



Achtsamkeit

Vortrag von Agnes Scharf-Balster





Inhalt:

- ▣ Definition Achtsamkeit
- ▣ Definition Krise
- ▣ Sich seinen Schatten stellen
- ▣ Keine Angst vor Krisen
- ▣ Wenn unser inneres Kind heute bekommt, was es damals gebraucht hätte
- ▣ Grundannahmen gestalten die Welt
- ▣ Übung zur Selbstwahrnehmung und Achtsamkeit
- ▣ Geringes Selbstwertgefühl und die Meinung der Anderen
- ▣ Hör auf, dem Teufel auf deiner Schulter Aufmerksamkeit zu schenken
- ▣ Wheel of Awareness – Das Rad der Achtsamkeit
- ▣ Warum jedes Ja auch ein Nein braucht - erst Grenzen führen zu Offenheit
- ▣ Mut
- ▣ Dein Verstand braucht einen Kapitän und keinen blinden Passagier
- ▣ So findest du zum Urvertrauen
- ▣ Achtsamkeitstraining im Alltag, eine kurze, intensive Übung
- ▣ Affirmationen – Einfach etwas positiv verändern (Anleitung)



Achtsamkeit (mindfulness), Definitionen

Achtsamkeit (engl. *mindfulness*) ist ein Moment passiver Geistesgegenwart, in dem ein Mensch hellwach den gegenwärtigen Zustand seiner direkten Umwelt, seines Körpers und seines Gemüts erfährt, ohne von Gedankenströmen, Erinnerungen, Phantasien oder starken Emotionen abgelenkt zu sein, ohne darüber nachzudenken oder diese Wahrnehmungen zu bewerten.

Achtsamkeit kann demnach als Form der Aufmerksamkeit im Zusammenhang mit einem besonderen Wahrnehmungs- und Bewusstseinszustand verstanden werden, als spezielle Persönlichkeitseigenschaft sowie als Methode zur Verminderung von Leiden (im weitesten Sinne).

Historisch betrachtet ist „Achtsamkeit“ vor allem in der buddhistischen Lehre und Meditationspraxis zu finden. Im westlichen Kulturkreis ist das Üben von „Achtsamkeit“ insbesondere durch den Einsatz im Rahmen verschiedener Psychotherapiemethoden bekannt geworden. Der Begriff Achtsamkeit wird außerdem im Rahmen der Care-Ethik für eine Praxis der Zuwendung verwendet.

Definitionen von Achtsamkeit

Achtsamkeit nach Kabat-Zinn

Eine der in der Forschungsliteratur am häufigsten zitierten Definitionen stammt von Jon Kabat-Zinn.^[1] Demnach ist Achtsamkeit eine bestimmte Form der Aufmerksamkeit, die

- ▣ absichtsvoll ist,
- ▣ sich auf den gegenwärtigen Moment bezieht (statt auf die Vergangenheit oder die Zukunft), und
- ▣ nicht wertend ist.

Achtsamkeit nach Goleman

Der US-amerikanische klinische Psychologe Daniel Goleman arbeitet in seinen Veröffentlichungen mit der Emotionalen Intelligenz, die auf intrapsychischen und empathischen Fähigkeiten basiert.^[5]

- ▣ Wahrnehmung der eigenen inneren Zustände
- ▣ Eigene Emotionen beherrschen
- ▣ Eigene Emotionen nutzen zum Handeln
- ▣ Empathie anderen Menschen gegenüber

Abgrenzung der Achtsamkeit von Konzentration

Achtsamkeit kann klar von Konzentration unterschieden werden.^{[6][7][8][9]} Konzentration besteht darin, sich aufmerksam auf ein bestimmtes Objekt oder einen Objektbereich wie etwa eine Schriftzeile einzustellen, darauf seinen Blick zu fokussieren und seine ganze Aufmerksamkeit für diesen begrenzten Bereich seiner Wahrnehmung aufzuwenden. „Achtsamkeit“ hat eine dazu entgegengesetzte Ausrichtung.^[10] Hier wird der Fokus der Aufmerksamkeit nicht gezielt eingeeengt, sondern vielmehr weit gestellt. Im Maximalfall ist dann eine weitwinkelartige^{[11][12]}

Aufmerksamkeitseinstellung erreichbar, die in einer umfassenden, klaren und hellwachen Offenheit für die gesamte Fülle der Wahrnehmung besteht.

Kabat-Zinn hat in seinem Buch *Im Alltag Ruhe finden* folgende Beschreibung von Achtsamkeit gegeben: „...so intensiv und befriedigend es auch sein mag, sich in der Konzentration zu üben, bleibt das Ergebnis doch unvollständig, wenn sie nicht durch die Übung der Achtsamkeit ergänzt und vertieft wird. Für sich allein ähnelt sie (die Konzentration) einem Sich-Zurückziehen aus der Welt. Ihre charakteristische Energie ist eher verschlossen als offen, eher versunken als zugänglich, eher tranceartig als hellwach. Was diesem Zustand fehlt, ist die Energie der Neugier, des Wissensdrangs, der Offenheit, der Aufgeschlossenheit, des Engagements für das gesamte Spektrum menschlicher Erfahrung. Dies ist die Domäne der Achtsamkeitspraxis...“^{[17][18]}

Achtsamkeit im Buddhismus

Achtsamkeit (Pali: *sati*, Sanskrit: *smṛti*) liegt als eine – das menschliche Dasein mit seinem Körper, seinen Gefühlen und seinem Geist betrachtende – meditative Grundpraxis allen buddhistischen Schulen zu Grunde, wird aber insbesondere in der burmesischen Theravada-Tradition überliefert, gelehrt und geübt. *Sati* beschreibt die Qualität des Geistes, sich in vollem Umfang dessen gewahr zu sein, was in ihm gegenwärtig ist.

Wobei *samma sati*, oder rechte Achtsamkeit, sich abgrenzt von bloßer Aufmerksamkeit. *Richtig* oder *vollständig* (*samma*) heißt hier, dem Erlangen des Zieles der Befreiung vom Leiden dienend und genügend. Auch wenn heute vielerlei Achtsamkeitsübungen unter dem Label "Buddhismus" angeboten werden, sind viele davon nicht wirklich im Einklang mit der buddhistischen Lehre und Praxis.^{[19][20]}

Drei Lehreden des Buddha, das *Anapanasati Sutta* (über die Achtsamkeit beim Atmen), das *Satipatthana Sutta* (über die Grundlagen der Achtsamkeit; sowie das inhaltsgleiche aber erweiterte *Mahāsatipatthāna Sutta*) in der Majjhima Nikaya sowie Digha Nikaya des Suttapitaka, beschreiben die Achtsamkeit und ihre Praxis. Die "vier Grundlegungen der Achtsamkeit" sind nach dem Satipatthana Sutta:

- ▣ die Achtsamkeit auf den Körper
- ▣ die Achtsamkeit auf die *Gefühle/Empfindungen* (Bewertung als wohl, weh oder weder-wohl-noch-weh)
- ▣ die Achtsamkeit auf den Geist (dessen aktueller Zustand bzw. Veränderungen des Zustands, z. B. abgelenkt, konzentriert, verwirrt)
- ▣ die Achtsamkeit auf die *Geistesobjekte* (d. h. alle äußeren und inneren Objekte/Dinge, die im Moment wahrgenommen werden)^[21]

Die Achtsamkeitsmeditation wird im Buddhismus auch als Vipassana bezeichnet. Sie kann abgegrenzt werden von der konzentrativen Meditation (*Samatha*), welche die Grundlage der Achtsamkeitsmeditation darstellt.

Achtsamkeit in der westlichen Medizin und Psychologie

Bei der Verbreitung buddhistischer Achtsamkeitstechniken im Westen spielten unter anderem die Werke von Daisetz Teitaro Suzuki, Alan Watts und Eugen Herrigel eine wichtige Rolle. Ab den 1960er Jahren nahm das Interesse am Einsatz von Meditationstechniken im Bereich der Psychotherapie zu, vor allem unter Psychoanalytikern (z. B. C.G. Jung, Erich Fromm) und Vertretern der humanistischen Psychotherapie (z. B. Fritz Perls, Carl Rogers, Charlotte Selver). Aspekte der Achtsamkeit und Akzeptanz wurden dementsprechend in die Psychoanalyse (z. B. im Sinne der *freien Assoziation* des Analysanden und der *gleichschwebenden Aufmerksamkeit* des Analytikers, die Sigmund Freud auch *kritiklose Selbstbeobachtung* nannte.^[22]), die Gestalttherapie, die klientenzentrierte Psychotherapie und die Methode des Focusing, in die Gestalttheoretische Psychotherapie sowie in körperorientierte Verfahren wie z. B. Hakomi integriert.^[23]

Die Gestalttherapie nimmt hier allerdings eine Ausnahmestellung ein: Bei ihr bildete bereits von Beginn an, also schon seit den 1940er-Jahren, Bewusstheit bzw. Gewahrsein (der englische Ausdruck lautet hier „awareness“) ein grundlegendes Element ihrer therapeutischen Theorie und Praxis.^[24] Bewusstheit bzw. Gewahrsein, nach gestalttherapeutischer Verwendung der Begriffe, kann sowohl eine absichtslose, aktive, innere Haltung der Achtsamkeit als auch eine mehr gerichtete Form der Achtsamkeit bezeichnen und sich auf alle Phänomene der Wahrnehmung und des Erlebens richten. Ursprünglich hatten Laura Perls und Fritz Perls wegen dieser Schlüsselrolle des Gewahrseins in der neuen Therapiemethode sogar vorgesehen, diese „Konzentrationstherapie“ zu nennen.^[25]

Ab den 1960er Jahren wuchs das Interesse im Bereich der experimentellen Psychologie an Formen der Bewusstseinsweiterung, unter anderem durch Meditation, und erste EEG-Studien bei Meditierenden wurden durchgeführt.

Erste wissenschaftliche Studien zum Einsatz von Achtsamkeitsmeditation im Bereich der Psychotherapie wurden ab den späten 1970er Jahren durchgeführt. Einen entscheidenden Einfluss hatte hierbei die Arbeit von Jon Kabat-Zinn, der Achtsamkeitstechniken (inzwischen bekannt als Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion oder MBSR) zunächst bei Patienten mit chronischen Schmerzen einsetzte.^[1] Seitdem nahm das Forschungsinteresse an dem Thema stetig zu, und es wurden auch verschiedene andere (überwiegend kognitiv-verhaltenstherapeutisch orientierte) Therapieansätze entwickelt, die Achtsamkeitstechniken einsetzen (z. B. die Dialektisch-Behaviorale Therapie, die Akzeptanz- und Commitmenttherapie und die Achtsamkeitsbasierte Kognitive Therapie).^[26] Auch die von Luise Reddemann auf psychoanalytischer Grundlage entwickelte Psychodynamisch Imaginative Traumatherapie enthält als wesentliches Element eigenständige Achtsamkeitsübungen.

Inzwischen wird das Prinzip der Achtsamkeit im Rahmen der Therapie oder Prävention einer Vielzahl verschiedener psychischer und körperlicher Störungen bzw. Probleme eingesetzt. Auch erfährt Achtsamkeit als Thema zunehmende Bedeutung in der interdisziplinär angelegten Ratgeberliteratur zur Stressbewältigung wie auch im gesundheitstouristischen Sektor.^{[27][28]}



Krise, Definition

Skriptum erstellt von DSA März 2005 petra.angermayr@aon.at

1. Definition von Krise:

Definition nach Kaplan und Cullberg:

eine psychosoziale Krise bedeutet den Verlust des seelischen Gleichgewichts; ausgelöst durch Ereignisse oder Lebensumstände, die der betroffene Mensch im Moment nicht bewältigen kann. Die Umstände überfordern die früher erworbenen und erprobten Hilfsmittel zur Erreichung wichtiger Lebensziele oder zur Bewältigung von belastenden Situationen.

Eine Krise ist kein krankhafter Zustand;

Eine Krise kann jeden Menschen in jeder Lebensphase treffen; in der Zeit der Krise kann ein Mensch über längere Zeit nicht auf seine bewährten Problemlösungsstrategien zugreifen;

2. Wie kommt es zu Krisen

- ☐ Krisenanlass:
 - ❖ individuelle Belastungen
 - ❖ Traumatisierungen
 - ❖ Verlust und Trauer
 - ❖ Lebensveränderungen
 - ❖ Katastrophen und Massenbelastungen

UND

- ☐ subjektive Bedeutung des Krisenanlasses und Krisenanfälligkeit:
 - ❖ Menschen, die bereits belastet sind (körperliche Erkrankung, psychische Erkrankung, ungünstige Lebensverhältnisse, frühere unbewältigte Krisen) oder
 - ❖ Menschen die verletzlicher sind können auch bei geringen Anlässen in Krisen geraten

3. Charakteristika von Lebenskrisen

- ☐ **Verlust des inneren Gleichgewichts**
- ☐ Die Betroffene wird in ihrer momentanen Lebenssituation mit belastenden Ereignissen konfrontiert, die ihren bisherigen Umgang mit Problemen (oder Zielen) massiv in Frage stellen
- ☐ **Überforderung durch Lebensumstände oder Ereignisse**
- ☐ Es entsteht ein Gefühl von Überforderung, Spannung und Bedrohung, das psychosoziale Gleichgewicht ist gestört
- ☐ **Keine Handlungsmöglichkeit**
Einengung, Lähmung der gesamten Energie, keine Kraft zum Handeln; subjektiv das Gefühl, es gäbe keinen gangbaren Weg, die Herausforderungen des Alltags werden nicht mehr bewältigt und das Selbstwertgefühl ist stark beeinträchtigt
- ☐ **Angst**
Angst begleitet den Menschen in der Krise, sie schwappt über ihn wie eine Welle; das Ausmaß der Angst ist immer auch ein Hinweis auf die Schwere der Krise
- ☐ **Druck**
Je enger die Krise wird, desto größer der (Leidens)Druck- innerer und äußerer Druck- „Veränderung steht an“, Druck auszuhalten ist erschöpfend, der starke Wunsch nach Entspannung entsteht

Dieser Zustand ist zeitlich begrenzt. Jedoch ereignen sich während dieser Zeit wichtige Weichenstellungen für zukünftige Entwicklungen: zum z.B. neg. ➡ Gefahren wie Suizid, Alkoholismus oder pos. ➡ als Chance zur Reifung und Weiterentwicklung.

4. Woran kann man von außen eine Person in einer Krise wahrnehmen

Es empfiehlt sich folgende Bereiche abzufragen

- ☐ Sozialer Bereich:
hat sich das Sozialverhalten der betreffenden Person verändert, im Sinne von Rückzug, Aggressivität od. ähnliches
- ☐ Emotionaler Bereich:
wirkt die Person auffallend gereizt, verzweifelt, ängstlich, ratlos, überfordert
- ☐ Kognitiver Bereich:
ist die Klientin verwirrt, denkt ihre Gedanken nicht mehr zu Ende...
- ☐ Körperlicher Bereich: Ist die Klientin angespannt, nervös, erschöpft, immer auch nach veränderten Schlafgewohnheiten fragen, Essverhalten

5. Unterscheidung zweier verschiedener Arten von Krisen:

Lebensveränderungskrisen	Traumatische Krisen
<p>Krisen im Entwicklungsverlauf; Geschehnisse die im allgemeinen zum Leben gehören und je nach eigener Entwicklungsgeschichte und der aktuellen Lebenssituation das eigenen Lösungspotential überfordern</p> <ul style="list-style-type: none"> ☐ Verlassen des Elternhauses ☐ Umzug ☐ Geburt von Kindern ☐ Klimakterium ☐ und ähnliches 	<p>Sind plötzlich und unerwartet auftretende schmerzliche Situationen, von außen deutlich erkennbar und akzeptiert, welche psychische Existenz, die soziale Identität und Sicherheit bedrohen</p> <ul style="list-style-type: none"> ☐ Todesfälle ☐ plötzliche Invalidität ☐ äußere Katastrophen

5.1. Lebensveränderungskrisen

Entstehen im Laufe des üblichen Lebensverlaufs; oft handelt es sich um Situationen, die von vielen Menschen als positiv eingestuft werden, z. B. verlassen des Elternhauses, Heirat, Geburt eines Kindes, Umzug etc. aber auch Arbeitslosigkeit, Klimakterium, Pensionierung. Dadurch ist oftmals der Anlass für die Krise der Umwelt und manchmal auch der betroffenen Person selbst, nicht nachvollziehbar. Jeder Mensch hat Persönlichkeitsbereiche, die aufgrund seiner Entwicklung brüchig sind; in diesen Bereichen treten dann leichter Krisen auf.

1. Phase, Grundproblem

- ☐ Konfrontation mit dem problematischem Ereignis
- ☐ Die gewohnten Fähigkeiten und Mittel reichen nicht aus, das Problem zu bewältigen
- ☐ Spannung entsteht, die betroffene Person versucht umso intensiver das Problem in den Griff zu bekommen
- ☐ Auch seine Mitmenschen werden von ihm mehr beansprucht

2. Phase, Signale treten auf

- ☐ Erleben, dass die Belastung nicht bewältigt wird
- ☐ Versagensgefühle, Angst, Druck, Aggression, körperliche Symptome
- ☐ der Selbstwert sinkt
- ☐ die Spannung vermehrt sich
- ☐ Gefühle, Wahrnehmungen verdichten und verengen sich

Dies alles deutet auf ein ungelöstes Problem hin, wird aber damit nicht in Zusammenhang gebracht.

3. Phase, Kontrolle der Signale

- ☐ wird oft auch in selbstschädigender Weise versucht zu erlangen, z.B. durch Betäubung mit Alkohol, Medikamenten oder Drogen
- ☐ körperliche Erkrankung
- ☐ innerer Druck führt zur Mobilisierung aller Bewältigungsmöglichkeiten
- ☐ sehr Ungewöhnliches, Neues wird versucht
- ☐ die eigene Situation neu und anders eingeschätzt

An dieser Stelle kommt es entweder zur Bewältigung der Krise oder zum Rückzug aus der Situation Resignation und die Gefahr der Chronifizierung und der soz. Isolation ist hier sehr hoch.

4. Phase, Zusammenbruch

- ☐ Wenn eine Bewältigung nicht gelingt und Rückzug nicht möglich ist (z.B. Geburt) kann nach längerer Zeit eine Kleinigkeit die Verzweiflung ins beinahe oder tatsächlich Unerträgliche steigern.
- ☐ DIE KRISE IST AKUT GEWORDEN
- ☐ Gefahr des Suizids als Lösungsversuch
- ☐ Nach außen wirkt der Mensch möglicherweise noch geordnet doch innerlich ist er konfus, massiv angespannt, hat das Gefühl nicht mehr in Kontakt treten zu können und leidet am inneren Chaos („Nervenzusammenbruch“)
- ☐ Ratlosigkeit- oft auch Tatlosigkeit oder aber der Neigung zum Verlust der Impulskontrolle Ohne Hilfe von außen, entwickelt eine solche Krise möglicherweise eine Dynamik, die zum Suizid führen kann. Auch in dieser Phase kommt es wieder entweder zur Bewältigung oder zur Chronifizierung. Die Differenzierung der einzelnen Phasen ist oftmals nicht einfach!

5.2. Traumatische Krisen

Auslöser können sein Todesfälle, Krankheit, plötzliche Invalidität, Trennung, Kündigung, äußere Katastrophen wie Hochwasser...

Auch hier ist die Kenntnis der Phasen des Verlaufs der Krise wichtig, um die betroffenen Person emotional dort zu erreichen, wo sie sich befindet

1. „Schockphase“

Dauer: ungefähr einige Stunden bis Tage
Ereignis kann gar nicht gefasst werden
Betäubungsgefühle
ziellose Aktivität
äußere Ordnung/inneres Chaos

2. „Reaktionsphase“

Dauer: 1- einige Monate
Konfrontation mit der Wirklichkeit
starke Gefühlsreaktionen
Abwehrversuche
Herausfallen aus der alten Wirklichkeit

3. „Bearbeitungsphase“

Dauer: individuell
Integration des traumatischen Erlebens
neue Ordnung des eigenen Lebens finden
Blick nach vorne richten, ohne den Verlust zu leugnen

4: „Neuorientierung“



- ☐ neue Wege
- ☐ Selbstwert wieder gefestigt
- ☐ nimmt am Leben der Umwelt wieder teil
- ☐ Gewinn an Lebenserfahrung
- ☐ Erkenntnis über individuelle Bewältigungsmöglichkeiten



Sich seinen Schatten stellen

Immer wieder werden wir aufgefordert, uns unseren tiefsitzenden inneren Themen zuzuwenden. Dies ist nicht ungewöhnlich, gerade im letzten Quartal des Jahres zum Wechsel vom Alten zum Neuen. Es macht jedoch durchaus Sinn, jederzeit auf unsere Schatten zu schauen. Unsere Schatten oder dunklen Seiten haben immer mit unserer Vergangenheit zu tun und es ist gut, sie uns anzusehen und dann auch nach vorne in die Zukunft zu blicken. Hierfür können die Neu- und Vollmondenergien genutzt werden.

Der Mond möchte in die Tiefen unserer Schatten. Das mag für den einen oder anderen erstmal sehr unangenehm klingen. Schattenarbeit klingt nicht nur irgendwie düster und vielleicht sogar ein wenig beängstigend, sondern unter Umständen auch aufdringlich. Es ist schwer in der heutigen Zeit bei sich selbst zu bleiben und weil genau dies nicht mehr so leicht fällt, ist es auch nicht mehr so einfach, sich für die Tiefen unserer Seele zu öffnen, erst recht nicht für die Orte in uns, an welchen die Schatten wohnen. Voraussetzung dafür ist, überhaupt erstmal bereit zu sein und wenn wir das sind, dann gilt es, den Mut zu finden uns den finsternen Anteilen zu stellen.

Warum solltest du es wagen? Warum solltest du dich den Schatten in dir stellen?

Dies ist im Grunde sehr einfach zu beantworten und doch gar nicht so leicht zu erklären. Die simple Wahrheit ist: Du solltest es tun, weil sie ein Teil von dir sind. Sie gehören ebenso zu deinem Leben wie das Licht. Jede Medaille hat zwei Seiten, jeder Anfang hat ein Ende, zu jedem Yin gehört ein Yang. Es ist alles untrennbar miteinander verbunden. Nichts und niemand kann daran etwas ändern. Ist es dann nicht die beste Art mit seinen Schatten umzugehen, sie zu lieben? Wir tragen sie alle in uns, jeder Einzelne von uns und wir alle tun gut daran, zu lernen, sie wie ein eigenes Kind aus Fleisch und Blut zu behüten, zu beschützen und vor allem erst einmal wahrzunehmen.

Deine Schatten können deine Ängste sein. Sie können auch deine Wut sein oder gar dein Hass. Es kann um Aggressionen gehen oder um Eifersucht. Vielleicht nagt irgendwo der Neid, das Misstrauen oder die Missgunst? Was auch immer deine Schatten sind, du solltest ihnen ganz offen gegenüberreten und sie klar benennen. Komme mit deinen Schatten ins Gespräch. Versuche zu ergründen, wo die Ursachen liegen. Woher kommt die Wut, warum reagiere ich eifersüchtig, warum neide ich meinem Gegenüber sein Hab und Gut oder sein Glück. Diese Fragen sind hart für uns. Wir fühlen uns nicht gut dabei. Sie sind aber wirklich außerordentlich wichtig, damit du ein zufriedenes Leben führen kannst.

Hast du deine Schatten gefunden und dich mit ihnen auseinandergesetzt, dann nimm sie an. Es ist alles gut. Deine Wut darf sein, dein Neid darf sein. Alles was du empfindest und bist darf sein, denn alles hat seine Quelle in deiner Vergangenheit. Sei gütig und milde mit deinen Schatten. Nimm sie in Liebe an und verzeihe am meisten dir selbst.

All diese tiefenpsychologische Auseinandersetzung mit dir selbst, werden deine Schatten aufhellen. Du kannst jederzeit mit der Schattenarbeit beginnen, aber du tust gut daran, diese Arbeit zu einem treuen Begleiter in deinem Leben werden lassen.





Grundannahmen gestalten die Welt

Grundannahmen verändern heißt sich verändern, heißt die Welt verändern

Haltungen basieren auf Grundannahmen. Ändert sich die Grundannahme, muss sich auch unweigerlich die Haltung ändern. Wie sehr Grundannahmen unser Weltbild beeinflussen und wie wackelig ihre Fundamente dabei sind, möchten wir anhand eines Beispiels aus der Medizinisch-Psychologischen-Diagnostik zeigen:

Die Internationale statistische Klassifikation der Krankheiten und verwandter Gesundheitsprobleme (ICD, englisch International Statistical Classification of Diseases and Related Health Problems) ist das wichtigste, weltweit anerkannte Diagnoseklassifikationssystem der Medizin. Es wird von der Weltgesundheitsorganisation (WHO) herausgegeben.

Dieses Werk wird von Ärzten für ihre Diagnosen herangezogen. Es ist die Bibel, die vorgibt, was "krank" ist und somit auch sagt, wer krank ist. Homosexualität war in diesem Werk lange Zeit als Krankheit, die der Therapie bedarf, geführt. Und obwohl Homosexualität bereits 1968 als umstrittenes Krankheitsbild dargestellt wurde, wurde sie erst 1993 mit der Veröffentlichung von ICD-10 aus dieser Diagnose-Bibel entfernt.

Es lebte also jahrzehntelang die Grundannahme, dass Menschen, die sich zum anderen Geschlecht hingezogen fühlten, krank sind und dass diese Krankheit einer Therapie bedarf.

Zu Beginn war diese Annahme wohl nur für und unter Ärzten tragend. Aber als das Laien-Volk mitbekam, dass Menschen mit homosexueller Neigung durch Ärzte eine Diagnose gestellt bekommen, wurden Homosexuelle öffentlich als "krank" wahrgenommen.

Leider ging und geht die Zeit bei Verankerung und Auflösung von Grundannahmen verschiedene Schrittgeschwindigkeiten. Homosexuelle als krank wahrzunehmen und diese Wahrnehmung in die Gesellschaft zu tragen ging schnell. Der umgekehrte Weg wird noch lange andauern. Zwar wurden unzählige Menschen durch Streichung von Homosexualität aus dem Diagnosebuch über Nacht wieder gesund. Doch das Wunder, das sich in diesem Buch allein durch Neuauflage vollziehen konnte, konnte sich in den Köpfen der Menschen nicht so schnell vollziehen. Obwohl dieses Genesungs-Wunder vor über 20 Jahren - höchst offiziell - geschah, gibt es heute noch Streit und Kämpfe. Und dies nicht auf kleiner Ebene, in den Köpfen weniger oder kleiner Gruppen, sondern sogar auf Staatsebene.

Was kann uns diese wahre Begebenheit über unsere Welt und unsere Wirklichkeit sagen. Für uns zeigt es eines ganz offen: Welt bzw. Weltansicht wird von uns erschaffen und die Wahrheit ist als solche nicht zu fassen. Wenn wir diese Erkenntnis beim Konstruieren unseres Weltbildes einfließen lassen, kann dadurch nur eine friedvollere Welt entstehen.

Finde und prüfe deine Grundannahmen und du wirst sehen, so manche Haltung wird sich ändern und dies ohne Kraftaufwand. Im Gegenteil, wenn wir unsere Grundannahmen und die darauf bauenden Haltungen "Ent-Täuschen", werden wir erkennen, dass wir vieles davon nur mit Energieaufwand aufrecht erhalten konnten. So manche Haltung wird als "Anderung" (Fremdmeinung) enttarnt. Und "Anderungen" statt eigene "Haltungen und Meinungen" zu leben kostet Kraft. Sie kosten uns Kraft, da wir mit ihnen etwas nähren müssen, das gar nicht zu uns gehört. Uns selbst zu finden, bedeutet zeitgleich Energie für uns selbst zu gewinnen.

Übung zur Selbstwahrnehmung und Achtsamkeit

- ☐ Schließe deine Augen
- ☐ Atme dreimal ganz bewusst ein und vor allem tief aus
- ☐ Reise einmal bewusst durch deinen Körper, beginne bei den Fingern und ende bei deinen Füßen, lasse keinen Körperteil aus. Wenn du etwas geübter bist, kannst du z.B. die Finger, Hände, Arme, usw. beider Körperhälften gleichzeitig beachten
- ☐ Nun nimm wahr, was du hörst, was du riechst, was du schmeckst, deine inneren Bilder, das Gefühl deines Körpers. Vielleicht nimmst du noch mehr wahr. Fühle all das und bewerte es nicht (z.B. riecht gut, ist laut, fühlt sich blöd an), nimm es einfach nur wahr und lass es so sein, wie es gerade ist.
- ☐ Jetzt öffne deine Augen und schreibe all deine Empfindungen auf, erstmal nur aufschreiben.
- ☐ Lies dir all das laut vor.
- ☐ Und jetzt bewerte es, was war gut und was war unangenehm, mache dazu eine zweispaltige Tabelle:

Gut, okay, passt, will ich	Unangenehm, passt nicht will ich so nicht

- ☐ Und nun mache dir Gedanken und fühle nach, was du tun kannst, damit die guten Dinge bleiben und noch wachsen können und auf der anderen Seite, wie du die unangenehmen nutzen kannst als Lernfeld für Veränderung. Dafür kann es nützlich sein, sich das positive „Gegenteil“ vorzustellen und passend für sich selbst zu machen.
- ☐ Den Artikel „Hör auf, deinem Teufel auf der Schulter.....“ zu lesen und auch noch „Dein Verstand braucht einen Kapitän....“, kann dich dabei unterstützen.
- ☐ Nachdem du dir deine Schritte überlegt und bestimmt hast, fühle jeden einzelnen nach, ob er stimmig ist. Und dann.....hau rein, kleine Schritte mit Geduld und keine Angst vor sogenannten „Rückschlägen“. Es sind keine, sondern lediglich Überprüfungspunkte.



Geringes Selbstwertgefühl und wie es wachsen kann

Unserer eigene Wirklichkeit und die Meinung anderer Menschen und der Zusammenhang, mit einem geringen Selbstwertgefühl

Unser emotionales Gleichgewicht hängt in großem Maße von unserem **Selbstwertgefühl** ab, welches unser (Er)Leben mehr beeinflusst, als wir zunächst annehmen. Manchmal ist unser Selbstwertgefühl in den einzelnen Lebensbereichen unterschiedlich ausgeprägt. So kann es durchaus sein, dass wir im Berufsleben klar sind, unsere Grenzen und Bedürfnisse erkennen und uns auch dafür einsetzen können. In Beziehungen zu unseren nächsten Menschen ist dies möglicherweise überhaupt nicht oder nur eingeschränkt möglich. Dies hängt von unseren Werten und Glaubenssätzen ab, die wir von unseren Eltern, anderen wichtigen Bezugspersonen oder Lebensereignissen, meist in unserer Kindheit, gelernt und verinnerlicht haben.

Nicht selten hat ein gering ausgeprägtes Selbstwertgefühl ernst zu nehmende Folgen, wie depressive Verstimmungen bis hin zur Depression oder schwerwiegenden körperlichen Erkrankungen.

Voraus gehen oft Beziehungen mit Menschen, denen wir uns eher anpassen, als die eigenen Grenzen und Bedürfnisse zu leben, weil wir auf deren Zuwendung auf irgend eine Art und Weise angewiesen, eventuell sogar davon abhängig, sind. Die Folge ist, dass wir vor lauter Harmoniebedürfnis konfliktscheu werden und das Selbstwertgefühl immer kleiner wird. Dieser Prozess läuft meistens im Hintergrund ab und deshalb bemerken wir dies nicht. Bedauerlicherweise geraten wir dabei oft an Personen, die selbst ein geringes Selbstwertgefühl haben. Diese Menschen brauchen es für sich, die/den Partner/in oder Freund/in ständig klein zu machen, um darüber so etwas wie Größe zu empfinden. Dadurch, dass dieses Gefühl nur von kurzer Dauer ist, müssen diese Personen immer wieder so handeln. Für den Anderen bedeutet das meist, dass sein Selbstwertgefühl schließlich kaum noch vorhanden ist und die Meinung des Gegenübers als die richtige übernommen wird und sich die Selbstzweifel ständig verstärken.



Gehören wir zu den Menschen mit geringem Selbstwertgefühl, brauchen wir meistens die Meinung der anderen als Bestätigung für unser Verhalten. Bleibt die Bestätigung aus, weil die Meinung unerwartet oder anders ausfällt, leiden wir darunter. Unsere Stimmung sinkt gemeinsam mit dem Selbstwertgefühl tief in den Keller.

Warum sollte unsere Anschauung, die wir über uns selbst haben, von der Meinung anderer Personen abhängig sein? Wenn wir selbst einmal in uns hineinhorchen, fühlen und wissen wir doch genau, wer wir sind.

Woher sollten andere Menschen etwas besser wissen als wir selbst? Es geht darum, die Meinung der anderen für sie selbst gelten zu lassen und für uns zu überprüfen, ob es für uns stimmig ist.

Eine Meinung ist und bleibt die einer anderen Person und sollte unser Selbstwertgefühl nicht angreifen können.

Hör auf, dich so sehr in Frage zu stellen und fang lieber an, dir selbst zu vertrauen



Wenn wir anderen Personen mehr glauben als uns selbst, wenn wir Meinungen mit Fakten verwechseln und wir unsere eigenen Bedürfnisse und Grenzen noch nicht kennen, hilft es, wenn wir anfangen, zu hinterfragen und zu erfühlen, ob das, was der andere sagt, zu uns passt und sich gut und richtig anfühlt. Wenn wir zulassen, dass wir uns erniedrigen und klein machen lassen, uns den Manipulationen der anderen aussetzen, dann stehen wir uns oft damit als eigener Gegner im Weg.

Sei **aktiv** und achte auf **dich**, schätze deinen eigenen Wert. Du kannst im Alltag viel dafür tun, dein Selbstwertgefühl zu stärken:

- ▣ Setze dir realistische Ziele
- ▣ Sei dir deiner eigenen Grenzen bewusst
- ▣ Schätze deine Qualitäten
- ▣ Behandle dich selbst mit Zuneigung
- ▣ Sei positiv
- ▣ Äußere selbst konstruktive Kritik
- ▣ Schenke dir Zeit
- ▣ Verhalte dich selbstbewusst
- ▣ Treibe Sport, bewege dich
- ▣ Vergleiche dich niemals mit anderen

Überlege immer wieder, ob du die- oder derjenige bist, die/der du sein willst oder ob es Potential zur Veränderung gibt. Welche sind die Seiten, Verhaltensweisen, Werte und Glaubenssätze oder Angelegenheiten, die du gerne ändern willst. Arbeite schrittweise daran, traue dich auf deinem Weg zu einem gesunden Selbstwertgefühl mit Geduld und Zuversicht an diese Dinge heran.

Sprich darüber

Off lösen sich Probleme von selbst, sobald wir sie nur ausgesprochen haben. Träume und Wünsche realisieren sich schneller, wenn wir darüber sprechen.

Dann werden aus Träumen Pläne - konkrete Pläne, die umgesetzt werden können. Sprich aus, was dich bedrückt. Denn sobald es „einmal raus ist“, wird es einfacher, wird es dir leichter fallen, dich darum zu kümmern.



Es ist normal, dass wir zwischendurch immer mal glauben, Rückschläge zu erleiden, auf dem Weg zu uns selbst. Dies sind jedoch nötige Schritte „zurück“, um zu überprüfen, ob unser Weg noch der richtige ist und uns gut tut.

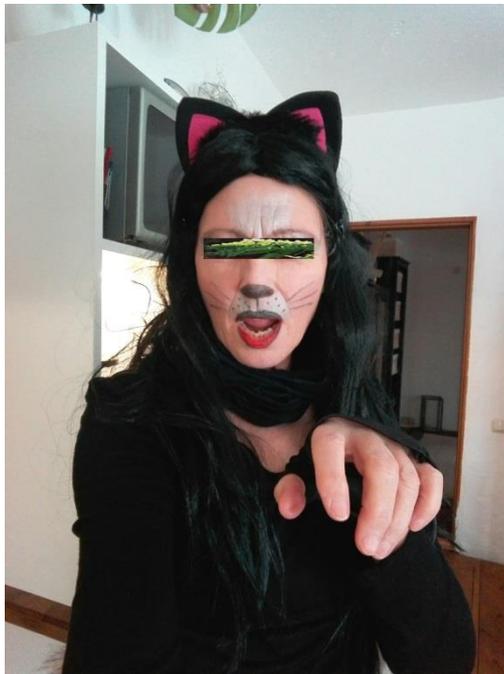
Am besten fang gleich an, deinen neuen Weg zu einem starken Selbstwertgefühl zu gehen:

Was kannst du besonders gut?
Mach ruhig eine Liste.

Achte ab jetzt jeden Tag auf die Dinge oder Momente, die du prima hinbekommen hast. Oft

hilft es, dir ein schönes kleines Notizbuch anzuschaffen, das du immer bei dir haben kannst und jederzeit aufschreiben kannst, was dir gut gelungen ist oder was du wahrgenommen hast.

Wenn Menschen dir ihre Meinung überstülpen wollen, überprüfe, ob diese zu dir passt. Wenn nicht, mag sie für den anderen richtig sein, aber mache deinem Gegenüber klar, dass dies nicht deine ist. Je klarer dir wird, was für dich gut ist und dafür einsteht, desto mehr wächst dein Selbstwertgefühl.



Hör auf, dem Teufel auf deiner Schulter Aufmerksamkeit zu schenken

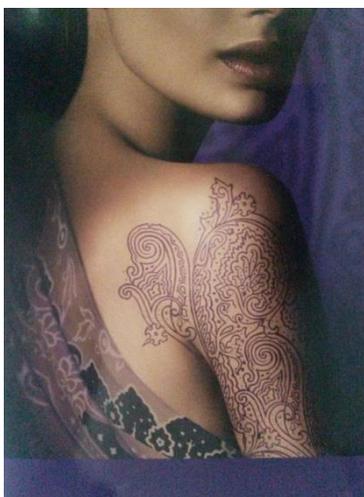
Der Teufel auf der Schulter ist ein kleines Geschöpf, das tatsächlich nur in unseren Köpfen lebt; ein Kritiker, der uns sagt, was wir tun sollten und was nicht. Dieser kleine Teufel verletzt uns, übt Druck auf uns aus, zerstört unser Selbstwertgefühl. Und obwohl er wirklich nervig und störend ist, erliegen wir seinem Geplapper und hören auf das, was er sagt.

Auf der anderen Schulter sitzt ein Engel, der mit jener Stimme spricht, die uns antreibt. Er sagt uns, dass wir es schaffen können, dass wir mutig voranschreiten sollen, dass alles nicht so dramatisch ist und dass das Leben schön ist.

Auf welche dieser Stimmen du hörst, hängt davon ab, welche Gefühle dein tägliches Leben bestimmen. In Wirklichkeit sind sowohl der Teufel als auch der Engel Produkte deiner Vorstellungskraft. So hast du Macht über diese kleinen Stimmen, was eine sehr gute Sache ist, weil es bedeutet, dass du dir aussuchen kannst, auf wen du hörst, ohne dass irgendetwas oder jemand anderes eingreift.

Wir wählen unsere Gedanken, abhängig von der Situation, in der wir uns befinden. Wir können den Weg der Negativität, der Katastrophe und der Angst gehen; oder wir können den Weg des Glücks, der Ruhe und der Positivität wählen.

Die Sprache des Teufels auf deiner Schulter



Du wirst den Teufel wiedererkennen, wenn er anfängt, dir Fragen zuzuflüstern, die Angst schüren: „Was ist, wenn meine Frau meinetwegen einen Autounfall hat?“ Er nutzt Übertreibungen wie „unerträglich“, „schrecklich“, „was für ein Pech ich habe“ und „ich bin wertlos“.

Seine Sprache ist so negativ, dass, wenn du an das glaubst, was er sagt, du anfangen wirst, dich traurig, ängstlich und wütend zu fühlen. Du wirst dein Problem nicht lösen können und deine Emotionen werden dich ersticken. Ja, sie werden dem Teufel Energie geben, noch selbstsicherer zu sprechen. Je mehr du auf diese Stimme hörst, desto mehr wächst der Teufel. Je mehr er wächst, desto mehr Kraft hat er, sein Wort durchzusetzen.

Der Teufel auf der Schulter spricht sehr überzeugend. Es kann dich recht leicht überzeugen, weil er viel Zeit in dir verbracht hat und weiß, was er sagen muss, damit du das tust, was er will. Aber warum ist er so daran interessiert, dich zu belästigen? Nun, er will dich eigentlich nicht stören.

Eigentlich will dieser kleine Teufel dich beschützen, aber er weiß nicht wie, er wählt nicht den richtigen Moment, das liegt ihm einfach nicht. Seine Reaktionen sind unverhältnismäßig und unzeitgemäß.

Dieser Teufel hätte dir gut gedient, wenn du in der Zeit der Höhlenmenschen gelebt hättest, und ein wildes Tier sich nähern würde, um dich zu töten. In jenen Zeiten war es wichtig, dass der kleine Teufel wie ein Wecker aufsprang und dir den Stress machte, den es brauchte, um zu überleben. Aber der moderne Teufel hinkt der Zeit hinterher.

Es versteht nicht, dass keine wilden Tiere mehr durch die Gegend laufen und dass das, was er für wilde Tiere hält, in Wirklichkeit gar keine sind. Es gibt gar nichts zu befürchten.

Der Teufel auf der Schulter hat sich auch an die menschliche Vorstellung angepasst, wie Dinge „sein sollten“ und wiederholt diese Tag für Tag. Auf diese Weise verursacht er viel Leid, Traurigkeit, Druck und Wut – Emotionen, die keinen Grund haben, so intensiv zu sein.

Ignoriere den Teufel, damit du frei sein kannst



Um zu dem Punkt zu gelangen, an dem deine negativen Emotionen gesund sind und dir tatsächlich dabei helfen, Probleme zu lösen, solltest du damit beginnen, diese kritische Stimme zu ignorieren.

☐ Nimm wahr, was sie sagt, ohne zu urteilen. Selbst wenn du nicht magst, was der Teufel sagt, versuche nicht, ihn zu verjagen. Lass ihn einfach sein und wenn er merkt, dass du ihn nicht beachtest, wird er von selbst verschwinden.

☐ Lache und scherze mit ihm. Wenn du darüber nachdenkst, ist es leicht, Witze über ihn zu machen, weil er so übertrieben und unrealistisch ist.

- ☐ Du kannst über den Unsinn lachen, den er plaudert.
- ☐ Reduziere all diese Gedanken ad absurdum und du wirst dir eine schöne kleine Lachtherapie-Sitzung geben.
- ☐ Setze dir ein Ziel und verfolge es weiter, ungeachtet dessen, was der kleine Teufel denkt. „Du kannst es nicht“, „du wirst nicht gut in diesem Job sein“, „sie werden dich auslachen“, „du wirst niemals jemanden wie ihn finden“, „du bist nicht attraktiv, niemand wird dich ansehen“ und so weiter und so weiter. Dies sind ein paar der Juwelen, die er dir an den Kopf werfen wird, damit du deine Ziele aufgibst. Lass es nicht zu.
- ☐ Um den Kreislauf zu durchbrechen und ihn zum Schweigen zu bringen, trete in Aktion, ohne auf ihn zu achten, ganz egal, was er sagt.
- ☐ Fordere ihn heraus. Weil seine Proklamationen keine Grundlage haben, ist es leicht, alles auseinander zu nehmen, was er sagt. Du musst nur Fragen stellen, um seine Argumente zu verifizieren, was dir zeigen wird, dass sie falsch sind. Sie basieren auf subjektiven Überzeugungen, aber nicht auf den fünf Sinnen, auf dem Hier und Jetzt, auf der Realität.
- ☐ Aber zum Glück kannst du ihm nicht nur mehr Kraft geben, sondern ihm auch beibringen, seine Botschaften mehr den realen Anforderungen deiner Umgebung anzupassen. Wenn du das bewerkstelligst, wird dir der kleine Teufel genug geben, um dein Überleben zu sichern, wenn dir wirklich ein Tier hinterherjagt und wenn dem nicht so ist, wird er ruhig bleiben.





Wheel of Awareness, das Rad der Achtsamkeit

[Alexa Szeli](#)

Wir lenken unsere Gedanken auf die Gegenwart

In der Achtsamkeit geht es um das bewusste Wahrnehmen des Augenblickes. Wir lenken unsere Gedanken weg von der Vergangenheit, weg von der Zukunft, hin zur Gegenwart. Nur der aktuelle Moment ist es, der zählt.

Was geschieht gerade jetzt in diesem Augenblick mit uns? Was sehen, hören, riechen, fühlen, schmecken und spüren wir? Wir beobachten uns selbst ganz bewusst. Nehmen bewusst wahr.

In dem Moment des achtsamen Beobachtens sind wir:

- ☐ nicht wertend
- ☐ nicht urteilend
- ☐ nicht identisch mit dem Objekt unserer Betrachtung
- ☐ wohlwollend
- ☐ liebevoll,
- ☐ offen
- ☐ unvoreingenommen
- ☐ naiv (im Sinne von einem Betrachten des Augenblickes mit dem Blick eines Kindes)

Wir konzentrieren uns bewusst auf den Augenblick und nehmen ihn unvoreingenommen wahr. Leben und schätzen ihn.

Das Rad der Achtsamkeit

Mit Hilfe des „Rades der Achtsamkeit“ (2007, Dr. Dan Siegel, Wheel of Awareness) können wir unsere Achtsamkeit so lenken, dass unser Geist ruhiger wird.

Lenke deine Achtsamkeit nacheinander auf folgende drei Bereiche:

1. Außenwelt

Was sehe ich

Beobachte deine Umgebung mit klarem Blick. Was siehst du alles? Schau dir alles ganz genau an, bis in das letzte Detail hinein. Nimm diese Bilder einfach nur wahr und betrachte sie frei von Urteilen.

Was höre ich

Lausche in deine Umgebung. Welche Geräusche nimmst du wahr? Höre ganz genau hin – du kannst auch deine Augen schließen, wenn es dir dann leichter fällt deine Umgebung akustisch wahrzunehmen.

Was taste ich

Der Sinn beschäftigt sich mit dem Erfühlen deiner Umgebung. Berühre Objekte oder Subjekte (z. B. deinen Hund, dich selbst, ...) in deiner unmittelbaren Umgebung. Nimm ihre Struktur ganz genau zur Kenntnis. Wie fühlt es sich an? Welche Oberfläche ertastest du.

2. Innenwelt

Was empfindet mein Körper

Lenke nun deine Aufmerksamkeit weg von den äußeren Eindrücken und wandere in dein Inneres. Was empfindet dein Körper? Vielleicht fröstelt es ihn oder er fühlt sich angenehm warm an. Ist ein Kribbeln auf der Haut zu spüren, schmerzt vielleicht dein Nacken? Spüre in jeden Winkel deines Körpers und nimm wahr, wie er sich anfühlt.

Was fühle ich

Achte nun bewusst auf die Gefühlswelt in dir. Spürst du Trauer, Liebe, Glück, Freude, Schmerz oder Angst. Nimm deine Gefühle wahr. Nimm sie liebevoll an, werte sie nicht und verurteile sie nicht. Beobachte sie einfach nur.

Was denke ich

Lasse die Gedanken kommen und gehen, beobachte sie. Greife nicht ein, versuche sie nicht zu halten. Lasse sie an dir wie Wolken am Himmel vorüberziehen und nimm sie einfach nur staunend wahr, wie ein Kind.

3. Etikettieren

Was ist angenehm

Jetzt spüre genauer hin, beobachte noch konkreter. Was wird von dir angenehm wahrgenommen? Konzentriere dich in diesem Moment komplett auf alle angenehmen Aspekte des Augenblickes und nimm diese bewusst wahr.

Was ist neutral

Es sind auch Gedanken und Empfindungen in uns, die wir nicht weiter wahrnehmen, da sie weder negativ, noch positiv sind. Diese neutralen Aspekte werden gerne übersehen. Betrachte aber auch diese und nimm auch diese ganz bewusst wahr.

Was ist unangenehm

Vor unangenehmen Dingen würden wir uns oftmals gerne verschließen. Dein Geist kann sich jedoch nicht beruhigen, wenn die unangenehme Empfindungen und Gedanken einfach ignoriert werden. Er wird sich weiterhin damit beschäftigen und dir keine Ruhe lassen. Lenke also nun dein Augenmerk auf alles was dir unangenehm ist. Gehe nicht in die Empfindungen hinein, beobachte sie einfach nur, als würdest du einen Film im Kino schauen. Sei liebevoll, aber nicht wertend. Beiße dich nicht an deinen negativen Gedanken und Empfindungen fest, einfach nur wahrnehmen und zum Abschluss liebevoll gehen lassen.

Es ist von Vorteil, wenn du diese Übung öfter durchführst. Du verbindest dich in einem meditativen Zustand mit dir selbst.

Meditation bedeutet, bei allem, was man tut, völlig aufmerksam zu sein – beispielsweise darauf zu achten, wie man mit jemandem spricht, wie man geht, wie man denkt, was man denkt.

-Krishnamurti-

Nutze das „Rad der Achtsamkeit“ um deinen Geist zu öffnen und zu beruhigen





Warum jedes Ja auch ein Nein braucht, erst Grenzen führen zu Offenheit

Was ist eigentlich mit dem Ja sagen? Alle sprechen davon, wie wichtig es ist, Grenzen zu setzen, was ist aber mit dem Ja sagen?

Wir brauchen für ein echtes JA das Gefühl auch NEIN sagen zu dürfen und zu können.

Ja sagen führt zu Lebensqualität

Ja sagen – warum ist das auch wichtig? Weil es auch ganz viel mit Lebensqualität zu tun hat, denn wenn ich nicht wirklich Ja sagen kann zu Dingen, dann bleibe ich immer auch ein Stück außen vor. Ein Nein macht immer ein Stück Trennung oder setzt eine Grenze.

Das Dilemma mit dem Ja

Das Dilemma ist aber, dass ich nicht Ja sagen kann, wenn ich nicht Nein sagen kann. Deshalb spreche ich mehr über Grenzen als über das Ja sagen, denn wenn wir nicht Nein sagen können, können wir auch nicht Ja sagen. Das ist wirklich super, super wichtig. Denn, stell dir vor, du hast Lust mit jemandem Kaffee zu trinken, du triffst jemanden und denkst „irgendwie ein netter Mensch, eigentlich würde ich die Person gerne kennenlernen“.

Ohne Nein kein Ja

Und dann fängt im Kopf an:

- ☐ Aber wenn wir Kaffee trinken gehen, vielleicht denkt dann der-/diejenige, dass da noch mehr passieren muss... Sei es womöglich sexuell oder auch einfach nur, dass man sich nochmal treffen muss.
- ☐ Was mache ich, wenn ich die Person unsympathisch finde?
- ☐ Ich weiß nicht, wie ich mir die dann vom Hals halten soll.

Das sind alles Themen, die mit reinspielen, dass ich nicht von Herzen Ja sagen kann. Weil ich im Kopf schon die Szenarien habe, was passiert, wenn ich eigentlich Nein sagen möchte und denke ich kann nicht Nein sagen.

Und das ist eben ständig und ganz häufig der Fall. Nein gibt uns einen Raum,

1. in dem wir uns mehr fühlen
2. den wir brauchen

Und ist der Grund, warum jedes Ja auch ein Nein braucht.

Das Nein zu den anderen ist das Ja zu sich selbst

In der Kindheit gibt es deswegen auch eine Phase, in der Kinder ständig nur noch Nein sagen: Wir bilden das Gefühl für uns selber auch darüber, dass wir Nein sagen. „Du bist nicht ich“ heißt das und „das ist nicht ich“.

Trauma bricht die Grenzen des eigenen Raumes

Für die meisten Menschen, die mit Trauma zu tun haben oder in einer Krise stecken, ist dieser Raum und dieses Nein von dem „ich möchte das nicht“, gebrochen worden. Das heißt, dass wir später mehr Angst haben, dass jemand in diesen Raum reinkommt und wir nicht fähig sind diesen Raum aufrecht zu halten und Nein zu sagen an den Stellen, an denen wir etwas nicht wollen. Womöglich wissen wir, dass wir dann sofort erstarren oder nichts mehr sagen können.

Zum anderen gibt es bei Entwicklungstrauma, selbst wenn keine Gewalt erlebt worden ist, oft dieses „wenn ich Nein sage, gibt es Liebesentzug“. (Und wie viele Studien zeigen, sind wir alle zumindest entwicklungs-traumatisiert) Ein Nein macht mich einsam. Das sind Dinge, die **so** viele von uns einfach im Kopf haben...

Ein Ja hebt keine Grenzen auf

Wenn wir einen Hintergrund von ungesunden Bindungen, Entwicklungstrauma oder Bindungsverletzung haben, wird es aber wirklich schwer ehrlich und von Herzen Ja zu sagen. Dieses Ja wird ganz oft damit assoziiert, dass

- ☐ wir aufgefressen werden,
- ☐ wir überrannt werden,
- ☐ oder, wir gar keine Grenze mehr haben dürfen,
- ☐ ein Ja so absolut ist, dass wir dann zu allem Ja sagen müssen.

Welche Glaubenssätze und Vorstellungen hast du zu Ja und Nein

Für viele ist ein Nein fast unmöglich, weil es für sie heißt „ich will dich nicht“. Ein Nein heißt aber nur „ich will das nicht“. Manchmal heißt es auch ich will dich nicht, keine Frage, aber im Allgemeinen, im Alltag, wenn jemand sagt „möchtest du mit mir ins Kino gehen?“ und ich Nein sage, dann heißt das, „ich möchte nicht ins Kino gehen“ und nicht „Nein, ich finde dich doof/ Nein, weil ich dich doof finde“. Diese Verwechslung machen wir aber ganz viel oder machen viele Menschen, weil dieser Entwicklungsschritt in der Kindheit nicht gut funktioniert hat.

Ein Ja öffnet einen Raum

Und ein Ja ist eben ein öffnender Raum, ich öffne einen Raum und das macht vielen Menschen mit einem Traumahintergrund oder in einer Krise Angst. Das heißt, bevor du wirklich voll und ganz Ja sagen kannst zum Leben, zu anderen Menschen, zu dem, was du möchtest, ist es nötig, dass du lernst Nein zu sagen.

Das hängt viel mit der Selbstsicherheit und dem Selbstbewusstsein zusammen. Wenn man darin gestärkt ist, kann man anfangen zu trainieren Ja zu sagen. Und experimentiere damit! Weil: stell dir wirklich vor – und das ist nicht einfach zu lernen – man darf ein Ja auch zurücknehmen. Man kann Ja sagen und nach 10 Minuten oder einer halben Stunde sagen „jetzt reicht's mir“ oder „das war doch keine gute Idee“. Wir dürfen ein Ja zurücknehmen! Man darf Ja sagen und dann trotzdem noch Nein sagen – ein Ja ist keine Verpflichtung.

Das macht es manchmal vielleicht schwieriger im Umgang mit uns und meistens, wenn wir zum Beispiel Grenzen trainieren, schießen wir erstmal über's Ziel hinaus, aber dann müssen wir eben das Feedback einholen und merken „da war ich irgendwie nicht ganz ok“ und das dann langsam lernen und moderieren, so, dass es zu immer mehr Verbindung führt.

Es geht darum, dein Leben zu moderieren

Es geht nicht darum ein Nein dafür zu nehmen, dass ich dann einsam und allein auf meiner Insel sitze, die ich nicht habe, sondern es geht darum, dass ich mein Leben moderieren kann: Ja dazu, Nein dazu, ein bisschen mehr dazu. Das ist das, was wirklich wichtig ist zu lernen über Ja und Nein.





Mut

1. Definition

Der Begriff "Mut" geht auf die indogermanische Wurzel *mo-* = *etwas anstreben, heftig wollen, erregt sein* zurück. Wer etwas wirklich will, braucht oft den Mut, sich dafür einzusetzen. Dabei muss er Verluste riskieren. Seine Erregung entspricht dem Widerstand, den es zu überwinden gilt und der Angst vor einer Niederlage.

Mut ist nicht dasselbe wie Angstfreiheit. Mut ist die Bereitschaft, im Bewusstsein der Angst zu tun, was man für richtig hält. Wer keine Angst hat, kann spannungsfrei tun, was er will. Dazu braucht er keinen Mut.

2. Leben, Zugehörigkeit und Selbstbestimmung

Lebende Organismen versuchen, sich aus den Begrenzungen des Umfelds zu lösen. Jedem Leben liegt der Impuls zur Selbstbestimmung bei. Die Freiheit zu echter Selbstbestimmung kann dabei nur durch Überwindung äußerer Widerstände erworben werden. Eine Selbstbestimmung, die sich nicht gegen Widerstände durchgesetzt hat, gibt es nicht.

Das Leben belohnt Mut mehr als Fügsamkeit, denn es ist Mut, wodurch es sich fortentwickelt. Unterordnung entspricht nicht dem Wesen des Lebens. Je nach Situation ist sie lediglich ein Kompromiss, um einen Schaden abzuwenden, der ohne Fügsamkeit nicht zu vermeiden wäre. Je bewusster sie dabei als taktisches Mittel angewendet wird, desto weniger schadet sie dem Leben.

Während sich der Selbstbehauptungswille der Neandertaler nebenbei mit Bären und Mammuts maß, leben wir überwiegend in einer Welt zwischenmenschlicher Gefahren. Eine der wichtigsten Gefahren, die bei uns durch Mut zu meistern ist, ist die Gefahr, es uns mit anderen zu verderben. Das Risiko, das wir beim Ringen um Selbstbestimmung eingehen, ist meist ein Verlust an Zugehörigkeit.

Offt steht man im Leben vor der Wahl: Entscheidet man sich für die Harmonie mit anderen oder dafür, den eigenen Weg zu gehen.

3. Wie man den Mut verliert

- ▣ Abgesehen davon, dass der Mensch vom Angsthasen abstammt, gibt es zwei weitere Faktoren, die seinen Mut untergraben. Für den einen kann er nichts, den anderen schafft er selbst:
 - ❖ Der wichtigste biographische Faktor, der zu Mutlosigkeit führt, ist ein liebloses Elternhaus. Früher wurden Kinder oft durch Herrschaftsansprüche gewalttätiger Eltern eingeschüchtert, die selbst nach oben buckelten. Heute spielt das Desinteresse von Eltern, denen Elternschaft zu mühsam ist, eine große Rolle.
 - ❖ Durch Lieblosigkeit, Gewalt oder Desinteresse wird die Angst des Kindes vor dem Leben geschürt. Es lebt in einem Spannungszustand, der zu einer gesteigerten Sehnsucht nach entspannter Geborgenheit führt. Da Mut in der Bereitschaft liegt, Spannung auszuhalten, kann er sich gegen das Harmoniebedürfnis nicht mehr durchsetzen.

- ▣ Angst ist ein unangenehmes Gefühl. Was liegt also näher, als es nicht anzunehmen? Verschiedene Möglichkeiten stehen uns dazu zur Verfügung:
 - ❖ Wir vermeiden, was uns Angst machen könnte.
 - ❖ Vor uns und anderen tun wir so, als ob wir keine hätten.
 - ❖ Wir unternehmen etwas, um die Angst aus dem Bewusstsein zu verdrängen. Dazu gehört neben Alkohol- und Drogenkonsum die ganze Palette der Abwehrmechanismen.

Durch alle drei Varianten der Angstvermeidung verpassen wir die Chance, das unangenehme Gefühl so kennen zu lernen, dass uns wenigstens die Angst vor der Angst erspart bleibt.

Angst ist ein Teil unserer selbst. Mut ist Handlungsbereitschaft im Bewusstsein der Angst. Wenn wir sie nicht kennen, weil wir sie verdrängen, vermeiden oder verleugnen, dann fehlt uns das Selbstbewusstsein, aus dem heraus wir mutig sein könnten. Ohne bewusst erlebte Angst, gibt es keinen Mut.

4. Wie man mutig wird

Es gibt drei Wege, mutiger zu werden: handeln, erleben und verstehen.

- ▣ Beim direkten Weg setzt man Trotz ein. Man tut das Notwendige, weil man das Notwendige für wichtiger hält, als sich um Angst zu kümmern. Man ignoriert sie kurzerhand und macht, was man tun will. Führt das Handeln zum Erfolg, ohne ernsthafte Nachteile nach sich zu ziehen, verschwindet die Angst von selbst.

Ist die Angst zu groß, um sich zum Handeln durchzuringen, geht man indirekte Wege.

- ▣ Man macht sich daran, Angst als einen Teil seiner selbst zu akzeptieren. Dazu gilt es, sie als reines Phänomen zu fühlen. Man erkennt, dass das Gefühl an sich nicht schädlich ist; was die Hürde vor angstbesetzten Taten senkt.
- ▣ Man untersucht, wie die Angst mit den eigenen Erwartungen und Weltbildern zusammenhängt.

Prinzip	Maßnahme	Wirkung
Handeln	Ich schenke der Angst wenig Beachtung und tue das Geplante.	Indem ich erkenne, dass es sich lohnt, Angst nicht allzu ernst zu nehmen, wächst die Entschlossenheit, es auch beim nächsten Mal zu tun. Wenn ich bei der Angst bleibe, stelle ich fest, dass sie von allein geht. Wenn ich mich nicht gegen die Erfahrung sträube, wird sie durchlebt, ohne zu schaden. Wenn ich den Kelch austrinke, ist er hinterher leer.
Fühlen	Sobald Angst aufkommt, konzentriere ich meine Aufmerksamkeit auf das reine Gefühl.	
Verstehen	Ich untersuche den Ursprung der Angst. Ich mache mir klar, dass nicht, das Gefürchtete <i>Angst macht</i> , sondern dass <i>ich mit Angst reagiere</i> . Ich versuche zu verstehen, durch welche Erwartungen ich meine Angst schüre.	Sobald ich Angst als einen Teil meiner selbst begreife, kann die Kraft, die in ihr gebunden ist, auf mich übergehen. Indem ich Angst nicht mehr als eine Wirkung äußerer Mächte deute, wächst die Bereitschaft, mich zu stellen.

von www.seele-und-gesundheit.de





Dein Verstand braucht einen Kapitän und keinen blinden Passagier

Manchmal kann unser Verstand ein wahres Gefängnis sein. Unsere eigenen Gedanken werden zu unseren schlimmsten Feinden. Stress und Angst machen dann sogar unsere Pläne, Hoffnungen und Stärken zunichte. Die Zügel unserer Denkweisen in die Hand zu nehmen ist Teil der Überlebenskunst und bestimmt über unsere Lebensqualität und Freiheit.

Offt hören wir Sätze, wie, dass der Verstand kein Glas ist, das gefüllt werden, sondern eine Glühbirne, die angeschaltet werden soll. Oder dass unser Geist sogar wie ein Fallschirm sei, der nur funktioniert, wenn wir dazu in der Lage sind, ihn zu öffnen. Überall lesen und hören wir diese Metaphern, die uns glauben lassen können, dass der Verstand wie ein Schalter umgelegt werden muss, damit er optimal „funktionieren“ kann.

„Das Pendel des Geistes pendelt zwischen Sinn und Unsinn hin und her und nicht zwischen Gut und Böse.“ Carl Gustav Jung

Es ist wichtig, dass wir ein paar Tatsachen verstehen. Der Verstand ist keine Einheit an sich, es gibt keinen „Schalter“, genauso wenig gibt es Menschen, die mit einem „stärkeren Verstand“ geboren werden und sich daher leichter an jegliche Widrigkeiten des Lebens anpassen können. Was es aber gibt, sind unsere Denkweisen. Sie sind wie ein komplexes Geflecht aus kognitiven und affektiven Dimensionen, die Hochs und Tiefs, Krisenzeiten, Wachstumsphasen und herausfordernde Momente ausstehen müssen.

Wir könnten uns den Verstand wie eine Art Schiff vorstellen, das auf dem Meer fährt, auf dem sich Ruhe und Sturm abwechseln. Wenn wir einfache blinde Passagiere auf diesem Schiff sind, die sich unter Board verstecken, wird es seinen Kurs verlieren. Ein guter Kapitän gibt sich allerdings nicht damit zufrieden, nur das Steuer in die Hand zu nehmen. Wer die Kontrolle über das Schiff hat, kennt unzählige Navigationstechniken, um dieser hin und wieder stürmischen See die Stirn zu bieten.

Die eigenen Denkweisen verstehen, bevor wir versuchen, das Steuer zu übernehmen

Jeder von uns besitzt so manchen Ratgeber oder Bücher, in denen beschrieben wird, wie wir mit Veränderungen umgehen sollen. All diese Nachschlagewerke laden uns dazu ein, die Kontrolle über unseren Verstand zu übernehmen oder positiver zu sein. Dennoch müssen wir verstehen, dass es nicht angemessen ist, zu versuchen, etwas zu kontrollieren, ohne zu wissen, wie wir das anstellen. Das ist so, als würden wir einen depressiv kranken Menschen dazu motivieren wollen, optimistischer zu sein. Diese Ratschläge sind nicht immer nützlich, weil der Verstand komplex, speziell und darüber hinaus unflexibel ist.

Das Buch Handbook of Emotion Regulation (zu Deutsch: Das Handbuch der Gefühlkontrolle) vom Institut für Kognitive Neurologische Wissenschaft in Massachusetts zeigt einen sehr nützlichen und gleichzeitig einfach zu verstehenden kognitiven und neurowissenschaftlichen Standpunkt auf, um diese Prozesse zu erklären. Zuerst wird uns eine sehr symbolische Metapher für diese Momente gegeben, in denen unser Verstand wie unser schlimmster Feind gegen uns arbeitet: Der Verstand ist wie ein giftiges Dornestrüpp, das aus unserem emotionalen Untergrund herauswächst und alles vergiftet. Er schaltet uns das Licht aus.

Dabei handelt es sich um Augenblicke, in denen wir nicht gerade effektive Strategien anwenden, um unsere Probleme zu lösen. Eine mentale Erschöpfung, obsessive negative Gedanken machen sich breit und wir können unsere Gefühle nicht selbst regulieren.

Wie wir sehen gibt es unzählige Denkweisen, die zu einem „Ganzen“ werden, das uns nach und nach zu Gefangenen unserer selbst macht. Dieser giftige Dornbusch belagert jede Ecke unseres Verstandes und drückt uns auf den Boden. Es bringt uns rein gar nichts, wenn man uns sagt, dass wir optimistischer sein sollen, weil wir uns genau in diesen so wichtigen Momenten mit dem Optimismus konfrontiert sehen.

Wie wir zum Kapitän unseres eigenen Verstandes werden



Uns allen wurde beigebracht und man hat uns sogar davon überzeugt, dass wir freie Geschöpfe sind, die dazu bestimmt sind, zu wachsen, unsere Träume zu erfüllen und unser Glück zu finden. Aber mit der Zeit wird uns klar, dass uns das Leben oftmals ein Bein stellt und wir darüber hinaus auch gewisse persönliche Grenzen haben, die uns daran hindern, zu wachsen und ein erfülltes Leben zu führen.

„Das Geheimnis des Glücks liegt darin, einfache Vorlieben und einen komplexen Verstand zu haben. Auch wenn das Problem darin besteht, dass es viele Menschen mit einem einfachen Verstand und komplexen Vorlieben gibt.“ Fernando Savater

Wir müssen ein Rätsel lösen. Das interessanteste und komplexeste aller Rätsel. Die Rede ist von diesem Rätsel, das sich hinter unserem Verstand verbirgt und es uns unmöglich macht, weiter zu kommen. Viele Experten auf dem Gebiet der emotionalen und kognitiven Psychologie sagen uns, dass wir alle ein „Gedankenmuster“ hätten, um uns unglücklich zu stimmen. Das heißt, dass wir eine bestimmte Denkweise haben, die die Wurzel des Problems ist. Manchmal ist das die Unentschlossenheit, eine uns selbst einschränkende Einstellung, die erhaltene Erziehung, weil wir uns nicht selbst behaupten können usw.

Dieses Geheimnis in unserem Innern müssen wir lüften. Dafür können wir die nachfolgenden Strategien benutzen.

Die V-H-V-Regel



Wir wissen bereits, dass niemand die Kontrolle über sein mentales Schiff übernehmen kann, wenn er nicht zuvor weiß, wie das geht und welche Faktoren ihn daran hindern, seinen Weg weiterzugehen. Damit uns das gelingt, ist die einfache Strategie der „V-H-V-Regel“ sehr hilfreich.

☐ Verstehe: Als erstes solltest du dir darüber bewusst werden, dass du Zeit brauchst und dich sehr mit dir selbst auseinandersetzen musst. Nimm dir also einen Moment nur für dich, um herauszufinden, was in

deinem Verstand passiert. Dafür kannst du dir ein Blatt zur Hand nehmen und zwei Spalten aufzeichnen mit „was ich fühle“ und daneben „was hat zu diesem Gefühl geführt“.

☐ Handle: Jetzt kennst du den Ursprung für dein Unwohlsein und deine Unruhe. Du weißt bereits, was dazu führt, dass du in deiner Gegenwart nicht über die Lebensqualität verfügst, die du gerne hättest. Jetzt ist die Zeit gekommen, zu handeln. Neben die zuvor aufgeschriebenen Spalten setzt du nun zwei weitere: die erste betitelst du mit „wie ich mich fühlen will“ und die zweite mit „welche Strategien muss ich in die Tat umsetzen, um mich so zu fühlen“.

☐ Vorsicht: Beim dritten Schritt geht es darum, diese Vorgehensweise beizubehalten. Das ist der Schlüsselfaktor, den wir Tag für Tag pflegen sollten. Dieser Punkt beruht darauf, dass wir uns um uns selbst kümmern und unser Gleichgewicht und Wohlbefinden steigern sollen.

Um diesen letzten Schritt zu entwickeln, denke daran, dass es nicht gesund ist, etwas zu machen oder mit etwas zu beginnen, das gegen deine Werte oder Prinzipien geht. Vergesse niemals, dass jeder Kapitän tief in seinem Innern weiß, welche Route am besten ist, welches Meer lieber nicht durchquert werden sollte oder welche Winde für die Segel seines Schiffes am besten geeignet sind. Übe dich darin, auf deine innere Stimme zu hören, verstehe deine Denkweisen und lerne aus ihnen und aus jeder überwundenen Hürde.

Aus jeder Investition in deine eigene Person resultiert eine immer größere Fähigkeit, glücklich zu sein.



So findest du zum Urvertrauen

Das Urvertrauen

Der ewige Kampf des Lebens. Endlich läuft mal alles gut. Man glaubt den Partner fürs Leben gefunden zu haben, man fühlt sich fit und gesund, das Zuhause ist richtig heimelig geworden und die Geldprobleme gehören der Vergangenheit an. Und dann bricht plötzlich und unerwartet eine große Säule, die für die Zufriedenheit im Leben ausschlaggebend ist, zusammen. Beziehungsprobleme, ein Jobverlust, finanzielle Nöte, eine Krankheit oder ein anderer Schicksalsschlag mit schwerwiegenden Folgen knallt in das Leben.

Fast jeder von uns hat eine ähnliche Situation bereits einmal erlebt. Meist versuchen wir dann verkrampft gegen das Schicksal anzukämpfen. Das bereits Geschehene noch irgendwie aufzuhalten. Während das Leben in eine Richtung fließt, versuchen wir noch immer **gegen den Strom** in die andere zu schwimmen, dorthin zurück, wo alles noch in Ordnung war. Meist dauert es Monate bis wir akzeptieren, dass es kein Zurück mehr gibt.

Urvertrauen in das Leben – Folge dem Fluss



Dabei könnte es so einfach sein! Anstatt gegen den Strom zu schwimmen, könnten wir einfach akzeptieren und uns vom Fluss des Lebens treiben lassen. Dazu wäre jedoch Voraussetzung, dass wir dem Fluss vertrauen und davon ausgehen, dass er uns genau dorthin treibt, wo es uns gut gehen wird. Dass das nicht einfach ist, kann sich jeder bestimmt vorstellen.

Wenn das Schicksal zuschlägt, nimmt das Urvertrauen ab

Als mir vor fünf Jahren der Mietvertrag für meine geliebte Wohnung, welche für mich ein Rückzugsort der besonderen Art war, gekündigt wurde, sah ich vorerst nichts Gutes darin. Ich versuchte mit allen Mitteln meinen Vermieter umzustimmen. Weil das nicht fruchtete, holte ich mir sogar rechtlichen Rat und hatte die Intention gegen den Eigentümer vorzugehen. In Wahrheit aber war der Kampf um meine Wohnung schon längst verloren. All die Mühen und den Ärger hätte ich mir ersparen können, wenn ich darauf vertraut hätte, dass die Kündigung und ihre Folgen gut für mich sein würden.

Jahre später muss ich mir eingestehen, dass das Verlassen meiner damaligen Wohnung zu einer positiven Wende geführt hat. Mein neues Heim ist mittlerweile zu einer absoluten Wohlfühloase für mich geworden und ich habe durch den Ortswechsel neue Menschen kennen gelernt, die seither mein Leben bereichern.

Finde zum Urvertrauen

Wie du anhand des Beispiels gemerkt hast, ist es in der Praxis gar nicht so einfach dem Fluss des Lebens zu vertrauen. Aber gerade in Extremsituationen, in denen man sich ausgeliefert fühlt, ist das Vertrauen darauf, dass alles wieder gut wird, das einzig Heilsame. Urvertrauen lohnt sich aber nicht nur in Krisenzeiten. Es macht auch den Alltag um ein Vielfaches einfacher und lebenswerter. Und genau deshalb habe ich dir heute meine sechs Wege zum Urvertrauen mitgebracht.

Ein paar Vorschläge, um dein Urvertrauen zu finden:

☐ **Deinem Atem vertraust du auch**

Beim Thema Vertrauen, denke ich gerne an den Atem. Ich mache mir nämlich keine Gedanken darüber, ob ich gerade ein- oder ausatme. Ich vertraue meinem Körper einfach. Wenn ich am Zweifeln bin, ob ich dem Fluss des Lebens trauen kann, schließe ich meine Augen und beobachte ganz bewusst meinen Atem. Eine Einheit Atemmeditation bringt mich sehr schnell ins Vertrauen zurück.

☐ **Glaube daran, dass du vertrauen kannst**

Dafür nutzt du am besten Affirmationen. Das sind Sätze, die du dir immer wieder laut oder im Gedanken vorsagst. Nach geraumer Zeit speichert das Unterbewusstsein diese als Wahrheit ab. Affirmations-Beispiele: „Alles ist gut so wie es ist. Ich bin genau jetzt am richtigen Ort. Das Leben sorgt für mich. Ich vertraue darauf, dass alles so kommt, wie es soll. Alles geschieht zu meinem Besten.“

☐ **Vertrauensbeweise**



Sammele Beweise dafür, dass du dem Leben vertrauen kannst. Lies Geschichten von Menschen, die dein Vertrauen stärken. Menschen, die eine große Lebenskrise überstanden haben und diese im Nachhinein als Geschenk sehen, bestärken dich darin, dass auch du dem Verlauf des Lebens vertrauen kannst.

☐ **Lehre deinen Gedanken Vertrauen**

Sei mal paradox! Wenn dir ein Malheur im Alltag passiert, geh davon aus, dass es positive Auswirkungen hat. Zum Beispiel: Du verpasst den Bus. Nun musst du fünf Minuten länger warten. Das könnte ein Wink des Schicksals sein. Vielleicht entdeckst du beim Warten auf den nächsten Bus etwas Spannendes. Oder du trifft einen netten Bekannten. Oder im verpassten Bus mieft es ganz heftig und du hast jetzt das Glück anstatt dessen Frischluft an der Haltestelle atmen zu können. Versuche beim nächsten Mal, wenn dir ein kleines Ärgernis geschenkt wird mit paradoxen Gedanken darauf zu vertrauen, dass sich dahinter etwas Positives verbirgt.

☐ **Vertrauen im Nachhinein**

Bestimmt gibt es auch in deinem Leben mindestens ein Beispiel, wo das Leben dir bewiesen hat, dass du ihm vertrauen kannst. Denk an eine negative Veränderung in deiner Vergangenheit zurück. (z.B. Trennung, berufliche Veränderung, Kündigung...) Wie ergeht es dir, wenn du heute darauf zurück blickst. War die vorerst negative Veränderung aus heutiger Sicht vielleicht sogar gut?

☐ **Ein kleiner Vertrauensspaß**

Und zum Schluss eine Übung, die Vertrauen lehrt und außerdem Spaß macht. Stell dich dazu rückwärts vor dein Bett und lass dich fallen. Anfangs hast du dabei vielleicht noch ein unangenehmes Gefühl. Nach ein paar Einheiten fallen lassen aber, ist das Misstrauen verschwunden und es beginnt Spaß zu machen.

Alles **wird** gut, posaunt das Positive Denken. Alles **ist** gut, flüstert das Urvertrauen.
(*Andreas Tenzer)



Achtsamkeitstraining im Alltag, eine kurze, intensive Übung

Eine Pause ist etwas Wunderbares. Erholung. Runterkommen. Entspannen. Es kann bedeuten, einen ganz kleinen Moment aus der Zeit herausfallen. Probiere aus, wie die dir dies mit dieser Übung gelingen kann.

Innehalten

Übe jeden Tag, 2 oder 3 Mal im Alltag innezuhalten. Zum Beispiel beim Abwaschen, auf dem Weg zur Arbeit, im Büro oder in der Werkstatt oder beim Einkaufen.

Unterbrechen

Unterbrich 2 oder 3 Mal am Tag für einen kurzen Augenblick das, was du gerade tust. Unterbrich dein Handeln. Unterbrich dein Denken. Halte inne. Und gehe von der handelnden Position in die beobachtende Position. Richte deine Aufmerksamkeit nach innen. Beobachte für vielleicht 5 Sekunden dein Handeln, Denken und Fühlen.

Erinnern

Innehalten. Falls du nicht von alleine daran denkst, erinnere dich ruhig gezielt. Nutze dazu die Alarmfunktion deins Handys. Binde dir ein Gummiband ums Handgelenk. Oder nutze deine bevorzugte Selbsterinnerungs-Methode, die für dich verlässlich funktioniert.

Atmen

Nach vielleicht 5 Sekunden Selbstbeobachtung und Innehalten nimm einen tiefen und ruhigen Atemzug. Und dann fahre fort mit dem, was du vorher getan hast.

Langsamer

Aber tue, was du tust, bitte ein klein wenig langsamer als vorher. So als ob du es in Zeitlupe tust. Tue, was du tust, etwas bewusster.

Beobachten

Beobachte dich dabei, wie du tust, was du tust. Sei mit deinen Gedanken ganz und gar bei dem, was du tust. Spüre deine Hände, Arme und Beine, deinen Nacken, deinen Rücken, dein Gesicht, während du tust, was du tust. Sei ganz bei dir. Nimm deine Gedanken dabei wahr.

Kommentieren

Wenn dir diese Art von Innehalten schwerfällt, kannst du auch in Gedanken kommentieren, was du gerade tust, denkst und fühlst.

- ☐ „Ich sitze hier am Küchentisch vor meinem Computer.“
- ☐ „Ich schreibe.“
- ☐ „Mein Nacken ist leicht verspannt.“
- ☐ „Mein Bauch gluckert.“
- ☐ „Ich denke, dass der Kleine gleich aufwachen wird.“
- ☐ „Ich führe meine Tasse Tee zum Mund und trinke einen Schluck.“

Nicht steuern

Versuche dabei nicht zu steuern. Bewerte nicht, was du tust. Nimm einfach nur wahr. Sei ganz normal. Tue und denke, was du sonst auch tust. Es geht hier nicht um Veränderung. Es geht um Wahrnehmung und das bewusste und gezielte Ausrichten deines Fokus auf dich selbst.

Das Ganze braucht jedes Mal nicht länger zu dauern als eine Minute. Halte 2-3 Mal pro Tag inne und sei bei dir. Achtsamkeit bedeutet bei sich zu sein. Achtsamkeit heißt, die eigenen Automatismen zu unterbrechen und sich selbst zu beobachten, ohne sich zu bewerten.

Sein

Einfach nur sein, wie man ist. Einfach nur tun, was man tut. Einfach nur denken, was man denkt. Einfach nur fühlen, was man fühlt. Etwas langsamer und bewusster als sonst. Für einen kurzen Augenblick.

So trainierst du deine Achtsamkeit und profitierst von den vielen positiven Auswirkungen, wie gedanklicher Klarheit, Stressbewältigung und der größeren Gelassenheit.



Affirmationen – Einfach etwas positiv verändern (Anleitung)

Affirmationen zu nutzen, ist eine der einfachsten und bekanntesten Methoden, wenn es darum geht, sich selbst zu ändern. Falls Du nicht weißt, was eine Affirmation ist, findest Du hier eine kurze Erklärung: Eine Affirmation ist ein selbstbejahender Satz, den wir uns selbst wieder und wieder sagen, um unsere Gedanken umzuprogrammieren.

Das Ziel dabei ist, dein Verhalten und deine Gefühle so dauerhaft zu verändern. Denn Denken, Fühlen und Handeln hängen wechselseitig zusammen und wenn Du deine Gedanken durch Affirmationen dauerhaft änderst, dann ändert sich nach einer Weile auch dein Verhalten und auch deine Gefühle ziehen nach.

Das klappt zwar nicht immer so gradlinig, aber doch erstaunlich oft. Vor allem, wenn Du einige Regeln befolgst, die Du im Laufe dieses Textes kennenlernen wirst. Wie funktioniert das nun genau mit den Affirmationen? Dazu ein Beispiel: Wenn ich mir wünsche, selbstbewusster zu werden, dann kann ich die folgende Affirmation wieder und wieder im Geiste vor mich hersagen:

“Ich glaube jeden Tag mehr daran, dass ich wichtig bin und dass ich zähle.”

oder

“Ich glaube an mich, jeden Tag mehr und mehr.”

Und wenn Du dir diese Affirmationen eine Weile lang selbst sagst, dann wird sich das positiv auf dein Selbstbewusstsein auswirken. Du programmierst dich gleichsam darauf, selbstbewusster zu werden. Du ersetzt deine Zweifel und negativen Gedanken über dich selbst durch positive – und das wirkt.

Vorsicht Falle, direkte Formulierungen

Manch ein Affirmations-Kenner wird jetzt bei den Beispielen von oben Folgendes sagen: Das ist ja gar keine Affirmation. Die ist ja gar nicht in der Gegenwartsform (Ich bin ...) formuliert und diese Sätze sind ja viel zu lang. So eine Affirmation muss vielmehr so lauten:

“Ich bin selbstbewusst.” oder “Ich bin schön.”

Und genau darin liegt **die Ursache** dafür, dass Affirmationen bei so vielen Menschen überhaupt nicht funktionieren: Solche direkten Form von Affirmation haben einen gravierenden Nachteil. Wenn wir uns sagen: “Ich bin schön” melden sich bei vielen von uns sofort die inneren Zweifler zu Wort und sagen:

- ☒ Das glaubst du doch selbst nicht.
- ☒ Mach dir nur etwas vor.
- ☒ Was soll der Quatsch?

Und letztlich stärken wir dann dadurch unsere Zweifel und nicht das, was wir eigentlich stärken wollten (zum Beispiel unser Selbstbewusstsein). Deswegen ist es für die meisten von uns wichtig, dass wir unsere Affirmationen eher indirekt formulieren. Statt: “Ich bin selbstbewusst” umschreibst Du die Sache lieber vorsichtig.

Zum Beispiel: “Ich kann mir erlauben, für mich einzustehen” Oder: “Ich darf meine Meinung sagen” Oder: “Ich traue mich jeden Tag mehr und mehr einfach ICH zu sein”.

Ob für dich eher direkte oder indirekte Affirmationen das Richtige sind, findest Du am besten selbst heraus. Das ist für jeden anders.

Hier kannst Du sich aber gut von deinem Gefühl leiten lassen. Sprich eine Affirmation einfach einmal aus und höre dann in dich hinein. Fühlst du dich wohl mit der Affirmation, dann bleib dabei. Hörst Du innere Zweifel, verspannst Du dich innerlich oder fühlst dich einfach unwohl mit dem Satz, dann bist Du auf dem falschen Weg. Wählst Du einfach die Formulierungen, zu denen du innerlich "Ja" sagen kannst und bei denen Du ein gutes Gefühl hast.

Wie entwickelt man eine Affirmation



Das ist ganz einfach: Formuliere einfach, wie Du es gerne hättest. Wenn Du schlank sein willst, dann sage "Ich bin schlank" oder "Ich kann mir erlauben, jeden Tag ein bisschen schlanker zu werden, bis ich mein Wunschgewicht erreicht habe."

Oder wenn Du dir mehr Wohlstand wünschst, dann sage dir: "Ich bin wohlhabend" oder "Ich genieße Wohlstand und Fülle in meinem Leben" oder "Ich erlaube mir, mehr Geld zu verdienen". Oder wenn Du dir einen Partner wünschst, dann sage dir: "Ich bin offen für eine neue Partnerschaft" oder "Ich erlaube mir, jeden Tag anziehender und anziehender zu werden".

Du kannst dich auch fragen: "Welcher Weg führt dahin?" und dann ausgehend von den Antworten Affirmationen formulieren. "Ich will schlank werden und welcher Weg führt dahin?"

Antwort:

- 1) ich esse leichte und gesunde Sachen
- 2) ich treibe regelmäßig Sport

Affirmation: "Ich erlaube mir, mich leicht und gesund zu ernähren. Ich bekomme immer mehr Spaß daran, mich zu bewegen. Ich komme meinem Traumgewicht immer näher. Ich kann mir erlauben, schlank zu sein."

Wie schon geschrieben: **Probiere einfach ein bisschen rum** und wähle eine Formulierung mit der Du dich wohlfühlen und denke nicht zu viel darüber nach, ob das nun richtig oder falsch formuliert ist.

Im Zweifelsfall hilft die Affirmation: "Ich vertraue darauf, dass ich das mit meinen Affirmationen genau richtig mache."

Und hier noch einige Satzfragmente, die sich gut für indirekte Affirmationen eignen:

- ☐ Ich darf ...
- ☐ Ich erlaube mir ...
- ☐ ... jeden Tag mehr und mehr ...
- ☐ ... immer mehr und mehr ...
- ☐ Es tut mir gut, ...
- ☐ Ich genieße es ...
- ☐ Ich werde jeden Tag ...
- ☐ Schon bald merke ich, dass ...
- ☐ Ich freue mich darauf ...

Ausgehend von Problemen Affirmationen entwickeln

In den Beispielen unter "Wie entwickelt man eine Affirmation?" ging es darum, Affirmationen für Ziele zu entwickeln, wie zum Beispiel "schlank sein" oder "mehr Selbstbewusstsein".

Du kannst Affirmationen auch nutzen, um Probleme zu bearbeiten. Wenn Du also weg von etwas Unerwünschtem willst, z. B. "Keine Angst mehr haben" oder "Nicht mehr krank sein".

Der Trick ist hier, das Problem (wovon will ich weg) in ein Ziel (wo will ich hin) umzuwandeln. Denn wenn Du im Restaurant sagst, ich will **keine** Pizza, dann weiß der Kellner trotzdem nicht, was er dir bringen soll. Und genau so ist es im Leben oft auch.

Du musst sagen, was Du haben möchtest, damit Du es bekommst. Wenn Du den ganzen Tag nur rumnölst, was dir alles nicht gefällt, dann bekommst Du meist nicht das, was Du im Grunde haben willst. Du bekommst dann gar nichts. Deswegen ist es wichtig, deinen Fokus auf das zu richten, was Du willst und nicht auf das, was Du nicht willst.

Die Zauberfrage in diesem Zusammenhang ist: "Was will ich anstelle dessen?" Wenn Du dich z.B. zu oft Sorgen machst und darunter leidest, dann überlege Sie einfach, was Du anstelle der Sorgen haben willst, z. B. das Vertrauen, dass alles gut wird. Die Affirmation könnte dann sein: "Ich vertraue dem Leben" oder "Alles wird gut" oder "Ich erlaube mir jeden Tag mehr dem Leben zu vertrauen" oder alles ist genau so, wie es sein soll.

Nicht für andere entscheiden



Eine beliebte Falle bei Affirmationen ist die, ein Ziel zu formulieren, das nicht in deinem eigenen Einflussbereich liegt. Du kannst mit Affirmationen ja letztlich nur deine eigenen Gedanken beeinflussen. Deswegen bringt es nichts, so etwas zu formulieren, wie:

"Mein Freund liebt mich immer mehr". (Falsch)
oder

"Mein Chef wird immer freundlicher zu mir". (Falsch)

Der Freund und der Chef haben ihren eigenen Kopf und denken ihre eigenen Gedanken. Und die kannst Du mit deinem Affirmationen nicht beeinflussen. Und

wenn Du versuchst, andere zu ändern, dann kämpfst Du einen Kampf, den Du nicht gewinnen kannst. Deswegen sollen Affirmationen immer auf uns selbst bezogen sein.

Wenn Du mit anderen Menschen ein Problem hast, dann kannst Du dich höchstens fragen: "Wie kann ICH damit besser umgehen?" oder "Was kann ICH tun?" oder "Was sind MEINE Bedürfnisse und was kann ICH tun, damit diese erfüllt werden?" Und dann würde vielleicht eine Affirmationen dabei herauskommen, wie:

"ICH liebe meinen Freund auf eine gesunde Art und Weise"

oder

"ICH komme jeden Tag besser und besser mit meinem Chef zurecht, egal was er tut".

Wenn Sie Affirmationen gefunden haben

Wie setzt Du die Affirmationen nun ein, um dich positiv zu verändern? Da gibt es viele Möglichkeiten. Du kannst deine Affirmationen:

- im Geiste vor dich hersagen
- Du kannst sie auswendig lernen
- Du kannst sie laut sagen, im Auto oder vor dem Spiegel
- Du kannst sie singen
- Du kannst diese auf Zettel schreiben und dorthin kleben, wo Du sie oft siehst
- Du kannst sie dir selbst per E-Mail schicken
- Du kannst sie wieder und wieder aufschreiben, per Hand oder am Computer
- Du kannst sie aufnehmen und anhören
- Du kannst einen Freund bitten, dir die Affirmation in "Du-Form" ins Ohr zu flüstern z.B. „Du vertraust“.
- Du kannst sie dir auf ein T-Shirt drucken lassen.
- Du kannst deinen Bildschirmschoner damit füttern
- Du kannst dir in PowerPoint eine Präsentation basteln und diese täglich anschauen
- Etc.

Das Ziel ist ja, die Affirmationen zu verinnerlichen und zum automatischen Teil deines Denkens zu machen. Und wie Du das anstellst, ist ganz **deiner Kreativität** überlassen. Möglichkeiten gibt es genug.

Am Anfang ist es seltsam



Bei der Anwendung von Affirmationen ist eines wichtig zu wissen: Wenn Du dein Affirmationstraining ein paar Tage gemacht hast, merkst Du normalerweise die ersten Ergebnisse. Manchmal merkst Du, dass Du deinem Ziel schon ein kleines bisschen näher gekommen bist. Aber manchmal gibt es auch eine sogenannte Erstverschlimmerung, so wie in der Homöopathie.

Es kann also erst einmal etwas schlimmer werden, bevor es besser wird. Ist ja irgendwie auch verständlich. Da bäumen sich unsere alten Denk-Gewohnheiten noch einmal richtig doll auf, bevor Sie von den neuen, besseren Gedanken ersetzt werden.

Deswegen fühlt sich für viele Menschen das Affirmationstraining in den ersten Tagen seltsam und anstrengend an. Das ist normal. Nimm das bitte nicht zum Anlass, wieder aufzuhören. Halte diese Phase aus und mache weiter mit deinem Training.

Wenn sich dieses seltsame Gefühl allerdings nach ein paar Tagen nicht gelegt hat, dann ist dies ein Hinweis, dass Du dich selbst zu viel unter Druck setzt oder dass Du nicht die richtigen Affirmationen ausgewählt hast. Die folgende Affirmation hilft dir dabei, mit diesen Anfangsschwierigkeiten besser umzugehen:

"Ich erlaube meinen Affirmationen immer besser und besser zu wirken. Mein Affirmations-Training macht mein Leben jeden Tag in kleinen Schritten besser und besser. Ich genieße es, mich zu entwickeln und als Mensch zu wachsen."

Wenn Du mit Affirmationen arbeitest, ist es grundsätzlich eine gute Idee, solche Affirmationen wie diese im vorherigen Absatz in dein Training einzubauen, denn dadurch bejahst und bestätigst dein Training und dadurch kommst Du normalerweise schneller zum Ziel, weil Du den Prozess der Veränderung damit selbst förderst.

Die Stolperfalle

Und jetzt zum wichtigsten Punkt: Es gibt beim Arbeiten mit Affirmationen eine große Stolperfalle, DIE Stolperfalle sozusagen. Viele Menschen fangen an, ihre Affirmationen zu verinnerlichen und hören dann viel zu früh damit auf. Und dann wundern sie sich, dass es nichts gebracht hat.

Dann hört man oft: "Affirmationen haben bei mir nicht funktioniert." Ja konnten sie auch nicht, weil derjenige viel zu früh aufgehört hat.

Bis Du Deine Affirmationen wirklich verinnerlicht hast, braucht es, abhängig vom Thema und der Intensität deines Affirmations-Trainings, ca. 30-90 Tage. Und in diesen 30-90 Tagen ist es wichtig, dass Du dir deine Affirmationen täglich einprägst.

Das klingt anstrengend? Ist es im Grunde nicht. Denn 10-20 Minuten kannst Du doch täglich immer irgendwo reinquetschen. Die Herausforderung ist eher, es nicht zu vergessen.

Es ist letztlich eine Frage wie ernst Sie die Sache nehmen

Wenn Du es ernst meinst, sorgst dafür, dass Du es nicht vergessen kannst und sorgst auch dafür, dass Du dich selbst nicht austricksen kannst. "Da muss ich mich nicht dran erinnern, da denke ich schon von alleine dran."

Aber genau das ist deine Stimme deiner inneren Widerstände, die am liebsten alles beim Alten lassen wollen. Und Hand aufs Herz: Wie oft hast Du eine Sache einfach aus den Augen verloren und vergessen, die eigentlich gut für dich gewesen wäre? Wie gut hat deine Erinnerung da funktioniert? Wenn Du es also ernst meinst, dann Sorge dafür, dass dein Affirmationstraining narrensicher ist, 100%ig, mit Sicherheitsnetz versehen, so dass Du es garantiert nicht vergessen kannst.

Stelle dir vor, Du wärest sehr, sehr vergesslich und müsstest jeden Tag eine bestimmte Tablette nehmen, weil es dir sonst sehr schlecht gehen würde. Wie würdest Du dann sicherstellen, dass Du deine Tablette nicht vergisst?

Wie würdest Du dich in dieser Situation an deine Tablette erinnern? Und genau den gleichen Erinnerungs-Mechanismus verwendest Du dann für dein Affirmations-Training. Eine schöne Affirmation in diesem Zusammenhang ist auch:

"Ich kann mir erlauben, jeden Tag an mein Affirmationstraining zu denken und es jeden Tag mehr und mehr genießen."



Ich bin aus so vielen Dingen rausgewachsen

Ich bin da rausgewachsen aus Verwandten, die jederzeit gern Kritik üben, aber keine Unterstützung bieten.

Ich bin da rausgewachsen, zu meinen, ich muss die unrealistischen Erwartungen meiner Familie an mich erfüllen.

Ich bin da rausgewachsen aus den Mädels, die Masken tragen und sich heimlich über meine Missgeschicke freuen.

Ich bin da rausgewachsen, mich selbst klein zu machen für Jungs, die von meiner Intelligenz und Direktheit eingeschüchtert sind.

Ich bin rausgewachsen aus den Freunden, die meine Erfolge nicht mit mir feiern können.

Ich bin rausgewachsen aus den Menschen, die bequemerweise sofort verschwinden, wenn das Leben mal etwas dunkler wird.

Ich bin da rausgewachsen an Gelächter Spaß zu haben und Negativität zu verbreiten.

Ich bin rausgewachsen aus verkrampten bedeutungslosen Gesprächen

Ich bin rausgewachsen aus denen, die nicht mal auch gegen Ungerechtigkeit eine Stellung beziehen können.

Ich bin da rausgewachsen, ständig zu versuchen, es jedem recht zu machen

Ich bin da rausgewachsen, dass mir unsere Gesellschaft ständig erzählt, ich sei nicht schön, schlau oder wertvoll genug.

Ich bin da rausgewachsen aus meiner Neigung, meinen Geist mit Selbstzweifel und Unsicherheit zu füllen.

Ich bin da rausgewachsen, ständig nach Gründen zu suchen, mich selbst nicht zu lieben.

Ich bin aus allem rausgewachsen, das nicht die Essenz meiner Seele nährt.

Aus so Vielem bin ich rausgewachsen – und nie habe ich mich freier gefühlt.“





Welche ist unsere größte Angst?

Unsere größte Angst ist nicht,
unzulänglich zu sein.
Unsere größte Angst besteht darin,
grenzenlos mächtig zu sein.

Unser Licht, nicht unsere Dunkelheit,
ängstigt uns am meisten.

Es dient der Welt nicht,
wenn du dich klein machst.
Sich klein zu machen,
nur damit sich andere um dich herum nicht unsicher fühlen,
hat nichts Erleuchtetes.

Wir wurden geboren,
um die Herrlichkeit Gottes, der in uns ist, zu leben.

Es ist nicht nur in einigen von uns,
es ist in jedem einzelnen.

Und wenn wir unser eigenes Licht erstrahlen lassen,
geben wir unbewusst anderen Menschen
die Erlaubnis, dasselbe zu tun.

Wenn wir uns von unserer eigenen Angst befreit haben,
wird unsere Gegenwart
ohne unser Zutun andere befreien.

Der Text wird häufig als "Auszug aus der Antrittsrede von Nelson Mandela 1994 in Pretoria / Tshwane" bezeichnet. Er stammt jedoch von Marianne Williamson "A return to love" bzw. "Rückkehr zur Liebe". Im Film "Coach Carter" ist dies ein Zitat von Timo Cruz



