

„Zieh endlich deine alten Schuhe aus!“

Wenn Schuhe drücken, weil sie uns nicht richtig passen, ziehen wir sie aus. Das geht einfach mit Sneakers, die zu klein, und Wanderstiefeln, die zu eng sind. Aber was ist mit den Schuhen, in denen wir nur im übertragenen Sinn laufen? Und von denen wir in den meisten Fällen noch nicht einmal wissen, dass wir sie tragen? Diplom-Psychologe, Bestsellerautor und Coach Robert Betz nennt sie die „alten Schuhe“: Gewohnheiten und Muster im Hinblick auf unser Denken, Sprechen und Verhalten, die wir unbewusst von unseren Vorfahren übernommen haben. Sie sorgen dafür, dass wir viel Leid und Schmerz in unserem Leben erschaffen, aber auch Mangelzustände, Konflikte und Krisen. Selbst wenn wir sie erkannt haben, fällt es uns schwer, sie loszuwerden. In unserer Reihe „Dein MUMM-Jahr mit Robert Betz“ erklärt er dieses Mal, wie wir sie erfolgreich abstreifen – ein- und für allemal.

Der Ursprung der alten Schuhe liegt in der Kindheit, ist Robert Betz überzeugt: „Jeder von uns hat schon im jungen Alter eine ‚Anleitung zum Unglücklichsein‘ erhalten. Das gilt selbst für die Familien, in denen die Eltern das Beste für ihre Kinder wollten.“ Wie das passieren kann? Ursache dafür ist das, was die Sprösslinge vorgelebt bekommen haben – von Erziehungsberechtigten, die in den seltensten Fällen glücklich waren. Der Nachwuchs übernimmt in der Regel erst einmal das, was seine Eltern ihm Tag für Tag zeigen. So lernen Mädchen und Jungen, in „alten Schuhen“ durchs Leben zu wandern. „In denen sind schon Generationen vor uns gegangen und haben sich das Leben schwer gemacht. Sie haben gelernt, zu tun, was ‚man‘ eben tut, und zu unterlassen, was ‚man‘ nicht tut. Dieses Wissen reichen sie weiter“, fasst der Diplom-Psychologe seine jahrzehntelange Erfahrung zusammen. So passiert es, dass aus Kindern unbewusste „Normalmenschen“ werden.

Mit guten Gedanken zum neuen Lebensgefühl

Ein unbewusster Normalmensch geht dann auch als Erwachsener in „alten Schuhen“ durch sein Leben. Er passt sich an und folgt nicht seinem eigenen Herzen. Der Gedanke ist ihm fremd, dass er seine komplette innere und äußere Lebenswirklichkeit erschafft und täglich gestaltet. Deshalb übernimmt er auch keine Verantwortung für diese – seine – Schöpfungen. Stattdessen fühlt er sich entsprechend oft als „Opfer“ des Lebens und seiner Mitmenschen. Immer sind die anderen schuld, von den Eltern über den Partner bis hin zum Chef. Er erschafft sich unbewusst Mangelzustände, Leid und Krisen, ohne dass er das eigentlich will. Wer erduldet schon gern freiwillig Schmerzen? „Die eigentliche Kernaufgabe des Lebens besteht eigentlich darin, glücklich zu sein. Dafür muss ich aber eine Entscheidung treffen, die in etwa so lauten kann: Ich beanspruche und erschaffe mir ein glückliches, erfülltes Leben voller Freude, Frieden, Freiheit und Fülle“, weiß Robert Betz. Ohne diese bewusste Entscheidung ist die Gefahr hoch, dass wir Menschen uns das unglückliche Leben der „Normalmenschen“ erschaffen. Wer hingegen ein glückliches Leben führen will, darf seine „alten Schuhe“ erkennen und bewusst aus ihnen aussteigen. Neue Gedanken, neue Worte und neue Handlungen helfen dabei und schaffen ein völlig neues Lebensgefühl.

Viele Schuhpaare kleben an den Füßen

Dabei ist es selten ein einziges Paar durchgelaufener Schuhe, die an den Füßen haften, sondern gleich mehrere. Ein Paar besteht zum Beispiel aus der Suche und dem Streben nach Aufmerksamkeit, Anerkennung und Liebe durch andere. „Fast keiner von uns hat in seiner Kindheit ausreichend Aufmerksamkeit, Anerkennung und bedingungslose Liebe bekommen. Also versuchen wir im Erwachsenenalter häufig unbewusst, sie von anderen Menschen zu bekommen“, hat



„Triff die bewusste Entscheidung aus dem Bewusstsein einer Schöpferin oder eines Schöpfers, dir ein wahrhaftes, glückliches, von Freude und Liebe erfülltes Leben zu erschaffen!“

Robert Betz beobachtet. Auf dem Weg zu einem glücklichen Leben darf heute also jeder lernen, sich selbst Liebe, Anerkennung und Aufmerksamkeit zu schenken. Eine Frage, die hier weiterhilft, ist: „Von wem erhoffe oder erwarte ich mir insgeheim Aufmerksamkeit, Anerkennung und Liebe? Und was tue ich dafür?“

Ein anderes Paar Schuhe, das sich nur schwer abschütteln lässt, ist die Fixierung auf die äußere Welt. Wer sich ausschließlich auf das Sichtbare, Anfassbare und auf Materielles wie Geld und Besitztümer konzentriert, ignoriert seine Innenwelt. Dabei ist diese unmittelbar für die äußere Lebenswirklichkeit verantwortlich. „Wie innen – so außen“, ist ein Satz, den Robert Betz in diesem Zusammenhang gern sagt. Reflektierende Fragen, die hier weiterhelfen, sind: „Wie viel Zeit schenke ich regelmäßig meiner Innenwelt? Wie oft beschäftige ich mich mit meinen Gedanken, mit dem bewussten Fühlen meiner Gefühle und körperlichen Empfindungen? Wie oft verbringe ich Zeit in der Stille mit mir selbst und lausche auf mein Herz und meine innere Stimme?“ Doch auch der Wunsch, ständig die Erwartungen der anderen erfüllen zu wollen, lässt sich nur schwer abstreifen. Der Coach und Erfolgsautor hat beobachtet, dass viele Menschen aus diesem Muster nicht ausbrechen können, weil sie Angst vor Ablehnung haben. „Die anderen um uns herum sollen zufrieden mit uns sein und uns nicht kritisieren, verurteilen oder ablehnen. Viele versuchen sogar, es möglichst allen recht zu machen. Aber das ist natürlich gar nicht möglich“, ordnet er ein. Besonders im Hinblick auf die eigenen Eltern, den Partner oder die Partnerin oder gute Freunde machen wir bei unseren eigenen Bedürfnissen und Wünschen Abstriche.

„Wessen Erwartungen versuche ich zu erfüllen? Wem will ich es recht machen in meinem Leben? Für wen verbiege ich mich, um seine oder ihre Erwartungen nicht zu enttäuschen?“, sind Fragen, die hier auf den Ursprung zurückführen.

Die Liebe hilft beim Abstreifen

Schön wäre, wenn es nur diese drei Paar alter Schuhe wären, um die sich jeder Mensch im Lauf seines Erwachsenenlebens kümmern müsste. Die schlechte Nachricht: Es gibt noch unendlich viele mehr (siehe Infokasten). Die gute Nachricht: Es gibt eine Möglichkeit, sie trotzdem loszuwerden! Und Robert Betz weiß, wie das geht: „Du musst nach und nach aus den ‚alten Schuhen‘ aussteigen und deine Schöpfermacht über dein Leben übernehmen. Öffne dein Herz für die Liebe zu dir, zum Leben und zu deinen Mitmenschen. Du selbst hast alles in dir, um dich zu einem glücklichen Menschen zu machen. Du darfst und kannst dich selbst lieben lernen. Niemand da draußen hat die Macht, dich glücklich zu machen, nur du selbst“, bringt er es auf den Punkt. Wenn es nach ihm geht, ist ein glückliches Leben gekennzeichnet durch Freude und Begeisterung, Frieden und Zufriedenheit, Fülle und Erfüllung sowie Freiheit und Verbundenheit. Der Weg dorthin ist nicht ganz einfach, aber mit etwas Übung und Konsequenz machbar. Dabei spielt die Liebe zu sich selbst und zu anderen Menschen eine entscheidende Rolle. „Höre immer mehr auf die Stimme deines Herzens. Sie ist die Stimme der Liebe und will dich in ein wahrhaft glückliches Leben führen“, betont der Bestsellerautor. Für den ersten Schritt bedarf es lediglich der bewussten Entscheidung, sich ein wahrhaftes, glückliches, von Freude und Liebe erfülltes Leben zu erschaffen.

Beide Fotos: © Katharina Kraus



Die beste Unterstützung, um nachhaltig aus den alten Schuhen auszusteigen, bieten Robert Betz und seine erfahrenen Seminarleiter im 6-Tage-Intensiv-Seminar ‚DIE TRANSFORMATIONSWOCHE‘. In dieser Woche lernst du dich selbst und das Leben verstehen, löst alte Begrenzungen und Muster auf und gehst einen entscheidenden Schritt hin zu ganzheitlichem Lebensglück.

Die nächsten Termine

- 26.04. bis 01.05.2026 mit Rita Martin in Gaienhofen
- 31.05. bis 05.06.2026 mit Robert Betz und Cornelia Köhler in Bad Lippspringe
- 26.07. bis 31.07.2026 mit Robert Betz und Markus Nolte in Bad Nauheim

Weitere Infos: robert-betz.com/transformationswoche

MUMM verlost 3 Exemplare des Buches „Raus aus den alten Schuhen!“ von Robert Betz. Mitmachen ist ganz einfach: Einfach unter nil-media.de/gewinnen oder über den QR-Code die Gewinnspiel-seite aufrufen, das Formular ausfüllen und Daumen drücken!



Die alten Schuhe im Überblick

Es ist gar nicht so einfach, alte Schuhe zu erkennen – selbst wenn wir sie seit Jahrzehnten tragen. Ein unkomplizierter Ja-Nein-Test verrät, wo die Themen schlummern, bei denen wir genauer hinsehen dürfen, um vom „Normalmenschen“ zum selbstbestimmten Menschen zu werden, der die Verantwortung für sein Leben voll und ganz übernimmt.

	ja	nein
Nach dem Glück im Außen & bei anderen suchen	☐	☐
Leben völlig unbewusst erschaffen	☐	☐
Ständig nach Anerkennung suchen & lechzen	☐	☐
Erwartungen anderer erfüllen wollen	☐	☐
Eigene Angelegenheiten mit fremden verwechseln	☐	☐
Versuchen, seine Mitmenschen zu verändern	☐	☐
Emotionen ablehnen & verdrängen	☐	☐
Nicht „Nein“-Sagen & Grenzen setzen können	☐	☐
Sich selbst verurteilen & abwerten	☐	☐
Sich selbst ständig als Opfer sehen	☐	☐
Vom verletzten inneren Kind gesteuert sein	☐	☐
Sich ständig mit anderen vergleichen	☐	☐
Immer konkurrieren & besser sein wollen	☐	☐
Nach Perfektsein streben	☐	☐
Sich Sorgen machen	☐	☐
Immer Beschleunigung im Leben suchen	☐	☐
Sich auf das Negative konzentrieren	☐	☐
Stetig unzufrieden sein	☐	☐
An der Vergangenheit festhalten & darunter leiden	☐	☐
Sich überfordern & Erschöpfung produzieren	☐	☐
Mit äußeren Reizen von der Innenwelt ablenken	☐	☐
Sich für andere aufopfern	☐	☐
Das Unangenehme im Leben bekämpfen	☐	☐
Schwäche, Schwachsein & Scheitern ablehnen	☐	☐
Verstrickungen mit der Familie nicht erkennen	☐	☐
Angst haben vor der Innenwelt & ihren Schatten	☐	☐
Angst haben vor der Liebe & der eigenen Größe	☐	☐
Kinder, Partner & Co. emotional missbrauchen	☐	☐
In die Sucht flüchten	☐	☐
Tod & Sterben verdrängen	☐	☐