

Veränderungen nachhaltig umsetzen

Unsere Ziele in diesem Modul:

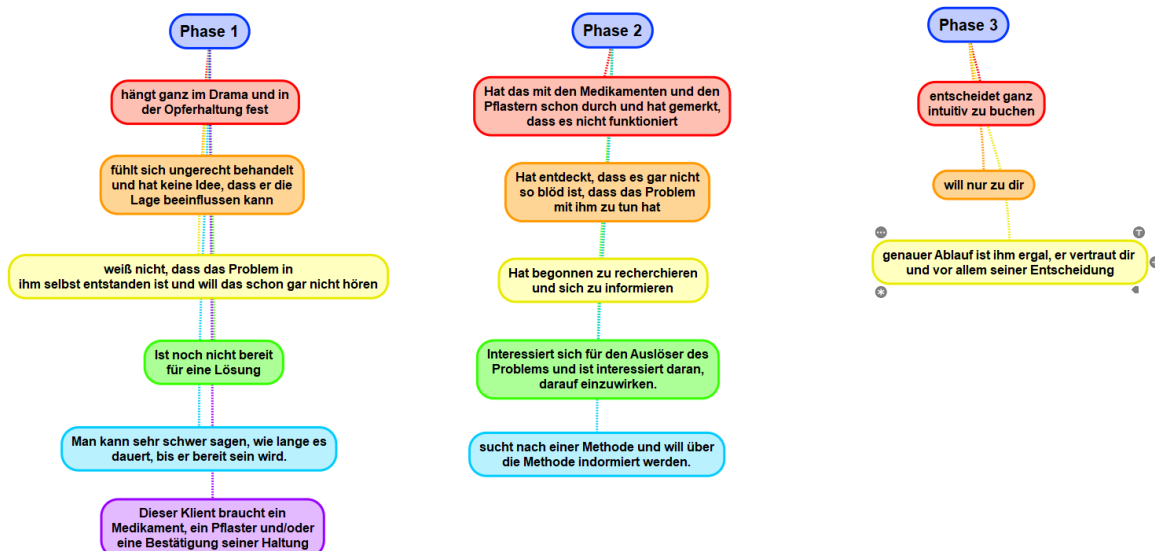
- Du lernst herauszufinden, was dein Klient ändern darf,
- ihm zu helfen, in die Annahme zu kommen, die wichtigste Voraussetzung, damit eine Veränderung überhaupt möglich wird,
- ein Ziel mit ihm zu erarbeiten, das ihn wirklich motiviert,
- mit ihm eine Strategie zur Erreichung dieses Ziels zu erarbeiten
- und ihm zahlreiche Werkzeuge mitzugeben, mit denen die praktische Umsetzung gelingt.

Das wünscht sich dein Klient von dir:

- Klarheit über die momentanen Störfaktoren,
- Andere Sichtweisen, die ihm das Annehmen erleichtern,
 - Eine Veränderungsstrategie,
- Werkzeuge für die praktische Umsetzung,
 - Begleitung und Motivation

1

Zunächst drei wichtige Übersichtsgrafiken für dich



Diese Grafik beschreibt, dass Klienten an ganz unterschiedlichen Ausgangspositionen starten können, und dass es für dich wichtig ist, dich zu entscheiden, mit welchen Kunden du arbeiten möchtest. Durch dein Marketing legst du fest, wen du anziehst. Kommunizierst du also nach außen, wie das z.B. viele Erfolgscoaches machen, dass du ganz einfache Tricks

Veränderungen umsetzen

kennst, die super schnell helfen, brauchst du dich nicht zu wundern, wenn sich Leute bei dir einfinden, die nicht die perfekten und disziplinierten Umsetzer sind.



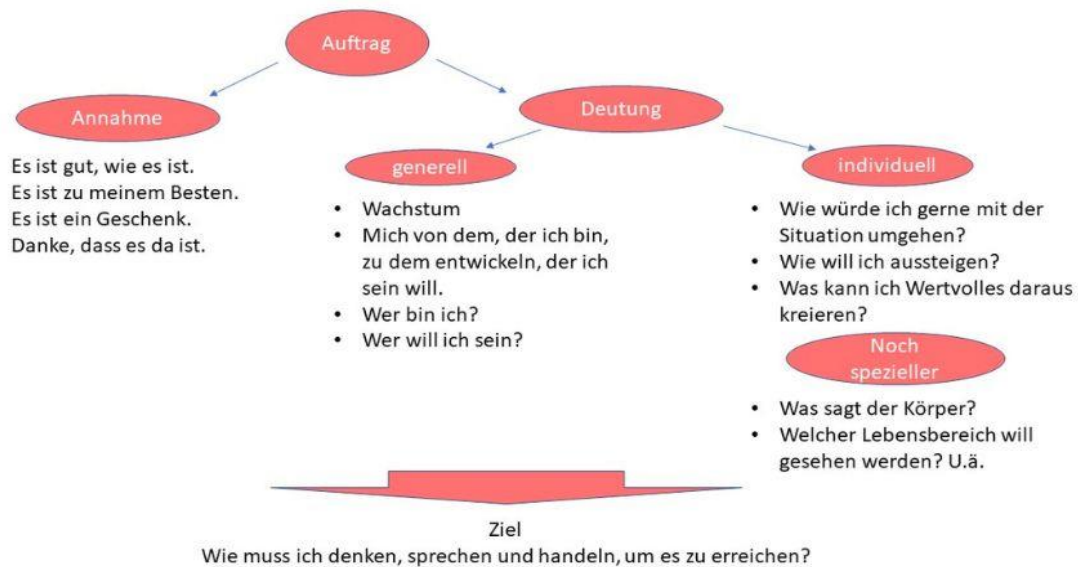
Diese Grafik zeigt dir den Weg, den du gemeinsam mit deinem Klienten gehst.

- 1) Du hilfst ihm, in die Annahme zu kommen, weil er nur verändern kann, was er als Auftrag zu sich nimmt.
- 2) Du findest gemeinsam mit ihm die Störfaktoren, auf die ihn seine Symptome aufmerksam machen wollen und damit eine Menge Anhaltspunkte, was für Veränderungen eine Verbesserung bewirken können.
- 3) Du erarbeitest mit ihm ein richtig gutes Ziel, dass er so anziehend findet, dass er es unbedingt erreichen will.
- 4) Du gibst ihm die Werkzeuge und einen Strategieplan an die Hand, wie er das Ziel erreicht.

2

Veränderungen nachhaltig umsetzen

Schema für den Klienten



Dieses Schema kannst du, wenn du möchtest, auch an den Klienten zu seiner Orientierung weitergeben. Es verdeutlicht noch einmal etwas anders die oben dargestellten Prinzipien.

Eine Herausforderung, zum Beispiel ein Symptom oder ein anderes Problem, sollte zuerst angenommen werden, bevor es gedeutet wird. Es besteht sonst die Gefahr, dass die Deutung nur mit der Motivation erfolgt: „Ich muss verstehen, was es bedeutet, damit ich es ganz schnell loswerden kann.“ Das ist zwar verständlich, aber so funktioniert es sehr viel weniger gut, als wenn man aus der Haltung kommt: „Ich weiß, dass es einen Zweck hat und wenn ich den erfüllt habe, brauche ich es nicht mehr. Wie lange es dauert, ist nicht so wichtig.“ Tatsächlich dauert es umso länger, je ungeduldiger man ist.

Aus der Deutung, die in einen generellen und einen individuellen Teil aufgegliedert werden kann, hilft dann dabei, ein Ziel zu erarbeiten, auf das man sich zubewegen will.

Die Annahme

Was bedeutet Annahme überhaupt?

Ich verstehe darunter einfach nur die Bereitschaft, mich mit der Herausforderung auseinanderzusetzen. Sie ist für mich das Gegenteil von Widerstand, also die innere Haltung, dass ich nichts damit zu tun haben möchte und dass es falsch ist, dass ich damit konfrontiert

Veränderungen umsetzen

werde. Die Annahme kommt aus der Position: Auch wenn ich noch nicht weiß, wofür es gut ist, habe ich tiefes Vertrauen, dass es gut ist. Ich bin offen und neugierig auf die darin enthaltene Geschenke.



Die Annahme ermöglicht die Veränderung erst, weil davon auszugehen ist, dass nur Situationen auf einen zukommen, die einen Sinn haben. Weigert man sich, an diesen Sinn zu glauben, kann man ihn auch nicht entdecken und in weiterer Folge nicht erfüllen. Der Umstand wird noch bleiben, weil der Nutzen nicht daraus gezogen wurde.

Noch einmal, weil es so wichtig ist: Die besten Schritte, die eingeleitet werden, können nicht wirken, solange sie nur gesetzt werden, um etwas schnellstmöglich loszuwerden.

Die Annahme und die Schritte in Richtung Veränderung können gleichzeitig erfolgen, doch die Annahme darf nicht ausbleiben.

Es funktioniert niemals, etwas loswerden zu wollen.

Umso weniger, je mehr man es möchte.

4

Generell sollte man alles, was man tut, mit Freude tun, damit es seine Wirkung entfalten kann. Nur auf ein bestimmtes Ergebnis abzielen, womöglich noch verbissen, ist keine gute Idee. Wer glaubst du z.B. landet eher einen Bestseller? Der Autor, der das unbedingt erreichen will oder der, der aus Leidenschaft schreibt, egal ob sein Buch jemals jemand lesen wird?

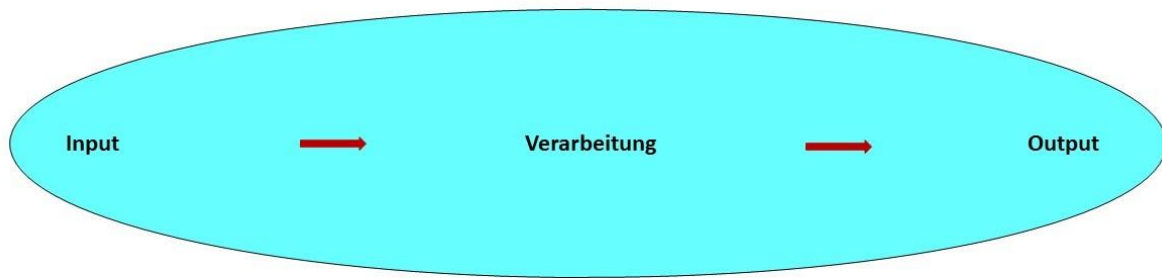
Bei deinen Klienten ist es dein Job, ihnen in dieser Annahme voranzugehen. Du solltest keinesfalls übermitteln, dass hier etwas schnellstmöglich repariert werden muss, sondern dass alles in perfekter Ordnung ist.

**Widerstand vergrößert das Problem
und verursacht mehr Stress als das Problem selbst.**

Im Entgiftungsmodul haben wir uns angeschaut, dass Input und Output ausgewogen sein sollten. Es kommt etwas in das System hinein, wird verarbeitet und anschließend wieder losgelassen. Erfolgt keine Verarbeitung, erfolgt auch kein Loslassen und das System verstopft. Das gilt für Konflikte, Lernprozesse und Erlebnisse genauso wie für materielle Dinge. Doch warum verstopfen Systeme, bzw. warum erfolgt keine Verarbeitung?

Veränderungen nachhaltig umsetzen

Veränderungen umsetzen



Wenn uns alles zu viel wird, liegt das bei weitem nicht nur an der Quantität des Inputs, sondern an einer generalisierten Verweigerungshaltung, die die alle Stationen des Prozesses, also Input, Verarbeitung und Output betreffen kann.

Wir verschwenden Unmengen an Energie mit dem völlig sinnlosen Entscheidungsprozess, was denn nun in unser System hineinkommen darf und was nicht. Wir gehen bestimmten Menschen aus dem Weg und führen Listen in unseren Köpfen, auf denen all das steht, was wir partout nicht leiden können und ganz bestimmt nicht erleben wollen.

Meist führt das dazu, dass das Leben uns davon nicht die normale, sondern gleich die doppelte Portion zuteilt.

Auch gegen die Verarbeitung von Konflikten, Lernprozessen und sogar Ideen und Träumen, wehren wir uns nach Kräften. Stattdessen verdrängen wir, suchen eifrigst nach Ausreden und schieben auf die lange Bank.

Und wenn eigentlich längst klar ist, dass wir etwas nicht mehr brauchen, verhindern wir immer noch durch Zweifel, Schuldgefühle und Festhalten, dass wir uns tatsächlich davon befreien können.

Übung:

Beantworte die folgenden Fragen:

Wo entstehen in meinem System die meisten Staus? An der Vordertür, bei der Verarbeitung oder an der Hintertür?

Was kann ich nicht loslassen?

Welches Geschenk könnte darin noch verborgen sein?

Doch nichts kommt in unser Leben, damit wir es meiden oder ignorieren. Deswegen führt eine versuchte Meidung immer zu Verstärkung beziehungsweise zu Wiederholung. Es klappt einfach nicht, vor Herausforderungen davonzulaufen. Eine bereitwillige Auseinandersetzung führt dagegen zu einer Bereicherung, zum Beispiel in Form einer Persönlichkeitsentwicklung, von der nicht nur du selbst profitierst, sondern auch dein Umfeld.

Veränderungen nachhaltig umsetzen

Je schwieriger eine Aufgabe, umso mehr profitierst du davon.

Es ist wie bei einem Auftrag in der Firma. Je umfangreicher und komplizierter ein Auftrag, umso mehr bringt er ein – auf vielerlei Ebenen. Er vergrößert Kompetenz und Erfahrung, den Kundenstock und die Geschäftskontakte und natürlich bringt er Geld ein.

Du darfst dich genauso darüber freuen, wie wenn du eine eigene Firma hättest und du von einem Kunden einen Auftrag bekommst. Du wüsstest genau, je komplizierter dieser Auftrag ist, umso mehr schätzt dich dieser Kunde, denn er vertraut dir diese schwierige Aufgabe an. Und es versteht sich von selbst, dass du eine entsprechende Gegenleistung erhalten wirst.

Deine Aufträge können in Form von körperlichen Symptomen bei dir eintreffen, in Form von Menschen, die dich herausfordern, sie können als schwer lösbare Probleme auftauchen und vieles andere mehr.

Es hat sich gezeigt, dass sich allein durch die Entscheidung, das so zu handhaben, umgehend die ersten Erleichterungen und Hilfestellungen ergeben.

Es erleichtert dein Leben ungemein, sämtliche Aufträge durch einen einfachen, aber immer wieder zu erneuernden Entschluss anzunehmen. Die praktische Anwendung schaut schlicht so aus, den Satz *„Hey, cool, ein Auftrag! Ich nehme ihn stolz und dankbar an“*, zu denken, laut auszusprechen und gerne auch aufzuschreiben, solange bis er auch von den Emotionen Besitz ergreift und sich ein dazu passendes Gefühl einstellt.

Wenn ich zurückschaue, dann haben mir meine schwersten Herausforderungen, die ich mir sicher nicht ausgesucht hätte, die größten Geschenke beschert. Meine jahrelange schwere Krankheit hat mich meine Bestimmung finden lassen und mir die Kompetenz beschert, sie erfüllen zu können. Meine Scheidung hatte zur Folge, dass ich mich auf meine eigene Kraft besonnen und mein Geschäft – und somit meine Existenz - auf solide Füße gestellt habe. Genauso durfte ich immer wieder erleben, dass die Krankheiten, aus denen ich meine Klienten herausbegleiten darf, für sie der Wendepunkt in ein rundum glückliches Leben werden.

„Wenn ich das vorher gewusst hätte, wäre es mir leichter gefallen, damit zurechtzukommen“, sagen sie dann. Ja, das stimmt. In den meisten Fällen würde es die Auftragsannahme erleichtern zu wissen, was der Auftrag bringt. Doch meistens wirst du das nicht wissen und das ist gut so. Denn um ein glückliches Leben zu führen, darfst du auch die Fähigkeit erwerben, dem Leben zu vertrauen.

Ressourcen-Suche

Gleichzeitig kannst du deiner Kundin viele Anhaltspunkte geben, wofür ihre Aufträge gut sein könnten. Gemeinsam mit ihr kannst du nach möglichen Vorteilen suchen, die ich „Ressourcen“ nenne. Es gibt drei Arten davon.

Veränderungen umsetzen

1. Mehr oder weniger offensichtliche Vorteile

Mit ein wenig Ehrlichkeit sich selbst gegenüber kommt man schnell drauf, dass die unangenehmen Beschwerden schon auch viel Gutes an sich haben. Wie zum Beispiel, dass man eine Ausrede hat, bestimmte Aufgaben nicht wahrzunehmen oder unangenehme Einladungen auszuschlagen. Die Krankschreibung bewahrt vor den Konflikten am Arbeitsplatz und zudem wird man mit mehr Rücksicht von den Mitmenschen behandelt. Was fällt dir in deiner Situation als erstes ein und was findest du mit deiner Klientin heraus?

2. Stärken

Welche deiner Stärken können dir helfen, mit dieser Herausforderung umzugehen? Wenn du dir schon lange nicht mehr bewusst gemacht hast, was deine Stärken und Talente sind, solltest du das jetzt tun.

Ein großer Vorteil von Herausforderungen ist es nämlich, dich an Stärken zu erinnern, die vernachlässigt wurden oder sogar völlig brachliegen.

Weil deine Klienten ihre eigenen Stärken oft nicht wahrnehmen können, sag ihnen, welche du an ihnen erkennst. Erwähne gerne auch Dinge, die zwar in eurem Gespräch nicht offensichtlich wurden, sich aber logisch aus dem ergeben, worüber ihr gesprochen habt. Jedenfalls steht fest, dass die notwendigen Voraussetzungen zur Erledigung des Auftrags vorhanden sind. Meine Klienten wünschen sich zum Beispiel oft mehr Zuversicht anstatt ihrer Zweifel und es stellt sich dann heraus, dass sie zum Beispiel sehr zuversichtlich sind und sofort eine Lösung sehen, wenn ihre Kinder oder Freunde sie um Rat fragen. Der Hinweis, dass die Zuversicht also vorhanden ist und nicht neu erlernt werden muss, nimmt viel Druck weg.

Frag deinen Klienten, was er bräuchte, um sich seiner Aufgabe gewachsen zu fühlen. Sagt er zum Beispiel: „Selbstvertrauen“, such die Bereiche, in denen er über ausreichend Selbstvertrauen verfügt. Was sind das für Bereiche, wie denkt und handelt er dort und wie kann er das auf das aktuelle Problem übertragen?

**Du verfügst über alles, was du brauchst,
um deine Herausforderung zu bewältigen.**

3. Mögliche Vorteile in der Zukunft

Für diese Art von Vorteil brauchst du ein wenig Fantasie. Ich habe dir schon erzählt, dass ich durch meine Krankheit meine Bestimmung gefunden habe. Nachdem mir die Schulmedizin nicht helfen konnte, musste ich nach anderen Wegen suchen, die ich heute weitergebe. Was könnte es in deinem beziehungsweise im Fall deiner Klientin sein? Gerade schwere chronische Krankheiten haben oft mit der Bestimmung zu tun, die wir in einem extra Modul behandeln werden. Wünsche und Träume sind ein guter Wegweiser. Du wolltest immer schon ein Buch schreiben? Vielleicht hast du gerade dein Thema dafür gefunden. Du hast Knall auf Fall den Job verloren? Wolltest du dich nicht schon länger selbständig machen?

Veränderungen nachhaltig umsetzen

Veränderungen umsetzen

Dein Hund ist gestorben? Das ist sehr traurig und gleichzeitig eine gute Gelegenheit, endlich eine längere Reise zu machen.

Seien wir doch mal ehrlich, wir brauchen Druck, um unseren Hintern in die Höhe zu kriegen. Solange es einigermaßen auszuhalten ist, sotten wir lieber in der alten Suppe, anstatt ein Risiko einzugehen.

Das, was dir jetzt wie ein absolutes Horrorszenario vorkommt, ist wahrscheinlich dein größtes Geschenk. Wenn du das so sehen kannst, wird es sich genauso herausstellen, da du mit deiner Haltung maßgeblich deine Zukunft beeinflusst. Und ein weiteres Mal möchte ich dich daran erinnern, dass du es nicht nur dir selbst, sondern auch deinen Klienten schuldig bist, konstruktiv mit deinen Herausforderungen umzugehen.

**Deine Schwierigkeiten sind genau das, was du brauchst,
um zur besten Version deiner selbst zu werden
und dir deine kühnsten Träume zu erfüllen.**

Übungsfrage für herausfordernde Situationen:

Was ist dein größter Traum? Inwiefern könnte er irgendetwas mit der Lage zu tun haben, in der du steckst?

4. Peinliche versteckte Vorteile

Das sind die Vorteile, die man sich am wenigsten gern selbst eingesteht. Sie aufzudecken kann bisweilen ein richtiger Schock sein, ist aber ein besonders wichtiger Schritt in Richtung Lösung. Meist haben sie damit zu tun, dass man durch die Krankheit andere zu manipulieren oder sich über seine Mitmenschen zu erheben versucht.

Ich könnte dir hunderte Beispiele erzählen. Es gibt die Nachzüglerkinder, wenn für die Mutter der Zeitpunkt kommt, etwas zum Familienunterhalt beizutragen, Menschen werden krank, um den Partner an sich zu binden, weil sie spüren, dass der beginnt, über eine Trennung nachzudenken. Kinder werden krank, weil sie nicht wollen, dass Mama zur Arbeit geht oder weil der Opa auch krank ist und sich Mama dann so liebevoll um ihn kümmert. Mein Mann hat einen Arbeitskollegen, der in den letzten drei Monaten zwei schwere Unfälle hatte, weil er ohne eine Verletzung nicht dazu in der Lage ist, sein Arbeitspensum zu reduzieren und mir sind tatsächlich schon Menschen begegnet, die das Gefühl hatten, dass ihr Leid sie näher zu Gott bringt.

Meine eigenen Beschwerden waren am schlimmsten, als ich studierte, und es fiel mir nicht leicht, mir einzugestehen, dass mir meine guten Noten dadurch noch herausragender erschienen und ich mich damit über meine Studienkollegen erhob.

So peinlich die versteckten Vorteile manchmal auch sein mögen, es steckt niemals eine böse Absicht dahinter und meist sind sie völlig unbewusst.

Die mit diesen unbewussten Verknüpfungen einhergehenden unterdrückten Wünsche sind nicht zu verurteilen. Man darf sie sich eingestehen und einen Weg zu deren Erfüllung

Veränderungen nachhaltig umsetzen

Veränderungen umsetzen

suchen, der niemandem schadet.

Der Unterschied zu den Vorteilen, die als erstes genannt wurden, ist nur graduell. Eine genaue Unterscheidung ist nicht notwendig.

Wenn du dir den Wunsch, der hinter den peinlichen Vorteilen steckt, auf konstruktive Weise erfüllst, brauchst du keine Beschwerden mehr.

Wie könnte das aussehen?

In meinem Fall gestand ich mir den Wunsch ein, Anerkennung für meine Leistungen zu bekommen. Also überzeugte ich meinen Verstand davon, dass es für die anderen sicher auch beeindruckend wäre, wenn ich mich selbst heilen würde, anstatt trotz meiner Krankheit so toll zu funktionieren.

Generell gibt es unendlich viele konstruktive Möglichkeiten, Liebe, Anerkennung und Aufmerksamkeit zu bekommen. Zum Beispiel, welche zu geben. 😊

Wer sich Rückzug wünscht, findet sicher Wege, sich den auch ohne Beschwerden zu ermöglichen und ein Konflikt kann auch vermieden werden, indem man Verständnis für den Standpunkt des anderen übermittelt und trotzdem den eigenen vertritt. Ist ein Kind krank, sind natürlich die Eltern gefragt, die Lage zu deuten und Veränderungen einzuleiten. Liegt der Verdacht nahe, dass sich das Kind mehr Aufmerksamkeit wünscht, ist darauf zu achten, sie ihm regelmäßig und unabhängig von seinem Befinden zukommen zu lassen.

Es gibt in jedem Fall eine gute Lösung!

Wie spricht man im Gespräch das Annahme-Thema an, wenn der Klient damit noch nicht vertraut ist?

Wenn der Klient seine Geschichte erzählt, sie womöglich bejammert oder sich darüber aufregt, stelle ich zum Beispiel einfach eine der folgenden Fragen:

-Hast du Lust es zu verändern?

-Was könnte das Gute daran sein?

Ich erkläre die Polarität, bzw. den Zusammenhang, dass davonläuft, wem ich nachjage und mich verfolgt, dem ich entkommen will. Möglicherweise ist es aber einfacher mich so zu nähern, dass im Sinne des Yin-Yang-Prinzips in jeder noch so unangenehmen Sache auch Geschenke enthalten sind, sogar umso mehr, je schlimmer sie zunächst aussieht.

Manchmal nehme ich mir neben der Wippe auch die Zeichnung mit In-, Output und Verarbeitung zu Hilfe, um zu zeigen, dass ein Loslassen nur erfolgen kann, wenn ich den Nutzen erkannt habe.

Veränderungen nachhaltig umsetzen

Um den Nutzen zu erkennen, muss ich daran glauben, dass es einen gibt.

Weiters kann es hilfreich sein zu erklären, dass das Leiden nicht mit den Symptomen begonnen hat, sondern schon vorher da war und die Symptome darauf hinweisen wollen. Schon ist man beim ersten Vorteil angekommen und kann in der Folge gemeinsam mit dem Klienten noch mögliche weitere suchen.

Und noch eine Möglichkeit, sich der Annahme anzunähern, ist der Hinweis darauf, dass der Kampf gegen die Angelegenheit schon lange probiert wurde und nicht gefruchtet hat. Was gibt es zu verlieren, es drei Wochen auf andere Art zu probieren?

Erarbeite gemeinsam mit dem Klienten, mit welchen Gedanken er sich bisher im Widerstand festgenagelt hat (z.B.: „Ich halt das nicht mehr aus.“) und findet einen konkreten Satz, auf den er künftig stattdessen zurückgreifen kann. Zum Beispiel: „Für irgendwas ist es gut, ich will die Geschenke auspacken, die es für mich enthält, zeigt sie mir.“

Oder einfach: „Ich bin jetzt bereit, für die Geschenke! Her damit!“

Was soll geändert werden?

Symptome laden zu Veränderungen ein und die Höhe des Leidensdrucks gibt einen Anhaltspunkt, um welchen Umfang es sich in etwa handelt.

Viele deiner Klienten wissen genau, was sie belastet, und wenden sich mit konkreten Veränderungswünschen an dich. Von dir erhoffen sie sich eine Strategie, Werkzeuge für die praktische Umsetzung, vielleicht eine neue Sichtweise, deine Begleitung und den einen oder anderen Motivationsschub, wenn Hindernisse auftauchen.

Doch es gibt auch solche, die schwer krank sind und dir sagen: „Ich weiß wirklich nicht, was ich verändern soll, ich hab´ ein schönes Leben und bin zufrieden.“

In einem solchen Fall gibt es zwei Möglichkeiten. Entweder hast du jemanden vor dir sitzen, der tatsächlich glücklich und zufrieden ist, seine Aufgaben als Seele in einem Körper aber alle erledigt hat und demnächst abtreten will. Wahrscheinlich würde dich ein solcher Mensch allerdings gar nicht aufsuchen.

Viel eher handelt es sich um jemanden, der das Gefühl für die eigenen Bedürfnisse verloren hat.

Wenn du ihm Fragen stellst, wie:

- Wovon träumst du?
- Was macht dir die größte Freude?
- Was hast du für Zukunftspläne?
- Wer sind deine Vorbilder?

bekommst du möglicherweise keine Antwort.

Wenn Gefühle jeder Art dauerhaft unterdrückt werden, kann die Seele nur über Symptome kommunizieren und selbst diese Symptome werden manchmal kaum wahrgenommen.

In einem solchen Fall weißt du also auch, was es zu ändern gilt. Kommst du drauf?

Dein Klient darf das Fühlen wieder lernen. Schlag ihm Übungen vor wie, jedes noch so kleine Gefühl zu zelebrieren. Die Hand drauf zu legen, es zu begrüßen und zu kommentieren. Immer wieder soll er in einem ruhigen Moment das innere Gespräch mit seinem Körper suchen und ihm mitteilen, dass er wieder über Gefühle anstatt Beschwerden mit ihm kommunizieren möchte. Dazu kann er sich einen Lautstärkeregler für diese Kommunikation vorstellen, an dem er die Lautstärke so lange immer wieder nach unten reguliert, bis das Ziel erreicht ist.

In jeder angenehmen und unangenehmen Situation soll er sich die Frage stellen: „Wie fühlt sich das für mich an?“, auch wenn er sie zunächst nur aus dem Verstand heraus beantworten kann. Er soll beschließen, nicht eher Ruhe zu geben, bis er alle Arten von Emotionen wieder intensiv wahrnehmen kann und sich das immer wieder sagen. Und er sollte so oft als möglich besonders angenehme oder besonders unangenehme Situationen aktiv aufsuchen. Für einen solchen Menschen ist es sogar heilsam, sich über andere aufzuregen.

Eine andere effektive Übung ist es, bewusst Entscheidungen zu treffen. Und zwar ganz einfache, kleine, mit zwei konkreten Alternativen, um zu trainieren, mit Hilfe des Bauchgefühls immer sicherer eine der beiden Möglichkeiten zu wählen. Also z.B. nicht einfach zum Kühlschrank gehen und das erste Joghurt nehmen, sondern zwei nehmen und dann einspüren: Was ist jetzt dran, Kirsche oder Heidelbeere?

Im Restaurant nicht über der ganzen Karte grübeln, sondern sich der Entscheidung mit jeweils zwei Auswahlmöglichkeiten annähern. Pizza oder Nudeln? Schinken oder Salami? Und so weiter.

Für diese Übung gibt es hunderte Gelegenheiten jeden Tag.

Beispiele von Dingen, die ganz häufig geändert werden müssen:

- Fühlen lernen, wie oben erwähnt
- In die Annahme kommen (Auch wenn wir diesen Punkt extra herausgearbeitet haben, gehst du in Bezug auf die Umsetzung mit dem Klienten vor, wie bei allen anderen Veränderungen auch.)
- Mehr Leichtigkeit bzw. weniger Anstrengung im Umgang mit den Herausforderungen. Die Grundannahme etablieren: es ist leicht.
- Mehr Lösungsorientierung anstatt Reden über die Ist-Situation.
- Mehr Vertrauen in sich selbst, in den Körper und das Leben, nicht immer vom Schlimmsten ausgehen.

Was gibt es ansonsten für Anhaltspunkte, wenn der Klient nicht weiß, wo er ansetzen kann?

Anhaltspunkte für notwendige Veränderungen liefern:

- **Symptomdeutung**
- **Kommunikationsmuster**
- **als unangenehm empfundene Situationen**
- **Verhaltensweisen anderer, die man nicht ausstehen kann**

Symptome

Du hast schon viel über Symptomdeutung gelernt. Schon wenn der Klient über seine Beschwerden spricht, kannst du viel heraushören. Hier ein paar Beispiele:

„Jeder einzelne Schritt tut mir weh.“

Hier tritt jemand in einem Bereich seines Lebens völlig auf der Stelle, weil es so schmerzhaft für ihn ist, die notwendigen Schritte zu setzen.

„Ich habe manchmal das Gefühl, die Schmerzen zerreißen mich.“

Spricht für innere Zerrissenheit. Wo sind sich Kopf und Herz uneinig?

„Da ist so ein großer Druck beim Einatmen, ich kann gar nichts aufnehmen.“

Wo herrscht im übertragenen Sinn Druck und Überforderung? Weiters scheint da ein Gefühl zu sein, von etwas nicht genug zu bekommen, wobei die Ursache dafür nicht im Außen liegt.

„Ich vertrage überhaupt nichts mehr.“

Das ist ein Satz, den man oft von Menschen mit Nahrungsmittelintoleranzen hört, wenn sie nach einigen Jahren der Meidung immer weniger essen können. Vermutlich gibt es auch auf anderem Gebiet eine Intoleranz.

„Es geht mir so schlecht, ich kann mich auf nichts anderes mehr konzentrieren.“

Gibt es ein anderes Thema, das eigentlich Aufmerksamkeit benötigen würde, mit dem man sich aber so ungern beschäftigt, dass man lieber den Schmerz wählt?

In den Symptomdeutungsmodulen hast du folgende Fragen kennengelernt:

- Was ist genau los? Wie drückt der Betroffene aus, was mit ihm passiert?
- Was macht es mit ihm emotional?
- Wie wirkt es sich im weiteren Sinne aus?

Auf die erste Frage sind wir schon eingegangen. Schauen wir uns die zweite an.

Macht es ihn hilflos, wütend, ängstlich oder schämt er sich?

Dann geht es genau um diese Themen, also Hilflosigkeit, Wut, Angst, Scham etc. In welchem Bereich sind diese Gefühle auch vorhanden, werden aber verdrängt, sodass der Körper daran erinnern muss?

Verdrängte Gefühle bringt der Körper zum Ausdruck.

In einem solchen Fall reicht es oft schon, sich die Gefühle einzugestehen und ihnen Aufmerksamkeit zu widmen. Eventuell kann noch eine andere Sichtweise weiterhelfen, worüber wir im Folgenden noch sprechen werden.

Wie wirkt es sich im weiteren Sinne aus? Wenn der Beruf nicht mehr ausgeübt werden kann, darf entweder die Einstellung zum Beruf oder die Tätigkeit an sich verändert werden. Gleiches gilt, wenn die Partnerschaft oder ein geliebtes Hobby dadurch beeinträchtigt werden.

Ich möchte auch noch einmal an die Polaritätswippe erinnern.

Wo gibt es Imbalancen?

Wozu zwingt die Krankheit und wovon hält sie ab? (Ruediger Dahlke)

Das, was vorher zu viel war, darf freiwillig reduziert werden, das, was vernachlässigt wurde, darf vermehrt ins Leben integriert werden, dann muss es die Krankheit nicht tun.

Kommunikationsmuster

Wenn du deiner Klientin genau zuhörst, offenbaren sich dir nicht nur wichtige Botschaften, sondern auch Kommunikationsmuster, die wiederum deutliche Hinweise darauf liefern können, wo Entwicklungspotential brach liegt.

13

Blockierende Verhaltens- und Denkmuster spiegeln sich in der Kommunikation.

Folgendes ist interessant für dich:

- Wie ist die Mimik?
Leuchten die Augen, wird gelächelt, spricht womöglich Aggression aus dem Gesichtsausdruck, schaut sie dir in die Augen oder meidet sie Blickkontakt?
- Wie ist die Lautstärke? Sie gibt viel Aufschluss über die Selbstsicherheit eines Menschen. Manchmal wird damit aber auch Selbstsicherheit vorgetäuscht.
- Wie ist das Sprechtempo? Wird schneller gesprochen als gedacht oder genau abgewogen, was gesagt wird?
- Wie ist die Satzmelodie? Eher gleichförmig oder sehr bewegt, lässt sie womöglich durchklingen, wie schlecht es ihr geht?
- Wie ist die Wortwahl? Neutral oder eher dramatisch?
- Ist deine Klientin authentisch oder hast du das Gefühl, dass sie eine bestimmte Wirkung erzielen möchte?
- Bezieht sie in dem, was sie sagt, Stellung oder drückt sie sich vor klaren

Aussagen?

- Kommt sie schnell auf den Punkt oder redet sie um den heißen Brei herum?
- Spricht sie von sich oder beklagt sie sich hauptsächlich über andere?
- Sucht sie nach Lösungen oder nur nach Aufmerksamkeit?
- Ist sie offen für andere Sichtweisen oder blockt sie ab, wenn du etwas sagst, was ihr nicht gefällt?
- Hört sie dir zu oder unterbricht sie dich?
- Lässt sie das, was du sagst, auf sich wirken, antwortet sie schnell oder wechselt sogar das Thema?
- Was fällt dir sonst sofort ins Auge?

Aus all dem kannst du vieles ableiten. Du kannst zum Beispiel erkennen, ob jemand völlig verunsichert ist, zu unüberlegten Aktionen neigt, sich gerne in Dramen hineinsteigert, im Selbstmitleid badet, keine Entscheidungen treffen kann oder sich selbst furchtbar wichtig nimmt. Und schon hast du wieder Punkte gefunden, an denen du vorschlagen kannst, anzusetzen.

Doch Achtung:

Dein Job ist zu erkennen, nicht zu verurteilen!

14

Erlaube dir keine abschätzigen Gedanken deinen Klienten gegenüber. Sie werden sich mit deiner Hilfe nur verändern können, wenn sie dir vertrauen, weil sie sich von dir akzeptiert fühlen. Wenn dich etwas an deinem Gegenüber sehr stark negativ berührt, dann ohnehin nur, weil es dich an dich selbst erinnert. Sorge in einem solchen Fall dafür, dass du schnellstmöglich in eine liebevolle Haltung zurückfindest und bearbeite im Anschluss dein eigenes Problem.

Als unangenehm empfundene Situationen

Selbstverständlich muss man nicht jede Unannehmlichkeit betrachten, der man im Laufe seines Lebens begegnet, doch diejenigen, die sich in regelmäßigen Abständen wiederholen, sind durchaus interessant.

Hier einige Beispiele für Situationen, die viele immer wieder erleben:

- man wird um etwas gebeten, worauf man keine Lust hat,
- man wird ungerechtfertigter Weise kritisiert oder verantwortlich gemacht,
- man wird völlig missverstanden,
- man fühlt sich hilflos ausgeliefert,
- jemand hält sich nicht an Vereinbarungen,
- man wird ausgenutzt

Übung:

Was passiert dir immer wieder, womit du nicht gut umgehen kannst?

Automatisch ist man in so einem Fall auf das Gegenüber böse. Es kommen Gedanken hoch wie: „Wie kann er nur?“, „Hat sie keinen Anstand?“, „Niemals würde ich mich so verhalten!“. Doch wenn man ganz ehrlich ist, ist man mit seinem eigenen Verhalten unzufrieden. Man verübelt es sich selbst, mit der Lage nicht konstruktiv umgehen zu können.

**Wenn du mit einer Situation nicht klarkommst,
bist du mit deiner eigenen Reaktion darauf unzufrieden.**

So unlogisch das auf den ersten Blick zu sein scheint, so klar zeigt es sich, wenn man für sich selbst eine konstruktive Möglichkeit gefunden hat, damit umzugehen. Dann ist man dem Gegenüber plötzlich überhaupt nicht mehr böse, wie blöd er sich auch verhalten mag. So kann zum Beispiel jeder gerne eine Bitte an dich richten – selbst eine unverschämte – wenn du gelernt hast, ohne schlechtes Gewissen, nein zu sagen.

Kommt deine Klientin also wiederholt in die Situation, dass ihr jemand mit Forderungen entgegentritt, die sie nicht erfüllen kann, darf sie üben, klare Entscheidungen aus sich selbst heraus zu treffen und diese auch zu kommunizieren.

Genau das gleiche gilt, wenn sie sich wiederholt ausgenutzt fühlt. Niemand kann sie ausnutzen, wenn sie sich bewusst dazu entscheidet, was sie geben möchte und was nicht. Sie tut es dann für sich und nicht für den anderen. Wird sie immer wieder missverstanden, ist sie wahrscheinlich selbst mit ihrer Ausdrucksweise unzufrieden und kann genau hier ansetzen.

Aversionen gegen andere

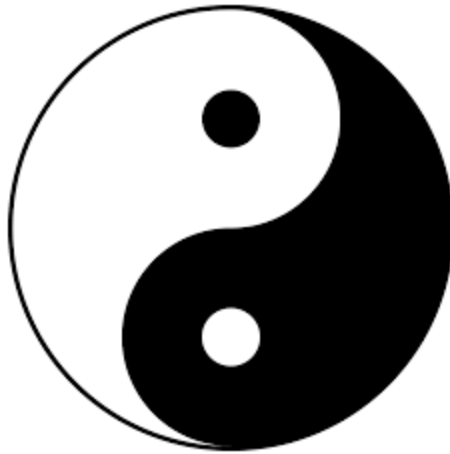
Mit diesem Thema verhält es sich ganz ähnlich, denn alles, was mich an anderen stört, hat mit mir selbst zu tun. Das hast du sicher schon gehört. Wichtig ist dabei nur, in beide Richtungen zu denken.

Eine Eigenart, die du nicht leiden kannst, trägst du im Sinne der Polarität entweder in dir oder du erlaubst sie dir nicht. Meistens ist es beides in unterschiedlichen Kontexten.

Hasst ein Klient zum Beispiel geizige Menschen, liegt die Vermutung nahe, dass er selbst geizig ist. Das muss nicht im gleichen Maße sein wie die Personen, die er verurteilt, er genügt in Hinblick auf dieses Thema lediglich seinen eigenen Ansprüchen nicht. Es könnte aber auch das Gegenteil der Fall sein, nämlich dass er nicht nein sagen kann und stets alles gibt, worum er gebeten wird, selbst dann, wenn er es sich gar nicht leisten kann. Auch dann wird er Geiz verurteilen.

**Was du nicht leiden kannst, trägst du in dir
oder du erlaubst es dir nicht.**

Verurteilt dein Klient Unehrlichkeit, wird er immer wieder unehrlichen Menschen begegnen, weil das Leben seinen Blick auf das Thema lenken möchte. Entweder macht er sich in irgendeinem Kontext die Unehrlichkeit selbst zum Vorwurf oder er bringt es nicht fertig, auch einmal unehrlich zu sein. Ich kenne viele Menschen, die sich damit selbst im Weg stehen und es ist ihnen gar nicht leicht nahezubringen, dass das im Sinne ihrer Heilung notwendig ist. Viel zu tief ist in ihnen verankert, dass Unehrlichkeit schlecht ist. Punkt.



Doch in einer polaren Welt sind immer beide Seiten gleichwertig, weil die eine ohne die andere gar nicht existieren würde. Ehrlichkeit ist nicht in jedem Fall gut, genauso wie Unehrlichkeit nicht immer schlecht sein muss. Manchem hat sie schon das Leben gerettet. Wir werden dann zu freien und glücklichen Menschen, wenn wir beweglich sind, indem wir die Vielzahl an Möglichkeiten erkennen und daraus schöpfen können, anstatt auf eingefahrene Weise zu reagieren. Es ist nicht unsere Aufgabe, Prinzipien oder gar Menschen in Falsch und Richtig beziehungsweise Gut und Böse einzuteilen. Sie alle haben ihre Berechtigung.

Ich möchte dir ein Beispiel geben, das zeigt, wie man sich mit dem Anspruch ehrlich zu sein, vom eigenen Glück abhalten kann. Ich schlage meinen Klientinnen gerne vor, ihr Denken und Sprechen in eine konstruktive Richtung zu lenken. Was spricht dagegen, einfach mal zu sagen: „Es geht mir blendend“, wenn man gefragt wird, anstatt dem anderen sein Leid zu klagen? Und warum nicht einmal sich selbst vorbeten, wie schön alles ist, anstatt innerlich zu jammern? Sehr oft bekomme ich auf so einen Vorschlag jedoch die Antwort: „Das ist doch nicht ehrlich!“ oder „Ich lüg mir doch nicht selbst in die Tasche.“

Doch willst du dein Lebensgefühl wirklich allein von äußeren Umständen abhängig machen? Wenn gute Gefühle aus äußeren Bedingungen resultieren, sind sie sehr labil. Sehr viel stabiler sind sie, wenn sie aus einer bestimmten Art des Denkens, Sprechens und Handelns resultieren. Der Körper reagiert unmittelbar auf jeden Gedanken und in weiterer Folge beeinflusst du sogar dein Umfeld mit dem, was du ausstrahlst.

Veränderungen umsetzen

Der Unterschied zwischen einem Gesunden und einem Kranken ist der, dass der Gesunde denkt wie ein Gesunder und der Kranke wie ein Kranker. Demzufolge spricht und handelt er so. Wie soll sich jemand jemals wieder gut fühlen können, wenn er sich selbst und anderen ständig erzählt, dass es ihm schlecht geht?

Ein Kranker leidet nicht, weil er Beschwerden hat, sondern ein Kranker hat Beschwerden, weil er sich schon vor deren Auftreten im Leid verstrickt hat. Die Beschwerden weisen ihn nur darauf hin, endlich damit aufzuhören.

Wenn du etwas in deinem Leben in eine bestimmte Richtung drehen möchtest, darfst du zuerst dein Denken, Sprechen und Handeln in diese Richtung drehen.

Dreh dein Denken, Sprechen und Handeln bewusst in eine gewünschte Richtung und dein Leben wird nachfolgen!

Behältst du deine Muster jedoch bei, nagelst du dich dort fest, wo du stehst, auch wenn du es mit so hehren Werten wie Ehrlichkeit begründest. Mein Tipp wäre: Nagle dich nur fest, wo es dir gefällt. Ansonsten ändere dich, damit sich die Dinge verändern können.

Das große Ziel: Muster durchbrechen, Komfortzone verlassen, Verhaltensrepertoire erweitern.

Es geht in unserer Arbeit nicht darum, jemanden zu verändern oder bestimmte Muster vollkommen zu eliminieren. Jeder Mensch ist perfekt und jedes einzelne Muster ist gut. Es hat mit Sicherheit einen Sinn, warum es mitgebracht wurde.

Jeder ist perfekt und darf sich gleichzeitig ent-wickeln.

Bemerkst du die scheinbare Widersprüchlichkeit in diesem Satz? Die wird dir noch oft begegnen. Heilung entsteht nämlich dort, wo sich scheinbare Gegensätze vereinen dürfen. Wir sprechen ausführlich noch in diesem Modul darüber, wenn es um die praktischen Schritte zur Veränderung und die Polarität für Fortgeschrittene geht.

Auch das wertvollste Muster kann nämlich zur Belastung werden, wenn es sich verselbständigt und als Reaktion auf bestimmte Reize automatisch abläuft, ohne dass man bewusst eingreifen kann.

Hier einige Beispiele für automatisierte Muster:

Veränderungen nachhaltig umsetzen

Veränderungen umsetzen

- Jemand wird im falschen Moment angesprochen und reagiert sofort gereizt, ohne darüber nachgedacht zu haben.
- Jemand erfährt Kritik und geht automatisch zum Gegenangriff über oder beginnt sich zu verteidigen.
- Jemand sieht, dass wer anderer etwas tut, was er selbst anders machen würde, und muss sofort korrigierend eingreifen.
- Jemand hört eine schlechte Nachricht und fällt sofort ins Drama, ohne auch nur eine Sekunde daran zu denken, dass alles auch eine gute Seite hat.
- Jemand nimmt sich etwas vor, was außerhalb seiner Komfortzone liegt, und kreiert sich unbewusst ein Drama, um eine Ausrede zu haben.

Übung:

Was für Beispiele fallen dir für automatisierte Muster ein?

Es ist immer eine Bereicherung, mehrere Möglichkeiten zu haben, mit einer Sache umzugehen und sich je nach Lage und Laune völlig frei für eine entscheiden zu können. Lade deinen Klienten dazu ein, das Ganze spielerisch zu sehen und sich auszuprobieren. Der Weg zurück in die alten Muster bleibt immer offen. Nichts geht jemals verloren.

18

Du erweiterst das Verhaltensrepertoire deiner Klienten.

Die Veränderungsliste

Noch einmal in aller Kürze zusammengefasst: Wie findest du gemeinsam mit deiner Klientin heraus, wo sie ansetzen darf, um gesund und glücklich werden zu können.

Folgende Fragen sind in diesem Zusammenhang interessant:

- Wie beschreibt die Klientin ihre Symptome?
- Was fällt dir an ihrer Kommunikation auf?
- Wozu zwingt sie die Krankheit, wovon hält sie sie ab? (Wippe!!)
- Was passiert im Körper, in ganz einfachen Worten ausgedrückt, und wie wirkt es sich aus?
- In welchen Situationen fühlt der Klient sich unwohl?
- Was wird als störend an Mitmenschen wahrgenommen?
- Mit welchen Situationen kann sie nicht umgehen?

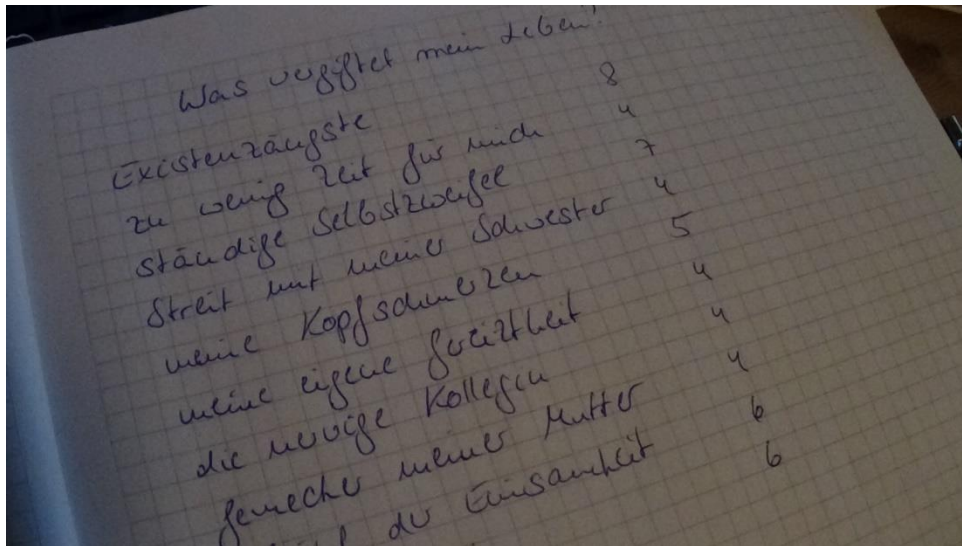
In mein intensives Gruppenprogramm starteten meine Klienten übrigens früher mit der Frage: „Was vergiftet mein Leben?“

Veränderungen nachhaltig umsetzen

Veränderungen umsetzen

Daraus entsteht eine Liste mit vielen kleinen und großen Unannehmlichkeiten, die wir anschließend gemeinsam bearbeiten können. Ich rate auch dir, deine Kunden eine solche Liste anlegen zu lassen, auf der alles steht, was sie in ihrem Leben stört. Anschließend sollen sie bewerten, wie stark sie die einzelnen Punkte darauf belasten. Es können maximal zehn Punkte vergeben werden, wobei 10 für eine extreme Belastung steht und eins für eine ganz geringe.

Hier eine Beispielliste:



Der Anzahl der Punkte darauf, sind keine Grenzen gesetzt. Es ist sogar von Vorteil, wenn sich auch viele kleine Unannehmlichkeiten mit geringer Punkteanzahl darauf tummeln, weil sich diese besonders zu Übungszwecken eignen.

Übung:

Fertige deine eigene Liste an und vergib für jeden Punkt darauf eine Wertung von 1-10 wie stark du dadurch emotional belastet bist.

Hinweis: Es kann eine ganz allgemeine Liste gemacht werden oder auch zu einer ganz spezifischen Überschrift, zum Beispiel zum Thema Kontrolle.

Hier würden dann auf die Liste möglichst viele Beispielssituationen geschrieben werden, in denen der Klient kontrolliert und auch diese könnten mit einer Punkteanzahl entsprechend der emotionalen Bewertung versehen werden.

Interpretationen

Unser Gehirn ist evolutionsbiologisch darauf geeicht, mögliche Gefahren auszumachen. So kommt es, dass uns Unstimmigkeiten direkt ins Auge stechen und wir dazu neigen, eher das Schlechte anzunehmen.

Ist jemand schlecht gelaunt, interpretiert man das gerne so, dass er auf einen selbst schlecht zu sprechen ist, piekst es wo im Körper, ist es sicher was Schlimmes, und wenn jemand einen

Veränderungen nachhaltig umsetzen

Veränderungen umsetzen

Fehler macht, ist ja wohl offensichtlich, dass er sich nicht bemüht hat. Manchmal scheint sich die ganze Welt verschworen zu haben, dabei steht man sich mit seinen negativen Interpretationen nur selbst im Weg.

Frag nie: Ist es wahr?

Frag: Nützt es mir, es so zu sehen?

Eine Klientin erzählt mir, dass es sie täglich mehrmals zur Weißglut bringt, dass ihr Mann das Licht immer brennen lässt. Die Stromrechnung sei nun einige hundert Euro im Jahr höher als in ihren Single-Zeiten. Ich fragte sie, was sie sich denkt, wenn sie das Licht hinter ihm abdreht und sie sagt: „Dass ich es nicht begreifen kann, wie jemand so schlampig sein kann und warum es ihm so scheißegal ist, wenn wir mehr zahlen müssen, wo unser Geld doch sowieso immer knapp ist.“

Glaubst du, dass sich dieser Gedanke für sie gut anfühlt? Natürlich nicht. Ob er wahr ist, wissen wir nicht. „Das treibt die Stromrechnung in die Höhe“, wäre ein Gedanke, der sicher wahr ist. Doch gut anfühlen würde er sich auch nicht.

Ich sage zu ihr: „Was wäre, wenn dein Mann in seinem Vorleben viele Jahre unschuldig in einem dunklen Verließ gefangen war und es seine Seele heilt, es jetzt immer hell um sich zu haben?“

Sofort schießen ihr Tränen in die Augen und sie blickt mich wortlos an. Auch bei diesem Gedanken wissen wir nicht, ob er wahr ist, aber wir wissen, dass er es ihr erleichtern wird, das Muster ihres Mannes anzunehmen. Womöglich kann er es dann sogar durchbrechen. Druck wird jedoch immer nur Gegendruck bewirken.

Es gibt tausende Möglichkeiten, ein und dieselbe Situation zu interpretieren. Muss man sich wirklich immer die aussuchen, die am meisten schmerzt? Was für eine blöde Gewohnheit. Dagegen macht es großen Spaß, nach Interpretationen zu suchen, die sich gut anfühlen. Sieh es als Spiel beziehungsweise laden deine Klientinnen ein, sich ein Spiel daraus zu machen.

Mit den folgenden Beispielen gebe ich dir in rot immer eine negative Interpretation und in blau eine gute. Findest du noch weitere?

- Die Arbeitskollegin halst dir immer ihre Arbeit auf.
Sie ist einfach stinkfaul und sie hat keinen Respekt vor dir.
Sie ist in manchen Bereichen stark unsicher und bewundert es, wie du die Aufgaben erledigst.
- Du verlierst deinen Job.
Das ist das Schlimmste, was passieren konnte. Gerade in diesen Zeiten, da findest du sicher nichts Neues.

Veränderungen nachhaltig umsetzen

Das ist ein Zeichen des Lebens, dass etwas viel Besseres auf dich wartet, und in der Zwischenzeit hast du mehr Zeit für dich.

- Du hast starke Schmerzen.

Das ist sicher was Schlimmes. Oh mein Gott, was soll ich nur tun?

Jedes Symptom ist eine Regulation. Ich kann mich völlig entspannen, mein Körper macht das schon. Ich vertraue ihm ganz.

- Dein Partner legt wiederholt ein Verhalten an den Tag, das du absolut nicht ausstehen kannst.

Er ist einfach nicht der Richtige. Lange halte ich das nicht mehr aus.

Was soll's? Jeder benimmt sich doch mal komisch.

- Du stehst vor einer Aufgabe, die dir unlösbar erscheint.

Ich schaff das einfach nicht. Ich bin vollkommen überfordert.

Ganz schön knifflig, ich bin gespannt, wie schnell ich das lösen werde. Und dann kann ich richtig stolz sein. Ich krieg das schon irgendwie hin.

Die Uminterpretation beginnt damit, wie man die Dinge benennt. Man kann ein Problem auch „Wachstumschance“ nennen, eine Krankheit „Regenerationsphase“, einen Schmerz „intensive Erfahrung“, Nervosität „freudige Erregung“, eine Überforderung „Komfortzonenerweiterung“ und einen ausgewachsenen Idioten einen „guten Trainer für die eigene Souveränität“. Sehr oft ist es ziemlich lustig, Ersatzbegriffe zu finden. Welche Beispiele fallen dir noch ein?

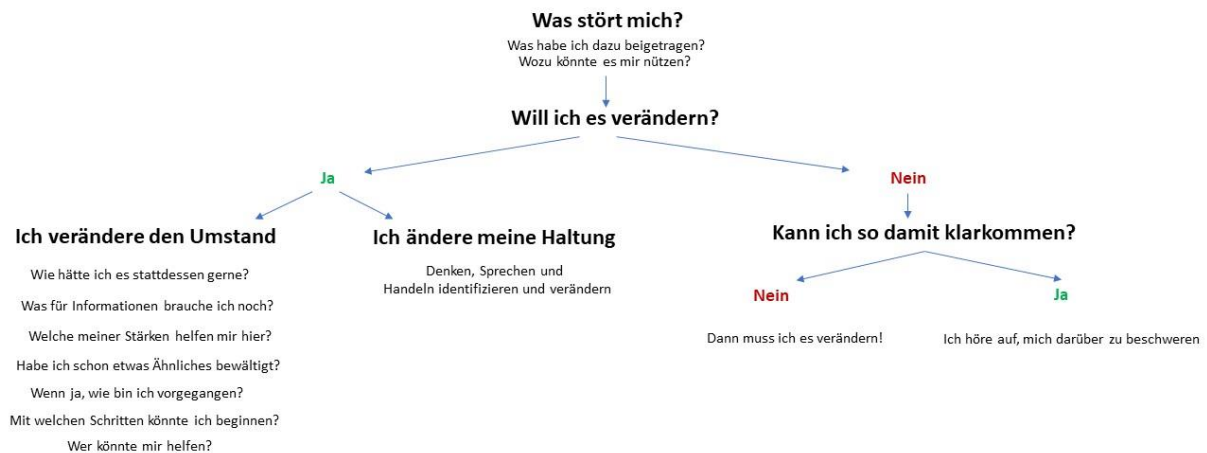
Bei deinen Klienten wird es dir sehr viel leichter fallen, die Dinge positiv zu sehen, doch mit etwas Übung wird es dir auch bei deinen eigenen Herausforderungen immer besser gelingen und zu einer neuen Gewohnheit werden.

Der Entscheidungsbaum

Der Entscheidungsbaum ist ein Werkzeug, das dir ein geordnetes Vorgehen bei allen Umständen erleichtert, die dich stören.

Was immer sich gerade unangenehm anfühlt, nimm es zuerst an und entscheide dann, ob du es verändern willst, oder ob es so bleiben darf.

Veränderungen umsetzen



Es empfiehlt sich, jeden einzelnen Punkt schriftlich zu bearbeiten, zumindest bis du mit der Vorgehensweise eine gewisse Routine hast.

Zunächst einmal solltest du ganz klar ausformulieren, was dich eigentlich wirklich konkret stört. Das hilft immer.

Den nächsten Schritt kennst du auch schon, du nimmst es an und überlegst dir, wozu es dir nützen könnte.

Nun die Frage: Will ich es verändern? Auf den ersten Blick klingt das vielleicht komisch, doch viele beschweren sich über Dinge, die sie gar nicht ändern wollen.

Ein typisches Gespräch, das ich früher oft geführt habe, war zum Beispiel

- „Ich hab so einen Stress, ich weiß gar nicht, was ich zuerst machen soll.“

- „Du bist doch selbständig, dann arbeite doch einfach weniger.“

- „Äh, ja, nein. Das will ich auch nicht.“

Ganz schön doof, oder? Mach nicht den gleichen Fehler.

**Wenn du etwas nicht ändern willst,
jammere nicht, sondern genieße es.**

Übung:

Gibt es etwas, worüber du dich regelmäßig beschwerst, was du in Wahrheit gar nicht missen möchtest? Wenn ja, ändere dein Denken und deine Kommunikation darüber.

Das gilt übrigens auch dann, wenn du dich dazu entschließen solltest, etwas **noch** nicht zu verändern. Vielleicht spürst du, dass dieser Faktor nicht langfristig Teil deines Lebens sein

Veränderungen nachhaltig umsetzen

wird, im Moment fühlst du dich aber noch nicht bereit, aktiv zu werden. Das ist völlig ok. Steck dir dann eine beschwerdefreie Zeitzone ab. Also eine Frist, in der du dich weder beschwerst, noch weiter mit der Entscheidung belastest, sondern dich einfach anderen Dingen zuwendest oder aber noch einmal alles in die Waagschale wirfst, um aus dem störenden Umstand etwas Gutes zu erschaffen.

Beispiel 1

Dein Partner nervt dich, du bist aber noch nicht bereit, dich zu trennen. Du entscheidest dich also dazu, der Beziehung noch ein halbes Jahr zu geben, in dem du deinen Partner zu deinem Traumpartner erklärst und alles gibst, um euer Verhältnis auf ein neues Level zu heben. Erst nach diesem Zeitraum triffst du dann eine Entscheidung. In diesen sechs Monaten verzichtest du bestmöglich darauf, über die Beziehung, deinen Partner oder darüber zu jammern, dass du dich noch nicht getrennt hast.

Beispiel 2

Du hast schon lange Knieprobleme und dein Arzt sagt, dass du um eine Operation nicht herumkommen wirst. Du beschließt noch drei Monate zu warten, in denen du deine Ernährung umstellst, gründlich entgiftest, ein gezieltes Bewegungsprogramm absolvierst und deine Schmerzen immer wieder dankbar als Auftrag annimmst. Wenn sich nach diesem Zeitraum eine deutliche Verbesserung abzeichnet, machst du genauso weiter, ansonsten lässt du die Operation durchführen.

Es versteht sich von selbst, dass du nur dann beschließen kannst, die Veränderung noch aufzuschieben oder überhaupt außer Betracht zu lassen, wenn du dich gut mit der Lage arrangieren kannst.

Wenn du dich einfach nur vor den Konsequenzen einer Veränderung fürchtest, die Situation aber eigentlich unaushaltbar ist, dann handle!!! Es gibt immer eine Lösung, in der Regel sogar mehrere.

Angst ist kein guter Ratgeber in Entscheidungen.

Wenn eine Veränderung notwendig ist und keinen Aufschub duldet, sollte es nie bei einer reinen Veränderung im Außen bleiben. Bei einer Frau, die von ihrem Partner verprügelt wird, wird es zum Beispiel nicht reichen, sich nur zu trennen. Sie darf sich auch anschauen, welche ihrer eigenen Gedanken- und Verhaltensmuster sie zum Opfer gemacht haben, um diese Gewohnheiten zukünftig zu durchbrechen.

Wird das versäumt, ist kein Lernprozess erfolgt und die Wahrscheinlichkeit ist hoch, dass wieder jemand ihre Grenzen massiv überschreiten wird.

Im Optimalfall gehen eine Veränderung der äußeren Umstände und der inneren Haltung Hand in Hand. Es kann aber auch vorkommen, dass eine Haltungsänderung Schritte im Außen unnötig macht. Denk an die beiden Beispiele von oben. Gut möglich, dass mit den

Veränderungen umsetzen

erwähnten Maßnahmen nach sechs Monaten niemand mehr an eine Trennung denkt oder nach den drei Monaten keine Operation mehr nötig ist.

Sind äußere Schritte erwünscht, kann die Beantwortung der Fragen im Entscheidungsbaum hilfreich sein, die ich hier noch einmal auflisten möchte:

- Was möchte ich genau stattdessen?
- Was für Informationen brauche ich noch?
- Welche meiner Stärken helfen mir hier?
- Wer könnte mir weiterhelfen?
- Habe ich bereits etwas Ähnliches bewältigt?
- Wenn ja, wie bin ich vorgegangen?
- Was könnten erste sinnvolle Schritte sein?

Übungen:

Möchtest du den Entscheidungsbaum irgendwie ergänzen? Gibt es zum Beispiel Fragen, die dich persönlich immer weiterbringen?

Bearbeite zumindest eine deiner momentanen Herausforderungen anhand des Entscheidungsbaumes.

Selbstverständlich kannst du den Entscheidungsbaum an deine Klienten weitergeben.

24

Schritte zur Veränderung

Die Grundvoraussetzung

Die Grundvoraussetzung, um etwas zu verändern, ist wie bereits erwähnt, die Annahme. Also die Bereitschaft, sich mit einer Sache auseinanderzusetzen und das ist ganz eng verknüpft damit, in die Eigenverantwortung zu gehen. Solange man denkt, jemand anderer müsste etwas tun, damit es einem selbst besser gehen kann, ist man ein Opfer und kann die Lage nicht beeinflussen.

Nur wenn du etwas änderst, ändert sich was.

Das Schlimmste an einer herausfordernden Situation ist, sich hilflos zu fühlen. Doch ob du wirklich hilflos bist oder nicht, ist deine Entscheidung.

Wenn es dir nicht gutgeht, dann liegt das daran, dass du nicht der Mensch bist, der du gerne wärst. Es wird Bereiche in deinem Leben geben, in denen du deinen eigenen Ansprüchen nicht genügst.

Das ist eine gute Nachricht, denn das bringt dich in die Lage, die Dinge in eine andere Richtung lenken zu können. Nimm die Verantwortung ganz zu dir und dann wende an, was du schon gelernt hast: Sieh die Ausgangssituation als Auftrag und dann überlege dir, was du dir stattdessen wünschst.

Veränderungen nachhaltig umsetzen

Veränderungen umsetzen

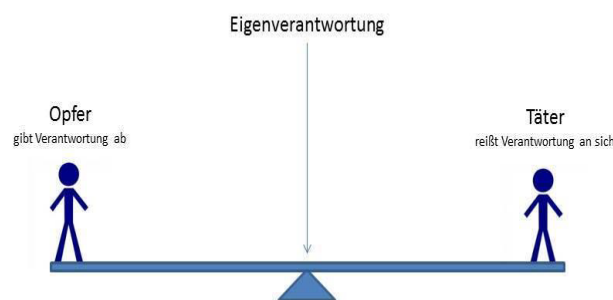
Vielleicht kannst du nicht hundert Prozent deiner Lage beeinflussen, aber etwas davon doch mit Sicherheit, oder? Genau auf diesen Teil konzentrierst du dich jetzt. Hör auf zu jammern, das bringt dich nicht weiter. Und jammere vor allem dann nicht, wenn du noch gar nichts getan hast, um die Lage zu verändern. Du kannst deine Energie wesentlich sinnvoller nützen.

Ich stelle meinen Klienten gerne folgende Frage:

„Wie viel Prozent der Situation kannst du im besten und im schlimmsten Fall beeinflussen?“

Meistens höre ich: „Bestimmt ungefähr 50 Prozent.“ Na, also. Das ist doch was.

Lass uns das Thema Eigenverantwortung noch kurz auf der Wippe anschauen.



Das Opfer gibt Verantwortung ab, bzw. macht verantwortlich. Es sagt und denkt: „Mir geht es schlecht, weil du dich falsch verhältst“ oder „mir geht es schlecht, weil die Dinge nicht so laufen, wie ich mir das wünsche“. Bitte nicht vergessen, dass es auch eine Opferhaltung ist zu sagen: „Du machst mich so glücklich.“

Der Täter fühlt sich für die Handlungen und Gefühle anderer verantwortlich. Er sagt und denkt: „Oje, dir geht es schlecht, weil ich mich falsch verhalten habe“, oder „oje, er ist nicht bei guter Stimmung, sicher liegt es an mir“. Er fühlt sich dafür zuständig, die Probleme anderer zu lösen. Und es ist auch eine Täterhaltung zu sagen oder denken: „Du solltest das so und so machen!“

Der Eigenverantwortliche weiß: Ich trage selbst die Verantwortung für mein Handeln und meine Gefühle, genauso wie jeder andere auch. Jemand anderer kann mich maximal an etwas erinnern, was für mich jetzt gerade wichtig ist.

Bitte mach jedoch keine Doktorarbeit daraus, ob du gerade Täter oder Opfer bist. Meist springt man sowieso zwischen beidem hin und her. Merk dir nur:

Wenn du dich schlecht fühlst, bist du nicht in der Eigenverantwortung!

Das schlechte Gefühl resultiert daraus, dass du gerade dabei bist, auf verlorenem Posten zu kämpfen. Weder als Opfer noch als Täter kannst du etwas bewegen. Stell dir die Verantwortung wie ein Päckchen vor, dass du in der Hand halten musst, um die Dinge

Veränderungen nachhaltig umsetzen

beeinflussen zu können. Als Opfer hast du gar nichts in der Hand und kannst nichts tun, als Täter trägst du zwar schwer, aber das Paket gehört dir nicht und du kannst nichts damit anfangen.

Übung:

In welchen Situationen verlassen Menschen gerne ihre Eigenverantwortung? Denk an dich selbst und an deine Klienten.

Hier einige Beispielsituationen:

„So brauchst du nicht mit mir zu sprechen!“

Das ist eine Täterhaltung. Ein eigenverantwortlicher Gedanke wäre zum Beispiel:

„Du kannst tun und sagen, was du möchtest, das ist dein gutes Recht.“

„Wie kann er mir das antun?“ Opferhaltung

„Dass mich dieses Verhalten verletzt, zeigt, dass ich hier etwas Wichtiges lernen kann.“

„Wenn jemand ungerecht behandelt wird, muss ich doch was tun.“ Täterhaltung

„Hier möchte ich gerne helfen, ich weiß aber, dass ich am besten helfe, wenn ich niemanden verurteile.“

„Ich möchte diese Reise gerne machen. Mal sehen, ob meine Beschwerden es mir erlauben, das auch wirklich zu tun.“ Opferhaltung

„Ich habe mich zu dieser Reise entschieden und freue mich darauf.“

Der letzte Punkt ist besonders interessant, denn viele Klienten neigen dazu, sich zum Opfer ihres Körpers zu machen.

Ich vergleiche den Körper gerne mit einem Kind. Man sollte ihn gut behandeln, ihm ausreichend Aufmerksamkeit schenken und ihm vertrauen. Wie soll er sich gut entwickeln, wenn ich ihn ständig kontrolliere und bei jeder Regung etwas Böses unterstelle. Es täte ihm aber auch nicht gut, ständig nach seiner Pfeife zu tanzen und ihm meine Entscheidungen zu überlassen. Wie ein Kind würde er sich dann zu einem Tyrannen entwickeln, was man in der Praxis tatsächlich oft beobachten kann.

Mensch als Opfer des Körpers	Mensch in der Verantwortung
Körper wird angeklagt	Wertschätzende Kommunikation mit und über den Körper
Oft werden sogar absolute Grundbedürfnisse vernachlässigt	Liebevolle Versorgung des Körpers
Beschwerden werden als Ausrede eingesetzt, ausschlaggebend für Entscheidungen ist nicht die Frage „will ich das?“, sondern „geht das?“	Verantwortung für Gefühle und Entscheidungen wird übernommen
Körperliche Reaktionen werden beständig beobachtet und kontrolliert	Tiefes Vertrauen dem Körper gegenüber

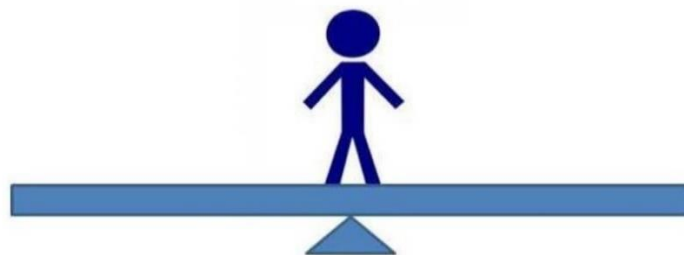
Folgende Punkte zeichnen für mich einen eigenverantwortlichen Menschen aus:

- Die Grundhaltung: Was in meinem Leben ist, gehört zu mir und soll da auch sein. Das ist kein göttlicher Irrtum. Wenn es mich emotional bewegt, steckt ein wichtiger Auftrag dahinter, den ich stolz und gerne annehme.
- Ich bin mir bewusst, dass nur ich selbst die Umstände meines Lebens verändern kann.
- Ich werfe von meiner Seite her alles in die Waagschale, was ich tun kann, um die Lage zu beeinflussen. Ich werde stets selbst aktiv, anstatt Erwartungen in andere zu setzen.
- Ich verzichte darauf, andere, mich selbst oder die Umstände anzuklagen.

27

Polarität für Fortgeschrittene

Das Polaritätsprinzip ist so wichtig, dass man es wirklich in der Tiefe verstanden haben sollte. Lass es uns daher noch einmal anschauen.



Als Sinnbild für die Polarität dient uns immer die Wippe. Sie hängt bei unseren Klienten in verschiedenen Bereichen auf eine Seite und darf wieder in die Balance gebracht werden.

Doch Achtung: Dass die Wippe schief hängt, weil eine Inbalance besteht, ist eigentlich eine oberflächliche Betrachtungsweise.

In Wahrheit ist die Ausgangsposition so, dass zwischen den Extremen hin und hergesprungen wird. Diese Betrachtungsweise gebe ich allerdings erst an den Klienten weiter, wenn der die oberflächliche verstanden hat. Also nicht in der ersten Sitzung.

Ein Beispiel: Auf einer oberflächlichen Ebene hat sich die Klientin in der Vergangenheit ausnützen lassen. Sie wollte geliebt werden und hat auch dann Ja gesagt, wenn sie gar nicht Ja sagen wollte. Die meisten Trainer und Therapeuten würden ihr jetzt den Ratschlag geben: „Du musst Neinsagen lernen.“

Doch das ist nur bedingt richtig.

In Wahrheit kann die Klientin nämlich weder richtig Ja- noch Neinsagen, in dem Sinne, dass sie sich gut dabei fühlt. Wenn sie Ja sagt, fühlt sie sich ausgenutzt, wenn sie Nein sagt, hat sie ein schlechtes Gewissen.

Sie muss demzufolge nicht Neinsagen lernen, sondern sie muss lernen, ihre Entscheidungen aus sich selbst heraus zu treffen und dahinterzustehen.

Für sie sind jetzt zwei Übungen wertvoll, die sie abwechselnd durchführen kann.

Ja sagen, um zu üben, an etwas Freude zu haben, wozu sie ihre Zustimmung gegeben hat, oder aber Nein sagen, um zu üben, das schlechte Gewissen erst einmal auszuhalten, in späterer Folge dann womöglich gar nicht mehr zu haben.

Die Ausgangssituation schaut also so aus, dass das Brett nur scheinbar auf die eine Seite hängt. Man könnte auch sagen, die Klientin rennt hin und her darauf und findet keine Position, in der sie sich wohlfühlt. In ihrer Verzweiflung springt sie hin und her und ist böse auf ihr Gegenüber, weil sie um etwas gebeten wurde. Das beweist, dass nicht die Situation an und für sich belastend ist, sondern dass man nicht mit ihr umgehen kann.

**Man kann sich mit etwas nicht wohlfühlen,
wozu man sich nicht aus freien Stücken entschieden hat.**

Wenn ich nur Ja sage, weil ich mich nicht Nein sagen traue, fühlt sich das natürlich auch nicht gut an, ich hatte ja keine Wahl.

Ein anderes Beispiel wäre, dass viele sich weder richtig entspannen, noch es genießen können, wenn richtig viel zu tun ist. Wird ihnen viel abverlangt, sind sie gestresst, haben sie frei, fühlen sie sich nutzlos und getrieben.

Auch ein Beliebttes Thema: Wie soll man sich verhalten, wenn man mit jemandem uneins ist? Die Meinung des anderen einfach stehenlassen und die Klappe halten oder den eigenen Standpunkt klar vertreten? Für viele ist auch hier nicht beides genussvoll möglich. Man schluckt entweder runter, was man sagen will, und kränkt sich anschließend, dass man sich

nicht getraut hat, oder man schießt übers Ziel hinaus und schämt sich nachher.

Ziel ist die absolut freie Wahl zwischen den Möglichkeiten.

Oft schaut es in der Praxis so aus, dass man es hintereinander lernt. Erst immer ja, dann immer nein und dann beides

Erst Workaholic, dann Weltreise, dann gesundes Mittelmaß.

Erst Negativität, die alle leben, dann Abstand nehmen, um sich entwickeln zu können, dann beides aushalten.

Fallen dir noch weitere Beispiele ein?

Die Mitte auf dem Brett gefunden zu haben, bedeutet nicht, beide Prinzipien in etwa halbe/halbe auszuleben. Es bedeutet nur, dass beides genussvoll möglich ist, inklusive aller Zwischenformen. In Wahrheit gibt es ja nie nur zwei Möglichkeiten, sondern unzählige. Man hat dann die oberflächliche Ebene verlassen und sich gleichsam über das Brett erhoben. Es steht die innere Haltung dahinter, dass es gleich-gültig ist, in welcher Position man sich befindet, weil man sich ja überall wohlfühlen kann. Es gibt keine Wertung mehr, keine Vorstellung, dass eine Seite besser wäre als die andere, und keine Erwartungen mehr an andere. Jemand, der innerlich getrieben ist, wird sich daran stören, wenn der Partner ganz entspannt auf der Couch liegt, während er selbst röhrt. Kann man sich aber frei entscheiden, dürfen auch die Mitmenschen tun, was sie gerne tun.

Doch noch einmal zurück zur oberflächlichen Ebene. Denn bevor man sich über das Wipfbrett erheben kann, ist es erforderlich, sich beide Seiten ausführlich anzusehen. Im Außen hat ja meistens doch eine Seite mehr Zuspruch bekommen, weil z.B. getriebene Menschen öfter aktiv sind. Sie sind dann zwar gestresst, können sich damit aber immer noch besser ertragen, als wenn sie nichts tun. Weil sich das Pendel nach einer Extremposition direkt in der Mitte einfinden kann, darf auch das Prinzip geübt werden, dass bisher stärker verurteilt wurde.

Insofern hat der Therapeut auch ein Stück weit recht, wenn er rät, das Neinsagen zu lernen, wenn bisher nur Ja gesagt wurde. Wichtig ist nur zu wissen, dass das nicht die Dauerlösung ist, sondern ein Zwischenschritt. Und auch das bewusste, aus sich selbst heraus entschiedene Ja-sagen ist hilfreich, um das Neinsagen zu lernen. Im Endeffekt ist die Übung nämlich die, bei sich zu bleiben und von der Reaktion des anderen unabhängig zu werden.

Es ist ein riesen Unterschied, ob ich Ja sage, weil der andere es erwartet und sonst beleidigt ist, er ohne mich hilflos ist oder ich es einfach besser kann oder ob ich es tue, weil ich es für mich üben möchte. In den ersten Fällen mache ich es für den anderen, im zweiten für mich.

Zielarbeit

Das generelle große Ziel unserer Arbeit ist es also, die große Freiheit zu erreichen, mit allen Prinzipien des Lebens tanzen zu können. Gleichzeitig dürfen wir auch noch individuelle Ziele gemeinsam mit unseren Klienten erarbeiten und natürlich auch selbst welche haben.

Wenn ein Ist-Zustand nicht oder nicht mehr angenehm ist, kann man ihn verändern, wenn man möchte. Natürlich gibt es Situationen, die man nur bedingt beeinflussen kann, zum Beispiel wenn jemand gestorben ist, man kann dann aber immer noch den Umgang damit optimieren.

Damit das möglich ist, braucht man ein anziehendes Szenario, auf das man sich ausrichten kann. Ansonsten wird man immer wieder die Ist-Situation beklagen und sie mit jedem Mal ein Stückchen festnageln. Gerade wenn man krank ist, drehen sich die Gedanken immer wieder um die Symptome und die damit zusammenhängenden Ängste, anstatt um das, wo man sich gerne hinbewegen würde. Ich weiß nur zu gut, wovon ich spreche, in meiner Krankheit war ich extrem damit beschäftigt, meinen Körper genau zu beobachten und nebenbei musste ich irgendwie meinen Alltag bewältigen. Da blieb wirklich keine Zeit, um an etwas Positives zu denken.

**Ein Ziel, das nicht erreicht wird,
ist zu wenig anziehend.**

30

Ein gutes Ziel erfüllt folgende Bedingungen:

- Es muss positiv formuliert sein.
- Es soll so konkret wie möglich sein.
- In der Größe sollte es jenseits der Komfortzone liegen, aber nicht so weit außerhalb, dass man es sich gar nicht mehr vorstellen kann.
- Es sollte in etwa festgelegt werden, wann die Zielerreichung abgeschlossen sein soll.
- Es muss wirklich, wirklich anziehend sein.

Wir schauen uns lediglich den letzten Punkt genauer an, der Rest ist vermutlich ein alter Hut für dich.

Wenn jemand von seinem Ziel spricht, sollten seine Augen leuchten und jeder sollte sofort merken, wie wichtig es ihm ist, dieses Ziel zu erreichen.

Das ist aber nicht wirklich oft der Fall.

Wenn das Ziel nicht gut ist, kann folgendes passieren:

- Es entsteht ein Druck, der gepaart ist mit Gedanken wie: „Wie soll ich das nur schaffen?“
- Es entstehen Bilder von negativen Begleiterscheinungen, zum Beispiel, wie man hungern muss, wenn man die Traumfigur erreichen will, oder davon, dass man wieder in die Arbeit muss, wenn man endlich wieder gesund ist.

Veränderungen umsetzen

Deshalb ist es so gut, sich die versteckten Vorteile der Ausgangssituation bewusst zu machen. Ein versteckter Vorteil, der auf konstruktive Weise erreicht wird, darf gerne zum Teil des Zielbilds werden. Mich hat es enorm motiviert, mir vorzustellen, wie ich meinen Studienkollegen und dem Arzt stolz erzähle, wie ich mich selbst geheilt habe.

Das Zielbild soll eine konkrete Situation in der Zukunft sein, die von emotionaler Bedeutung ist und die so im Jetzt noch nicht erlebt werden kann.

Übung:

Was machst du, wenn eine Klientin dir sagt, dass es ihr Ziel ist, mehr Leichtigkeit im Leben zu verspüren?

Welche Ziele hast du persönlich? Denk an die kleinen und die großen und feile so lange daran, bist du ein wirklich anziehendes Zielbild für dich erschaffen hast.

Manche Klienten versichern dir glaubhaft, ihnen falle kein Ziel ein. Für die verrate ich dir den Trick 17 aus meiner Kiste:

**Es ist auch ein gutes Ziel,
das Worstcase-Szenario gelassen erleben zu können.**

Deine Klientin soll sich also vorstellen, dass alles bleibt, wie es ist oder sich sogar verschlimmert, und sie völlig gelassen damit umgehen und trotzdem ein glückliches Leben führen kann. Bei dieser effektiven Herangehensweise ist sogar das Prinzip der Annahme voll integriert.

Kannst du nachfühlen, dass es für mich genauso wirkungsvoll war, mir vorzustellen, dass ich eine meiner schlimmen Herzattacken vollkommen entspannt erleben kann, wie daran zu denken, wie ich meinen Studienkollegen von meiner Heilung erzähle?

Was du noch über Ziele wissen solltest:

- Ein Ziel zu haben, hilft dir immens, dich auszurichten. Bei allem, was du denkst, sagst und tust, kannst du ab jetzt überprüfen, ob du dich damit deinem Ziel annäherst oder dich davon entfernst. Wenn Letzteres der Fall ist, kannst du deinen Kurs korrigieren.
- Natürlich kannst du mehrere Ziele haben, kleine und große und von den großen gerne auch kleinere Zwischenziele. Auch hier gilt wieder: was du für möglich hältst, wird für dich möglich sein. In Wahrheit arbeitest du sowieso stets an all deinen Zielen gleichzeitig, wenn du an dir selbst arbeitest.
- Wenn du dein endgültiges Ziel, das total anziehend für dich ist, noch nicht auf Anhieb erstellen kannst, ist das überhaupt kein Problem. Bleib einfach dran, du wirst es finden und in der Zwischenzeit halte schon einmal schriftlich fest, was du darüber jetzt schon weißt. Parallel dazu arbeitest du an deinem Worstcase-Szenario.
- Weder die Zielerstellung noch alles, was du danach für deine Ziele tun wirst, sollte verbissen erfolgen, sondern konsequent, aber gleichzeitig aus einer vertrauensvollen

Veränderungen nachhaltig umsetzen

Veränderungen umsetzen

Haltung heraus. Stell dir vor, jemand hätte dir im Vorfeld garantiert, dass du schaffst, was du dir vorgenommen hast. Tatsächlich bin ich der Meinung, dass das Leben das getan hat, indem es dir den Wunsch in deinen Kopf gesetzt hat.

- Du hast täglich hunderte Möglichkeiten, an deiner Zielarbeit zu feilen. Wende das, was du in diesem Modul gehört hast, auch auf die unzähligen Gelegenheiten des Alltags an, wo du etwas entdeckst, was dir nicht gefällt. Male dir einfach aus, wie du es stattdessen gerne hättest.
Große Ziele erreicht man durch Übung an vielen, vielen kleinen.
- Natürlich sind das Finden und das genaue Ausformulieren deines Ziels nur der Anfang. Danach gilt es, es beständig für dich zu nutzen, es immer im Auge zu behalten und dich daran zu orientieren.
- Es ist nicht nur wirkungsvoll, sich eine Situation unmittelbar nach der Erreichung des Ziels vorzustellen, sondern sich auch mit der Energie einer Zeit zu verbinden, in der die Zielerreichung schon Jahre zurückliegt und die damit verbundenen Errungenschaften völlig selbstverständlicher Teil des Alltags geworden sind.
- Insgesamt sollte eines der Ziele sein, immer mehr die Problemorientierung hinter dir zu lassen und zu einem zielorientierten Menschen zu werden. Finde auch hierzu ein Bild einer konkreten Situation, die so heute noch nicht in deinem Leben stattfindet.

32

Im Kleinen beginnen

Die meisten Vorhaben scheitern, weil sich die Leute viel zu viel vornehmen. Das halten sie dann nicht lange durch und drei Wochen später stehen sie genau da, wo sie angefangen haben. Und ebenso in einem Jahr, in zwei Jahren usw.. Wenn einem das mehrere Male passiert ist, setzt sich die Überzeugung fest, dass man es einfach nicht schafft.

Dabei ist es so einfach. Wenn man in kleinen Schritten vorangeht, merkt man am Anfang zwar kaum eine Veränderung, doch es fällt auch nicht schwer. Schnell hat man eine neue Gewohnheit etabliert und kann dann den nächsten kleinen Schritt ins Auge fassen. Mit jedem kleinen Erfolg wächst das Selbstbewusstsein und die Freude an der Entwicklung. Ein halbes Jahr später wird man erstaunt feststellen, wie viel man schon verändert hat.

Gelernt haben wir es anders, denn wer kennt ihn nicht den blöden Spruch: „Ganz oder gar nicht“. Nur eine von vielen weit verbreiteten destruktiven Programmierungen.

Wenig ist hundert Mal besser als nichts!

Einige Beispiele für kleine Veränderungen, die ganz leicht umzusetzen sind.

Veränderungen nachhaltig umsetzen

Veränderungen umsetzen

- Immer dann „Danke für den Auftrag!“ denken, wenn etwas Unangenehmes passiert.
- Jeden Tag ein Glas Wasser mehr trinken.
- Jeden Tag einen Teelöffel Zucker im Kaffee weniger.
- Jeden Tag ein kleiner Spaziergang.
- Jeden Tag den Mund basisch spülen und gurgeln.
- Jeden Tag ein kleines Kompliment für den Partner.
- Bei jedem Mal aufs Klo gehen, Kühlschrank öffnen oder einer anderen Handlung, die mehrmals täglich durchgeführt wird, eine Affirmation wiederholen.

Fallbeispiel:

Irene und ihr Mann trinken jeden Abend gemeinsam ein bis zwei Gläser Wein. Wenn Besuch da ist, auch schon mal mehr. Doch Irene hat diverse gesundheitliche Probleme wie Übergewicht, Arteriosklerose und Gallensteine. Also beschließt sie, künftig auf Alkohol zu verzichten. Es fällt ihr sehr schwer. Seit mehreren Wochen probiert sie es immer wieder, doch nach wenigen Tagen wird sie immer rückfällig. Welche Strategie empfehlst du ihr?

Ich schlage ihr vor, an ihrem täglichen Pensum zunächst gar nichts zu verändern, jedoch jeweils den letzten Schluck eines jeden Glases in den Abfluss zu gießen. Damit signalisiert sie sich selbst, dass sie wieder die Führung übernommen hat. Etwas zu entsorgen, das einem bisher wertvoll erschienen ist, ist eine kraftvolle Handlung – auch wenn es nur ein ganz kleines bisschen davon ist. Gleichzeitig überfordert sie sich aber nicht und erspart sich selbst ein Scheitern.

33

Die Verabredungen mit dir selbst sind heilig!!!

Wähle für dich selbst in all deinen Vorhaben, genauso wie für deine Klienten, immer eine Strategie, die zu einhundert Prozent durchgezogen werden kann. Selbst wenn die ersten geplanten Schritte noch so lächerlich klein erscheinen. Viel wichtiger als ein schnelles Vorankommen ist es, dass ein Scheitern vermieden wird.

Wenn es zur Gewohnheit geworden ist, dass man sich nicht an seine Vorhaben hält, meldet sich bei jedem neuen Plan die Stimme aus dem Hintergrund mit der Bemerkung: „Das schaffst du sowieso wieder nicht.“

Ab jetzt hältst du dich strikt an ALLES, was du mit dir vereinbarst und legst das auch deinen Klienten nahe. Gleichzeitig bleibst du milde, indem nur Schritte gewählt werden, die auch wirklich bewältigt werden können. Das muss sorgfältig abgewogen werden.

Jeder Tag soll mit dem Gedanken: „*Ich habe es schon wieder geschafft!*“ abgeschlossen werden können. Geht man jedoch öfter mit dem Gefühl ins Bett, versagt zu haben, verletzt das den Selbstwert nachhaltig.

Du bist also gleichermaßen konsequent und sanft, indem du bewältigbare Übungen auswählst, diese aber täglich absolvierst, komme, was da wolle.

Veränderungen nachhaltig umsetzen

Veränderungen umsetzen

Solltest du feststellen, dass du dir trotzdem einmal etwas vorgenommen hast, was du nicht geschafft hast, brichst du sofort die Dosis deiner Übung herunter. Lass nicht zu, dass du an mehreren Tagen hintereinander dein Pensum nicht bewältigst.

Genau das gleiche gilt, wenn du etwas geplant hattest und es kommt etwas dazwischen. Beispielsweise wolltest du ein Basenbad machen und aus irgendeinem Grund kommst du erst mitten in der Nacht nach Hause. Was tust du dann?

Genau: Die Übung herunterbrechen. Du machst dann eben kein Bad mehr, aber du spülst den Mund basisch aus. Vielleicht geht sich sogar noch ein Fußbad vor dem Fernseher aus.

Du wolltest joggen oder spazieren gehen und du schaffst es einfach nicht. Dann geh wenigstens einmal ums Haus und du kannst dir sicher sein, dass du dich fühlst wie eine Heldin und dass dir das so schnell keiner nachmacht.

Nehmen wir ein super extremes Beispiel und stellen wir uns vor, du kannst nicht joggen, weil du dir das Bein gebrochen hast und vielleicht sogar im Krankenhaus liegst. Dann machst du zumindest in deinem Krankbett irgendeine kleine Gymnastikübung mit deinen Armen. Das macht nur scheinbar keinen Sinn. Für deinen Geist und deine Seele macht es einen, verlass dich drauf.

Gehe niemals zurück zum Start!

Und noch ein echter Geheimtipp für dich.

Gehen wir noch einmal zurück zu Irene. Wir arbeiten über einen längeren Zeitraum miteinander, sie kommt gut damit klar, ihren letzten Schluck wegzuschütten und schon nach drei Wochen will sie es damit versuchen, ganz auf den Wein zu verzichten. Das gelingt tatsächlich zwei Wochen lang. Dann erfahren ihr Mann und sie, dass ein naher Bekannter eine tödliche Diagnose erhalten hat. In ihrem Schock trinken sie am Abend beide gemeinsam das bewährte Gläschen. Bis zu dem nächsten Gespräch mit mir trinkt Irene wieder täglich. Zwar hat sie eine wunderbare Ausrede, doch frustriert ist sie trotzdem und steht wieder da, wo sie vor unserem ersten Gespräch gestanden ist.

Was wäre eine bessere Lösung gewesen?

Von vornherein war es wahrscheinlich zu früh, gleich ganz verzichten zu wollen. Es rächt sich immer, wenn man sich übernimmt. In der Schocksituation wäre es schön gewesen, wenn sie zumindest nicht komplett zu Schritt Null zurückgegangen wäre, sondern zu Schritt eins, indem sie den letzten Schluck weggeschüttet hätte.

Und wer sagt, dass man nach einem Fehler nicht zurück auf die Spur kommen kann? Am nächsten Tag hätte sie – entsprechend ihrem Gemütszustand – eine neue Strategie für die weiteren Schritte entwerfen können, anstatt ihre Totalkapitulation genauso fortzuführen wie das damit zusammenhängende Frustrationsgefühl.

Veränderungen nachhaltig umsetzen

Veränderungen umsetzen

Bediene die Muster deiner Klienten nicht.

Du wirst auf Klienten treffen, die sich auf diese Herangehensweise in kleinen Schritten nicht einlassen wollen. Wenn jemand ein dynamisches Naturell hat und gerade extrem begeistert von der Idee ist, innerhalb kürzester Zeit das bestmögliche Ergebnis herauszuholen, wird er schwer enttäuscht sein, wenn du ihm diese Strategie vorschlägst.

Natürlich kannst du für so jemanden die einzelnen Schritte ein wenig umfangreicher wählen. Doch es muss einerseits gesichert sein, dass sie auch wirklich bewältigt werden können und andererseits muss darauf geachtet werden, die üblichen Muster nicht in den Heilungsprozess zu integrieren. Neigt der Klient dazu, sich selbst zu überholen, ist es heilsam für ihn, ein bisschen vom Gaspedal runterzugehen, auch wenn das – weil er es einfach nicht gewöhnt ist – erst einmal unangenehm zu sein scheint.

Erkläre in einem solchen Fall einfach, dass die Fähigkeit die eigenen Muster zu durchbrechen, eines eurer wichtigsten gemeinsamen Ziele ist.

Dein Job ist es, die Muster deiner Klienten zu erkennen und sie darauf aufmerksam zu machen und sie nicht aus Angst vor enttäuschten Gesichtern auch noch zu bedienen.

Auch wenn da zunächst tatsächlich Enttäuschung ist, wird es dein Gegenüber auch schätzen, dass du weißt, was du tust.

35

Gesundes Denken

**Wer denkt wie ein Gesunder,
kann auch so sprechen und handeln.
Wer denkt, spricht und handelt wie in Gesunder,
wird sich auch so fühlen.**

Gesundes Denken ist die Voraussetzung für alles weitere. Doch was macht gesundes Denken aus? Wie denkt ein Gesunder im Gegensatz zu einem Kranken? Was kommt dir hierzu als erstes in den Sinn? In welchen Situationen denkst du nicht wie ein Gesunder?

Im Folgenden die Punkte, die ich für wesentlich halte und die du gerne ergänzen darfst.

- Interpretiere Situationen auf eine Art, die dir nützt. Frag dich nicht, ob etwas wahr ist, sondern ob es dich in Hinblick auf deine Ziele weiterbringt. Genauso kannst du dich bei deinen Mitmenschen auf das konzentrieren, was dir gefällt oder was du von ihnen lernen kannst, anstatt sie zu beurteilen. Spiel nicht den Wertungsrichter und wirf deine Punktetafeln in den Müll!

Veränderungen nachhaltig umsetzen

Veränderungen umsetzen

- Wenn dir etwas passiert, was du dir so nicht ausgesucht hättest, sieh es als Auftrag, nimm es freudvoll und neugierig an und suche nach dem Nutzen, anstatt anderen oder dem Leben böse zu sein.
- Wenn du selbst glaubst, einen Fehler gemacht zu haben, lob dich dafür, dass du es gemerkt hast, und überleg dir, wie du es beim nächsten Mal machen kannst. Kannst du dich heute schon auf das nächste Mal vorbereiten?
- Schon wenn du etwas beginnst, bist du mit dem Ziel verbunden und du weißt, du es sowieso erreichen wirst. Wenn sich dir etwas in den Weg stellt, weißt du, dass dich das nur stärker machen wird.

Dieser Punkt ist besonders wichtig und stellt einen ganz großen Unterschied zwischen gesunden und kranken, erfolgreichen und erfolglosen Menschen dar. Die einen gehen davon aus, dass ihnen jede noch so kleine Kleinigkeit schaden wird und die anderen wissen, dass sie am Ende immer als Sieger dastehen werden, weil sie es in der Hand haben, ob sie Schaden nehmen oder profitieren.

- Die generelle Einstellung, die sich in sämtlichen Überzeugungen widerspiegelt, sollte lauten, dass das Leben es immer gut mit dir meint. Kranke denken dagegen stets, dass sie besonders schlechte Karten haben, ihre Probleme besonders schwerwiegend sind, sie sich immer mehr anstrengen müssen als alle anderen, etc., etc..

Trenn dich von dem Gedanken, dass du ein großes Problem hast.

- Wenn du glaubst, dein Problem wäre groß, wirst du es auch so erleben. Ist es da nicht viel sinnvoller, dir immer wieder zu sagen, dass du schon viel schwierigere Dinge mit Bravour bewältigt hast und du sicher eine geniale Lösung findest? Vermittle das auch deinen Klienten. Jeder empfindet sein eigenes Problem beim ersten Hinsehen als schwer. Im Endeffekt will aber niemand tauschen.
Achtung: Es gibt auch viele Therapeuten, Ärzte etc. die Hilfesuchenden sagen, ihr Fall sei besonders schwerwiegend, um nicht in Verlegenheit zu kommen, wenn ihre Methoden versagen. Damit ist niemandem geholfen. Mach nicht den gleichen Fehler, sondern vertrau den Maßnahmen, die du empfiehlst.

Übungen:

Wo ist dein eigenes Denken noch destruktiv? Schreibe es auf.

So kannst du (oder deine Klienten) besonders effektiv daran arbeiten, dass sich neue Denkmuster automatisieren können. Kopple bestimmte Gedanken an bestimmte Handlungen, die du mehrmals täglich ausführst. Denk zum Beispiel: „Ich liebe es, gut für mich zu sorgen“, jedes Mal, wenn du den Kühlschrank aufmachst, „Ich genieße mein Leben in vollen Zügen“, wenn du auf die Toilette gehst, oder „Ich bin stolz darauf, mich selbst zu heilen“, wenn du dir ein Glas Wasser einschenkst.

Veränderungen nachhaltig umsetzen

Veränderungen umsetzen

Was sind Gedanken, auf die du dich gerne programmieren würdest und womit könntest du sie verknüpfen?

Identifiziere die häufigsten Gedanken in deinem internen Radiosender und ersetze sie durch bessere. Wenn die alten wieder auftauchen, setze ein Stopp und wiederhole bewusst die neuen einige Male.

Verstärke die letzte Übung mit einem Musterunterbrecher

Das ist eine ungewöhnliche Bewegung, die du nicht zufällig machen würdest, um dir selbst zu signalisieren: Achtung, Übungssituation! Jetzt bitte nicht einfach unbewusst den alten Gewohnheiten folgen, sondern kurz innehalten, um bewusst zu entscheiden, wie du denken, sprechen und handeln möchtest. Ich kreuze zum Beispiel die Finger. Natürlich könntest du auch einfach nur Stopp denken oder sagen, doch mit einer Bewegung holst du auch die Körperintelligenz mit an Bord. Je mehr Reize du setzt, umso effektiver ist jede Übung.

Gesundes Sprechen

**Dein Sprechen bietet dir täglich tausend Gelegenheiten,
das zu stärken, was du erreichen möchtest.**

37

Wir haben schon darüber gesprochen, dass es sehr aufschlussreich für dich ist, das Kommunikationsverhalten deiner Klientinnen zu beobachten. Du erfährst dabei sehr viel über ihre Muster. Nachdem Kommunikationsmuster innere Blockaden spiegeln, kann man über deren Veränderung die Blockaden auflösen. Was zunächst unglaublich klingt, ist eigentlich sehr logisch. Wir erfahren täglich, dass sich die Art, wie wir kommunizieren, ganz maßgeblich darauf auswirkt,

- wie wir uns fühlen
wie sollst du dich fühlen, wenn du jammerst oder in leidendem Tonfall sprichst???
- wie wir auf andere wirken
hier besteht natürlich ein enger Zusammenhang zu dem, wie wir uns fühlen
- wie andere auf uns reagieren
hier haben wir wieder eine Rückwirkung darauf, wie wir uns fühlen
- ob wir unsere Ziele erreichen
schon als Kind haben wir gemerkt, dass unsere Mutter eher geneigt ist, uns unsere Wünsche zu erfüllen, wenn wir die Formulierung oder die Art, in der wir die Bitte vorbringen, anpassen.

Dein Kommunikationsverhalten ist eine Zauberkiste voller Tricks.

Veränderungen nachhaltig umsetzen

Beobachte einmal für einige Tage deine eigenen Sprechgewohnheiten und probiere dich darin aus, sie zu durchbrechen, um zu sehen, wie sich das auswirkt. Du solltest diesbezüglich unbedingt eigene Erfahrungen gesammelt haben, bevor du auch deine Klientinnen dazu einlädst. Abgesehen davon macht es großen Spaß. Achte auf die folgenden Punkte:

- **Mimik und Körperhaltung**
Was könntest du daran verändern? Lächelst du beim Sprechen, strahlst du vielleicht sogar? Ist dein Oberkörper aufrecht, Kopf und Blick geradeaus oder gibt es hier Optimierungsbedarf?
- **Sprechtempo**
Auch wenn du mit deinem Sprechtempo rundum zufrieden bist, gönne dir trotzdem die Erfahrung, dich einmal auf ganz andere Art auszuprobieren. Wenn du eher schnell und dynamisch sprichst, rede einmal für ein paar Tage bewusst langsam und mach vielleicht sogar Pausen zwischen deinen Sätzen. Wie fühlt sich das an? Sprichst du dagegen eher langsam, gib mal Gas und staune, was passiert.
- **Satzmelodie**
Neigst du zu monotonem Singsang, bring mal Bewegung rein. Hast du öfter einen leidenden Ton drauf, versuch bewusst, Kraft auszustrahlen.
- **Lautstärke**
Hier das gleiche: einfach mal raus aus den Mustern! Probier auch das aus, was dir angeblich so gar nicht liegt.
- **Wortwahl**
Schon wieder ein schier unendliches Übungsfeld. Es ist ein riesen Unterschied, ob du sagst: „Ich brauch mal eine Pause“, oder „Ich bin total fertig!“ Sagst du: „Das tut weh“ oder findest du dramatische Bilder, um deinen Schmerz zu beschreiben? Schau dir vor allem die Sätze an, die du oft in Verwendung hast und finde spannende Alternativen dazu.
- **Wirkung**
Erreichst du, was du möchtest? Wirst du gehört? Hört man dir gerne zu, fällt man dir ins Wort oder wendet sich dein Gegenüber öfter ab? Woran könnte das liegen und was könntest du ändern?
- **Klarheit**
Nimm dir bewusst die Zeit, bevor du zu sprechen beginnst, zu überlegen, was du eigentlich ausdrücken möchtest. Was ist die Kernaussage, um die es dir jetzt geht? Übermittle sie in möglichst wenigen Worten und bringe ganz klar deine Stellung zum Ausdruck.
- **Themen**
Worum geht es meistens? Sprichst du mehr von dir oder bist du für deinen Gesprächspartner da? Redest du oft über nicht anwesende Dritte?
- Ist deine Kommunikation lösungsorientiert oder konzentriert sie sich auf die Probleme?

- Wie gehst du damit um, wenn jemand eine völlig andere Sichtweise hat? Kannst du ganz ruhig zuhören und die Haltung deines Gegenübers so stehen lassen oder musst du sie korrigieren bzw. herabsetzen? Hast du das Gefühl, deinen Standpunkt verteidigen zu müssen?
- Fällst du anderen ins Wort? Wenn ja, ändere es.
- Lässt du, was du hörst, auf dich wirken?
- Kannst du damit umgehen, wenn jemand dich missversteht? Kannst du das Missverständnis auch einfach stehenlassen?

Zusatzübungen:

Beobachte die anderen Gruppenmitglieder. Was fällt dir an ihnen auf? Welche Muster stoßen dich ab? Was hat das mit dir zu tun? Von wem kannst du etwas lernen?

Gerne kannst du auch ansprechen, was dir auffällt. Kommuniziere jedoch unbedingt mit allen Teilnehmern genauso wertschätzend und liebevoll, wie du das mit einer Klientin tun würdest. Wenn du möchtest, nimm ein Video auf, stell es in die Gruppe und lade die anderen dazu ein, dir mitzuteilen, was ihnen an deiner Kommunikation auffällt.

Wie reagierst du bisher, wenn du gefragt wirst, wie es dir geht? Tut dir das so gut und möchtest du es so beibehalten?

Gesundes Handeln

Gesundes bzw. effektives Handeln in Hinblick auf deine Ziele gelingt dir dann, wenn du auch deine Gedanken und dein Sprechen auf diese Ziele ausrichtest. Gleichzeitig gibt es auch noch ein paar Tipps, die sich konkret auf das Handeln beziehen.

- Du brauchst einen guten Plan
Erstelle dir einen Strategieplan, in dem du genau festhältst, was du konkret für welchen Zeitraum üben willst. Also zum Beispiel: In der ersten Woche beobachte ich nur meine Gedanken und Sprechgewohnheiten und notiere alles, was mir auffällt. In der zweiten Woche könntest du dir dann die ersten ein bis drei Sätze umformulieren, die du oft denkst, und die alten Sätze, wenn sie hochkommen, durch die neuen ersetzen. Vielleicht traust du dir dann auch schon zu zu probieren, langsamer zu sprechen oder mit neutralerem Tonfall. Wenn nicht, auch kein Problem, dann übst du das erst in der dritten Woche.
Was dagegen nicht funktioniert sind Vorsätze wie: „Ab morgen verhalte ich mich liebevoller“ oder „Ab morgen ernähre ich mich gesünder“. Das ist viel zu vage, um das System in Gang zu bringen. Was bedeutet liebevoller? In welcher Situation benimmst du dich jetzt nicht liebevoll und wie sieht das genau aus? Beispiel: Wenn mich mein Mann bei der Arbeit stört, habe ich bisher etwas in der Art gesagt wie: „Was ist denn jetzt schon wieder?“ Eigentlich werde ich schon zornig, wenn ich nur seine sich nähernden Schritte höre. In der nächsten Woche werde ich mich über die

Veränderungen umsetzen

Übungsgelegenheit freuen, wenn er kommt, und dann ganz freundlich zu ihm sagen: „Danke für die Info, da sprechen wir beim Essen drüber.“

Freu dich über jede Übungsgelegenheit!

Wichtig: Wie bereits besprochen, bitte unbedingt darauf achten, dich nicht zu überfordern. Nimm dir einzelne Übungen für einen konkreten Zeitabschnitt vor und stelle alle anderen Übungen einstweilen hinten an. Deine Arbeit an dir soll stets stressfrei und überschaubar sein und dir Erfolgserlebnisse bringen. Wenn du mit deinen Ergebnissen zufrieden bist, gehst du weiter zu den nächsten Übungen.

- Suche nicht nach dem heiligen Gral
Es gibt nicht die eine perfekte Übung, die alle deine Probleme lösen wird. Wichtig ist nur, wieder zu entdecken, wie viele Möglichkeiten es eigentlich gibt, und irgendetwas anders zu machen als bisher. Wenn du erst einmal ins Handeln kommst, bekommst du neue Ideen und auch ein Gefühl dafür, ob du in der richtigen Richtung unterwegs bist.

Wenn du nicht weißt, was du ändern sollst, ändere irgendwas.

Ich verrate dir ein Geheimnis: Sogar völlig sinnlose Übungen können einen Riesenerfolg bewirken. Gerade wenn ich Klienten haben, die zu Perfektionismus neigen und alles hinterfragen, gebe ich ihnen folgende Übung mit: Stell dich drei Wochen lang jeden Vormittag um Punkt zehn Uhr auf einen Stuhl, den du vorher in die Mitte des Raumes gestellt hast, und bleibe mindestens zwei Minuten oben stehen. Sag dir immer wieder, dass du das für dein großes Ziel machst. Kannst du nachfühlen, dass das in jemandem eine Veränderung auslösen kann, wenn er es schafft, drei Wochen lang etwas so augenscheinlich Sinnloses zu tun? Er muss eine Menge Widerstand und sein Rechthaben loslassen, um das zu können.

- Beginne sofort und übe täglich
Wenn du eine Erkenntnis hast, stelle dir drei Fragen:
 1. Was bedeutet das jetzt konkret für mich?
 2. Wie kann ich das praktisch umsetzen?
 3. Was ist der erste sinnvolle Schritt?Und dann leg los, am besten umgehend. Auch wenn es nur ein klitzekleiner Schritt ist. Als erster Schritt eignet sich zum Beispiel immer ein Strategieplan für die erste Woche. Ab diesem Zeitpunkt wird täglich etwas geübt. Und wenn es nur ein Gedanke ist, den du zweimal täglich denkst. Wenn du täglich mit deinen Zielen verbunden bleibst, erreichst du sie auch.
Beispiel: Du findest heraus, dass es dich kränkt, wenn du kritisiert wirst und beschließt, das zu ändern. Wie du das umsetzt, weißt du schon. Du machst dir eine Liste mit konkreten Situationen und suchst dir dann einige wenige heraus, mit denen du starten willst. Eine erste Übung könnte sein, deine automatisierten Gedanken in

Veränderungen nachhaltig umsetzen

Veränderungen umsetzen

diesen Fällen zu beobachten und zu notieren und gleichzeitig zu denken: „Danke für den Auftrag!“ Wenn du diesen Ablauf noch nicht verinnerlicht hast, geh das Skriptum noch einmal durch und schau dir insbesondere den Entscheidungsbaum noch einmal an.

- Übe mit Freude, lobe dich für jeden noch so kleinen Erfolg. Gib dir mindestens so viel Zeit und so viele Chancen, das neue Verhalten zu erlernen, wie du deinem eigenen Kind geben würdest, wenn es gehen lernen würde.

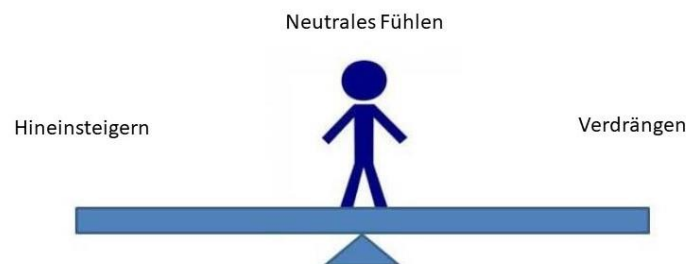
Deine Schlüssel zum Erfolg sind Wiederholungen, Freude und andere gute Gefühle!

Schauen wir uns jetzt noch genauer an, wie du für gute Gefühle sorgen kannst.

Gesundes Fühlen

Deine Gefühle lassen sich über dein Denken, dein Sprechen und dein Handeln beeinflussen. Ist das nicht genial? Insofern hast du nun bereits sehr viele Werkzeuge in der Hand, um es aktiv zu lenken – du musst sie nur nützen. Mit ein wenig Übung ist das ganz einfach.

Doch schauen wir uns kurz an, wie die Ausgangssituation der meisten Menschen aussieht, die mit ihren Emotionen noch nicht gut zurechtkommen. In ihrer Not springen sie zwischen zwei Extremen hin und her.



Die gängige Herangehensweise ist also entweder verdrängen, indem man sich ablenkt, oder aber hineinsteigern, indem man sich eine dazugehörige Geschichte erzählt, und zwar meistens in nahezu endloser Wiederholungsschleife.

Das Ergebnis ist das gleiche: Man drückt sich davor, das Gefühl zu fühlen, was jedoch der Auftrag wäre. Die gesunde Mitte ist nämlich einfach das ganz neutrale Fühlen des Gefühls. Vielleicht mit der Hand auf der Stelle am Körper, wo es sich gerade bemerkbar macht, vielleicht, indem man es nüchtern kommentiert, wie z.B. „Ah, schau an, das macht mir gerade Angst. Sie sitzt in meiner Brust und verursacht mir ein Engegefühl. Herzlich willkommen, Angst.“

Du wirst feststellen, dass sich das Gefühl dann sehr schnell wieder auflöst, während gerade die versuchte Meidung erst recht zu einer Verstärkung führt bzw. du in immer mehr Situationen kommen wirst, die dich daran erinnern, dass da noch etwas gespürt werden will.

Veränderungen nachhaltig umsetzen

Veränderungen umsetzen

An dieser Stelle ist es mir wichtig, mit einem weit verbreiteten Mythos aufzuräumen:

**Negative Gefühle sind völlig harmlos.
Nur Reinsteigern und Verdrängen macht krank.**

Man hört so oft, dass negative Gefühle den Körper belasten. Doch das ist so nicht richtig. Kannst du nachfühlen, dass das neutrale Fühlen überhaupt keinen Schaden anrichtet, sondern nur der Versuch, sich davor zu drücken, und der daraus entstehende Energiestau?

Die Freude einschalten

Stell dir vor, du könntest alles, was du tust, mit Genuss und Begeisterung tun. Wäre das nicht wunderbar? Die gute Nachricht: Das ist ganz leicht möglich, denn deine Stimmung hängt ja nicht von deinen Aufgaben ab, sondern davon, wie du ihnen gegenüber eingestellt bist. Und ich finde wirklich, dass du lernen solltest, Begeisterung quasi auf Knopfdruck zu erzeugen. Denn:

**Wer die Stimmung anderer beeinflussen möchte,
sollte das erst einmal bei sich selbst beherrschen.**

42

Wir alle wissen, dass in manchen Lebenslagen schon Zähneputzen verdammt anstrengend sein kann – von Hausarbeit, Buchhaltung oder Zahnarztbesuchen ganz zu schweigen. Auch an sich selbst zu arbeiten kann manchmal mühsam sein und es gibt Leute, die machen noch viel herausfordernde Dinge, wie zum Beispiel einen schwerkranken Angehörigen pflegen. So etwas kann einen kaputt machen, wenn man es freudlos tut. Es kann bei all der Mühe aber auch bereichern, wenn man sich jeden Tag dazu entschließt, es gerne zu tun.

Es gilt also: Je unangenehmer etwas per se ist, umso wichtiger ist es, es sich schmackhaft zu machen. Es sei denn, es ist möglich, die Angelegenheit an jemand anderen zu delegieren. Das ist natürlich genauso legitim. Doch grundsätzlich wird es dir nicht gelingen, nur noch Dinge zu tun, die du von Herzen liebst, und das wäre für deine Entwicklung auch gar nicht förderlich. Sehr viel freier bist du dann, wenn du dich entscheiden kannst, auch das zu genießen und in einen Nutzen zu verwandeln, was du dir so nicht ausgesucht hättest.

Du kannst ein unangenehmes Gefühl nicht einfach wegdrücken, aber du kannst es durch ein anderes ersetzen. Je mehr Übung du darin hast, Freude in dir zu erzeugen, umso schneller und leichter wird es dir gelingen. Finde heraus, was du dafür brauchst. Welche Gedanken und inneren Bilder können dir dabei helfen?

Zum Abschluss möchte ich noch ein paar sehr effektive Übungen mit dir teilen, die du auch an deine Klienten weitergeben kannst, denen das Erzeugen ihrer Freude womöglich nicht so

Veränderungen nachhaltig umsetzen

leichtfällt wie dir. 😊

- **Die Trickkiste**
Fülle dir eine Kiste mit lauter Dingen, die dir Kraft geben (Glücksbringer, Bilder, Runen, Musik-Cds, Erinnerungsstücke, Steine, Spielzeuge aus der Kindheit, etc.) oder mach dir ein kleines Erinnerungsbüchlein, in dem du dir notierst, was dir weiterhilft. Im Ernstfall kann man sich oft nicht erinnern, was einem das letzte Mal geholfen hat.
- **Der Sport-Reporter**
Man kann sich nicht nur in eine negative Gedankenspirale hineinsteigern, sondern auch in eine positive. Wie bei einem Sportreporter, der in rasender Geschwindigkeit seiner Begeisterung Ausdruck verleiht, wenn seine Mannschaft ein Tor schießt, sprudeln Sätze aus dir heraus, die sich so richtig aufbauen. Wenn ich zum Beispiel an einem Buch schreibe, schaut die Programmierung so aus: „Nichts könnte mir mehr Spaß machen, als ein Buch zu schreiben, das so vielen Menschen helfen wird. Ich habe so viel Unterstützung vom Universum, dass ich mich nur hinzusetzen brauche und schon fließen die Worte aus meinen Fingern heraus. Ich bin ganz überrascht, was ich für tolle Sachen schreibe und lerne sogar selbst noch was dazu. 😊 Ist es nicht absolut genial, dass ich mit meiner Kreativität Geld verdienen und anderen helfen kann..... Ich will gar nichts mehr anderes machen, nach dem Aufwachen freue ich mich schon aufs Schreiben.... usw, usw.“
- **Der Happy-Song**
Vertone dir die wichtigsten Sätze, die dir in Fleisch und Blut übergehen sollen, und singe sie. So nimmst du sie besser auf und deine Stimmung erhellt sich ganz von alleine. Ich habe zum Beispiel einen Happy-Lexi-Song gedichtet, den ich monatelang mindestens zweimal täglich gesungen habe und mit dessen Hilfe ich mein Leben ganz erheblich gedreht habe. Er enthält Verse wie: „Das ganze Leben ist für mich ein riesen Fest und mit Bravour besteh ich jeden kleinen Test.....“
- **Aufstellungsübungen mit Kissen oder anderen Gegenständen**
Zum Beispiel kannst du damit ein Ziel bearbeiten und du überlegst dir als erstes, was genau das für ein Ziel sein soll. Wenn du zum Beispiel Liebeskummer hast, könnte das z.B. eine glückliche Liebesbeziehung sein aber vielleicht auch Selbstliebe, innerer Frieden, etc.. Hör hier einfach in dich hinein. Gib dem Ziel einen Namen und repräsentiere es mit einem großen Kissen. Platziere es so im Raum, am besten auf dem Boden, dass es für dich stimmig ist. Dann bringst du dich selbst in Stellung dazu und fragst dich dabei intuitiv, wie weit du davon noch entfernt bist. Anschließend fühlst du in dich hinein, ob es etwas gibt, was zwischen dir und deinem Ziel liegt. Wenn mir diesbezüglich intuitiv nichts kommt, befrage ich zum Beispiel ein Kartenset, indem ich eine Karte ziehe.
Das Hindernis wird von einem kleineren Kissen dargestellt, dass du zwischen dich und das große Kissen legst.
Dann spürst du in dich hinein und beobachtest deine Gefühle. Wie geht es dir, wenn

du auf das kleine Kissen blickst? Kannst du dich ihm nähern? Gehe Schritt für Schritt darauf zu. Wenn du glaubst, eine Pause zu brauchen, mach eine, hinterfrage deine Gefühle, dann geh weiter. Lass dir Zeit, nähere dich aber auch dann, wenn du dich dazu zwingen musst.

Wenn du dann unmittelbar vor deinem Hindernis stehst, frage dich, wie du damit verfahren möchtest. Du kannst es mit dem Fuß zur Seite schieben, es aufheben und ans andere Ende des Raumes tragen, vielleicht auch hinter die Couch werfen, auf es einschlagen, bevor du es wegtrittst, einfach darüber steigen..... alles ist erlaubt, nur eines nicht: Es mitzunehmen.

Ziel ist es wirklich, das was dich blockiert, loszulassen. Du brauchst es nicht.

Auch wenn dir dieser Verlust sehr schmerzhaft erscheinen sollte, kannst du dir sicher sein, dass der Schmerz verschwinden wird, wenn du erst mit der Energie deines Zieles in Kontakt gekommen bist.

Dann bewegst du dich ganz in deinem Tempo auf das große Kissen zu. Dein großes Ziel. Es liegt unmittelbar vor dir, du musst es nur an dich nehmen. Du hebst es hoch, umarmst es und nimmst seine Energie ganz in dich auf. Du wirst merken, wie herrlich das ist. Spüre dann, wo in deinem Körper sich diese Energiequalität niederlässt und überprüfe, ob es eine Barriere zum Rest deines Körpers gibt, oder ob sie sich von dort aus frei ausbreiten kann. Manchmal ist es notwendig, hier noch eine Tür zu öffnen, damit das ganze System davon profitieren kann. Aber Achtung, beim Öffnen einer solchen Tür kann es einen manchmal fast umhauen. ☺

Mit der Energie des Ziels kannst du dann in deine Zukunft blicken. Dir vorstellen, wie sich dein Leben in einem, in fünf oder in zehn Jahren anfühlen wird.

Oder du kannst in deiner Geschichte zurückgehen und mit dieser Kraft noch einmal schwierige Situationen erleben und heilen.

Du kannst es so lange halten, wie du möchtest, sogar damit am Abend ins Bett gehen und natürlich die Übung so oft wiederholen, wie du möchtest.

- Du kannst mit deinem Kissen aber auch ein Problem darstellen und dich darauf zu bewegen. Du weißt ja, dass man auch vermeintlich Negatives annehmen sollte, um es verändern zu können. Auf dem Weg zu deinem Kissen fällt dir dann vielleicht sogar ein, was der Zweck davon sein könnte. Arbeite mit der Frage: Wozu habe ich mir das kreiert, welches Geschenk will es mir bringen?

Das Hindernis fällt in diesem Fall weg. Auch dieses Kissen darfst du solange immer wieder halten, bis du es lieb gewonnen hast.

- Vorbilder
Such dir gute Vorbilder und versetz dich in schwierigen Situationen in ihre Lage, indem du dich fragst, was würde XY jetzt tun?
Dann machst du es einfach selbst.
Du kannst deine Vorbilder aber auch bitten, dich zu begleiten, und dir vorstellen sie

stünden hinter oder neben dir und flüstern dir was ins Ohr, wenn du nicht weiterweißt.

- **Runder Tisch**
Du kannst deine Vorbilder, liebe Verstorbene oder andere Helfer regelmäßig zu einem Meeting einladen und in Bezug auf ein Thema um Rat und Hilfe bitten. Jeder hat seinen Sitzplatz an deinem Tisch, du richtest konkrete Fragen an sie oder ihn und bist gespannt, was in deinen Gedanken auftaucht. Eventuell möchtest du auch mal den Platz einnehmen, an dem die Person sitzt, mit der du gerade sprichst, um besser empfangen zu können, was sie sagt.
- **Dem Problem eine Persönlichkeit verleihen**
Wenn dein Problem eine Figur wäre, was wäre sie? Ein Mensch, ein Tier, eine Comicfigur? Wie schaut dieses Wesen aus, wie ist sein Charakter und was ist seine Botschaft an dich? Geh mit ihm in Interaktion, frag, was es braucht, damit es ihm besser geht. Versuch es lieb zu gewinnen und anzuerkennen, dass es zu dir gehört. Nichtsdestotrotz aber nur ein kleiner Teil von dir ist und niemals das alleinige Kommando führen sollte.
- **Dreh das Thermostat nach oben**
Wie mit einem Heizungsthermostat ist man relativ stabil auf bestimmte Level eingestellt. In Bezug auf Geld, Glück, Erfolg, Gesundheit usw. Stell dir vor, dass du in den Keller gehst und den Regler ganz bewusst nach oben regulierst. Manchmal muss man das auch wiederholen.
- **Gefühle körperlich ausagieren z.B. durch Sport oder trommeln, auch die Wut beim Putzen abzubauen ist hilfreich und hält den Haushalt in Schuss.**
- **Fragen ausformulieren**
Formuliere immer konkrete Fragen, wenn du nicht weiterweißt. Wenn du das vergisst, wirst du keine Antworten bekommen und trittst auf der Stelle.
- **Nimm dir Audios auf, um dich neu zu programmieren und hör sie dir wiederholt an.**
Die Aufnahme solltest du machen, wenn du in möglichst guter Stimmung bist. Mit solchen Audios kannst du dich auch auf Situationen vorbereiten, in denen du dich normalerweise zu wenig im Griff hast, um dir selbst helfen zu können. So kannst du zum Beispiel bei der nächsten Panikattacke einfach die Knöpfe ins Ohr stecken und dir anhören, was du vorbereitet hast.