

Tool: Innere Blockierer entmachten – nützliche Gedanken entwickeln



Oft sind es nicht die Fehler selbst, die uns das Leben schwer machen, sondern unsere Gedanken, die damit verknüpft sind. Wir machen uns Selbstvorwürfe, werten uns oder andere ab und bleiben so in einem äußerst unproduktiven Zustand. Gründe dafür sind häufig innere Blockierer, stressverschärfende Gedanken, im NLP spricht man auch von hinderlichen Glaubenssätzen. Sie engen unser Handeln und Denken ein und stehen deshalb einer Lösungsorientierung im Weg.

Typische Gedanken aus dieser Richtung sind:

„Ich muss perfekt sein“, „Ich darf das Projekt auf keinen Fall an die Wand fahren“, „Ich muss besser als der Kollege/die Kollegin sein“, „Wenn ich das... in den Sand setze, dann...“

Sie kennzeichnen sich vor allem durch

- den Blick auf das Negative, verbunden mit einer verzerrten Wahrnehmung und unangemessenen Verallgemeinerung
- Schlüsselwörter wie: immer, nie, ich muss, ich darf nicht, „Wenn,... dann...–Logiken“

Als Beispiel ein innerer Blockierer aus meinem Leben:

„Ich muss immer 100% geben!“ Dieser innere Glaubenssatz hat mich weit gebracht, er spornt mich immer wieder an, gute Leistungen zu bringen. Aber er hat auch seine Schattenseiten, vor allem, wenn mir etwas mal nicht so gut gelingt wie gewünscht. Passiert mir ein Fehler, ist er sogar hinderlich, da er in mir nur noch mehr Druck erzeugt. Denn im Umkehrschluss bedeutet er: „Ich darf keine Fehler machen!“, „Ich darf keine Fünfe grade sein lassen!“. Und da ist es fast egal, was um mich herum passiert. Eine innere Stimme hämmert diesen Satz durch meinen Kopf.

Dummerweise sind die negativen Anteile solcher Gedanken in Stresssituationen meist unreflektiert aktiv und entfalten ihre negative Kraft als innerer Blockierer. Ich z.B. werde kopflos und überfordere mich nur noch mehr.

Mit 4 einfachen gedanklichen Schritten konnte ich meinen Gedanken umwandeln, so dass er seine positive Kraft entfaltet – ohne mich im Stress unter Druck zu setzen.

Wie lautet ein für Sie typischer Gedanke, der Sie in stressigen Situationen blockiert? Bitte notieren Sie ihn.

Je knackiger desto besser (-:

Innerer Blockierer:

Nun machen wir uns an die Arbeit.

Schritt 1: Was ist das Nützliche an diesem Gedanken? Welche positiven Effekte ergeben sich daraus? Was bewirkt er Gutes?

Hier notieren Sie alles, was Ihnen an positiven Auswirkungen zu diesem Gedanken einfällt.

In meinem Fall wären das z.B.: Er spornt mich zu exzellenten Leistungen an. Ich bin zuverlässig. Menschen in meinem Umfeld wissen, „die Sandra/die Masemann gibt ihr Bestes“. Kunden bekommen qualitativ hochwertige Dienstleistungen von mir. Ich bekomme Anerkennung. Ich verschaffe mir aktiv Erfolgserlebnisse. Ich bin stolz auf mich. KollegInnen arbeiten gern mit mir zusammen, da gute Ergebnisse mit mir sehr wahrscheinlich sind. Ich entwickle mich weiter.

**Schritt 2: Was ist das Belastende an diesem Gedanken? Welche negativen Effekte ergeben sich daraus?
Was bewirkt er Schlechtes?**

In meinem Fall wäre das z.B.: Er setzt mich unter Druck. Ich übernehme mich, übergehe mein Bedürfnis nach Entspannung und Ausgleich. Ich stelle hohe Erwartungen an mich und andere. Ich verschaffe mir Anerkennung über Leistung - nicht über mein „einfach so sein“. Die Gefahr zu scheitern ist groß. Ich bin angespannt, kann nicht loslassen. Ich arbeite zu viel. Ich bin in meinem Anspruch anderen zu viel. Ich finde keine Ende...

Wie bereits gesagt, in hohen Belastungszeiten, aktiviert der Gedanke langfristig seine Schattenseiten. Jetzt heißt es, ehrlich mit sich und dem daraus resultierenden Verhalten zu sein!

Schritt 3: Was ist die langfristige Konsequenz dieses Gedankens? Wie wirkt er sich auf mein Leben aus?

In meinem Fall wäre das z.B.: Meine work-life-balance gerät aus dem Ruder. Ich muss immer bessere Leistungen bringen, um mit mir zufrieden zu sein. Ich schlafe schlecht. Ich vernachlässige meine Familie/ PartnerIn/ mir wichtige Menschen. Ich arbeite dauerhaft zu viel und kann nicht mehr abschalten. Andere meiden mich, weil sie den Eindruck haben: Nie ist sie zufrieden! Dauernd ist die gestresst! Ich brenne aus. Mir geht die Freude am Tun verloren...

Nun machen Sie sich an die Umwandlung in einen Satz, der das Nützliche aus dem Gedanken herausholt und das Hinderliche loslässt.

Schritt 4: Wie könnte ein alternativer Gedanke lauten? Ein Gedanke, der die positiven Effekte beinhaltet ohne die Macht der negativen Aspekte zu entfalten?

Mein Schlüsselsatz: Ich entscheide selbst mit Blick auf meine Ressourcen, welche Leistung ich bringe.

Dieser Gedanke mag für Sie vielleicht keinen großen Unterschied machen, in mir hat er damals eine wahre Revolution ausgelöst. Er war so klar und brillant vor meinem inneren Auge, leicht und attraktiv. Seitdem ist dieser Gedanke ein liebevoller und kraftvoller Begleiter, der mir als innerer Kompass dient. Er holt mich in die Selbstverantwortung und auf den Boden zurück, wenn ich unter Druck stehe.

Wenn Sie nun Ihren Schlüsselsatz finden, beachten Sie Folgendes:

- Er sollte positiv formuliert sein (kein „nicht“ enthalten)
- Er sollte aktiv formuliert sein: Ich + Verb (Tätigkeitswort)
- Er sollte einfach formuliert sein, damit Sie ihn sich gut merken können.
- Er sollte zu Ihnen passen. Es sind Ihre Worte – es ist Ihr Satz, egal was andere davon denken.
- Es kann mehrere Versuche benötigen, bis Sie die richtige Formulierung gefunden haben. Schreiben Sie einfach erstmal drauf los. Sie merken, wenn der Satz stimmt.

Ihr Schlüsselsatz:

Mein Tipp:

Notieren Sie sich diesen Satz auf einen Zettel und legen Sie ihn an eine griffbereite Stelle. Z.B. auf den Nachttisch, da wir im Übergang vom Schlafen zum Wachen im sogenannten Alpha-Zustand sind und eine gute Verbindung zum Unbewussten haben. Lesen/Sagen Sie ihn zu Beginn des Tages bewusst laut zu sich. Tun Sie dies über einen Zeitraum von mindestens 3 – 4 Wochen jeden Morgen. Damit er sich verinnerlicht, sich den Weg in Ihr Unbewusstes bahnt. Platzieren Sie ihn zudem für Sie sichtbar/griffbereit an Ihren Arbeitsplatz (auf Ihren Schreibtisch, in eine Schreibtischschublade, die Sie häufig benutzen,...)

Sie werden merken, nach einer gewissen Zeit taucht er morgens ganz allein beim Aufwachen vor Ihrem inneren Auge auf oder wandert spontan über Ihre Lippen.

Sind Sie in einer stressigen Situation, erinnern Sie sich ganz bewusst an diesen Satz oder ziehen Sie ihn aus der Schublade. Er hilft Ihnen, sich zu fokussieren und verschafft einen klaren Kopf.

4 Schritte modifiziert nach Pracht & Michel (2015) S. 179f Pracht, G. & Michel, F. (2015). Tool: (Stress-)Umleitung – Think positive! Kognitionstraining für Führungskräfte, stressfördernde Denkmuster erkennen und entschärfen. In M. Hofmann, S. Recknagel, L. Reisert & F. Michel (Hrsg.), Stress-Kompass. Strategisches Stress-Management für Ihr Unternehmen aufbauen – Konzepte und Umsetzung. (S. 176-184). Bonn: managerSeminare Verlagshaus GmbH