

Der Tritt in den Hintern – Methoden zur Aktivierung im Beratungsgespräch

Kongress des NLP-Netzwerk Bayern e.V., 17. April 2010
Christine Lößl

Jeder, der beruflich Menschen berät, wie z.B. Mitarbeiter, Schüler/Eltern, Seminarteilnehmer oder Klienten, kennt folgende Situation: Die problematische Situation wurde (oft sehr) ausführlich geschildert. Jetzt geht es darum, den Ratsuchenden zu motivieren, die hilflose Rolle zu verlassen und aktiv zu werden. Aber häufig ist das zunächst gar nicht im Sinne des Ratsuchenden! Empowerment bedeutet, andere zu befähigen, ihre Ressourcen wahrzunehmen und zu nutzen. Dabei gilt es, die konstruktiven Aspekte von Emotionen wie Ärger oder Enttäuschung sowie Widerständen zu erkennen und als Ressourcen zu nutzen. Im Workshop werden unterschiedliche Methoden zur Aktivierung von Selbstverantwortung ausprobiert.

Kennen Sie das? Ihre Freundin schildert zum wiederholten Mal, wie respektlos sie sich wieder von ihrem derzeitigen Freund hat behandeln lassen. Sie wissen, dass Sie eigentlich zuhören und Mitgefühl zeigen sollen, empfinden aber nichts als Ärger über die fehlende Selbstachtung Ihrer Freundin, die sie daran hindert, diese Beziehung endlich zu beenden. Oder ein Kollege äußert sich häufig unzufrieden über seinen Arbeitsplatz - ohne sich jedoch Gedanken zu machen, welche Aufgaben ihm wirklich Spaß machen würden! Vielleicht gehört es sogar zu Ihrem beruflichen Aufgabengebiet, Menschen Wege aus ihrer derzeitigen Situation aufzuzeigen?

1. Die Opferhaltung: Verantwortung an andere abgeben statt selbst übernehmen

„Ich finde keine Lösung, ich weiß einfach nicht, was ich will!“ Diese oft mit trotziger Hilflosigkeit vorgebrachte Aussage weckt bei vielen Zuhörern sofort das Bedürfnis nach Rat- und Vorschlägen. Wenn der so Beratene jeden Vorschlag mit einem „Geht nicht, weil...“ ablehnt, lässt sich dieses Spiel endlos spielen. Vor allem dann, wenn der Berater den Erfolg seines Tuns davon abhängig macht, ob er den anderen von seiner Meinung überzeugen kann! Was steckt hinter der Ablehnung von Lösungsansätzen? Vor allem die Angst, aktiv die Verantwortung für die eigene Lebensgestaltung zu übernehmen. Wer nichts macht, macht auch nichts falsch, d.h. er riskiert keine Misserfolge. Und er erhält sich die Illusion, was alles gelingen könnte, wenn er irgendwann etwas machen würde... Die Aufforderung, positiv zu denken und einfach einmal ein Ziel zu formulieren, hilft hier nicht weiter.

Im NLP gehen wir davon aus, dass jeder selbst am besten weiß, was gut für ihn ist. Nur Ziele, die wir uns selbst gesetzt haben, und die wir mit den uns eigenen Fähigkeiten und Erfahrungen angehen, werden wir dauerhaft erreichen. Auch wenn wir immer wieder viel Energie darauf verwenden, andere verändern zu wollen, stellen wir meistens fest, dass sich diese dann erst recht „quer“ stellen oder sich nur zeitlich begrenzt „um des lieben Friedens willen“ unterordnen.

2. Die Ursachen: Ich will, dass Du dich änderst, damit es mir besser geht!

Wir haben alle gelernt, dass jemand sein Verhalten nur dann ändert, wenn er eingesehen hat, dass ein anderes Verhalten besser wäre. Daher versuchen wir – oft mit allen Tricks -, bei anderen Menschen Einsicht zu erzielen. Wir geben Ratschläge, argumentieren mit Fakten und Beispielen anderer Menschen oder erzählen, wie wir mit der Situation umgehen würden. Führt dies nicht zum Erfolg drohen wir mit negativen Konsequenzen („Du wirst schon sehen, wie weit Du damit kommst!“), mit Gleichgültigkeit („Mach’ doch, was Du willst!“), Hilflosigkeit („Dann kann ich Dir auch nicht mehr helfen!“) oder mit Erpressungsversuchen („Ich will doch nur Dein Bestes und Du bist so undankbar!“). Druck signalisiert demjenigen, auf den der Druck ausgeübt wird, fehlendes Vertrauen in seine Fähigkeiten, Situationen richtig einzuschätzen. Druck bewirkt jedoch immer Gegendruck, d.h. Widerstand aus dem Wunsch heraus, das eigene Selbstwertgefühl zu bewahren.

Die amerikanische Therapeutin Byron Katie bezeichnet den Wunsch, andere verändern zu wollen („Du solltest...“), als Einmischung in die Angelegenheiten anderer, die immer mit negativen Gefühlen verbunden ist. Sie hat eine Methode entwickelt, Erwartungen an andere kritisch zu hinterfragen und dabei sorgfältig eigene von fremden Angelegenheiten zu trennen. Dies bewirkt häufig eine körperlich spürbare Entlastung in unserem Denken!

Beispiel: Mein Kind sollte ordentlicher sein

- Für wen wäre es besser, wenn das Kind ordentlicher wäre? Für das Kind? Oder für die Mutter? Für welche Ordnung ist die Mutter zuständig? Für welche das Kind? Welche Auffassung von Ordnung hat mein Kind? In welchen Situationen entspricht es meiner Auffassung von Ordnung?
- Kann ich das Kind erst lieben, wenn es sein Zimmer aufgeräumt hat?
- Wie würde ich ohne diesen Gedanken mit meinem Kind umgehen? Mein Kind muß nicht ordentlicher sein, es darf so sein wie es ist.
- Wieviel Unordnung verursache ich selbst bei meinem Kind (z.B. durch zu viele Spielsachen, zu viele Vorgaben)? Welches Signal gibt die Unordnung meines Kindes für mich?

Beispiel: Mein Klient sollte sich endlich aktiv um einen Arbeitsplatz bemühen

- Für wen wäre es besser, wenn er einen Arbeitsplatz hätte? Für ihn selbst? Oder für mein Verständnis von erfolgreicher Beratungsarbeit?
- Ist meine Arbeit nur gut, wenn der Klient meinen Erwartungen an seine Fortschritte entspricht?
- Wo wird der Klient bereits aktiv? Ist die Teilnahme an der Beratung bereits ein Stück Eigenaktivität?
- Wie würde ich ohne diesen Gedanken mit ihm arbeiten? Wie wäre stattdessen: „Ich respektiere die Entscheidung meines Klienten“?

Gerade im Bereich der Erziehung ist die Abgrenzung von eigenen Angelegenheiten und denen des Kindes nicht einfach. Aus einer ängstlich-besorgten oder einer ehrgeizig-fordernden Motivation heraus glauben wir ständig steuernd eingreifen zu müssen, geben Anweisungen, Ermahnungen und Verbote („Steh' jetzt endlich auf“, „Du kommst noch zu spät!“, „Vergiß Deine Turnschuhe nicht!“, „Hast Du schon Mathe gelernt?“). Wir wollen Kinder vor Gefahren und negativen Erfahrungen bewahren und sie frühzeitig an Regeln gewöhnen, die ihnen später das Leben erleichtern sollen. Dabei übersehen wir häufig, dass uns genau diese Regeln häufig selbst daran hindern, das Leben zu führen, das wir wirklich leben wollen! Fordern wir nicht häufig von unseren Kindern ein ständiges Bemühen um gute Leistungen, obwohl uns der chronische Leistungsdruck am Arbeitsplatz oft den Spaß an der Arbeit nimmt? Und weist uns nicht genau die Verweigerung mancher Kinder darauf hin, dass wir uns selbst manchmal auch „verweigern“ sollten anstatt uns immer wieder zu motivieren – oder vielmehr „anzutreiben“?

Eltern, die ihre Kinder häufig drängen und antreiben, geben ihnen nur wenige Möglichkeiten, ihre eigenen Interessen und Ziele zu finden. Eine auf zahlreiche Vorgaben und Regeln ausgelegte Erziehung signalisiert dem Kind, dass es nur *einen* richtigen Weg geben kann, erfolgreich im Leben bestehen zu können. Sie gewöhnen sich an das ständig gebotene „Programm“ und glauben bald, dass andere besser wissen, was für sie gut ist. Dabei kommen sie zunehmend in einen inneren Konflikt mit ihren eigenen Wünschen und Bedürfnissen und reagieren unbewußt mit passiver Verweigerung in Form von Trödelei und Vergesslichkeit oder aber aktiv mit trotzigen Wutausbrüchen. Das Kind lernt dabei für die Zukunft, sich einer Fremdbestimmung zu widersetzen. Es lernt aber nicht, eigene Wünsche und Ziele zu entwickeln.

Wie äußert sich ständige Gängelei als Erziehungsprinzip im Erwachsenenalter?

Widerstand gegen fremde oder später auch gegen eigene Ziele ist uns nicht immer bewusst. Er zeigt sich, wenn Sie bei sich Verhaltensweisen „wider besserem Wissen“ entdecken, z.B.

- Wenn Sie sich viel vornehmen, aber dann wenig erreichen bzw. den Aufwand für eine Aufgabe unterschätzen
- Wenn Sie sich für etwas, das Sie eigentlich gerne täten, viel zu erschöpft fühlen (z.B. „Sie finden keinen Anfang“, „Sie kommen nicht in Schwung“)
- Wenn Sie sich bei der Erledigung von Aufgaben gerne ablenken lassen, sich verzetteln oder trödeln
- Wenn Sie eher über Gründe nachdenken, warum sie Ziele sowieso nicht erreichen können, als sie tatsächlich anzupacken

3. Das Symptom: sich selbst an einer eigenverantwortlichen Lebensgestaltung hindern

Als problematisch erlebte Situationen sind immer mit Gefühlen wie Wut, Ärger oder Enttäuschung über andere aber auch über sich selbst verbunden. Unangenehme Gefühle bzw. (aktive und passive) Widerstände gegen eine Problemlösung geben deutliche Hinweise auf innere Konflikte und sollten als Ressourcen ernst genommen werden. Für den Anstoß von Selbstverantwortung in der Beratung erscheinen daher einige Grundannahmen sinnvoll:

1. Jeder weiß selbst am besten, was für ihn gut ist.
2. Unangenehme Gefühle bzw. Widerstände gegen ein Ziel geben wertvolle Hinweise über mich selbst
3. niemand empfindet es angenehmer, sich selbst im Weg zu stehen

3.1 Die unterschiedlichen „Gesichter“ der Verweigerung von Selbstverantwortung

Aufschieberitis, Trödelei und Verzettelung

Ständige Aufforderungen wie „Mach’ doch endlich!“, „Bist Du endlich fertig?“ etc. können dazu führen, dass sich ein Kind notwendige Pausen nimmt oder „auf Durchzug“ schaltet, in dem es z.B. übermäßig lange bei der Erledigung von Aufgaben trödelt und viel Zeit vor dem Fernseher verbringt. Sie lernen nicht, sich selbst Vorgaben zu setzen, die sie verbindlich einhalten. Später brauchen diese Menschen immer jemanden, der ihnen sagt, was bis wann zu tun ist. Sollen sie sich selbst Ziele setzen, reagieren sie mit Unsicherheit und Angst. Auf andere wirken sie unentschlossen, ängstlich oder sogar faul.

ständiger Aktionismus

Viele Menschen sind in dem Bewusstsein aufgewachsen, dass Langeweile und Nichtstun unproduktiv und sinnlos wären („Häng’ nicht so herum!“, „Mach’ doch etwas Sinnvolles!“). Sie vermeiden Langeweile durch zahlreiche Freizeitaktivitäten, was häufig von den Eltern unterstützt wird. Später kann sich dies in ständigem Aktionismus, d.h. dem Bedürfnis, immer etwas zu tun zu haben, äußern („Sobald ich mich in den Sessel gesetzt habe, fällt mir etwas ein, was ich noch machen sollte!“). Im beruflichen Umfeld werden diese Menschen oft sehr geschätzt, weil sie sich für fast alles motivieren können („workoholics“). Die ständige Beschäftigung verhindert jedoch ein konstruktives Innehalten und damit die Auseinandersetzung mit den eigentlichen Zielen.

„Aus Prinzip dagegen!“

Die betreffende Person reagiert auf Vorgaben grundsätzlich ablehnend, geht auf Konfrontation und ist oft zuerst einmal „aus Prinzip dagegen“. Muß sie sich dennoch unterordnen, führt dies innerlich zu einem Gefühl des Unterlegenseins und damit zu Wut. Dies kann sich in Streitsucht oder Rechthaberei äußern. Sie spricht negativ über andere Menschen und wertet deren Erfolge ab. Das Bedürfnis nach Widerstand ist oft so stark, dass mit genau gegensätzlichen Verhaltensmustern reagiert wird ohne darauf zu achten, ob dies den eigenen Zielen dient (z.B. sinnlos hohe Geldausgaben als Reaktion auf eine Erziehung zur Sparsamkeit).

Jammern und hilflos fühlen

Die Person jammert viel, sie versinkt im Selbstmitleid und schaut oft neidisch auf die Erfolge anderer Menschen. Sie ist ständig auf der Suche nach Entschuldigungen für ihr Versagen, hat meist bereits in der Kindheit gelernt, auf zu hohe Erwartungen mit Ausreden und Rechtfertigungen zu reagieren.. Häufig baut sie sich eine „Scheinwelt“ auf und spricht davon, was aus ihr werden könnte, wenn nur genug Geld, der richtige job, der geeignete Partner usw. vorhanden wäre. Aufgrund ihrer ausgeprägten Denkbarrieren („geht nicht, weil“) fällt es diesen Menschen schwer, überhaupt motivierende Zielvorstellungen für sich zu entwickeln.

Chronische Erschöpfung und geringe Belastbarkeit

Die Verfolgung von zu hohen oder fremdmotivierten Zielen bedarf eines nicht zu unterschätzenden Aufwands an Energie. Die betreffende Person kämpft ständig gegen ein Gefühl der Sinnlosigkeit („Das wird doch sowieso nichts!“), sie muß sich immer wieder „aufraffen“, immer wieder neue verstandesmäßige Argumente finden, warum es gut wäre, etwas zu tun. Selbstdisziplin und die Übernahme von Verantwortung für andere sind häufig hohe Werte. Dadurch kommt sie nie in das Gefühl des „flow“, in dem ihr die Dinge leicht von der Hand gehen. Verbunden mit den körperlichen Symptomen ist dieser Widerstand als „burn-out“-Syndrom bekannt.

3.2 Der „innere Schweinehund“ – Boykotteur oder Leibwächter?

Übung: Denken Sie an eine Aufgabe, vor der Sie sich drücken; ein Problem, das Sie wirklich angehen wollen. Stellen Sie sich vor, Sie würden es jetzt in Angriff nehmen. Beobachten Sie aufmerksam Ihre Gefühle: Spüren Sie, wie sich in Ihrem Inneren eine Spannung aufbaut?

Warum tun wir Menschen uns oft so schwer, Neues auszuprobieren und persönliche Verhaltensmuster zu verändern? Alle unsere Urinstinkte lassen uns vor Unbekanntem zurückschrecken. Seit jeher suchen Menschen nach Sicherheit, ausreichend Nahrung und einem Leben ohne Gefahr. Dennoch gab es immer Menschen, deren Neugier größer war als ihre Angst, und die durch ihr Vorbild andere motivierten, es ihnen nachzumachen. So konnte sich die Menschheit bis heute immer weiterentwickeln. Dennoch besteht bei den meisten Menschen ein genetisch bedingtes Unbehagen bzw. ein Widerstand gegenüber Unbekanntem. Unser „innerer Schweinehund“ ist unser aufmerksamster Leibwächter. Er kann nicht verstehen, dass wir ein vertrautes Umfeld aufgeben und uns freiwillig unvorhersehbaren Situationen aussetzen wollen. Er will übrigens auch, dass wir uns Fettreserven für schlechte Zeiten anlegen und unsere Energie nicht unnötig vergeuden. Daher hält er uns mit voller Kraft davon ab, wenn wir unsere Trägheit überwinden und eine Diät machen oder zum Joggen gehen wollen! So gesehen leben wir immer noch in der Steinzeit...

Unser innerer Leibwächter ist nicht nur aufmerksam, er ist auch schlau! Das zeigt sich an den vielfältigen Ausreden und Gegenargumenten, die findet, um uns von neuen Erfahrungen abzuhalten bzw. innere Konflikte unter der Decke zu halten:

„Mir fehlt die Zeit, mich mit neuen Zielen zu beschäftigen.“	Wieviel Zeit vergeuden wir mit unnötigen Gesprächen, Fernseher etc.?
„Ich bin einfach von Natur aus bequem.“	Aber sind wir nicht bereit, in die Stadt zu fahren, wenn wir Lust auf eine Pizza haben?
„So wichtig ist mir dieses Ziel nun auch wieder nicht!“	Dadurch erhalten wir uns die Illusion, dass wir ja alles erreichen könnten, wenn es uns nur wirklich wichtig wäre!
„Ich habe derzeit andere Aufgaben, die erst einmal erledigt werden müssen.“	Wann ist eigentlich der „richtige“ Zeitpunkt, mich um mich zu kümmern?

Wenn wir Vorgesetzte oder Termine haben, die einen äußeren Druck auf uns ausüben, können wir unseren inneren Widerstand leichter überwinden. Daher erledigen wir vorgegebene Aufgaben leichter als selbst gesetzte Aufgaben. Aber als Entschädigung für den ständigen Druck von außen belohnen wir uns gerne mit Essen, Alkohol oder Fernsehen. Dadurch werden die unangenehmen Gefühle durch angenehme ersetzt und wir geraten in eine Art Trägheitszustand, der uns vor selbstkritischen Gedanken schützt („Ist das eigentlich das, was ich wirklich machen will?“, „Warum habe ich nicht „Nein“ gesagt?“). Übertriebene sportliche Aktivitäten oder unverhältnismäßige Geldausgaben lenken uns ebenfalls ab und erfüllen so den gleichen Zweck

Scheinbar erfolgreiche Menschen nutzen sogar den Druck von außen, um ihre inneren Widerstände zu überlisten: Sie machen sich Terminpläne, setzen sich Fristen und überhäufen sich mit Arbeit, um nur nicht träge zu werden. Und trotzdem holt auch sie ihr innerer Wächter ein... Sie verträdeln die Zeit mit scheinbar wichtigen Gesprächen, spielen am Computer und stürzen sich auf jede Ablenkung von ihrem Streßprogramm.

4. Empowerment: vorhandene Ressourcen erkennen & nutzen

Mit Empowerment bezeichnet man Strategien, Menschen dabei zu unterstützen, ihre Gestaltungsspielräume und Ressourcen (wieder) zu erkennen und eigenverantwortlich für ihre Interessen und Ziele zu nutzen. Während bei vielen Beratungen die Behebung von Defiziten im Vordergrund steht, geht es bei Empowerment um die Aktivierung bzw. den Ausbau vorhandener Potenziale.

4.1. Sinn als Ressource

Oft stellen wir uns vor, wir könnten glücklich sein, wenn wir immer tun nur könnten, was uns Spaß macht bzw. worauf wir Lust haben. Das Leben als ständiger Urlaub... Menschen im Ruhestand stellen jedoch häufig fest, dass das Fehlen von Verantwortung bzw. des Gefühls, seinen Beitrag zu etwas zu leisten, schnell zu innerer Leere – trotz eines scheinbar sorglosen Lebens – führen kann. Wir brauchen also etwas, was uns wertvoll und wichtig erscheint, wo wir unser Bestes geben können, egal ob wir uns gerade im Beruf oder für die Familie engagieren oder diese Phase schon abgeschlossen haben. Sinn setzt ungeahnte Energien frei. Es lohnt sich, das eigene Ziel daraufhin zu überprüfen, wieviel Sinn es meinem Leben geben wird!

4.2 Erfolgserlebnisse als Ressource

„Es sind nicht die Dinge selbst, die uns unglücklich machen, sondern unsere Sicht der Dinge“ (Epiktet). NLP geht davon aus, dass wir allein die Ursache sind für unsere Gedanken und die Gefühle, die daraus entstehen. Wir können uns innere Bilder herholen oder wegschieben. Diese Fähigkeit, hilft uns, positive innere Bilder aus der Erinnerung zu holen, und sie in schwierigen Situationen als „Energiespritze“ einzusetzen. Wer hat noch nicht erlebt, dass z.B. die Fotos von einem schönen Urlaub angenehme Gefühle auslösen? Leider nutzen wir diese Fähigkeit viel zu wenig. Haben wir erkannt, welche Gefühle uns auf dem Weg zu unserem Ziel hilfreich wären (z.B. Gelassenheit, Durchhaltevermögen, Selbstsicherheit), sollten wir uns gezielt Situationen in der Vergangenheit bewusst machen, in denen wir diese ausreichend zur Verfügung hatten und diese abspeichern („ankern“), dass sie uns auf Abruf zur Verfügung stehen. Im NLP stehen zahlreiche Techniken zur Verfügung, um sich positive Erlebnisse in der Vergangenheit als Ressource verfügbar zu machen.

4.3 „flow“ als Ressource

„Flow“ bedeutet das Gefühl des völligen Aufgehens in einer Tätigkeit. Wir alle kennen Situationen, in denen wir über eine Tätigkeit die Zeit vergessen, und völlig mühelos und kreativ Ergebnisse erzielen. Unser Alltag steht jedoch häufig im krassen Gegensatz zu „flow“-Gefühlen. Es ist wichtig, sich aktiv Gelegenheiten zu verschaffen, in denen wir uns im „flow“ befinden („die tägliche Glücksdosis“). Das Gefühl, „in seinem Element zu sein“ bzw. im Einklang mit seinen Fähigkeiten zu sein, wirkt sich in hohem Maße positiv auf unser Selbstwertgefühl aus. Davon zu unterscheiden sind jedoch Tätigkeiten wie die Ausübung von Extremsport oder bestimmte Computerspiele, die ähnlich wie übertriebener Alkoholkonsum zu ungesunder Euphorie („kick“) führen können.

4.4 Der konstruktive Anteil unserer Gefühle als Ressource

Sicher bezweifelt niemand, daß uns positive Gefühle wie Freude, Stolz oder Dankbarkeit Energie geben („beflügeln“). Doch wie sieht es mit den scheinbar negativen Gefühlen wie Wut, Ärger oder Enttäuschung aus? Während wir angenehme Gefühle gerne so intensiv wie möglich fühlen wollen, eignen wir uns frühzeitig Techniken an, unangenehme Gefühle zu unterdrücken oder uns davon abzulenken. Bereits Kinder werden bei Wut oder Schmerz mit Süßigkeiten getröstet. Gefühle wollen gefühlt werden! Jeder, der schon einmal seinen Tränen freien Lauf gelassen oder seine Wut mit körperlichen Aktivitäten abgebaut hat, kennt das Gefühl des inneren Friedens, der sich dann einstellt. Erst dann wird es möglich, die Signale des ursprünglich unangenehmen Gefühls zu deuten. Negative Gefühle spiegeln häufig unsere Auflehnung gegen die Realität bzw. gegen unsere Erwartungen, wie sich andere Menschen oder das Leben insgesamt zu uns zu verhalten haben. So kann Enttäuschung das Ende unserer Täuschung über einen anderen Menschen sein oder Ärger zum Motor werden, etwas zu verändern. Unangenehme Gefühle „in den Griff“ zu bekommen, bedeutet daher nicht, sie so schnell wie möglich abzublocken, sondern sie als innere Wegweiser für neue Denk- und Verhaltensmuster willkommen zu heißen!

4.5 Innere Widerstände als Ressource

Sind innere Blockaden ein Zeichen von Schwäche und fehlender Selbstdisziplin? Im Gegenteil: Sie weisen auf den ausgeprägten Wunsch nach Individualität und Selbstbestimmung hin („Ich weiß selbst am besten, was für mich gut ist!“). Sie haben daher eine wichtige Signalfunktion und sollten uns veranlassen,

- (a) unsere **Ziele** zu hinterfragen
 - Will ich das wirklich erreichen oder hoffe ich auf die Anerkennung anderer, wenn ich es erreiche bzw. mache ich es anderen zuliebe?
 - Ist das Ziel realistisch? Sind die Erwartungen, die ich daran knüpfe, realistisch?
 - Erscheint mir das Ziel „sinn“-voll?
- (b) unsere **Grundannahmen** bewusst wahrzunehmen
 - Traue ich mir zu, das Ziel mit meinen Fähigkeiten erreichen zu können?
 - Habe ich Angst vor Misserfolg und den damit verbundenen Gefühlen?
 - Sind die Ansprüche und Erwartungen, die ich an mich und meine jeweiligen Rollen (z.B. als Mitarbeiter, als Mutter, als Ehemann) habe, realistisch?
 - Gibt es „innere Stimmen“, die mich blockieren (Selbstboykott durch Antreiber, Bremser etc.) oder warnen wollen?

Wir verfügen in uns einen untrüglichen Ratgeber, ob wir auf dem für uns „richtigen“ Weg sind. Wenn ein Ziel oder eine Grundannahme ein unangenehmes Gefühl auslöst, kann es nicht das Richtige sein! Manchmal reicht es bereits, sich von einem falschen Ziel zu verabschieden. Stresserzeugende Grundannahmen (z.B. „Ein guter Vorgesetzter sollte immer ein offenes Ohr für seine Mitarbeiter haben“) müssen jedoch umformuliert werden, bis sie spürbar Entlastung bewirken.

Und wenn innere Blockaden unüberwindlich scheinen?

Fehlendes Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten oder sogar den eigenen Wert kann die Entwicklung eines persönlichen Ziels völlig blockieren. Dies äußert sich oft in Gleichgültigkeit und depressivem Empfinden von Sinnlosigkeit. Diese Menschen empfinden sich ihren negativen Gefühlen hilflos ausgeliefert ohne darauf Einfluß nehmen zu können. Die Suche nach konstruktiven Aspekten der Problemsituation stellt daher für sie eine Überforderung dar. Hier geht es darum, die zweite Seite der Selbstverantwortung bewusst zu machen: Genauso wie ich durch meine Sichtweisen und Denkmuster positive Gefühle erzielen kann, kann ich auch negative Gefühle erzeugen.

Ein Anstoß zur Veränderung könnte hier darin bestehen, bewusst zu machen, durch welche Strategien jemand aktiv seine Problemsituation aufrechterhält, um ihm seine Einfluß- und Wahlmöglichkeiten bewusst zu machen:

- (a) Um deinen negativen Zustand aufrecht zu erhalten...
 - Was mußt du über dich und andere denken, was mußt du glauben?
 - Was mußt du dir innerlich sagen, damit du das weiter glauben kannst?
 - Welche inneren Bilder mußt du dir machen?
 - Was müsstest du tun, um das Problem noch zu verschlimmern?
- (b) Um deinen negativen Zustand nicht zu gefährden...
 - Was dürftest du dir auf keinen Fall vorstellen oder sagen? Was würde sonst passieren?
 - Wie müsstest du positive Aspekte umdeuten?
 - Was dürftest du auf keinen Fall tun? Was würde sonst passieren?

Strategien, innere Blockaden respektvoll zu überwinden

Lassen Sie sich Zeit, angenehme Gefühle zu Ihren Zielen zu entwickeln!

Nicht lange nachdenken, sondern einfach machen? Durch den Sprung ins kalte Wasser oder durch „Augen zu und durch“ - Parolen erzielte Erfolgserlebnisse gleichen eher der Erleichterung nach der Bewältigung einer lebensbedrohlichen Situation und erhöhen die Wahrscheinlichkeit einer künftigen Verweigerung drastisch. Angenommen Sie haben sich vorgenommen, sich beruflich zu verändern. Eine geeignete Stellenanzeige liegt vor Ihnen auf dem Tisch, jetzt müsste die Bewerbung formuliert werden. Nehmen Sie sich die Zeit, Bilder zum gesuchten Stellenprofil zu entwickeln. Stellen Sie sich vor, wie Sie sich in dieser Stelle fühlen würden. Starten Sie erst, wenn sich Ihr Vorhaben rundum gut anfühlt, wenn Sie tatsächlich Lust darauf bekommen.

Beginnen Sie mit dem kleinstmöglichen ersten Schritt!

Wer sich voll motiviert und ehrgeizig in neue Vorhaben stürzt („Ab morgen gehe ich jeden Tag eine halbe Stunde joggen!“), kommt wesentlich schneller an innere Blockaden. Hören Sie auf Ihre Gefühle! Finden Sie heraus, welche Aktion klein genug ist, um bei Ihnen ein Gefühl absoluter Bereitschaft auszulösen. Worauf könnten Sie sich maximal einlassen? Hören Sie nach dieser Einheit konsequent auf! Wenn Sie sich jetzt überreden oder gar zwingen, werden Sie sich morgen deutlich schwerer oder gar nicht mehr dazu motivieren können. Hören Sie jedoch vereinbarungsgemäß auf, haben Sie sich ein Erfolgserlebnis verschafft, das Sie morgen gerne wiederholen werden. Und Sie haben Ihrem Unterbewusstsein signalisiert, dass Sie sich etwas uneingeschränkt Gutes tun wollen. Ohne Tricks!

Widmen Sie dem kleinstmöglichen Schritt Ihre volle Aufmerksamkeit!

Wir neigen dazu, Kleinigkeiten als unwichtig abzutun. Vor allem, wenn wir wissen, dass es noch unendlich vieler kleiner Schritte bedarf, um ein Ziel zu erreichen! Wenn Sie sich vorgenommen haben, z.B. heute 15 Minuten für ein ungeliebtes Prüfungsfach zu lernen, konzentrieren Sie sich voll und ganz darauf. Suchen Sie sich eine angenehme Umgebung und schreiben Sie in Ihrer schönsten Schrift. Nur wer auch kleine Schritte von Herzen macht, wird mit Freude sein Ziel erreichen.

Entscheiden Sie jedes Mal bewusst, ob Sie tun, was Sie sich vorgenommen haben!

Die Niederlage gegen innere Widerstände endet normalerweise mit Schuldgefühlen und dem Wunsch, das ganze Vorhaben schnellstmöglich zu vergessen. Wir werten uns schwach und erfolglos ab und flüchten uns in Passivität und Trägheit. Dagegen stärken wir unser Selbstwertgefühl, wenn wir uns bewusst entscheiden, ein bestimmtes Vorhaben heute auszuführen oder eben nicht, wenn es keine angenehmen Gefühle auslöst. Selbst wenn Sie sich über Wochen hinweg jeden Tag bewusst dagegen entscheiden, Sport zu treiben, setzen Sie sich dabei mit Ihrem Ziel auseinander. Und es wird der Tag kommen, an dem Sie Lust verspüren, loszulegen.

Machen Sie nach Unterbrechungen weiter als wenn nichts gewesen wäre!

Unser Unterbewußtes greift zu kreativen Methoden, um uns von unseren Vorhaben abzubringen. Es kann passieren, dass wir uns plötzlich sehr erschöpft fühlen oder sogar krank werden, und unsere Schritte nicht fortsetzen können. Dann kommt die innere Blockade „Jetzt war alles umsonst!“ bzw. „Jetzt kann ich sowieso nicht mehr aufholen!“ zum Einsatz. Die Versuchung ist groß, jetzt auch die bisherigen Erfolgserlebnisse zu vergessen. Angenommen, Sie wollen abnehmen und haben mehrere Wochen bevorzugt Obst und Gemüse gegessen. Jetzt im Urlaub haben Sie sich mehrfach für das leckere Buffet entschieden, was sich auf der Waage bemerkbar macht. Machen Sie einfach zuhause weiter als hätte es nie eine Unterbrechung gegeben!

Literatur-Tipps:

Barbara Sher. Lebe das Leben, von dem du träumst. dtv
W. Hugh Missildine. In dir lebt das Kind, das du warst. Klett-Cotta.
Peter De Jong/Insoo Kim Berg. Lösungen (er-)finden. vml.
Byron Katie. Lieben, was ist. Goldmann.