

Barbara Forster

rezepte für keiner-liebt-mich-tage



Barbara Forster

rezepte  
für



keiner-liebt.  
mich-tage

Wie Sie Ihre gute Laune  
wiederfinden

Kösel



Verlagsgruppe Random House FSC-DEU-0100  
Das für dieses Buch verwendete FSC-zertifizierte Papier  
Munkenprint White liefert Munkedals AB, Schweden.

Copyright © 2008 Kösel-Verlag, München,  
in der Verlagsgruppe Random House GmbH  
Umschlag: fuchs\_design, München  
Druck und Bindung: CPI Moravia Books s.r.o., Pohorelice  
Printed in Czech Republic  
ISBN: 978-3-466-34523-6

[www.koesel.de](http://www.koesel.de)

**Für Frank**

**Vielen Dank für deine Inspiration,  
ohne dich würde es dieses Buch  
nicht geben.**



# inhalt

<b>Kurz vorweg</b> . . . . .	<b>9</b>
<b>1 Bestandsaufnahme.</b> . . . . .	<b>15</b>
Ein Blick in die Speisekammer	
<b>2 Die Gefühlssuppe.</b> . . . . .	<b>27</b>
Ui, was schwimmt denn da herum...	
<b>3 Bye bye commander</b> . . . . .	<b>43</b>
Abschied vom kritischen Chefkoch	
<b>4 Schluss mit einsam.</b> . . . . .	<b>65</b>
Tagesmenüs für die Freizeit	

<b>5</b>	<b>Loslassen . . . . .</b>	<b>87</b>
	Ideale Zutat, nicht immer leicht zu kriegen	
<b>6</b>	<b>Dankbarkeit . . . . .</b>	<b>99</b>
	Ein kulinarisches Highlight	
<b>7</b>	<b>Seelenbalsam. . . . .</b>	<b>113</b>
	Trostrezepte bei Liebeskummer	
<b>8</b>	<b>Gut gewürzt. . . . .</b>	<b>131</b>
	Mit Humor schmeckt alles besser	
	<b>Mein Dank . . . . .</b>	<b>141</b>
	<b>Über die Autorin . . . . .</b>	<b>144</b>



# KURZ VORWEG

»Keiner-liebt-mich-Tage« – wer kennt sie nicht, diese Phasen, in denen es scheint, als hätten uns Gott und die Welt vergessen, diese zermürbenden Zeiten, in denen man vielleicht objektiv betrachtet gar keinen Anlass hat, um Trübsal zu blasen und trotzdem nur alles grau in grau sieht. Die Außenwelt nimmt man wie durch einen Filter wahr, hinter dem sich das echte Leben abspielt – nur man selbst scheint leider völlig davon ausgeschlossen zu sein. Und bei der genauen Analyse dieser verzwickten Stimmungslage verstärkt sich dieser Eindruck mehr und mehr. Da ist die Freundin, die sich vor lauter Anrufen und SMS nicht mehr retten kann und ein Kompliment nach dem anderen erhält. Oder der Kollege, der immer die größten Aufträge an Land zieht, den einfach alle mögen und mit dem jeder die Mittagspause verbringen möchte. Wo man sich auch umschaut, ob in der Kantine, in der S-Bahn oder beim Einkaufen – alle scheinen bestens gelaunt zu sein und haben bestimmt die tollsten Pläne für das Wochenende.

Nur wenn wir selbst mal jemanden anrufen wollen, ist entweder die Leitung besetzt oder die Gesprächspart-

ner haben nicht mal Zeit für ein kurzes Schwätzchen, geschweige denn Lust, etwas mit uns zu unternehmen. Vielleicht ist zu allem Übel der oder die Liebste für ein paar Tage verreist bzw. diese Rolle in unserem Leben derzeit sogar unbesetzt. Eigentlich könnte man tot umfallen und niemand würde es bemerken.

Auch wenn man weiß, dass es vielen anderen Menschen ab und zu ganz genauso ergeht, wird's davon ja noch nicht besser, und es stellt sich die Frage: Sollen wir uns einfach damit abfinden? Ist das wirklich normal und entspricht unserem menschlichen Biorhythmus, oder bewegen sich die Stimmungsschwankungen schon außerhalb der Norm? Und falls es so etwas wie eine Norm gibt, müsste es dann nicht auch eine Art Ranking geben? Zum Beispiel in Abstufungen wie diesen:

- Kein Keiner-liebt-mich-Tag pro Monat = **beneidenswert** (Mit diesem Buch halten Sie Ihre Spitzenposition!)
- Ein Keiner-liebt-mich-Tag pro Monat = **völlig unbedenklich**
- Drei Keiner-liebt-mich-Tage pro Monat = **absolut in der Norm, immer noch unbedenklich**
- Fünf Keiner-liebt-mich-Tage pro Monat = **Alarmstufe eins**
- Acht Keiner-liebt-mich-Tage pro Monat = **Alarmstufe zwei**

Norm hin oder her – was nützt es Ihnen, wenn Sie zwar wissen, dass Sie sich mit Ihrer derzeitigen Gemütslage in guter Gesellschaft von vielen anderen Mitmenschen befinden, sich aber trotzdem rundherum grässlich fühlen? Wem hilft schon das Wissen, sich statistisch gesehen im guten Mittelfeld aufzuhalten, wenn er im wahren Leben gerade bis zum Hals in seinem höchstpersönlichen Monatstief steckt? Statt sich also wie bei ständig wiederkehrenden Kreuzschmerzen immer nur damit zu trösten, dass dies halt ein Volksleiden ist, könnten wir uns auch einfach das Ziel setzen, diese Tage nach und nach aus dem Kalender zu verbannen. Und genau darin möchte ich Sie mit meinen Rezepten unterstützen.

Ähnlich wie bei körperlichen Erkrankungen gilt die folgende Vorgehensweise auch für unser Gemüt: Kurzfristig die aktuellen Symptome in den Griff bekommen und langfristig die eigentlichen Ursachen beseitigen. Denn wer sich momentan gar nicht wohl mit sich selbst fühlt, möchte erst mal seine Stimmungslage verbessern und sich nicht unbedingt gleichzeitig damit auseinandersetzen, wie und warum er in diese missliche Lage geraten ist. Zudem gibt es nun mal viele Einflüsse und Umstände, denen wir uns nicht einfach entziehen und sie im Handumdrehen wegzaubern können. Darum ist das Buch auch in *zweierlei Rezept-Kategorien* aufgeteilt: Es enthält einerseits *Notfall-Rezepte* für die schnelle, rasch greifende Symptombehandlung akuter Keiner-liebt-mich-Anfälle und andererseits *Langzeit-Rezepte* für die

langfristige Verbesserung des Allgemeinbefindens durch einen liebevolleren, humorvolleren, aber auch konsequenteren Umgang mit sich selbst und seinen kleinen Eigenheiten. Die meisten Rezepte habe ich in jahrelangen Versuchen für mich selbst und liebe Freunde kreiert und ausprobiert, einige wurden mir von erfahrenen Mitstreitern der Keiner-liebt-mich-Fraktion empfohlen.

Die Kunst, sich am eigenen Schopf aus dem Trübsinnigkeitssumpf herauszuziehen, hat mich schon sehr früh fasziniert. Ich wurde als junges Mädchen bis ins frühe Erwachsenenalter hinein phasenweise von heftigsten Minderwertigkeitsgefühlen geplagt. Vor allem in Gesellschaft fremder Personen fühlte ich mich sehr gehemmt und unscheinbar – kurzum, ich war ein wahres Komplexbündel. Ich dachte, jeder müsste mir meine Unsicherheit an der Nasenspitze ansehen, und prompt wurde aus dem »unsicher« ein »ungeschickt« und die allgemeine Aufmerksamkeit ruhte tatsächlich mitleidig auf mir. Aber auch wenn ich still und unauffällig in der Ecke saß oder nur belanglosen Smalltalk mit jemandem machte, befürchtete ich, ich würde aus allen Poren meine Hemmungen »ausdünsten«.

Eines Tages hatte ich dann Gott sei Dank eine Art Eingebung. »Also, Barbara«, dachte ich mir, »die Menschen sind eigentlich viel zu sehr mit sich selbst beschäftigt und haben viel zu wenig Zeit, dich die ganze Zeit zu beobachten. Und ehrlich gesagt, so interessant bist du wirklich nicht, dass jeder guckt, ob du dich gerade etwas

dumm anstellst oder nicht.« Nun ja, auch wenn diese schlichte Erkenntnis meiner Eitelkeit nicht besonders schmeichelte, bot sie mir doch endlich einen Weg aus meinem Dilemma. Seit diesem Tag ging ich nach Möglichkeit in die Offensive. War ich unterwegs oder irgendwo eingeladen, versuchte ich, jemanden, der harmlos und freundlich genug erschien, in ein belangloses Gespräch zu verwickeln. Anfangs holperte das noch etwas und manchmal sah ich mich gezwungen, mir aus Höflichkeit auch gähnend langweilige Geschichten anzuhören. Aber, unabhängig vom Thema dieser Unterhaltungen, während dieser Zeit war ich von meiner zermürbenden Selbstschau abgelenkt und schenkte meinem Gegenüber so viel Aufmerksamkeit wie nur möglich. Und nach und nach, einhergehend mit immer tieferen Erkenntnissen über meine manchmal recht kuriosen Verhaltensweisen und Denkstrukturen, mit viel Übung und auch vielen Fehlversuchen, kam dann doch die wunderbare Wandlung. Ich erkannte und überwand meine inneren Blockaden und fand das Leben immer schöner und bereichernder. Und auch meine Mitmenschen und mich selbst fand ich immer liebenswerter.

Wie gesagt, diese Wandlung vollzog sich nicht über Nacht. Im Gegenteil, ich würde sagen, sie dauert immer noch an. Denn wir sind in unseren sich ständig wandelnden Lebensphasen und -umständen nie davor geschützt, plötzlich aus heiterem Himmel in tiefste Abgründe von Selbstzweifel und Pessimismus zu geraten.

Daher erschien es mir sinnvoll und an der Zeit, in Form eines kleinen Ratgebers einige Erkenntnisse und in der Praxis erprobte Rezepte weiterzugeben.

Ich freue mich sehr, dass Sie sich entschieden haben, dieses Buch zu lesen. Aus eigenem Erleben kann ich gut nachfühlen, wie sehr mangelnde Freude und Selbstliebe die Lebensqualität beeinträchtigen. Meine Erfahrungen haben mir jedoch gezeigt, wie hilfreich es ist, wenn man seine Befindlichkeiten nicht ständig in den Mittelpunkt der eigenen Aufmerksamkeit stellt. Sie werden sehen: Immer wenn Sie bereit sind, einen ersten Schritt zu wagen, wird Ihnen auch von außen und wie von selbst viel Unterstützung und Liebe zuteilwerden.

Noch eine kleine Anmerkung: Dieses Buch ist für Menschen geschrieben, die nach hilfreichen Ansätzen suchen, um sich wohler mit sich selbst und im Leben rundherum geborgen zu fühlen. Die Rezepte sind – mit Offenheit und konsequent angewendet – äußerst wirkungsvoll. Trotzdem habe ich Vieles mit einem Augenzwinkern geschrieben, da es sehr erleichternd ist, nicht alles so ernst und verbissen anzugehen. Ich habe mir erlaubt, Sie bei der Beschreibung der Rezepte mit »du« anzusprechen, denn mit dieser persönlichen Anrede fühlt sich auch Ihr Unterbewusstsein stimuliert, sich auf neue Einsichten und Verhaltensweisen einzulassen. Danke für Ihr Verständnis!

Und nun wünsche ich Ihnen viel Pioniergeist, Freude und Erfolg beim Lesen und Ausprobieren der wohlthuenden Rezepte für Keiner-liebt-mich-Tage!

1

# bestandsaufnahme

ein blick  
in die  
speisekammer



»Ich würde meinen Gästen so gern mal was richtig Tolles servieren, aber ich kann leider nicht besonders gut kochen.« Haben Sie diesen Satz auch schon mal gehört? Dazu sage ich nur: Wer lesen kann, kann auch kochen. Wer zudem noch bereit ist, gute Zutaten einzukaufen und sich einigermaßen ans Rezept zu halten, dessen ultimativen Kocherfolgen steht nichts mehr im Wege. Manchmal braucht man noch nicht einmal einzukaufen, denn bei einem sorgfältigen Blick in den Kühlschrank und die Speisekammer stellt sich heraus, dass die leckersten Zutaten bereits vorhanden sind.

So ähnlich verhält es sich auch mit den Rezepten für Keiner-liebt-mich-Tage. Sie können lesen – davon gehe ich mal aus, sonst hätten Sie sich wohl kaum dieses Buch gekauft oder es geschenkt bekommen. Und bevor wir zum Einkaufen gehen, werfen wir doch erst mal einen Blick auf Ihre Vorräte. Ich wette, in Ihrer Speisekammer gibt es eine Menge edelster Zutaten, die Sie bisher völlig übersehen haben. Es ist immer gut zu wissen, was wo lagert, damit man in Notzeiten darauf zurückgreifen kann und dann nicht plötzlich das Verfallsdatum abgelaufen ist.

Im Prinzip gibt es ja gar keine Keiner-liebt-mich-Tage. Es gibt eigentlich nur »Heute-mag-ich-mich-selbst-nicht-Tage«. Zu Zeiten, in denen wir uns richtig wohl fühlen und vor guter Laune nur so strahlen, spiegelt uns dies auch unsere Umwelt wider. Die Menschen lächeln zurück, wir bekommen Komplimente und Ein-

ladungen, unsere Projekte laufen wie geschmiert – kurzum, das Leben liebt uns. Wäre es nicht traumhaft, wenn dieser Zustand konstant bliebe? Sie hätten nichts dagegen, an Ihnen soll's nicht liegen, meinen Sie? Das ist leider ein weit verbreiteter Irrtum. Es liegt immer an uns und in unseren Händen, wie wir uns fühlen und wie wir mit unseren Erfahrungen umgehen. Lebensfreude, Zufriedenheit und Liebe sind in uns selbst begründet. Je mehr man anerkennt, dass tatsächlich jeder seines eigenen Glückes Schmied ist, umso eher kann man dadurch große Freiheit erfahren und alle Chancen nutzen, die in dieser Erkenntnis liegen.

Kehren wir zurück zu unserer geistigen Vorratskammer. Wir alle sind bestens darin geübt, den Blick auf die negativen Dinge des Lebens zu richten. Sicherlich kennen Sie auch diese fiesen kleinen Sätze, mit denen viele Menschen ihr Selbstwertgefühl konstant unten halten und sich jede Freude versagen: »Ich bin zu dünn, zu dick, zu alt, zu jung ...«, »Ich mache immer alles falsch«, »Das kapiert mich nie, dafür bin ich zu blöd«, »Ich hab's mal wieder vermässelt und bin an allem schuld«, »Mein Vater hatte recht, ich werde es nie zu was bringen« – diese Aufzählung ließe sich noch lange fortsetzen! Doch solche Denkgewohnheiten sind Gift für Ihr seelisches Wohlbefinden, ähnlich wie verdorbene Lebensmittel schädlich sind für Ihre körperliche Gesundheit. Und wie unangenehm vergammeltes Fleisch und verfaulte Kartoffeln riechen, brauche ich

Ihnen sicherlich nicht zu erzählen. Da hilft es nur noch, gründlich auszumisten und unwillkommenen Bakterien keinen Nährboden mehr zu bieten. Daher schauen wir uns doch lieber mal an, welche Schätze bereits in Ihren Regalen lagern. Vielleicht steht auf den Etiketten ja Folgendes:

- »Im Kochen (Backen, Autofahren, Basteln, Rasenmähen, Zeichnen, Geschenke aussuchen, Planen, Organisieren etc.) bin ich wirklich gut. Da weiß ich, was ich drauf habe und lasse mich auch nicht verunsichern.«
- »Mir wurde schon oft gesagt, dass ich ein guter, zuverlässiger und humorvoller Freund bin. Wer mit mir ausgeht, hat immer viel Spaß dabei.«
- »Manches an mir finde ich richtig schön – ich mag meine Nase, meine langen Haare, meine Beine, meine blauen Augen, meine Muskeln, meine zarte Haut ...«
- »Wenn ich nicht täglich zuverlässig meinen Aufgaben nachgehen würde, könnte manches nicht so gut funktionieren. Ich übernehme Verantwortung und trage gleichzeitig auch zum Wohl der Allgemeinheit bei.«
- »Ich bin froh und stolz darüber, dass ich trotz dieser wechselhaften Zeiten schon seit vielen Jahren in einer liebevollen Beziehung lebe (langjährige Freundschaften habe, mit meinen Kollegen so gut auskomme etc.).«

- »Letztes Jahr habe ich es endlich geschafft, eine zweiwöchige Fahrradtour zu unternehmen (meine Ausbildung abzuschließen, ein neues Hobby zu pflegen, fünf Kilo abzunehmen, umzuziehen, einen neuen Job zu finden etc.). Dabei konnte ich interessante Erfahrungen sammeln.«
- »In der Nachbarschaft bin ich gern gesehen, an meinem Arbeitsplatz sehr beliebt und an Geburts- oder Feiertagen denken viele Menschen an mich.«
- »Ich helfe gerne und vergesse darüber oft meine eigenen Sorgen, die mich vorher noch bedrückt haben.«

Vielleicht waren bei diesen Aussagen ja schon ein paar dabei, die genau auf Sie zutreffen. Und bestimmt sind Ihnen noch einige ganz individuelle Sätze eingefallen, die besonders gut zu Ihnen passen. Damit Sie in Zukunft bei einem plötzlich auftretenden Keiner-liebt-mich-Anfall ganz schnell ein kleines Notfall-Menü kochen können, nehmen Sie sich doch am besten gleich ein Blatt Papier und notieren Sie darauf Ihre ganz persönlichen »Streichelsätze«. Bewahren Sie diese Notizen einfach im Buch auf. Sie können es aber auch anders machen: Falls Sie jemand sind, der sich oft seine Gedanken und Inspirationen aufschreibt, aber dafür nicht gerne Bücher vollkritzelt, legen Sie sich ein kleines Heft oder Notizbuch zu, in dem Sie alle Eingebungen, die Ihnen während des Lesens kommen, ausführlich und nur für Ihre Augen bestimmt notieren. So können Sie

jederzeit Ihre Aufzeichnungen ergänzen und sofort darauf zurückgreifen, wenn Sie tatsächlich mal wieder glauben sollten, nichts wert und für alle anderen vollkommen unwichtig zu sein.

Falls Sie sich jetzt ein paar Sätze aufgeschrieben haben: Haben Sie gemerkt, wie sich allein dadurch, dass Sie die Aufmerksamkeit auf die positiven Aspekte Ihrer Persönlichkeit richten, Ihre Selbstwahrnehmung und Ihre Stimmung verändern? In dieser Achtsamkeit, in der klaren Entscheidung für eine liebevollere Betrachtungsweise und mehr Selbstrespekt, liegt ein wesentlicher Schlüssel zu mehr Lebensfreude und einer optimistischen Weltsicht.

## Notfall-Rezept



### Umgedreht und neu betrachtet

Mache es dir zur Gewohnheit, jeden Gedanken, der dich klein und wertlos erscheinen lässt, sofort in sein Gegenteil zu verkehren bzw. aus einem anderen Blickwinkel zu betrachten. Anfangs wirst du vielleicht nicht gleich die passende Umkehrung oder Sichtweise finden und immer wieder mal in alte Gedankenmuster und Verhaltensweisen verfallen. Doch mit der Zeit, mit Geduld und Beharrlichkeit, wird es immer leichter und selbstverständlicher für dich, nach den neuen Maßstä-

ben zu denken, zu handeln und grundsätzlich freundlich zu dir selbst zu sein. Hier ein paar Beispiele:

**Statt:** Das schaffe ich nie!

**Umgedreht:** Ich sehe mich nach Unterstützung um und werde es sicher schaffen.

**Statt:** Ich habe mal wieder das schlechteste Ergebnis aller Kursteilnehmer!

**Neuer Blickwinkel:** Es war mutig von mir, mich anzumelden. Und jetzt überlege ich mir genau, was ich tun kann, um beim nächsten Mal ein besseres Ergebnis zu erreichen.

**Statt:** O mein Gott, ich sehe unmöglich aus, so traue ich mich nicht aus dem Haus.

**Umgedreht:** Also, der neue Haarschnitt ist schon sehr auffallend. Na gut, dann betone ich ihn erst recht. Schick geföhnt sieht das zusammen mit dem lila Kleid richtig gut aus.

**Neuer Blickwinkel:** Eigentlich müsste ich sowieso noch meinen Papierkram erledigen. Okay, ich bleib daheim. Und für das Geld, das ich heute Abend spare, lasse ich mir gleich morgen die Haare nachschneiden.

**Wenn du es dir mehr und mehr zur Gewohnheit machst, deine negativen Gedanken positiv umzuformulieren und aus einem anderen Blickwinkel zu betrachten, wirst du darin auch immer routinierter und schneller. Du wirst sehen, mit der Zeit macht es richtig Spaß, die alten Denkmuster hemmungslos umzukrempeln!**

## **Auf zum Highway der Selbstliebe**

Unser Gehirn ist ein bemerkenswert lernfähiges Organ. Am aufnahmefähigsten ist es in den ersten drei Lebensjahren. In dieser Zeit bildet sich auch unser Sprachvermögen – wir lernen nie wieder so leicht eine Sprache wie im Kleinkind- und Vorschulalter. Man könnte die Prägung des Gehirns mit der Topographie einer Straßenkarte vergleichen. Am Anfang ist die Landschaft noch frei und jeder einzelne Denkvorgang schafft eine neue Verbindung durch unberührte Regionen. Durch ständige Wiederholung – beispielsweise wenn ein Kleinkind lernt, wie es Bauklötzchen aufeinandersetzt – werden die ersten Wege angelegt. Jede eigene Aktion, aber auch jede Reaktion der Umwelt wird abgespeichert und schafft eine neue neuronale Verbindung. Je häufiger etwas getan

und erlebt wird, umso breiter und dauerhafter werden diese Wege und verfestigen sich schließlich zu vielbefahrenen, ausgebauten Straßen.

Analog dazu können Eindrücke und Prägungen, die in jungen Jahren vernachlässigt werden, auch keine festen Bahnen im Gehirn hinterlassen. Wenn man nun in seiner Kindheit – meist mangels besseren Wissens der Erziehenden – ständig darauf hingewiesen wird, wie unfertig, klein, dumm und ungeschickt man sei und bei der Beobachtung anderer Menschen in seiner Umgebung auch vorwiegend einen abwertenden Umgang miteinander erlebt, ergeben diese sich ständig wiederholenden Erlebnisse im Laufe der Jahre eine wahre »Autobahn der Selbstabwertung«. Währenddessen fristen das gesunde Selbstbewusstsein und die natürliche Selbstliebe ein kärgliches Dasein als zugewachsener Dschungelpfad. Aber da unser Gehirn zum Glück lernfähig bleibt und bei entsprechendem Training auch in späteren Jahren noch anpassungsfähig ist, liegt es jetzt an uns, diesen verwucherten Dschungelpfad endlich Stück für Stück frei zu legen. Nach und nach wird dann die »Autobahn der Selbstabwertung« zerfallen und von der Gehirnlandkarte verschwinden.

Dazu noch eine Anmerkung: Sie müssen für den neuen Straßenbau nicht zwangsläufig viel Zeit und Mühe aufbringen. Geduld ist grundsätzlich gefragt, aber mit der klaren Absicht und Entscheidung, ab sofort nur noch liebevoll und achtsam mit sich umzugehen, kön-



Barbara Forster

**Rezepte für Keiner-liebt-mich-Tage**

Wie Sie Ihre gute Laune wiederfinden

Gebundenes Buch, Pappband, 144 Seiten, 12,5 x 18,7 cm

ISBN: 978-3-466-34523-6

Kösel

Erscheinungstermin: August 2008

An manchen Tagen ist der Wurm drin...

Pech und Pannen, Nörgeleien, Selbstmitleid, Liebeskummer usw. – doch ganz gleich, was die Stimmung trüben mag: Die Rezepte für "Keiner-liebt-mich-Tage" zeigen immer einen Ausweg, bringen Zuversicht und gute Laune zurück. "Notfall-Rezepte" und "Langzeit-Rezepte" halten passende Zutaten gegen Verzagtheit und Weltschmerz parat. Sie fördern die mentale Kraft, steigern das Selbstwertgefühl – und schon sieht alles anders aus!

 [Der Titel im Katalog](#)