

INNERE STABILITÄT · EINE BUCHREIHE DER NORDSTERN BILDUNG

Band I

Die Kunst der inneren Stabilität

*Emotionen verstehen, regulieren, kommunizieren —
und eine emotionale Kultur gestalten.*

*»Du kannst den Wind nicht kontrollieren —
aber nur Du entscheidest, wie Du Deine Segel stellst.«*

Sandra Retzer · NORDSTERN BILDUNGS-GMBH

www.nordstern-bildung.de

*Stabilität ist keine Eigenschaft.
Sie ist eine Praxis.*

Impressum

Nordstern Bildungs-GmbH

Sandra Retzer (Geschäftsführerin)
Hilling 8 · 84568 Pleiskirchen-Wald
+49 8728 / 911 82 11
www.nordstern-bildung.de
info@nordstern-bildung.de

Konzept und Texte: Sandra Retzer

1. Auflage 2026

Band III der Reihe „Innere Stabilität — Eine Buchreihe der Nordstern Bildungs-GmbH“

Layout, Illustration und Satz: Nordstern Bildungs-GmbH in Anlehnung an die Marken-
Designguideline von wertsign.de

Covergestaltung von Studio Servus, www.studioservus.de

ISBN: : 978-3-9828947-0-6

© 2026 Nordstern Bildungs-GmbH. Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, sowie Verbreitung durch Bild-, Funk- und Fernsehsendungen, durch fotomechanische Wiedergabe, Tonträger und Datenverarbeitungssysteme jeder Art nur mit schriftlicher Genehmigung der Nordstern Bildungs-GmbH.

Die in diesem Buch enthaltenen Übungen ersetzen keine therapeutische Begleitung bei Verhaltensauffälligkeiten, akuten psychischen Krisen oder Selbstverletzung. Sie sind Werkzeuge für die alltägliche emotionale Bildung und Selbstregulation.

Inhalt

Inhaltsverzeichnis

Die Reise auf dem Meer Deiner Gefühle	7
Noch ein Buch zum Thema Emotionen?	15
Das Meer	25
1.1 Intelligenz ist mehr als IQ.....	27
1.2 Was emotionale Intelligenz wirklich meint.....	32
1.3 Emotion und Gefühl.....	35
1.4 Emotionen sind keine Störung.....	41
1.5 Wie Emotionen entstehen	46
1.6 Deine acht Botschafter	51
1.7 Was die Forschung sagt.....	73
1.8 Die Stimme in Deinem Kopf.....	78
Die Segel	91
2.1 Reaktionsmuster erkennen.....	93
2.2 Das Steuerrad der Emotionen.....	100
2.3 Mikro-Interventionen — Dein Anker	106
2.4 Grenzen setzen als emotionale Kompetenz.....	112
2.5 Wenn die Reise zu zweit leichter wird	118
2.6 Wenn Dich etwas triggert.....	127
Der Kurs.....	140

3.1 Vom Eisberg unter der Oberfläche.....	142
3.2 Das Kommunikationsquadrat.....	146
3.3 Gewaltfreie Kommunikation — und ihre Schattenseite	152
3.4 Transaktionsanalyse.....	158
3.5 Welche Sprache wann?	163
Die Flotte	170
4.1 Was emotionale Kultur eigentlich ist	172
4.2 Wie sich Kultur zeigt	177
4.3 Eine ehrliche IST-Analyse	182
4.4 Dein Einflussbereich.....	186
Die ruhige See	195
Weiterführende Literatur	214

Hinweis zur Sprache: Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird in diesem Buch überwiegend die männliche Sprachform verwendet. Sämtliche Personenbezeichnungen gelten gleichermaßen für alle Geschlechter und sexuellen Orientierungen. Wertschätzung und Respekt gegenüber jedem Menschen sind für uns selbstverständlich.

Die Reise auf dem Meer Deiner Gefühle

»Du kannst den Wind nicht kontrollieren, aber Du kannst lernen, die Segel richtig zu setzen.«

Ich lade Dich ein, es Dir bequem zu machen und Dich für einen Moment zurückzulehnen — und mit mir auf eine Reise zu gehen...

Du stehst am Ufer eines weiten, ruhigen Meeres.

Das Wasser bewegt sich sanft... Welle für Welle...

mal etwas höher... mal ganz ruhig...

Dieses Meer... das sind Deine Gefühle.

Sie sind immer da... immer in Bewegung... und sie tragen Dich, wenn Du ihnen Vertrauen schenkst.

Vor Dir liegt ein Segelschiff.

Dein Schiff.

Du steigst ein... spürst das warme, stabile Holz unter Deinen Füßen...

nimmst den Geruch von Salz in der Luft wahr...

Und Du weißt:

»Dieses Schiff gehört mir.

Und nur ich bestimme, wohin die Reise geht.«

Du setzt Dich ans Steuer...

und wählst Dein Ziel am Horizont.

Vielleicht etwas, das Dir im Alltag wichtig ist...

Ruhe... Klarheit... Verbindung... Führung...

Nimm Dir einen Moment Zeit, um Dein Ziel zu finden...

Und dann...

kommt Wind auf.

Ein erster Luftzug... sanft...

er füllt die Segel...

und Dein Schiff beginnt, sich zu bewegen.

Dieser Wind... das sind Deine Emotionen.

Sie sind es, die Dich voranbringen.

Ohne Wind... bleibt das Schiff stehen. Stillstand.

Doch der Wind verändert sich.

Manchmal ist er ruhig...

und trägt Dich gleichmäßig voran...

Und manchmal... **wird er stärker.**

Ein plötzlicher Windstoß...

ein kräftiger Nordwind...

Vielleicht Ärger...

vielleicht Frustration...

vielleicht Unsicherheit...

Und plötzlich merkst Du: Das Schiff bewegt sich schneller...

es wird anstrengender, es zu steuern... irgendwie gerät es
außer Kontrolle... und vor allem...

es fährt nicht mehr in die Richtung des Ziels.

Du hältst das Steuer fest...

und spürst:

»Wenn ich den Wind einfach machen lasse, dann bestimmt er
die Richtung.«

Und genau hier liegt Deine Fähigkeit als Segler.

Du kannst den Wind nicht stoppen.

Aber Du kannst entscheiden...

wie Du Deine Segel setzt.

Vielleicht nimmst Du etwas Druck aus dem Segel...

vielleicht drehst Du es leicht...

vielleicht veränderst Du den Kurs bewusst...

Nicht gegen den Wind...

sondern mit ihm.

Und dann passiert etwas Wichtiges:

Du merkst...

der Wind lässt nach.

Er war stark...

aber er bleibt nicht für immer.

...

Doch was ist das?

Am Horizont tauchen andere Schiffe auf.

Andere Segler...

mit ihren eigenen Winden...

ihren eigenen Emotionen...

Und plötzlich...

kreuzt ein Schiff Deinen Weg.

Starker Wind kommt auf...

hektisch... unruhig...

fast wie ein Sturm.

Vielleicht ein Mensch, der wütend ist...

oder laut...

oder unruhig...

Und dieser Wind...

trifft auch Dein Schiff.

Und Du spürst...

wie Dein Schiff zu wackeln beginnt, wie Du abgetrieben wirst, ja
— fast kenterst!

Und immer weiter weg von Deinem Ziel. Du siehst es kaum
noch. Fast so, als wäre es nie dagewesen.

Du weißt, Du hast nun zwei Möglichkeiten:

Du kannst versuchen, dagegen anzukämpfen...

gegen den Wind des anderen... einen eigenen, starken Wind
aufkommen lassen und gegenhalten.

Aber Du merkst:

Das kostet sehr viel Kraft. Kraft, die Du eigentlich nutzen
wolltest, um Dein Ziel zu erreichen. Und es könnte sein, dass
auch Deine Segel Schaden nehmen.

Also entscheidest Du Dich für etwas anderes.

Du fährst die Segel ein und lässt den Anker hinab.

Langsam... bewusst...

Der Anker sinkt... durch das Wasser...

bis er festen Grund erreicht.

Und siehe da...

Dein Schiff wird ruhiger, stabiler. Du fühlst Dich wieder sicherer auf Deinem Schiff.

Der Sturm des anderen Seglers ist noch da...

der Wind fegt Dir weiterhin um die Nase...

Aber Du treibst nicht mehr ab. Dein Schiff steht stabil und gibt Dir einen sicheren Raum.

Du bleibst bei Dir.

Du atmest...

spürst Deine Hände am Steuer...

spürst das Holz des Schiffes unter Deinen Füßen...

spürst Dich selbst...

Und nach und nach...

lässt der Wind des anderen Seglers nach.

Das andere Schiff zieht weiter.

Der Sturm geht vorbei.

Und Du...

Holst Deinen Anker wieder ein.

Richtest Deine Segel neu aus.

Und nimmst wieder Fahrt auf.

In Richtung Deines Ziels, das Du nun bei klarer Sicht wieder gut erkennen kannst.

Vielleicht segelst Du nun ein wenig ruhiger... ein wenig bewusster...

Aber Du bist auf dem Weg und Dein Schiff hat den Sturm gut überstanden.

...

Und während Du so weitersegelst, weißt Du:

- Das Meer ist immer in Bewegung.
- Der Wind wird sich verändern.
- Und andere Schiffe werden kommen.

Aber Du hast etwas gelernt:

- Du bist nicht der Wind.
- Du bist nicht das Meer.
- Du bist die Person am Steuer, die entscheidet, wann es Zeit ist, die Segel zu hissen oder einzufahren und den Anker zu setzen.

Wenn Du soweit bist...
komm langsam wieder zurück...

Atme.

*Du bist den ersten Schritt gegangen, denn Du fühlst nun, wohin
Deine Reise geht.*

Halt nochmal kurz inne, bevor wir weitergehen.

Atme.

Der Wind — das war eine Emotion. Stark, schnell, drängend. Sie
hat Dein Schiff bewegt, ob Du wolltest oder nicht.

Aber das, was Du am Steuer wahrgenommen hast — diese
Klarheit, diese Sicherheit auf dem Holz unter Deinen Füßen,
das Wissen, wer Du in dem Sturm bist —, das war ein Gefühl.
Stiller. Tiefer. Tragender.

Diese Unterscheidung wird uns durch das ganze Buch
begleiten. In Kapitel 1.3 schauen wir sie uns genauer an.

*Verankere dieses Bild und dieses Gefühl fest in Deinem Körper
und nimm es mit in den Alltag.*

AUFTAKT · ZWEITE EINLEITUNG

Noch ein Buch zum Thema Emotionen?

Wir leben in einer Zeit, in der wir mehr psychologisches Wissen zur Verfügung haben als jede Generation vor uns. Bücher, Podcasts, Filme, Seminare, Coachings, Online-Tests, Selbsthilfe-Apps. Du kommst kaum durch Deinen Tag, ohne dass Dir irgendwo erklärt wird, wie Beziehungen funktionieren, was Bindungstypen sind oder wie Du Dich selbst besser verstehen kannst.

Es ist regelrecht Trend geworden, sich psychologisch zu kennen. Und das ist erst mal eine gute Entwicklung. Eine Generation, die mehr über sich selbst nachdenkt, ist nicht das Schlechteste.

Und trotzdem.

Wenn ich mich umschaue — in Coachings, in Seminaren, in privaten Gesprächen, an Frühstückstischen, in Klassenzimmern — sehe ich etwas, das mich nachdenklich stimmt:

- Unsere zwischenmenschlichen Beziehungen werden nicht leichter und enger. Sie werden schwieriger.
- Wir selbst sind nicht zufriedener. Wir sind erschöpfter, dünnhäutiger, schneller getriggert.
- Wir reagieren prompter, lauter, härter — als hätten wir uns mit all dem Wissen eher aufgeladen als beruhigt.

Es scheint einen allgemeinen Zustand emotionaler Überaktivierung zu geben — der in dem Maße zunimmt, in dem wir eigentlich mehr darüber wissen müssten, wie er sich vermeiden ließe.

Da klafft eine riesige Lücke.

Zwischen dem, was wir wissen — und dem, wie wir leben.

*»Wir wissen viel über Gefühle, fühlen uns aber nicht.
Wir wissen viel um gute Kommunikation, streiten aber
ständig. Wir wissen viel über die Liebe und vergessen
dabei, uns selbst und andere aufrichtig und ehrlich zu
lieben.«*

Meine Überzeugung — und sie trägt dieses ganze Buch — ist diese:

Erst wenn Wissen sich mit Erleben verbindet, wird Veränderung möglich.

Du kannst zehn Bücher über Emotionsregulation lesen und beim nächsten Streit trotzdem aus der Haut fahren. Du kannst alles über Bindungstypen wissen und doch in derselben Beziehungsdynamik feststecken wie vor zehn Jahren. Wissen im Kopf ist eine Landkarte — aber eine Landkarte hat noch niemanden bewegt.

Bewegung entsteht erst, wenn das Wissen in Dir spürbar wird: im Körper, in einem konkreten Moment. Wenn die Wut hochkommt und Du ihr diesmal anders begegnest. Wenn die Scham sich meldet und Du diesmal bleibst. Wenn die Angst Dich einlädt auszuweichen, Du aber diesmal hinschaust.

*»Wissen ist Macht. Aber Macht ohne Erfahrung bleibt Theorie.
Wer wirklich anders leben will, muss fühlen, was er weiß.«*

Dass Fühlen stärker wirkt als Wissen, ist dabei keine neue Erkenntnis. Der Lehrer Neville Goddard hat sie schon vor langer Zeit auf den Punkt gebracht — der Titel seines kleinen Buchs von 1944 sagt eigentlich alles: »Fühlen ist das Geheimnis«. Lange bevor die moderne Hirnforschung es belegen konnte, wusste er: Was Du wirklich fühlst, formt Dich — nicht das, was Du *nur* weißt.

Genau dorthin möchte dieses Buch Dich bringen. Nicht zu noch mehr Wissen, sondern an die Stelle, an der Wissen zu Spüren wird. Dort beginnt Veränderung.

Und genau dort entsteht innere Stabilität.

Was ist das eigentlich — diese innere Stabilität?

Vielleicht ist sie genau das, was übrig bleibt, wenn all das Wissen leiser wird. Wenn wir aufhören, uns selbst und andere zu analysieren, zu optimieren, zu hinterfragen — und stattdessen beginnen, uns zu erleben.

Innere Stabilität ist kein Konzept. Kein Ziel, das man erreichen kann, wenn man nur genug Bücher gelesen oder sich selbst lange genug verstanden hat. Sie zeigt sich nicht in den Momenten, in denen alles leicht ist. Sondern genau dann, wenn es schwierig wird.

Wenn etwas in uns ruhig bleibt, obwohl es im Außen laut ist.

Wenn wir fühlen, ohne uns darin zu verlieren.

Wenn wir handeln, ohne uns ständig zu erklären.

»Innere Stabilität ist nicht, dass nichts mehr wankt. Sondern dass wir nicht mehr bei jedem Wanken den Boden unter uns verlieren.«

Sie entsteht nicht durch Wissen. Sondern durch Erfahrung. Durch das wieder und wieder Erleben, dass wir fühlen können, ohne daran zu zerbrechen. Dass wir uns verlieren können — und uns auch wiederfinden.

Innere Stabilität bedeutet nicht, immer stark zu sein. Sondern echt zu sein, ohne Angst vor dem, was dabei sichtbar wird.

Vielleicht ist sie am Ende nichts anderes als ein leiser, fast unscheinbarer Satz in uns selbst:

Ich kann damit sein.

Egal, was gerade ist.

Ein Wort noch in eigener Sache, bevor wir weitergehen. Das Wissen um unsere Emotionen — und vor allem, wie wir sie regulieren — hat uns niemand beigebracht. In unserem Bildungsverständnis hat es noch keinen Platz gefunden. Dieses Buch ist mein Versuch, dieses Wissen greifbar zu machen — deshalb nutze ich darin keine wissenschaftliche Sprache. Wir

haben genug analysiert, intellektualisiert und uns selbst in psychologische Schubladen gesteckt. Jetzt ist Zeit, ins Tun zu kommen. Zu fühlen. Zu explorieren.

Sei Dein eigener Entdecker.

*»Es gibt keine spannendere Entdeckungsreise als die
in Deine Gefühls- und Emotionswelt.«*

Du wirst damit nicht die ganze Welt verändern. Aber Dich, Dein Leben und Deine unmittelbare Umgebung — das sehr wohl. Und nun stell Dir vor, was passieren würde, wenn nur 100 Menschen tatsächlich ins Tun kommen...