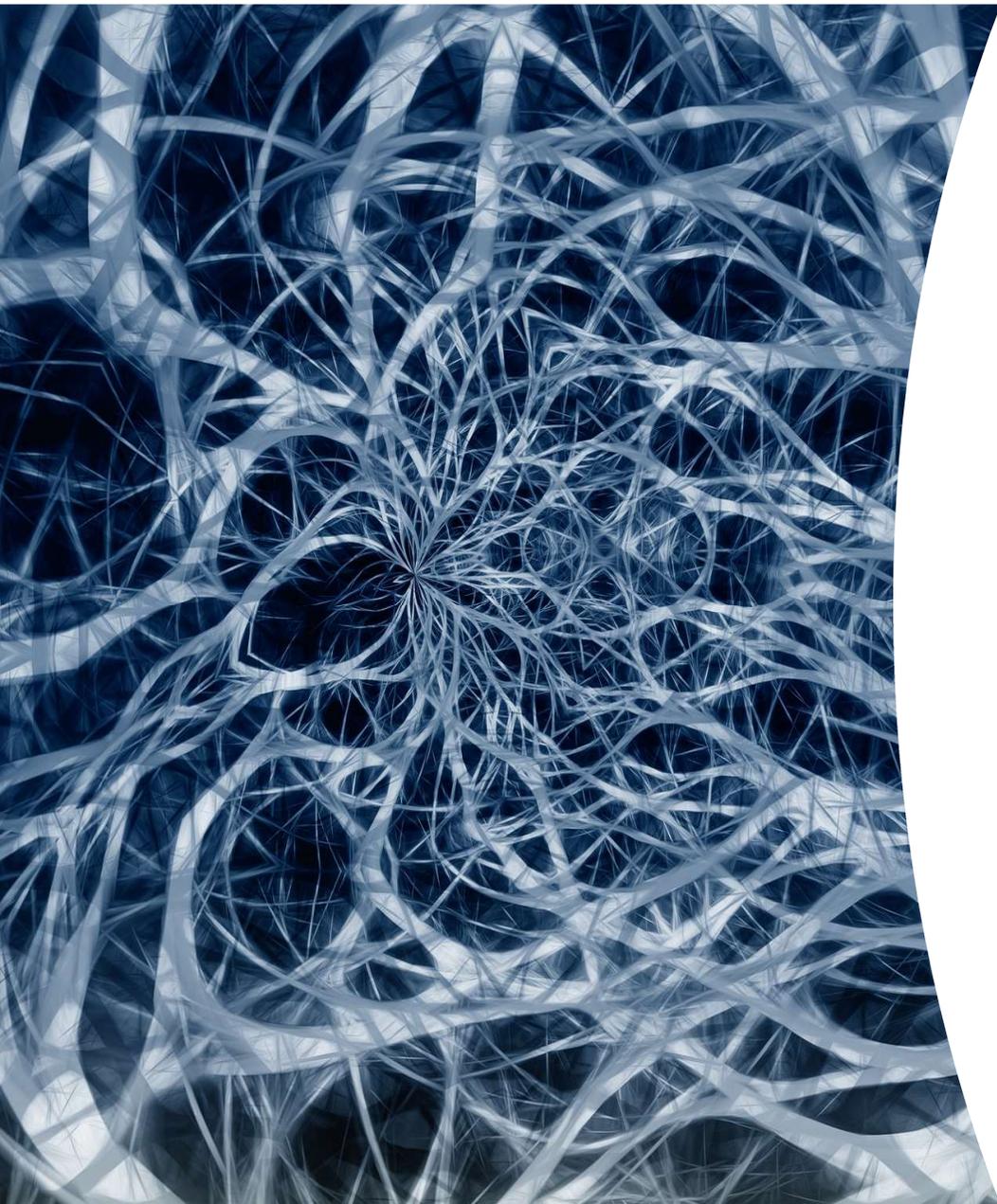


Lektion 7

Wir sind Viele und das ist gut

Das lernst du in Lektion 7

- Aus welchen Elementen deine inneren Programme genau bestehen.
- Wie du einzelne Elemente daraus nutzen kannst, um nicht dienliche Programme in dir zu verändern.
- Wie du bestehende hilfreiche Netzwerke in dir aktivierst, und so gezielt nutzen kannst für deine Zielerreichung.



Innere Programme bestehen aus Erlebnismuster

Unser gesamter Organismus besteht aus unzähligen unterschiedlichen Netzwerken.

Jedes einzelne dieser Netzwerke ist entstanden aus einem vergangenen Erlebnis, das uns tief berührt hat.

Im positiven wie im negativen Sinne.

Daraus sind unterschiedliche Anteile entstanden, die zu uns gehören und die wir als unsere Persönlichkeit wahrnehmen.

Das bedeutet: Alle Erlebnisse, die gefühlsmäßig geladen waren, sind als eigenständiges Erlebnisnetzwerk in uns gespeichert.

Dieses Muster besteht aus vielen einzelnen Elementen:

Z. B. Innere Bilder, innere Dialoge, Überzeugungen, Emotionen aber auch Atmung, Körperhaltung, Körperempfinden, Herzrhythmus, Hormonausschüttung und vielem mehr.

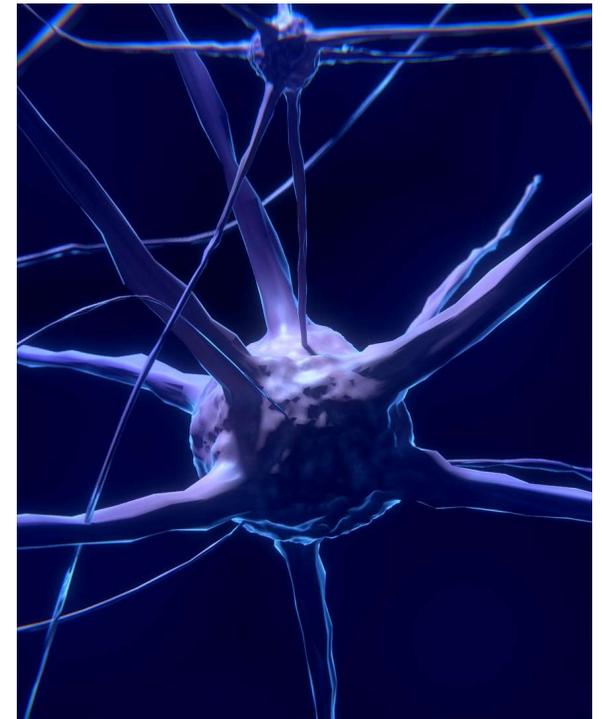
ES BRAUCHT EINEN „AUSLÖSER“ ZUM AKTIVIEREN DIESER MUSTER

Z.B.: Ein bekannter Geruch, eine ähnliche Situation oder ein bestimmter Tonfall, verknüpft mit einem Erlebnis von vor Jahrzehnten, aktiviert immer wieder dieses Netzwerk in meinem Gehirn, Nervensystem, Unterbewusstsein.

Du bekommst ein bestimmtes Gefühl, ein Bedürfnis und reagierst darauf, während dir dein Verstand sagt, dass es keinen Grund dafür gibt, oder das solltest du jetzt nicht tun. Du beginnst vielleicht sogar, dich dafür zu kritisieren und innerlich niederzumachen.

Doch du darfst dir sagen: **Dein Gehirn und Nervensystem funktioniert hervorragend, auch, wenn es dir gerade unlogisch vorkommt.**

„Interessant...da ist ein altes Muster aktiv, das ich nur noch nicht verstehe. Doch ich weiß, es steckt immer ein Sinn dahinter. Es ist eine Rückmeldung mit einer interessanten Information.“



Unser Organismus erlebt immer alles im Hier und Jetzt

Egal, ob wir uns gerade an etwas erinnern, was in der Vergangenheit passiert ist, **sobald der innere Erinnerungsfilm abläuft, erlebt unser Körper es genau in dem Moment.**

Genauso auch alles, was wir uns schon **in der Zukunft innerlich ausmalen**, egal, ob es ein gewolltes Szenario ist oder eher eine Befürchtung.

Z.B.: Sehe ich vor meinem inneren Auge, mit welchen Schmerzen ich heute Abend zu kämpfen haben werde, bei dem langen Tag auf den Beinen.

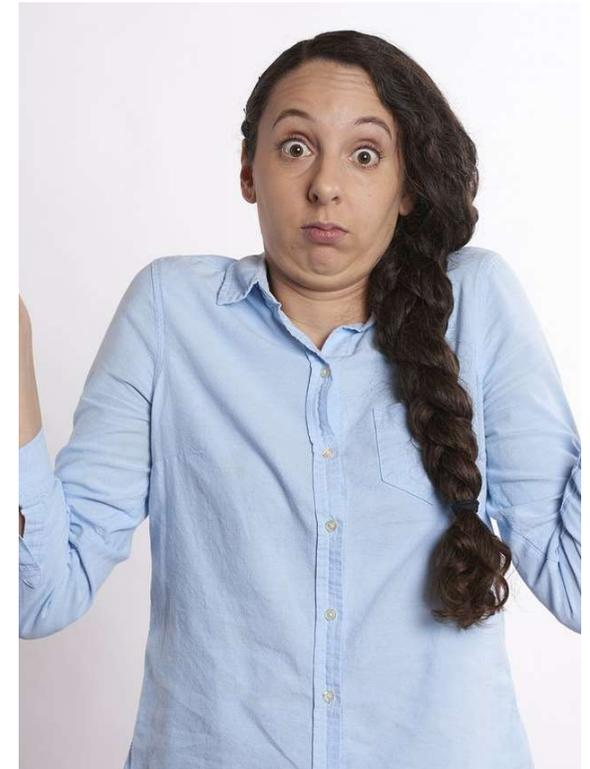
Mein Körper, mein Nervensystem, mein Unterbewusstsein erlebt genau das dann schon „hautnah“ in diesem Moment:

Stresshormone werden aktiviert, Erinnerung an Schmerzempfinden wird aktiviert, der Herzschlag geht vielleicht sogar hoch, Gedanken über meine Befürchtungen kreisen durch den Kopf, meine Stimmung geht runter.

Allein, weil ich den Schmerz schon erwarte, richtet sich meine ganze Aufmerksamkeit auf alles, was mir die Bestätigung geben könnte, dass es so eintrifft.

Und stell dir jetzt vor, du hast diese Szene nun innerlich real durchgemacht und dann fällt der Termin aus und du verbringst den Tag ruhig auf dem Sofa und wunderst dich, dass du dich wie gerädert und kaputt fühlst, schlecht drauf bist und die Beine vielleicht sogar Schmerzen.

Du verstehst die Welt nicht mehr und denkst, dass dein Körper einfach so unberechenbar ist.



DEN INNEREN PROZESS GEZIELT NUTZEN

Umgekehrt funktioniert das Ganze auch! Und das ist wirklich das Geniale, weil du hier diesen inneren Prozess, der immer gleich abläuft, gezielt nutzen kannst. Es liegt nämlich nicht am unbewussten Prozess, dass du glaubst, da läuft doch etwas total schief.

Es liegt ausschließlich daran, dass du diesem Prozess keine Beachtung gibst. Dass du diesen normalen Prozess nicht bewusst in die Richtung lenkst, die du dir wünschst.

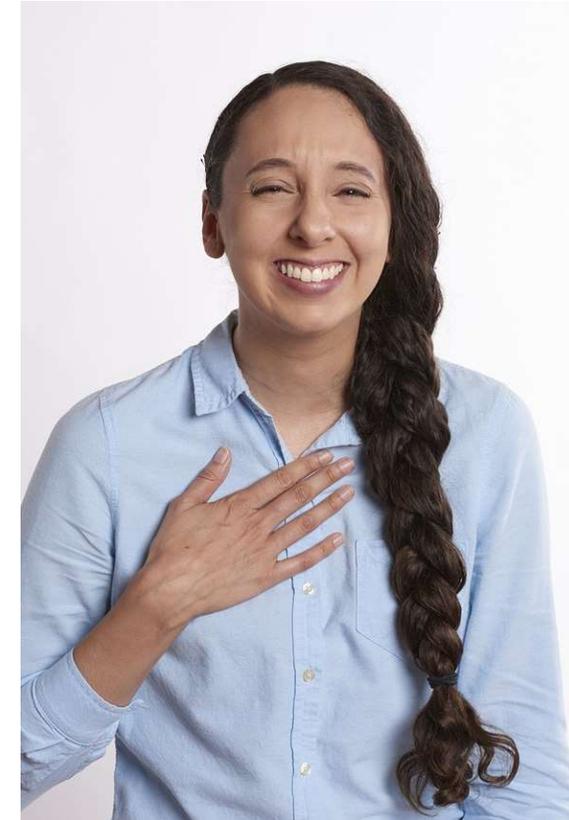
Wenn du dir zum Beispiel stattdessen schon am Morgen einen tollen Abend vorstellst. Dir vorstellst, wie alles gewünscht abläuft, die Beine sich leicht anfühlen, wie du alles, was bei dir ansteht mit großer Freude erfolgreich meisterst. Dann wird das ganz andere Signale an dein Nervensystem, dein Gehirn und deinen Körper senden, mit einer viel positiveren Wirkung.

Selbst, wenn dann der Abend blöd läuft, hast du den ganzen Tag über schon einen wunderbaren Abend innerlich „erlebt“ und damit auch dein Körper.

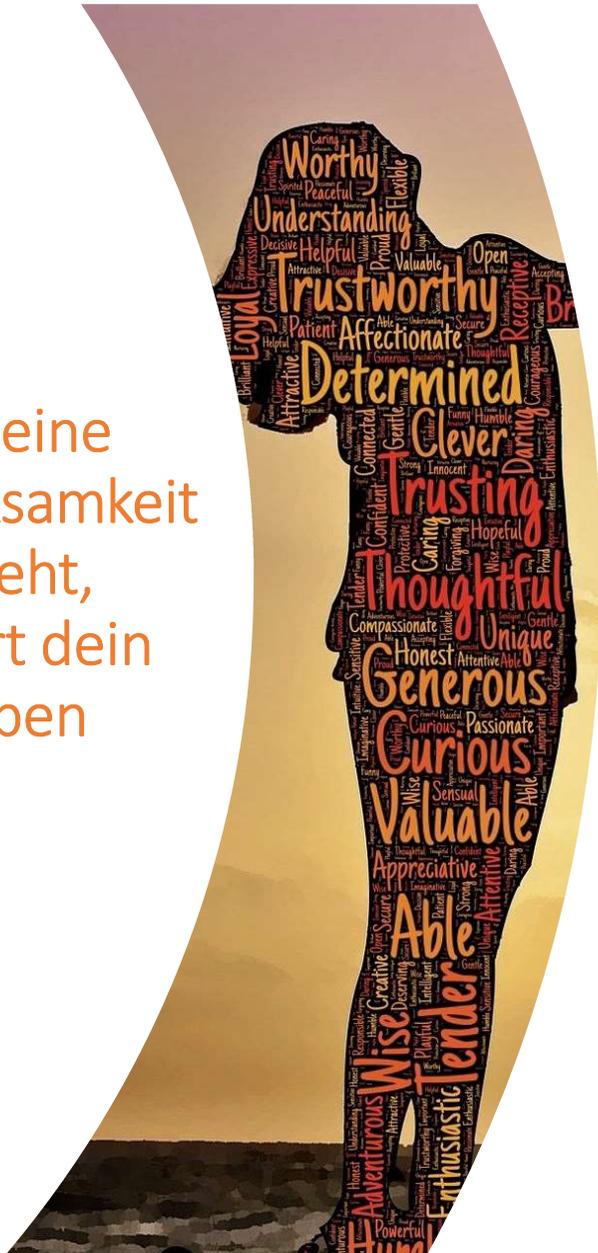
Wäre das nicht viel genialer?

Wir haben es nicht immer in der Hand, wie es im Außen läuft, das ist von so viel mehr Faktoren abhängig als von uns. Doch, was wir in der Hand haben, ist, ob wir in uns ein Negativszenario ablaufen lassen oder in uns ein Positivszenario gezielt kreieren.

Das können wir bewusst entscheiden und damit willentlich mentale Signale in unser inneres System geben, die positive, körperliche Reaktionen auslösen.



Wo deine
Aufmerksamkeit
hingehet,
passiert dein
Erleben



Wenn du dich ständig mit deinem Problem, mit deinem Problemerkennen beschäftigst, aktivierst du damit auch ständig das entsprechende Netzwerk in dir dazu und stärkst es immer weiter.

Das ist eine Zwickmühle, denn wir haben das Bedürfnis darüber zu reden und gleichzeitig schaden wir uns damit, weil wir es innerlich immer wieder aufs Neue „erleben“.

Auch Worte aktivieren Netzwerke. Je nachdem, **welche Worte du wählst:**

z.B. Schmerzen, Übergewicht, schwer, schlecht, dick, alt, hässlich usw. oder eher schlank, leicht, beweglich, schön, Freude, großartig, wundervoll, glücklich usw.

Über welche Inhalte du sprichst:

Alles ist immer so schwer...Mich nervt es tierisch, dass...Heute bin ich echt mies drauf...oder: Ich werde den leichteren Weg schon finden...Es gibt in allem eine positive Seite...Ach, da mache ich mich jetzt keine weiteren Gedanken darüber...

In welcher Art du redest:

z.B. genervt, aufgeregt, wütend, aggressiv, piepsig, vorwurfsvoll usw. oder freudig, kraftvoll, selbstbewusst, kichernd usw. **wird ein anderes Netzwerk aufgerufen.**

So kommen wir entweder in Kontakt mit hilfreichen Netzwerken in uns oder nicht hilfreichen Netzwerken. Wir aktivieren so z. B. „problemempfindende Muster“ oder „lösungsuchende Muster“.

EINE NEUE SICHT AUF PROBLEME EINNEHMEN

Probleme sind immer eine Information über Bedürfnisse. Hier drückt sich die Sehnsucht einer Seite in mir aus, die nicht bekommen hat, was sie braucht.

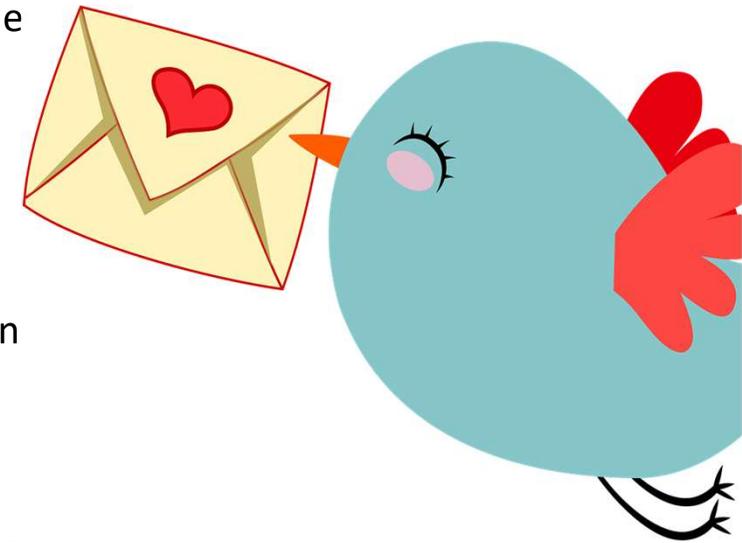
Das ist eine ganz andere Bewertung von Symptomen oder Problemen, als wertvolle Rückmeldung über einen erlebten Mangel. Das ist eine Kompetenz, die du als solche beachten darfst.

So gehst du wertschätzender und nicht abwertend damit um. **Du erkennst, da kommt eine Botschaft, was dieser Anteil in dir, der gerade aktiv ist, braucht.**

D. h.: Es ist einmal ein Netzwerk aus einer Situation heraus, in der Vergangenheit in dir entstanden, wo du nicht bekommen hast, was du damals gebraucht hättest.

Etwas, was du als Problem empfindest, gibt dir also lediglich die Info, welches Bedürfnisse du hast. Dieses Bedürfnis solltest du erst einmal anerkennen. Hier drückt sich also die Sehnsucht einer Seite in dir aus, die etwas nicht bekommen hat, was sie gebraucht hätte.

Z. B. eine liebevolle Zuwendung, Verständnis, Beruhigung, Halt, Liebe, usw.



ZITAT

„Die Quelle wahrer Selbstannahme und Selbstachtung ist es, uns mit unserem jüngeren Selbst in allen Altersstufen zu verbinden und für es Verständnis zu entwickeln.“

(Janice Berger aus: Gefühlsintelligenz)





NEUER UMGANG MIT PROBLEMEN UND SYMPTOMEN

Wie gehst du normalerweise mit deinem Problemerkennen mit dir um? Wie redest du mit dir? Wie bewertest du dich selbst, wenn du dich so fühlst?

„Ach du Arme, dir geht es gerade so schlecht. Komm, ich tröste dich... Ich bin bei dir...“ wohl nicht.

Eher wahrscheinlich:

„Reiß dich zusammen, hast du dich denn nicht im Griff?“

„Ich bin ja wieder ein Kamel...“

Eine Seite erlebt das Problem und eine andere Seite von dir kritisiert dich dafür.

Unerwünschte Muster lassen sich nicht löschen, wenn sie einmal in uns angelegt sind, bleiben sie im Organismus. So können wir nicht erwarten, dass sie irgendwann einmal weg sind. Sie sind immer sprunghaft, um mal wieder in Aktion zu treten.

Doch, wenn sie in dir gerade aktiviert sind, weißt du, wie du optimal damit umgehen kannst, wie du zielführend reagieren kannst.

Wie können wir jetzt mit der leidenden und der kritisierenden Seite umgehen?

Diese Seite waren wir einmal oder haben sie mal erlebt.

Sage Stop zu deiner inneren Kritikerin und dann frage dich: **Was braucht der leidende Anteil in dir, der sich gerade zeigt?**

Zuwendung? Beachtet werden? Getröstet werden? Beruhigt werden? Gestärkt werden? Sich angenommen fühlen? Geliebt werden? ...

Dieser Anteil wird nicht unterdrückt, sondern es wird angemessen damit umgegangen.

Diese Seite darf sich also zeigen und bekommt, was sie als Unterstützung braucht.

So kommt diese Seite automatisch aus der „Problemecke“. Das ist enorm wichtig und vor allem heilsam!

Wenn dir das schwer fällt, stell dir vor, das ist ein kleines Kind, dein inneres Kind.

Oder es ist ein anderer Teil in dir, der das gerade braucht.

Gib z. B. dem ängstlichen oder wütenden oder überforderten Teil in dir einen Namen.

Betrachte diesen Teil wie außerhalb von dir, mit etwas Abstand.

KÖRPERWISSEN ANZAPFEN



Die Körperhaltung ist ein sehr starkes Element, mit dem du auf alle anderen Elemente im gesamten Erlebnisnetzwerk einwirken kannst. So ziehen alle anderen Elemente wie, Emotionen, Gedanken, innere Bilder, Atmung, Herzrhythmus, Hormonausschüttung, selbst die Genaktivität nachweislich mit.

Dieses Körperwissen können wir also sehr schnell nutzen und es wirkt sofort.

Wenn du z. B. den Körper so aufrichtest, dich so bewegst, so stehst, als wenn es dir gut geht, du selbstsicher bist, dich freust, stolz bist oder Ähnliches, hilft das deinem Gehirn, auf ein anderes Netzwerk umzuschalten.

In uns sind nämlich immer auch Muster angelegt, in denen es uns gut ging, wir glücklich waren, uns wohl gefühlt haben, selbstbewusst waren, gut für uns gesorgt haben, die Dinge leichter genommen haben, unbeschwerter waren usw.

Auch diese Anteile besitzen wir und sie sind Ressourcen, die wir abrufen können.

DEIN KÖRPER ALS BOTSCHAFTER

Du musst also nicht alles auf einmal verändern, sondern es reicht, erstmal ein Element zu verändern.

Wie du Gedanken, innere Bilder, Gefühle, Sichtweisen und Überzeugungen veränderst, hast du bereits gelernt.

Mit der Veränderung von Körperhaltung, Körperbewegung oder Atmung hast du ein weiteres Element aus den Netzwerken in deinem System, mit dem du eine Wirkung erzielen kannst.

So kannst du deinen Körper als Soforthilfe einsetzen und auch durch tägliche “Problemlösungsgymnastik” nutzen, um deine hilfreichen Netzwerke zu stärken.

Dazu kann ich dir die Bücher und die kostenlose App von der Neurologin Dr. Claudia Croos-Müller **Body2Brain** empfehlen.



MIT DEM KÖRPER GEFÜHLE BEEINFLUSSEN



Du weißt also bereits, dass unsere Gedanken und innere Bilder unsere Gefühle beeinflussen und dass diese Gefühle die treibende Kraft für unser Verhalten sind.

Du hast gelernt, diese gezielt einzusetzen, um positive Gefühl zu erzeugen, die du dann mit körperlichem Wohlbefinden wahrnehmen kannst. Das macht sich in einer veränderten Körperhaltung, veränderten Atmung usw. bemerkbar.

Das Geniale ist: Umgekehrt funktioniert es auch!

Du kannst gezielt deinen Körper nutzen, um deine Gefühle und Gedanken zu beeinflussen.

Mit körperlichen Impulsen kannst du gewünschte Signale an dein Nervensystem und Gehirn geben, die dann gewünschte Gedanken und Gefühle auslösen.

Das bedeutet: Du kannst über die körperliche Ebene positiv auf die mentale und emotionale Ebene einwirken.

Körperhaltung einsetzen

Die Wissenschaftlerin Dr. Amy Cuddy hat in ihren Forschungen herausgefunden, dass die Körperhaltungen einen Einfluss auf unseren Hormonspiegel haben.

Unser Hormonspiegel wiederum beeinflusst, wie wir uns fühlen und somit, wie wir uns verhalten.

Menschen, mit einem hohen Testosteronspiegel sind selbstbewusster, selbstsicherer, gehen entspannter mit stressigen Situationen um, haben mehr Energie und Tatendrang, trauen sich mehr zu, setzen sich für ihre Ziele ein usw.

Es gibt eine "Power Pose", die den Testosteronspiegel nachweislich erhöht:

Gerader Rücken, Kopf hoch, Brust raus, Hände in die Hüfte und breitbeiniger Stand...so wie Wonder-Woman.

Diese Haltung kannst du einnehmen, wenn...

...du ein stärkendes, selbstbewusstes, energiegeladenes, hilfreiches Netzwerk in dir aktivieren willst.

...du deine Powersätze sagst und dich in deinem Zielbild siehst.

...dir gerade die Motivation fehlt oder du daran zweifelst, dein Ziel zu erreichen usw.



DEN KÖRPER EINSETZEN MIT: „SO TUN ALS OB“

Frage dich: Wenn ich schon mein Zukunfts-Ich wäre,...

...welche Körperhaltung hätte ich dann?

...wie würde ich stehen?

...wie würde ich mich bewegen?

...wie würde ich gehen?

...welche Gestik würde ich machen.

...welche Mimik hätte ich? Usw.

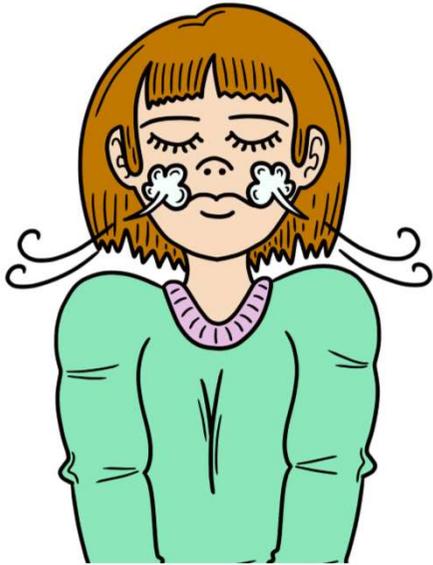
Und dann übe dich darin, die Körperhaltung, Gestik und Mimik einzunehmen, so zu gehen, zu stehen als wenn du dein Ziel schon erreicht hast. Damit signalisierst du deinem Unterbewusstsein auch körperlich, dass du dein Zukunfts-Ich bereits bist.

So fokussierst du dich auf deine Erfolgsnetzwerke und aktivierst die entsprechenden Erlebnismuster.

Diese Muster musst du nicht erst in dir entwickeln, denn wir haben alle auch schon Lebensphasen erlebt, in denen wir selbstbewusster, mutiger, mit uns zufriedener, aktiver, energiegeladener, schmerzfreier usw. waren.



Atmung einsetzen



Auch mit deiner Atmung als weiteres Element deines Erlebnisnetzwerkes kannst du eine positive Veränderung bewirken.

„Erst einmal tief durchatmen“ ist uns fast allen bekannt, wenn wir Angst haben, aufgeregt, genervt oder gestresst sind, uns ärgern oder Ähnliches.

Tief und ruhig atmen signalisiert unserem Gehirn und Nervensystem:

Alles in bester Ordnung! Du kannst entspannen!

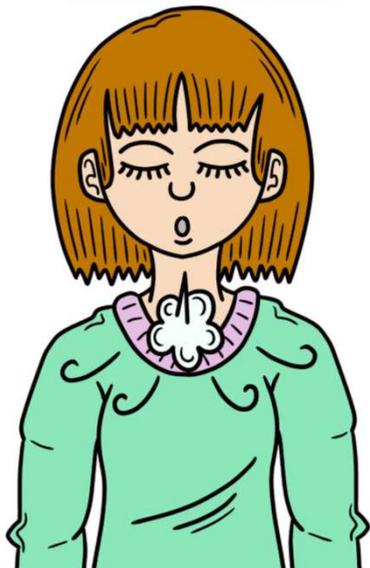
Das hilft, uns zu beruhigen, zu entspannen, gelassener zu reagieren, uns zu besinnen und wieder einen klaren Gedanken zu fassen.

Auch bewusst wieder ruhiger und tiefer zu atmen kannst du gezielt als Soforthilfe einsetzen aber auch immer wieder im Laufe des Tages einüben, denn meistens atmen wir viel zu flach.

Tief durch die Nase ein und langsam durch den Mund wieder auszuatmen kennst du ja bereits aus den Meditationen.

Weitere Atemübung um innerlich zur Ruhe zu kommen, besonders auch in stressigen Situationen:

Beim Einatmen bis 4 zählen und beim Ausatmen bis 8. Also doppelt solange ausatmen, wie einatmen.



Noch mal zusammengefasst:

- In unserem Unterbewusstsein sind die unterschiedlichsten Erlebnisnetzwerke abgespeichert, die sich in unseren Verhaltensmustern bemerkbar machen. Viele dieser Muster empfinden wir als problematisch, weil sie uns daran hindern, unsere Ziele zu erreichen.
- Den Körper zu nutzen, um ein unerwünschtes inneres Muster in dir zu verändern, wirkt sofort. Deinen Körper hast du immer dabei, ihn kannst du also jederzeit mit einbeziehen.
- Wenn du mit deinem Körper (Körperhaltung, Bewegung, Mimik, Gestik, Atmung usw.) so tust, als wenn es dir gut geht, du glücklich bist, dich wohl fühlst, selbstbewusst bist, energiegeladen, dein Ziel schon erreicht hast, dein Zukunfts-Ich schon bist, hilfst du deinem Gehirn, auf das dazugehörige Netzwerk umzuschalten.
- Du kannst also mit deinem Körper gezielte „Problemlösungsgymnastik“ machen in Form von: Powerposen, Arme schwingen, aufrechte Haltung einnehmen, Brustkorb weit machen und tief atmen, lächeln usw. (In den Büchern von Dr. Claudia Croos-Müller findest du wunderschöne Übungen zu allen Gefühlslagen)
- Du kannst damit willentlich das Wissen deines Körpers aktivieren, das er abgespeichert hat.
- So hast du eine hilfreiche Alternative mit negativen Gefühlszuständen und Problemempfindungen umzugehen und wirst immer weniger zur alten „Notlösung“ Essgelüste greifen müssen.