

Kreativität statt „innerer Horror“: Übungen mit Langzeitwirkung - Übung 1 „Machtwechsel“

Kreativität statt „innerer Horror“ - Neuprogrammierung der Glaubenssätze

Die nachfolgenden Übungen dienen zur dauerhaften Einrichtung von neuen und positiven Glaubenssätzen. In der letzten Lektion haben wir dazu bereits die Vorarbeit geleistet durch ein kritisches „In-Frage-Stellen“ der alten Glaubenssätze. Nach der letzten Übung sollten Ihre alten Überzeugungen nun bereits stark ins Wanken gekommen sein. Es hätte nun allerdings wenig Sinn, in der weiteren Arbeit die alten Überzeugungen einfach durch neue Formulierungen zu ersetzen, da hierdurch keine Neuprogrammierung des Unterbewusstseins stattfindet.

Man findet zu dieser Thematik „Glaubenssätze ersetzen“ immer wieder rein verstandesbasierte Methoden wie zum Beispiel die sogenannte Affirmationsmethode, bei der es darum geht, positiv formulierte Sätze aufzuschreiben und täglich mehrfach laut vorzulesen. Ergänzend soll man diese Sätze z.B. in der eigenen Wohnung an prominenten Stellen auf Zetteln deponieren, so dass man diese ständig im Blick hat. Da steht dann beispielsweise auf dem Zettel „Wenn ich vor Publikum spreche, bin ich selbstbewusst, locker und entspannt“.

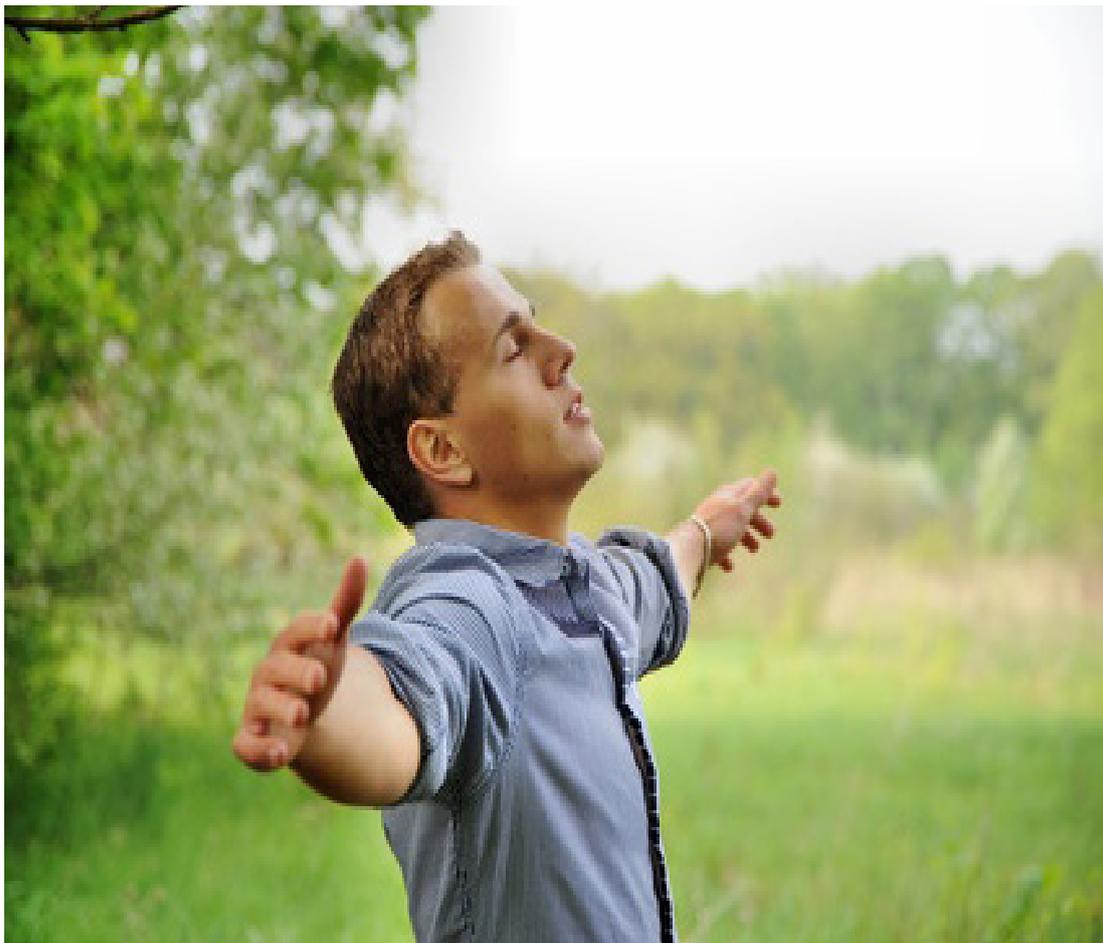
Kurz vor der Präsentation spricht man sich diesen Satz dann noch mehrfach innerlich vor sich hin und geht dann auf die Bühne und blickt nun in die Augen seines Publikums. Wissen Sie, was in diesem Moment höchstwahrscheinlich passieren wird? Eine leise, aber ziemlich fiese Stimme wird sich zu Wort melden mit etwa „Bist du das wirklich?“. Und zack!, alles umsonst, man ist wieder

unsicher wie eh und je. Der alte Glaubenssatz „Ich kann nicht vor Menschen reden“ hat sofort wieder die Kontrolle übernommen und verursacht eine Art „Fluchtreflex“ als Schutzmechanismus.

Viel effektiver ist es daher, anstelle dieses Schutzmechanismus der eigenen kreativen Produktivität das Ruder zu überlassen. Genau dafür sind die beiden nachfolgenden Übungen.

Da diese Übungen von längerer Dauer sind, werden diese in zwei Videolektionen aufgeteilt. Übung 1 „Machtwechsel“ hat als Ziel eine Kompensierung von Ängsten durch kreative Anteile und die Übung 2 „Wahrnehmungskonzert“ ist aufbauend auf die Übung 1 mit dem Ziel der Vertiefung und Festigung der kreativen und positiven inneren Anteile.

Wir benötigen bei der nächsten Übung zur Kommunikation mit dem Unterbewusstsein noch einmal kurzzeitig einen alten und störenden Glaubenssatz.



Übung 1: „Machtwechsel“

Vorab-Schritt: Wählen Sie ein Verhalten oder ein Muster oder einen bestimmten Glaubenssatz aus, welchen Sie als störend oder in bestimmten Situationen als unangebracht erachten. Das kann zum Beispiel das Muster sein, immer dann wenn Sie vor Menschen sprechen, wird Ihre Stimme zitterig oder der Glaubenssatz „Männer können sich in Meetings immer besser durchsetzen als ich“ oder „Ich fühle mich total unwohl, wenn ich fremde Menschen ansprechen soll“. Wählen Sie bitte ein konkretes Muster aus und bleiben Sie nicht allgemein.

Im ersten Schritt schließen Sie bitte Ihre Augen und versuchen die Situation, in welcher dieses Muster auftritt, gefühlsmäßig nachzuempfinden. Stellen Sie sich vor Ihrem geistigen Auge eine derartige unangenehme Situation in allen Einzelheiten real vor, versuchen Sie nachzufühlen, was Sie in diesen Momenten empfinden (z. B. Ihre Gedanken bei diesen Gelegenheiten, körperliche Reaktionen, Druckstellen im Körper etc). Versuchen Sie nun das Mitglied Ihres „Inner teams“ zu finden und zu lokalisieren, welches für dieses Unwohlsein verantwortlich sein könnte. Wenn Sie ein Mitglied oder eine „Stimme“ ausfindig machen können, fragen Sie ihn oder sie doch, ob er/sie einen Namen hat und warum er/sie dieses Verhalten/diese Reaktionen an den Tag legt. Meist bekommt man eine Antwort wie z.B. „ich bin der Herr Schutz und ich Sorge dafür, dass du nicht verletzt wirst, ich schütze dich“.

Wenn Sie Kontakt zu einer „inneren Schutzmann/-frau“ aufgebaut haben, gehen Sie bitte sehr positiv mit ihm/ihr um, anerkennen Sie diese positive Absicht, loben Sie diese imaginäre innere Person. Falls die Antworten dieser inneren Stimme etwas unklar sein sollten, fragen Sie bitte einfach in unterschiedlichen Fragestellungen mehrfach nach, seien Sie ruhig etwas hartnäckig, aber bitte stets in freundlicher Absicht. Danach öffnen Sie wieder Ihre Augen.

Es kann an dieser Stelle selten passieren, dass Sie partout keinen Kontakt zu Ihren inneren Anteil herstellen können, unterbrechen Sie dann einfach diese Übung, dann ist es einfach gerade so und völlig in Ordnung, probieren Sie diese Übung einfach zu einem späteren Zeitpunkt erneut, oftmals gelingt es dann, Kontakt herzustellen. Im Notfall können Sie diesen Schritt auch kognitiv ausführen, in dem Sie sich selber die Frage stellen „Mal angenommen, jemand anderes würde diese Gedanken/diese Reaktionen zeigen, welche Vorteile könnte diese

Person dadurch haben? Wenden Sie gegebenenfalls den kognitiven Modus ebenso bei den weiteren Schritten an, aber bitte wirklich nur, wenn Sie überhaupt keinen Zugang zu Ihren inneren Anteilen bekommen können.

Im zweiten Schritt versuchen Sie bitte wiederum mit geschlossenen Augen eine vergleichbare Situation zu finden, in welcher es aber anders abgelaufen ist; sie haben sich in dieser adäquaten Situation wohlgeföhlt und Ihre emotionalen und körperlichen Reaktionen waren anders, nämlich durchaus positiv.

Wenn Sie zum Beispiel Sprechangst vor einer Gruppe haben, finden Sie eine Situation, in welcher Sie unter guten Freunden waren und dort in der Gruppe zu allen gesprochen haben. Sehr wahrscheinlich haben Sie sich in diesem Moment sehr wohl geföhlt, einfach weil die Atmosphäre unter den Freunden voller Vertrauen war.

Oder wenn es Ihnen sehr unangenehm ist, fremde Menschen anzusprechen, finden Sie z. B. eine Situation wo Sie eine lange nicht mehr gesehene, aber Ihnen vertraute Person auf der Straße zufällig wiedergetroffen haben und Sie diese Person voller Freude angesprochen hatten.

Erleben Sie auch diese Situationen mit allen emotionalen Elementen nach. Vollziehen Sie nun das selbe Procedere wie bei der unangenehmen Situation („Stimme“ finden, nach einem Namen fragen und nachfragen, welche Absicht hinter diesem positiven Verhalten steckt).

Meist bekommen Sie hier eine Antwort mit dem ungefähren Inhalt „Ich bin der „Herr Spass am Leben“ oder die „Frau Kreativität“ und ich will, dass du Freude und Wohlbehagen erlebst“. Bedanken Sie sich auch bei diesem Teil für eine erhaltene Antwort.

Ihre Augen halten Sie bitte noch geschlossen. Fragen Sie nun diesen kreativen, Spaß-wollenden Teil, ob er/sie mal Lust hätte auch die Kontrolle bei einer anderen Situation zu übernehmen, eben genau bei dieser ähnlichen unangenehmen Situation, die Ihnen soviel Kopfweh bereitet.

Sie werden aller Voraussicht nach ein klares JA erhalten. Fragen Sie dann was er/

sie denn in dieser unangenehmen Situation gerne mal ausprobieren will, gerne auch mehrere Vorschläge, dabei sein sollte allerdings auch ein etwas kleinerer Vorschlag wie z.B. „einfach mal lächeln statt grimmig und voller Angst schauen“. Augen wieder auf, in einer kleinen Pause nachfühlen, und dann bitte die Augen wieder schließen und im nächsten Schritt die beiden Teile nun gedanklich miteinander bekannt machen. Stellen sie die inneren Teammitglieder nun „gegenseitig vor“, loben Sie beide „Stimmen“ nochmals und fragen Sie nun den Schutzteil, ob er/sie auch mal bereit wäre, dem kreativen Teil das Ruder in einer solchen Situation zu überlassen.

Meist bekommen Sie von Ihrem inneren Schutz an dieser Stelle eine etwas zögerliche Antwort wie „Im Prinzip schon, aber es muss gewährleistet sein, dass ich dich schützen kann“.

Führen Sie nun eine regelrechte innere „Verhandlung“ zwischen diesen beiden Teammitgliedern durch, vielleicht stellt der Schutzteil eine bestimmte Bedingung auf oder er/sie sagt etwas wie, „Ich muss jederzeit die Kontrolle wieder innehaben, wenn es notwendig sein sollte“.

Lassen Sie die beiden Teile sich auf einen Vorschlag einigen, bei dem beide Teammitglieder sagen, „Ja, okay – genau das machen wir“.

Der Schutzteil gibt also einen Teil seiner Kontrolle ab und der kreative Teil hat wirklich die Lust dazu, den Vorschlag durchzuführen bei der nächsten für Sie „unangenehmen Situation“.

Fragen Sie zuletzt noch einmal ausdrücklich beide Teile, ob diese wirklich bereit sind, sich an diesen Vorschlag zu halten. Wir brauchen an dieser Stelle von beiden Seiten ein eindeutiges Ja, machen wir.

Lieber einen etwas weniger dramatischen Vorschlag aushandeln, als einen Alles-oder-Nichts-Vorsatz, welcher in der Realität doch nicht umgesetzt werden wird. Es geht einfach darum, positive Referenzerlebnisse zu erfahren, das kann Anfangs auch eine eher etwas nebensächliche Sache sein, wie eben zum Beispiel einfach mal lächeln statt voller Angst schauen oder einfach mal den Nachbarn etwas bestimmtes fragen statt das übliche „Guten Morgen“ und dann seiner Wege gehen.

Natürlich zu unbedeutend darf der umzusetzende Vorschlag auch nicht sein, sonst erhalten Sie keine positiven Referenzerlebnisse, wie gesagt, fragen Sie einfach Ihren kreativen Anteil, auf was er Lust hat und womit der Schutzteil einverstanden ist.

Wenn Sie diesen Vorschlag in der realen Situation ausprobiert haben und es hat sich gut angefühlt (und das wird es), so können Sie durch diese Übung Ihre positiven Referenzerlebnisse ausbauen und mit jeder Wiederholung vertiefen. Schritt für Schritt können Sie so hartnäckige Ängste abbauen und durch neues und kreatives Verhalten ersetzen.

Kurzfassung der Übung 1 in Stichworten:

Wählen Sie das störende Verhalten aus, welches Sie bearbeiten möchten – fühlen Sie eine Situation nach, in welcher dieses störende Verhalten auftritt – fragen Sie bei dem schützenden Teil nach, welche positive Absicht er durch dieses Verhalten hat – fühlen Sie eine ähnliche Situation nach, bei der dieses störende Verhalten nicht aufgetreten ist – fragen Sie auch hier bei dem kreativen Teammitglied, welche positive Absicht er hat – lassen Sie die beiden Teammitglieder miteinander verhandeln, mit welchem kleinen positiven Schritt beide Teile einverstanden sind – fragen Sie bei beiden Elementen noch einmal nach dem Einverständnis nach – führen Sie diesen kleinen Schritt bei der nächsten unangenehmen adäquaten Situation definitiv aus (schaffen Sie sich also die ersten positiven Referenzerlebnisse) – verstärken und vertiefen Sie diese kreativen Erfahrungen in den nächsten Situationen.

