

3. Ratgeber

Wenn wir uns von äußeren Dingen abhängig machen.

Unsere emotionale Wahrnehmung der äußeren Umstände hat einen deutlichen Einfluss darauf, wie wohl oder unwohl wir uns fühlen. Es ist nicht gut, wenn wir uns von äußeren Dingen abhängig machen, weil es dazu führt, dass wir unglücklich werden. Unser Leben wird zur Berg- und Talfahrt, wenn wir es von äußeren Dingen abhängig machen.

Zum Beispiel in dem Thema Beziehung: Wenn ich mich von der Liebe eines anderen Menschen abhängig mache, laufe ich Gefahr enttäuscht zu werden.

Am Anfang einer Beziehung ist es vielleicht so, dass mir meine Partnerin oder mein Partner viel Aufmerksamkeit schenkt und ich schwebe erst einmal auf Wolke 7. Ich denke, endlich habe ich den Partner gefunden, den ich mir von ganzem Herzen gewünscht habe und jetzt endlich fühle ich mich vollständig und komplett.

Nach ein paar Wochen oder Monaten kommt dann aber der Moment, wo unser Partner schlechte Laune hat oder wir haben schlechte Laune. Einer von uns reagiert genervt und es entsteht ein Streit. Plötzlich ist es vorbei mit der Wolke 7.

Nachdem wir einige heftige Streitereien gehabt haben, spüren wir auch wie sehr es uns weh tut und wie sehr wir den anderen brauchen. Es kann passieren, dass unser gesamtes Lebensglück davon abhängig wird, wie unser Partner reagiert und wir können uns ausmalen, dass dieses keine glückliche Situation ist.

Zum Beispiel im Thema Beruf: Wenn wir sagen ich muss erfolgreich sein um glücklich zu sein, aber die Wirtschaftslage gibt es einfach nicht her. Wir sind vielleicht in einer Branche zu Hause die zurzeit ein Abwärtstrend hat oder es taucht ein Mitbewerber auf, der uns das Leben schwer macht. Auch die Kunden können abwandern und einen anderen Dienstleister in Anspruch nehmen. Es ist zurzeit eben auftragsmäßig richtig schlecht, da ist der Frieden aber ganz schnell weg.

Nun können wir die Seele nicht mehr baumeln lassen, wir haben eher Panik und Angstgefühle. Vielleicht malen wir uns in einer schlaflosen Nacht aus, wie wir gekündigt werden oder wie wir unser Geschäft schließen können. Wir machen uns Gedanken darüber, dass wir dann kein Geld mehr haben usw.

Das ist wirklich übel denn wir spüren, dass wir nicht wirklich Einfluss darauf haben was da draußen passiert.

Zum Beispiel im persönlichen Bereich: Wir finden es total gut und spaßig mit unseren Freunden und dann haben sie am Wochenende plötzlich keine Zeit. Oder ich habe mit meinen Freunden einen Streit. Da ist der Spaß dann ganz schnell vorbei. Manchmal kann es auch passieren, dass mein Geld knapp ist und ich es mir nicht leisten kann etwas zu unternehmen. Es kann auch sein, dass der Spaß von Drogen abhängig ist, mal bekomme man sie und mal nicht. Auch kann die Stimmung schlecht sein, weil ein Kumpel gerade seinen Job verloren hat.

Es ist egal was für ein Thema es gerade ist, ob Beziehung, Beruf oder der persönliche Bereich da wir die äußeren Einflüsse nicht steuern können, haben wir diese Berg- und Talfahrt und die sorgt dafür, dass wir früher oder später Angst bekommen.

Dr. Gerald Hüther (Hirnforscher und Autor) erklärt es so: Das Gehirn muss man sich vorstellen wie ein Haus mit vielen Stockwerken und wenn das Gehirn gut drauf ist, brennt vom Keller bis hoch im Oberstübchen (wo unser Verstand sitzt) das Licht. Sobald aber Stress das Haus betritt oder sogar sehr starker Stress in Form von Angst, gehen im Haus nach und nach die Lichter aus. So das am Schluss nur noch im Keller ein kleines Licht vor sich hin flimmert. Wir können uns nicht mehr richtig konzentrieren, haben Fokussierungsprobleme, wir verzetteln uns in unseren Gedanken und vor allen Dingen fallen wir in Verhaltensweisen zurück, die wir ganz früh gelernt haben.

Das Gehirn nutzt in Stress und Angst die ältesten Verhaltensweisen die wir haben und das kann folgende Auswirkung haben, wenn wir zum Beispiel einen Streit mit jemandem haben kann es passieren das wir plötzlich laut werden, Dinge sagen die uns später leidtun, Türen zu knallen, den Raum verlassen, Ohren zuhalten oder uns aufführen wie die Kinder. Man kann sagen Stress und Angst machen uns dumm.

Das fatale dabei ist, wenn wir auf die ursprünglichen alten Verhaltensmuster zurückgehen, die wir von Mutter Natur mitbekommen haben, das sogenannte Reptiliengehirn, dann haben wir nur 3 Verhaltensmuster zur Verfügung. „Das Anpassen, das Angreifen und das Flüchten.“

Als Beispiel im Thema Beziehung: Wenn wir zum Angriff übergehen endet es damit, dass wir versuchen Kontrolle über den anderen zu übernehmen, dass wir Ihn dominieren und Ihm bewusst oder unbewusst Geringschätzung entgegenbringen. Es können Äußerungen wie du bist ja bescheuert,

du hast ja keine Ahnung, da bist du viel zu dumm für usw. fallen. Das Ziel dieser Angriffe ist, dass wir die Angst oder den Stress in uns selbst so bekämpfen.

Die nächste Möglichkeit ist das Anpassen, wir machen uns klein, geben dem anderen Recht, wir fühlen uns minderwertig und gehen in die Ohnmacht, nehmen eben die Opferhaltung ein.

Die letzte Möglichkeit ist, dass wir einfach flüchten, dass wir dichtmachen, dass wir nichts sehen und hören möchten. Im schlimmsten Fall, dass wir uns einfach trennen. Es kann auch passieren, wenn wir öfter schmerzhaft Beziehungenprobleme erlebt haben, dass wir in die Einsamkeit gehen und uns isolieren. Wenn wir dieses ausleben ist es sehr schwer zu sagen und jetzt öffne ich mich mal wieder für eine neue Freundschaft oder Partnerschaft.

Als Beispiel im Thema Beruf: In unserem Tätigkeitsbereich, sind wir von Angst, Stress oder Unruhe getrieben. In diesem Zustand gibt es Leute die in den Angriff gehen, das sind dann die Leute, die Machtkämpfe anzetteln, die in Konkurrenz gehen, oder intrigant sind. Auch Gier ist eine Möglichkeit gegen Angst vorzugehen. Man denkt zum Beispiel, wenn ich viel Geld auf dem Konto habe bin ich ja sicher, selbst wenn ich das Geld nicht fair verdiene spielt es keine Rolle. Hauptsache meine Angst wird gedämpft und so entsteht aus dem natürlichen Bedürfnis Wohlhabend zu sein eine Gier.

Die nächste Möglichkeit ist das wir uns Anpassen, wenn der Chef meckert kuschen wir, wenn der Kunde ausflippt machen wir uns klein. Leute die sich Anpassen reagieren oft stark auf Stress, sind Burnout gefährdet und neigen manchmal zum passiv-aggressiven Verhalten.

Diese Leute untergraben die Autorität Ihres Chefs oder die Kompetenz anderer Kollegen indem sie hinter dem Rücken schlecht reden, ein Projekt verschleppen usw., sie gehen aber nicht in die offensive, sondern machen es hinten -rum.

Die letzte Möglichkeit im Thema Beruf ist die Flucht, hier können wir uns aus dem Arbeitsleben rausziehen, es kann passieren, dass wir innerlich kündigen, dann sind wir noch im Unternehmen, aber innerlich nicht mehr dabei.

Wir können auch tatsächlich in die äußere Kündigung gehen, zum Beispiel sagen wir, da mach ich nicht mehr mit, ich bin jetzt arbeitslos aber es ist mir egal, diesen Stress tu ich mir nicht mehr an, das will ich nicht mehr es reicht.

Als Beispiel im persönlichen Bereich: Wir sind abends im Tanzlokal oder in der Disco und wir merken, wir haben keine Freude und wirklich frei tanzen können wir auch nicht.

Plötzlich ist der Spaß nicht mehr gegeben. Vielleicht hat man auch Pillen geworfen und das war auch nicht gut. Dann merken wir die Angst oder

der Stress den wir doch vergessen wollten kommt hoch, in diesem Zustand können Leute die in den Angriff gehen zu Gewalttätigkeit neigen oder randalieren.

Hier gibt es dann auch die angepassten Leute die sogenannten Mitläufer, sie beteiligen sich nicht an der Aggressivität, sind aber trotzdem dabei und schreiten auch nicht ein.

Es gibt aber auch die Leute das Flüchten, diese nehmen vielleicht Drogen oder trinken Alkohol, manche haben auch Spiel- oder Sexsucht.

Das sind Krasse Beispiele und es passt wahrscheinlich nicht zu Ihrem Thema, ich wollte aber, dass es für Dich deutlich wird, wie sich die verschiedenen Muster zeigen.

Welches der 3 Muster tritt bei Deinem Thema dominant auf?

Wie gehst Du damit um?

Bist Du in Deinem Thema eher im Angreifer Bereich? Setzt Du andere unter Druck, machst Du Ihnen Vorwürfe, gehst Du in Konflikte rein, willst Du Recht behalten?

Oder bist Du in Ihrem Thema eher der Angepasste Bereich? Fühlst Du Dich hilflos oder fühlst Du Dich ohnmächtig?

Vielleicht bist Du in Deinem Thema eher im Flucht Bereich? Hast Du das Gefühl Du musst Kündigen und machst es nicht, bleibst Du in einer Beziehung obwohl Du das Gefühl hast es stimmt nicht mehr oder hast Du Dich schon abgeschottet und bist nicht mehr aktiv dabei?

Schreibe bitte hier auf, wie Du Dich selbst beurteilst.

Es ist aber so, dass diese drei Muster manchmal auch wichtig und gut sind. Es ist ja nichts Verkehrtes und ab und zu notwendig, dass wir eine Grenze ziehen. Zum Beispiel jemandem zu sagen: „so nicht, da bin ich nicht mit einverstanden.“

Es gibt auch die Dinge, die wir nicht beeinflussen können, zum Beispiel die Weltwirtschaft, hier muss man es annehmen wie es ist und es akzeptieren. Es ist wichtig es zu erkennen, wenn man etwas nicht ändern kann.

Es ist auch richtig zu sagen, dieser Arbeitsplatz ist nicht der richtige für mich oder ein Projekt, das ich angefangen habe und das sich in keiner Weise trägt, ist das falsche und wir müssen es abbrechen.

Dieses ist in keiner Weise negativ.

Aber wir haben die negativen Seiten kennengelernt.

Wenn wir in einer Situation aggressiv auftreten kann es passieren, dass wir Druck zurückbekommen. Zu der Anspannung die wir in die Situation mitbringen, bekommen wir noch einmal zusätzliche Wunden ab.

Diese Wunden führen dazu, dass wir uns noch mehr verletzt fühlen. Meist entstehen dann noch mehr Verstrickungen, wir können so in noch mehr Konflikte geraten, es entsteht Unerledigtes, Rache, Verhärtung. Wir sind permanent in irgendwelchen Konflikten, bekommen immer wieder irgendwelche Rückschläge oder haben vielleicht öfter Schwierigkeiten.

Das Leben wird immer unlustiger und angetrieben wird das Ganze von unserer Sehnsucht, weil wir etwas verloren haben, gehofft haben es von außen wieder zu kriegen, dann feststellen einige Male bekommen wir es und manchmal bekommen wir es nicht.

Deshalb fangen wir an in Muster reinzugehen, die die ganze Sache noch schlimmer macht und so kommen wir in eine Spirale. Wir nehmen aus unserer Vergangenheit eine Wunde (Verlust) mit, aus diesem Verlust entsteht der Wunsch (Sehnsucht) nach einer Lösung, wir wollen unsere heile Welt (Paradies) zurückgewinnen. Doch unsere Ausrichtung nach außen sorgt dafür, dass wir Ängste bekommen. Wir denken und glauben, ich kann das gar nicht steuern, ich kann es gar nicht sicherstellen, dass es funktioniert. Durch die Angst/ den Stress kommen wir in bestimmte Muster und diese Muster sorgen für neue Wunden.

In diesem Kreislauf (Spirale) sind wir nicht in der Lage unser Thema und unser Verhalten realistisch zu betrachten oder zu beurteilen.

Ich hoffe, Sie können den Kreislauf (Ablauf) jetzt erkennen. Tatsächlich ist es so, dass wir durch Angstspiralen und weil es sich immer weiter steigert und hochfährt den Punkt erreichen, wo wir in eine Krise geraten und es uns schlecht geht.

In der Krise angekommen, sind wir in der Lage die Angelegenheit von außen (mit Abstand) zu betrachten. Es ist Funkstille und wir beginnen nach zu denken und überlegen, wie kann ich es anders regeln.

Die erste Denkweise der Menschen ist meistens, dass sie denken es hat an den anderen gelegen, nicht an mir. Mein Partner war unfair, den einzigen Fehler den ich gemacht habe, dass ich etwas zu brav war und auch mal angreifen sollte. Oder ich war zu hart und sollte ein bisschen netter zum Gegenüber sein. Das bedeutet wir machen so etwas wie einen Rollentausch.

Es kann auch sein, dass wir sagen Partnerschaft tut weh, ganz allein möchte ich aber auch nicht bleiben, deshalb muss ich mich das nächste Mal etwas bedeckt halten. Das heißt, wir wechseln einfach die Rolle und gehen damit wieder ins Spiel.

Wir versuchen dann das Spiel neu zu spielen. Zum Beispiel, die Frau die von Männern ein paarmal verarscht wurde, dann zur Diva wird und selbst brutal ist. Oder der Typ der immer hart drauf war und dann entdeckt was für Mist er gemacht hat und jetzt in eine Distanz flüchtet, wo er niemanden mehr an sich ranlässt.

Das macht man ein paar Mal und geht wieder durch die Spirale durch, bis dann irgendwann der Punkt kommt wo man sagt, „Stopp halt! Vielleicht liegt es nicht an den anderen, vielleicht liegt es an mir.“

Das ist der Punkt, an dem die meisten von uns zu dem Thema Lebenshilfe kommen. Wir haben erkannt, es liegt an mir, ich muss in meinem Leben etwas ändern. Ich muss an meinen Gedanken und Gefühlen arbeiten. Wir fühlen, dass wir an uns selbst arbeiten müssen.

Das Problem ist aber, ich trage die ganzen alten Glaubensmuster noch in mir drinnen, zum Beispiel: ich kann das nicht, ich bin schlecht, ich bin klein usw. Durch die Glaubensmuster habe ich Angst zu versagen und dann besteht die Gefahr, dass ich auf sogenannte Gurus (Betrüger) reinfalle.

In der Branche ist es so, dass es leider auch einige Betrüger gibt. Diese sagen beispielsweise, wenn du dieses Coaching Programm machst wirst du glücklich. Wenn wir den Wunsch haben, versuchen wir es auch und probieren es so wie es erklärt wird oder wie es vielleicht im Buch beschrieben ist. Nach einiger Zeit merken wir dann, es hat mir nicht wirklich geholfen. Dieses liegt daran, dass wir immer noch denken, ich kann das nicht usw., die alten Glaubenssätze sind noch vorhanden.

Wir passen uns dann einem neuen Ideal an, die harmlose Variante ist, dass wir dem Erfolgsrezept hinterherjagen und immer wieder etwas Neues ausprobieren. Immer in der Hoffnung, dass eine erfolgreiche Veränderung eintritt. Eine schlimme Variante ist, wenn Menschen auf Sekten reinfallen, so haben wir den Verlust den wir erlitten haben nur verschoben und kommen nicht weiter.

Sehr viele Menschen haben das Gefühl, sie kommen nicht wirklich weiter und treten auf der Stelle. Sie denken, dass sie bereits so hart an sich arbeiten und aus diesem Kreislauf einfach nicht rauskommen.

Aber das harte Arbeiten an sich, ändert nichts an der Tatsache, dass die alten Glaubensmuster noch in uns sind, also der ganze Zweifel.

Man kann sich in einer Krise befinden, wo etwas Gutes passiert. Krisen sind nicht schlecht, es gibt nicht nur posttraumatische Angstzustände, es gibt auch das posttraumatische Wachstum. Das heißt, wir können uns durch schlechte Erfahrung weiterentwickeln.

Tatsächlich ist es so, dass Menschen die eine gewisse Reife erreicht haben in Ihrem Leben berichten, dass die schwierigen Erfahrungen es waren die sie dazu gebracht haben sich weiter zu entwickeln und sich zu verändern.

Was diese Menschen anders gemacht haben, das würde ich Ihnen gerne als nächstes nahebringen.

Morgen folgt der vierte Tag! 4.Tag Ratgeber