



KOPF & GEFÜHL

Susann Franke ist Psychologische Psychotherapeutin mit Praxen in Düsseldorf und Erftstadt. Mit über 14.000 geführten Gesprächen, fundierter Ausbildung in Verhaltenstherapie, EMDR und klinischer Hypnose begleitet sie Menschen mit Empathie, Klarheit und fachlicher Tiefe. Zuvor war sie viele Jahre in der Wirtschaft tätig – zuletzt als Personalleiterin. Diese Erfahrung prägt ihren lösungsorientierten Blick auf psychische Belastungen im beruflichen wie privaten Kontext und lässt sie Arbeits- und Lebenswelten ganzheitlich erfassen. In ihrer Kolumne verbindet sie therapeutisches Wissen mit alltagsnahen Impulsen – für mehr Selbstwirksamkeit, innere Balance und seelische Gesundheit.

ZWISCHEN AKZEPTANZ UND AUFBRUCH

Wie Sie zum Jahresende Altes annehmen, Neues gestalten – und sich selbst treu bleiben

28. Dezember, Supermarkt: Rechts stapeln sich Raclette-Pfännchen und Bleigieß-Sets, links Schokoweihnachtsmänner zum halben Preis. Zwischen Silvesterplänen und Restposten taucht plötzlich eine Frage auf: „War das eigentlich mein Jahr – oder habe ich nur Rollen gespielt, die gar nicht zu mir passen?“ Das Jahresende ist wie eine Atempause zwischen zwei Akten. Eine Gelegenheit, Bilanz zu ziehen – nicht im Sinne von Leistung, sondern von Selbstkongruenz: Lebe ich so, wie ich wirklich bin, oder wo verbiege ich mich, um anderen zu gefallen oder vermeintlich keine Fehler zu machen?

Vier psychologische Konzepte helfen, den inneren Kompass neu auszurichten – um im neuen Jahr mehr zu sein anstatt zu sollen.



1. Selbstkongruenz (Carl Rogers)

Je stärker Handeln und innere Werte übereinstimmen, desto ruhiger das Lebensgefühl. Dauerhafte Dissonanz zeigt sich in Unruhe, Gereiztheit oder dem diffusen Empfinden, „neben sich zu stehen“.

2. Selbstkomplexität

Wie viele Facetten dürfen sich zeigen? Unterschiedliche Rollen machen flexibel – solange sie sich nicht gegenseitig bekämpfen. Wer im Dauer-„Funktionieren“ steckt, verliert oft den Kontakt zu stilleren Anteilen.

3. Psychologische Grundbedürfnisse

(nach Grawe/Deci & Ryan)

Unsere innere Balance hängt davon ab, wie gut wir Bedürfnisse nähren:

- **Bindung** – Nähe, Vertrauen, echte Resonanz
- **Autonomie** – Entscheidungen, die sich nach mir anfühlen
- **Kompetenz & Lustgewinn** – Momente, in denen ich mich lebendig und wirksam erlebe

Wer hier im Mangel lebt, spürt irgendwann Leere trotz Erfolg.

4. Selbstwirksamkeit (Albert Bandura)

Glaube ich daran, Einfluss auf mein Leben nehmen zu können? Die Acceptance and Commitment Therapy (ACT) nennt das Handeln trotz innerer Zweifel. Selbstwirk-

samkeit wächst nicht durch perfekte Bedingungen, sondern durch das Tun – mitten im Unvollkommenen.

Reflexions-Checkliste für den Jahresabschluss

Nehmen Sie sich eine halbe Stunde Zeit, einen Stift und vielleicht eine Tasse Tee. Schreiben Sie, ohne zu bewerten – ehrlich, neugierig, freundlich.

1. Welche drei Situationen 2025 waren stimmig und typisch ich – und wo habe ich mich entfremdet gefühlt? (Selbstkongruenz)
2. Welche meiner Rollen habe ich gepflegt, welche vernachlässigt? (Selbstkomplexität)
3. Welches Bedürfnis habe ich am stärksten erfüllt – und welches kam zu kurz? (Grundbedürfnisse)
4. Wann habe ich erlebt: Ich kann gestalten – und wann fühlte ich mich fremdbestimmt? (Selbstwirksamkeit)

Ein ACTiver Ausblick

Wenn Sie beim Schreiben merken, dass nicht alles so war, wie Sie es sich gewünscht haben: atmen Sie. Akzeptanz heißt nicht, alles gutzuheißen. Sie bedeutet, den inneren Widerstand loszulassen und anzuerkennen, was ist. Das schafft Raum für Veränderung. Commitment ist

dann der nächste Schritt – sich bewusst dem zuzuwenden, was Ihnen wirklich wichtig ist. Nicht perfekt, nicht fehlerfrei, sondern mit Richtung. Genau hier werden Ihre Werte zum inneren Kompass, besonders dann, wenn das Leben wieder Nebel schickt. Geben Sie 2026 einen Slogan. Einen Satz, der Sie erinnert, wer Sie sein möchten. Etwa „Mehr sein als sollen“, „Mutig statt müde“ oder „Ich bin dran“. Ihr persönlicher Filmtitel – als innere Regieanweisung für das neue Jahr.

FAZIT:

Am Ende geht es nicht darum, ein perfektes Skript fürs nächste Jahr zu schreiben. Viel wichtiger ist, zu merken: Sie sind Autor, Hauptdarsteller und Publikum zugleich.

Die erste Hürde ist oft die schwerste: sich Unterstützung zu holen. Deshalb ist der Einstieg bei mir bewusst leicht gemacht. Ob Psychotherapie, Coaching oder ergänzende Impulse aus meinem Online-Shop – es gibt viele Wege, ins eigene Wachstum zu starten. Wer erste Inspiration sucht, kann meinem WhatsApp-Kanal folgen. Und für alle, die aktiv losgehen möchten, ist eine Online-Terminbuchung jederzeit möglich – diskret, unkompliziert und flexibel. So entsteht eine Begleitung, die genau dort ansetzt, wo Sie stehen – professionell, empathisch und wirkungsvoll.

KOPFKRAFT

Der Psychotherapiekanal für Selbstwandel von Susann Franke



Hier geht's zum
WhatsApp-Kanal

ONLINE
TERMINVEREIN-
BARUNG



ONLINE
SHOP



www.therapie-franke.de