angst und wie entsteht diese Angst?

Ich muss die Promotion nur fertig schreiben, die Note ist egal

Kurze, klar abgegrenzte Arbeitssessions

Mein neues Motto zu wiederholen wie einen Zauberspruch, sobald das Monster auftaucht

Noch ein paar Warn- und Pflegehinweise:



- Bullshitmonster sind nicht schlimm, wenn du deine kennst und sie im Zaum hältst
- Gut zu wissen: Bullshitmonster mögen kein Licht
- Bitte nicht füttern!
- Bullshitmonster haben oft einen guten Kern...
- ...oder sie sind uns irgendwann mal aufgenötigt worden
- Auch andere Menschen haben Bullshitmonster