

Das „SEIN“ und das „INNERE POTENTIAL“

Entfalte Dein Potential und erkenne Dein wahres Ich



Karolin  Moll



Das „SEIN“ und das „INNERE POTENTIAL“

Wie Du durch einfache NLP Übungen Dein inneres Potential
entfalten kannst und dabei an Dein wahres Ich gelangst.

*Es ist eine große Schmach und Schande,
dass ein Mensch so viele andere Dinge kennt,
sich selbst aber nicht.*

Johannes Tauler

Eine Tasse Tee

Nan-in, ein japanischer Meister der Meiji-Zeit (1868 bis 1912), empfing den Besuch eines Universitätsprofessors, der etwas über Zen erfahren wollte.

Nan-in servierte Tee. Er goss die Tasse seines Besuchers voll und hörte nicht auf weiterzugießen.

Der Professor beobachtete das Überlaufen, bis er nicht mehr an sich halten konnte. >Es ist übertoll. Mehr geht nicht hinein!<

>So wie diese Tasse<, sagte Nan-in, >sind auch Sie voll mit Ihren eigenen Meinungen und Spekulationen. Wie kann ich Ihnen Zen zeigen, bevor Sie Ihre Tasse geleert haben?<

Zen-Geschichte

Inhaltsverzeichnis

	Seite
Über die Autorin	5
Wieso dieses kleine Büchlein	6
Einleitung	7
<u>1. Die Vorbereitung</u>	9
Dinge, die im Vorfeld geklärt werden sollten.	
<u>2. Wege zu Deinem Potential</u>	
2.1 Mit Vertrauen ans Ziel	11
2.2 Verhaltensmuster erkennen.....	13
<u>3. Warum Veränderungen manchmal so schwierig sind</u>	17
3.1 Glaubenssätze.....	18
3.2 Die 4 Grundformen der Angst v. Fritz Riemann.....	20
<u>4. Wie komme ich an das Potential, das in mir steckt</u>	23
Ausklang	
Zum Schluss	27
Literaturverzeichnis	28
Impressum	29

*Feste Entschlossenheit und Klarheit im Inneren,
sanfte Anpassung und Stärke im Äußeren;
das ist der Weg, etwas zu erreichen.*

Aus Japan

Über die Autorin **Karolin Noll**

Schon in jungen Jahren fühlte ich, dass es meine Aufgabe ist, anderen zu helfen. Das Wohlergehen jeder einzelnen Person, deren körperliche und geistige Gesundheit, waren immer mein Bestreben und standen für mich im Vordergrund.

Also begann ich 2001, diese Berufung zu meinem Beruf zu machen. Mit »Personal Fitness – Personal Wellness« lag dabei mein Schwerpunkt zunächst auf dem 1-zu-1-Coaching als Personal Trainer. Bald war ich auch für Unternehmen tätig, in den Bereichen Mitarbeitergesundheit und Mitarbeitermotivation.

Schon damals war es mir wichtig, mich stetig weiter fortzubilden, um meine Fähigkeiten und Kenntnisse zu intensivieren und zu vertiefen. Während meiner Weiterbildungen im Bereich **NLP – »Neurolinguistisches Programmieren«** – und **Persönlichkeits-Coaching** kam mein Sohn zur Welt. 4 Jahre später folgte dann meine Tochter.

Fortbildung allein macht natürlich noch keinen guten Coach. Sensitivität, das Gespür für den Kunden ebenso wie die Erfahrungen aus meinem eigenen bewegten Leben: Sie machen meinen Erfolg bei meinen Klienten aus. Denn ich weiß nicht nur aus der Theorie, wie meine Klienten sich fühlen, sondern vom wahren Leben: Aus der Praxis für die Praxis.

Als berufstätige Mama kenne ich beispielsweise die Aufgaben und Hürden einer solchen Doppelbelastung nur zu gut. Gerade in anstrengenden Situationen und Lebensphasen ist es immer wieder wichtig, sich auf sich selbst zu besinnen und seinen Werten treu zu bleiben. Seine Werte und Verhaltensweisen zu hinterfragen: Sind es noch meine eigenen?

Dafür gibt es ein paar grundlegende, nützliche und spannende Fragen, die man sich immer wieder stellen kann und stellen sollte. Fragen, die Sie auf den kommenden Seiten dieses kleinen Büchleins finden.

Auch Träume, Wünsche, Ziele können sich verändern durch die wechselvollen Gegebenheiten des Lebens. Doch manchmal merken wir zu spät, dass wir einem alten oder falschen Traum hinterher gelaufen sind. Manchmal fragen wir uns, was ist meine Berufung, was ist meine wahre Bestimmung? Sie gilt es herauszufinden!

Ich wünsche Ihnen viel Erfolg bei Ihrer Reise zu sich selbst und zu Ihren Fähigkeiten!

Ihre

Karolin Noll

Wieso dieses kleine Büchlein?

Entstanden ist dieses Manuskript als Abschlussarbeit zum Thema Modeling meiner NLP Master Ausbildung.

Als Unterstützung habe ich das Manuskript ab und an Freunden mitgegeben, die selbst für sich zu Hause etwas tun wollten. Neben den Empfehlungen, die ich meinen Klienten aus meinen Coaching Sitzungen heraus gab, kam auch hier immer wieder die Frage, ob ich denn noch etwas an die Hand mit geben könnte. So begann ich – anfangs noch zögerlich – diese Mappe auch meinen Klienten mitzugeben. Aufgrund der durchweg positiven Resonanz entschloss ich mich nun, das Manuskript zu einem kleinen E-Book auszuarbeiten, um es der Öffentlichkeit zugänglich zu machen.

In dem Büchlein geht es nicht darum, dass Sie hier in die Tiefe der vorgestellten Übungen eintauchen und diese perfekt ausführen.

Es soll vielmehr eine kleine Hilfe zur Selbsthilfe sein, sich selber besser kennen zu lernen und Fragen, die sich manchmal stellen im Leben, für sich selber besser beantworten zu können.

Diese Seiten sollen Inspiration sein: Jeder kann auch selbst für sich etwas tun! Denn nicht alle können und wollen sich einen [Coach](#) bzw. eine [Beratung](#) leisten.

Aber jeder hat das Recht auf ein gesundes, erfülltes und glückliches Leben!

Sich selbst besser zu kennen – und zu verstehen, warum es manchmal anders kommt im Leben als erhofft – ist ein großer Schritt in diese Richtung.

Zum Thema Du und Sie

In diesem Text habe ich die Du Form als Anrede gewählt. Dies soll weder diskriminierend wirken noch respektlos. Doch wenn Du die Zeilen lesen und diese auch umsetzen willst, sprichst Du mit Deiner eigenen Persönlichkeit. Da das „Du“ an sich persönlicher ist, ein Selbstcoaching sich per definitionem auf der eigenen Persönlichkeitsebene abspielt und eine „engere Bindung“ voraussetzt (und die solltest Du zu Dir haben), ist dieses Büchlein in der Du Form verfasst.

Falls ich Ihnen damit zu nahe trete, entschuldigen Sie dies bitte und denken Sie sich beim Lesen einfach das Sie.

Danke für Ihr Verständnis.

Einleitung

Wie ich zu dem Thema das „SEIN“ und das „INNERE POTENTIAL“ kam.

Die Annahme vom NLP, dass alles bereits in uns steckt, gefiel mir von Anfang an und war mit einer der Gründe, mich für diese Ausbildung zu entscheiden.

Beim Modeling geht es darum, sich Fähigkeiten von Leuten, die uns inspirieren, Eigenschaften, die wir auch gerne hätten, selbst anzueignen.

Dabei sollte sich jeder ehrlich die Frage stellen: >Wieso möchte ich diese Eigenschaft? Welcher Beweggrund steckt dahinter?<

Diese und weitere Fragen sollte ich mir ehrlich beantworten können.

Dazu kommt: Bevor ich mir Eigenschaften bzw. Fähigkeiten aneigne, die mich bei anderen inspirieren, sollte ich zuerst herausfinden, was in mir steckt und was meine wirklichen Träume und Ziele im Leben sind.

Sobald ich dies für mich erkannt habe, kann ich darauf aufbauen und meine Fähigkeiten gezielt erweitern bzw. ausbauen.

Durch diese Vorgehensweise erreiche ich ein für mich optimaleres Ergebnis, was meiner „Berufung“, meinem Wesenskern, meinen Zielen entspricht.

Daher wollte ich etwas schreiben, was den Leser dazu anregt, sein wahres Ich, sein Potenzial zu entdecken, zu erforschen.

>Wer bin ich wirklich? Was macht meine Persönlichkeit aus, was steckt in mir drin? Was wünsche, was erwarte ich mir von meinem Leben<

Oft möchten wir Eigenschaften oder Fähigkeiten besitzen. Aus beruflichen oder umfeld-bedingten Gründen. Doch sind dies immer wirklich unsere ur-eigenen Wünsche? Möchten wir dies selber, aus tiefstem Herzen? Sind wir ehrlich zu uns selbst?

Wer nimmt sich heute noch die Zeit, tief in sich hinein zu horchen, was er wirklich will, was seine Wünsche und Träume sind, ob sie erstrebenswert sind, oder Träume bleiben sollten?

Viele Wünsche und Träume, die wir hegen, Ziele die wir erreichen wollen, bringt die heutige Zeit mit sich. Beispielsweise die Medien, die uns fast aufzwingen, wie man zu SEIN hat.

Jeder Mensch strebt auch nach Anerkennung, nach Bewunderung des anderen auf das, was man erreicht hat, was man geworden ist.

Doch wer fragt sich bei all den Stars und Sternchen, den erfolgreichen Geschäftsleuten, die alles erreicht haben, wovon die meisten ihr Leben lang träumen, wie es in ihnen aussieht? Sind diese Leute wirklich glücklich?

Oder ist dies nur unser Wunschdenken: Dass wir, wenn wir dies und jenes erreicht haben, dann glücklich/er und zufrieden/er sind.

Wer stellt sich die Frage: Warum will ich diese oder jene Eigenschaft an mir verändern? Stört sie mich wirklich oder ist sie schlecht für die Gesellschaft?
Wer sagt, dass es besser ist ruhig zu sein als aktiv, schweigsam anstatt in ständigem Redefluss?

Jeder sollte lernen, die Augen wieder für das Wesentliche öffnen zu können.
Denn das Glück liegt auf der Straße, man muss nur danach greifen.
Um das erkennen zu können, genügt es manchmal schon, den Blickwinkel etwas zu verändern.

1. Vorbereitung:

*„Die Zukunft quält uns
Und die Vergangenheit hält uns fest,
Darum lassen wir uns die Gegenwart entgehen!“*

Bevor ich mich daran machen kann, Veränderungen in die Wege zu leiten, sollte ich mir über diese angestrebten Veränderungen vorher Gedanken machen.

Was will ich verändern?

Warum will ich es verändern?

Will ich es wirklich für mich – oder steht ein anderer Beweggrund dahinter?

Passt diese Veränderung zu mir und zu meinem Inneren?

Was will ich erreichen?

Welche Ziele, Träume, habe ich in mir?

Was brauche ich dazu?

Welche Fähigkeit davon besitze ich schon?

In wie fern möchte ich diese Fähigkeit verstärken, hervorheben?

Denn je genauer und klarer das Ziel bzw. der Wunsch der Veränderung in mir definiert ist, um so besser kann ich es angehen, mich auf diesen Weg zu begeben und damit erfolgreich zu sein.

Was wir dabei wissen sollten:

- Jeder Mensch ist unermesslich reich an (oft ungenutzten) inneren Schätzen, Potentialen und Ressourcen.
- Jeder kann auf natürliche Weise seine eigene innere Mitte und seinen eigenen Weg finden.
- Jeder trägt schon all das in sich, was für das eigene Glück, für Zufriedenheit und Wohlbefinden notwendig ist.
- Jeder kann mit einfachen Wegen seine inneren Kräfte, Fähigkeiten und Energien selbst aktivieren.

Jetzt eröffnet sich wahrscheinlich in vielen von uns die Frage: Wie erreiche ich das alles? Wie soll ich das bewältigen? Wo fange ich an?

Fragen um Fragen! Aber davon sollte sich keiner vom bereits begonnen Weg wieder abbringen lassen!

Möglichkeiten und Wege dafür gibt es genauso viele, wie es unterschiedliche Bedürfnisse, Wünsche und Ziele gibt.

Daher kann ich hier nur einen kurzen Einblick in Aspekte und mögliche Übungen vermitteln.

Ich habe mich dafür entschieden, mit den Logischen Ebenen zu beginnen. Denn aus dieser Übung heraus kann ich vielfältig andere Übungen variieren, kombinieren und hinzufügen. Das Schöne daran ist, dass ich mich mit mir auf allen Ebenen auseinandersetzen muss.

Von der Realität bis hin zur Spiritualität.

Durch diese Reise der verschiedenen Ebenen eröffnen sich einem ganz neue Möglichkeiten, Erfahrungen und Ungeahntes aus dem Inneren.

Sehe diese Übung an als eine Reise in Dein ICH. Sei dabei offen für alles und empfänglich für das, was kommt, auch wenn es nicht das ist, was Du erwartet hast.

Lerne Dich dadurch besser kennen. Mache diese Übung für unterschiedliche Bereiche in Deinem Leben. Spiele damit, erforsche Dein Inneres. Vielleicht bist Du auf der Suche nach Deiner Berufung oder nach anderen Lösungen für Dein Leben.

Dann hast Du hier ein Werkzeug an der Hand, um Deinen Weg beschreiten zu können.

Der Weisen Stein ist in Dir

*Mensch, geh nur in Dich selbst! Denn nach dem Stein der Weisen
Darf man nicht allererst in fremde Lande reisen.*

Angelus Silesius

2.1 Mit Vertrauen ans Ziel

Der Glaube versetzt Berge

Um an unser gewünschtes Ziel zu kommen, müssen wir uns vertrauen!
Denn wir haben ja bereits gelernt, alles was wir brauchen, haben wir in uns!
Vertrauen in sich selbst ist das Fundament jeder Veränderung und Beständigkeit.

Auf dem Weg der Zielfindung durchlaufen wir 6 Ebenen:

1. Die Umwelt
2. Das Verhalten
3. Die Fähigkeiten
4. Der Glaube
5. Die Identität
6. Die Spiritualität

Es ist hilfreich, die 6 Schritte vor sich auf den Boden zu legen und sich beim Durchlaufen auf den jeweiligen Schritt (Ebene) zu stellen.
Nimm Dir dabei Zeit, schließe evtl. die Augen, schau und fühle in Dich hinein.

1. Schritt: Die Umgebung

Beschreibe die Situation, wie sie in der Zukunft sein soll – wie Du sie Dir vorstellst.
Wo stehst Du gerade? Wann passiert das? Ist jemand bei Dir?

2. Schritt: Das Verhalten

Welches Verhalten ist dort für Dich „zielführend“?
Was spezifisch tust Du gerade? Welche Aktionen?
(Körper, Sprache, Ausdruck, Mimik, Wahrnehmung usw.)

3. Schritt: Die Fähigkeiten

Über welche Fähigkeiten müsstest Du verfügen, um so oder so handeln zu können?
Welche Ressourcen brauchst Du?
Wie und in welchem Zustand machst Du das? Welche Strategien setzt Du ein?
(Lernfähigkeit, Konzepte, Strategien, Wissen, Kreativität usw.)

4. Schritt: Der Glaube

Was motiviert Dich? Was ist wichtig in diesem Moment? Welcher Glaubenssatz würde Dich dazu am meisten befähigen?
(Werte, Wünsche, Ideale, usw.)

5. Schritt: Die Identität

In welcher Rolle wirst Du dann auftreten? Welches Bild machst Du Dir von dieser Person? Welches Symbol würde dazu passen?
(Selbstbild, Rolle, Persönlichkeit, Selbstverwirklichung usw.)

6. Schritt: Die Spiritualität

Zu welcher größeren Gemeinschaft wirst Du als dieser Mensch gehören?
Zu wem fühlst Du Dich dann zugehörig?
Was gibt Dir Sinn bei dem, was Du als ... tust, fühlst, handelst und glaubst?
(Liebe, Verbundenheit, Religion, Ziele, Visionen usw.)

In dieser obersten Ebene angekommen, verinnerliche das Gefühl, die Umgebung, alles was Du wahrnimmst. Vielleicht fällt Dir auch ein Symbol, Gegenstand, Farbe etc. ein, die Du damit verbinden kannst.

Nimm dieses erlangte Gefühl mit und durchlaufe noch mal alle 6 Schritte rückwärts. Beginnend bei der Spiritualität zurück zur Umwelt. Nimm dabei jede Stufe noch einmal einzeln wahr. Was hat sich verändert? Was nimmst Du jetzt wahr bei...?

Wie geht es Dir mit der gewonnenen Erkenntnis im Hier und Jetzt?

Lass diese Übung mit all ihren Eindrücken auf Dich wirken.
Je nachdem, was Dein Symbol war, vielleicht hast Du Lust, es als eine Art Glücksbringer in Zukunft immer bei Dir zu tragen, um das Erlangte zu festigen und Dich stets an DEIN POTENTIAL erinnern zu können.

*Wer andere kennt, ist klug.
Wer sich selber kennt, ist weise.
Wer andere besiegt, hat Kraft.
Wer sich selber besiegt, ist stark.
Wer sich durchsetzt, hat Willen.
Wer sich genügen lässt, ist reich.*

Laotse

2.2 Verhaltensmuster erkennen

Es gibt eine bemerkenswerte Vielfalt menschlicher Verhaltensmuster. Dadurch reagieren die Menschen auf ganz unterschiedliche Art und Weise auf jemanden, oder auf dessen Aussage.

Da unser Bewusstsein nur eine sehr begrenzte Menge von Informationseinheiten verarbeiten kann, wird der größte Teil der Informationen gelöscht. Metaprogramme sind Muster, die wir unbewusst und automatisch nutzen, um zu bestimmen, welche Informationen zu unserem Bewusstsein hindurch gelangen... Durch diese Wahrnehmungsfilter entscheiden wir darüber, was uns interessiert und wo wir unsere Aufmerksamkeit hinlenken.

Die berühmte „das Glas ist halb voll oder halb leer“ - Geschichte kennt jeder von uns. Sie hat schon manche Diskussion ausgelöst: Welche Perspektive ist nun die richtige? Natürlich beide, denn es ist eine Frage des Blickwinkels. Einige Menschen achten mehr darauf, was in einer Situation positiv ist, also was tatsächlich da ist; andere achten mehr darauf, was fehlt. Von Nutzen sind beide Perspektiven.

Metaprogramme entstehen schon in frühester Kindheit und laufen später systematisch ab. Es sind Bestandteile, aus denen unsere Persönlichkeit mit aufgebaut ist. Sie sind tief in unser Bewusstsein eingegraben und somit schwer zu verändern.

Gewähre Dir doch einen kleinen Einblick in Dein Verhaltensmuster, denn je genauer Du Dich selbst kennst, desto besser kannst Du Deine Potentiale ausschöpfen.

Während Du den Auszug aus dem Meta-Programm liest, gefällt Dir vielleicht eine bestimmte Sicht in jeder Kategorie besser als die anderen. Vielleicht fragst Du Dich auch: Wie kann man überhaupt anders denken? Dann hast Du schon einen Hinweis auf das Muster, das Du selbst benutzt. Höre einfach in Dich hinein, achte auf Deine Reaktionen und lerne Dich dabei besser kennen.

**Wichtig: Es gibt kein richtig oder falsch, ebenso wenig
wie schwarz oder weiß**

Es stecken immer alle Teile in uns.

*Der Reisende ins Innere findet alles,
was er sucht, in sich selbst.
Das ist die höchste Form des Reisens*

Laotse

I. Entscheidungsfaktoren

Wie reagierst Du auf Veränderungen? Wie häufig benötigst Du Veränderungen?

a) Gleichheit

Diese Personen möchten, dass die Welt gleich bleibt. Wenn überhaupt, darf sich alles nur ganz langsam verändern. Vielleicht alle 15 bis 25 Jahre.
Auch beruflich darf sich über die Jahre nur so wenig wie möglich verändern.
In einer Beziehung möchten sie, dass etwas, was funktioniert, immer funktioniert.

b) Unterschiedlichkeit

Die Person sucht häufige und drastische Veränderungen. Größere Veränderungen alle ein bis zwei Jahre, gerne auch beruflich.
Ihnen fällt sofort ins Auge, wenn etwas neu ist, sie durchkämmen neue Informationen nach Diskrepanzen.

II. Richtung der Aufmerksamkeit

Gehst Du auf Ziele zu oder verhinderst und löst Du die Probleme?

a) Hin zu

Personen mit einem „Hinzu“-Metaprogramm streben nach dem, was sie wollen.
Sie werden durch das Erreichen der Ziele motiviert und brauchen Anerkennung und Belohnung.

b) Weg von

Diese Person ist am stärksten von Ihren Ängsten motiviert. Sie versucht, Gefahren, Probleme und Bestrafungen zu vermeiden. Das Auffinden von Fehlern liegt ihnen hingegen.

*Über Vergangenes mach Dir keine Sorgen,
dem Kommenden WENDE Dich zu.
Tseng-Kuang*

III. Informationsgröße

Hast Du eher den Überblick oder das Augenmerk auf die Details?

a) Detail-orientiert

Detail-orientierte Menschen bevorzugen kleine übersichtliche Informationseinheiten. („Was kommt zuerst?, Was ist dann der nächste konkrete Schritt“?)

Gerne neigen diese Personen dazu, durch die Menge der Details den Überblick zu verlieren. Sie sehen den Wald vor lauter Bäumen nicht mehr.

b) Überblick-orientiert

Dieser Personenkreis will nicht mit Details belästigt werden. Er will den großen Überblick und fragt nur ggf. nach Details, die ihm interessant erscheinen. Diese Menschen können oft gut planen und Strategien entwerfen.

*Plane das Schwierige da, wo es noch leicht ist.
Tue das Große da, wo es noch klein ist.
Alles Schwere auf Erden beginnt stets als Leichtes
Alles Große auf Erden beginnt stets als Kleines.*

Laotse

IV. Motivation

Ergreifst Du selbst gerne die Initiative oder wartest Du gerne darauf, das andere dies tun?

a) Proaktiv

Proaktive Personen warten nicht bis ein anderer die Handlung in Gang setzt, sie springen hinein und führen sie aus. Sie wollen etwas bewegen, auf die Beine stellen. Das sind die sogenannten: „Macher“

b) Reaktiv

Diese Menschen lassen den Dingen eher ihren Lauf, anstatt sie in Gang zu setzen. Sie warten erst mal ab, bis andere Aktivitäten initiieren und brauchen lange, um sich zu entscheiden. Sie handeln oft erst nach Zwang.
Ihr Motto: „Nur nichts überstürzen“

Wenn Du Dich jetzt nicht immer sofort für a) oder b) entscheiden konntest, macht das gar nichts aus. Manchmal variieren wir in den Ergebnissen, je nachdem um welche Aufgabe es sich handelt.

Nimm dies als Einstieg dafür, Dich in Deinem Alltag wie in Beruf oder Freizeit zu beobachten. Wohin tendierst Du, in welchen Bereichen und wieso? Wenn Du dies für Dich rausfindest, kannst Du Dich danach richten und dementsprechend handeln. Mache daraus Deine Stärken und setze diese gezielt und bewusst ein.

Nachdem Du jetzt einen Einblick hast, welche bewussten und unbewussten Programme bei Dir aktiv sind, kannst Du diese bewusst in Deine Zukunftsplanung mit einbeziehen. Vielleicht hat sich dadurch auch etwas verändert im Hinblick auf die Details Deiner Planungen.

Mach Dir Deine Erfahrungen zu Nutze! Nimm Dich an wie Du bist.
Das ist Deine Einzigartigkeit! Jeder von uns ist einmalig!

Daher frage ich mich oft, warum wir immer wie jemand anderer sein wollen?

Dadurch implizieren wir unserem Unterbewusstsein: So wie ich bin, bin ich nicht richtig! Darauf folgt, dass wir uns nicht gut fühlen, evtl. sogar unglücklich!
Ständig sind wir auf der Suche nach dem Glück, dabei steckt es in jedem von uns.
Nur sollten wir auch in uns schauen und nicht immer woanders suchen!

Jeder ist gut so wie er ist! Komplett und richtig! Höre auf, danach zu streben, jemand anderer sein zu wollen. Strebe danach Du selbst zu sein! Mach Dich frei von allem, vergesse, was die Außenwelt versucht ,Dir aufzuzwängen!

Begebe Dich auf eine Reise zu Dir selbst, in Deinen wahren Kern. Nehme Dich an, so wie Du bist und Du wirst dort Dein Glück wie Deine Erfüllung finden!

*Was immer du tun kannst,
oder erträumst zu können,
beginne es.
Kühnheit besitzt Genie,
Macht und magische Kraft.
Beginne es jetzt!*

Johann Wolfgang von Goethe

3. Warum Veränderungen manchmal so schwierig sind

Was hindert uns am Erreichen unserer Ziele?

Was steht uns im Weg auf der Reise zu unserem inneren Potenzial?

Hindernisse gibt es genauso viele wie Möglichkeiten, um unsere Ziele zu erreichen. Die Hindernisse zu kennen kann bereits helfen, die Steine auf unserem Weg zum Ziel zu verkleinern oder gar zu entfernen.

Hier zur Anregung 2 Aspekte:

A) Glaubenssätze

Oftmals stehen wir uns selber im Weg. Durch sog. negative Glaubenssätze wie, „Das schaff ich doch eh nicht“.

Im Laufe seines Lebens hat jeder seine eigenen Glaubenssätze entwickelt, die uns entweder voran treiben oder uns am Handeln hindern.

Um etwas verändern zu können, muss ich es verstehen und begreifen.

Vor allem wenn es um Abläufe geht, die ich auf den ersten Blick selbst nicht beeinflussen kann.

Um auch dort hinter die Kulissen schauen zu können, hier ein kleiner Einblick in den Bereich der „so gewaltigen“ Glaubenssätze. (Seite 15)

*Achte auf Deine Gedanken!
Sie sind der Anfang Deiner TATEN.*

Aus China

B) Ängste

Ängste kennt jeder. Manche lassen uns gar zu Stein erstarren.

Gründe und Arten von Ängsten gibt es genauso viele wie Persönlichkeiten.

Manche kennen wir alle nur zur Genüge.

Vor allem wenn es um Veränderungen geht, kommen sofort Urgefühle der Angst in uns hervor. Die Ungewissheit der Zukunft durch die Veränderung allein ist schon eine Angst die hemmt und uns die Entscheidung noch einmal durchdenken lässt. (Seite 20)

Sei du selbst die Veränderung, die du dir wünschst für diese Welt.

Mahatma Gandhi

3.1 Glaubenssätze

Glaubenssätze bestimmen unser Leben, denn es sind Sätze, an die wir glauben. Leitideen, die wir für wahr halten. Wir sprechen von ihnen als unseren Einstellungen.

Glaubenssätze sind Generalisierungen. Sie verallgemeinern und vereinfachen ein Thema. Sie sind uns nicht immer bewusst, auch wenn wir versuchen, nach ihnen zu leben. Man unterscheidet zwischen unterstützenden und einschränkenden Glaubenssätzen.

Unterstützende Glaubenssätze helfen uns dabei, unsere Wünsche und Ziele zu erreichen:

- Mir wird alles gelingen.
- Wer nicht wagt, der nicht gewinnt
- Ich kann alles erreichen, was ich erreichen möchte.

Einschränkende Glaubenssätze hindern uns an der Erfüllung unserer Wünsche und Ziele:

- Ich werde nur geliebt, wenn ich Leistung bringe.
- Wenn ich bei meiner Arbeit versage, dann bin ich als ganzer Mensch ein Versager.
- Es ist schwer, glücklich zu sein, wenn man nicht gut aussieht, intelligent, reich oder kreativ ist.

Glaubenssätze entstehen:

- indem wir in der Kindheit die Glaubenssätze von wichtigen Bezugspersonen, hauptsächlich den Eltern, aber auch von Lehrern, Geschwistern oder anderen für uns wichtigen Personen übernehmen.
- aus unseren eigenen Erfahrungen: Wir erleben bestimmte Dinge wiederholt (Nur wenn ich anderen helfe, wird mir geholfen) oder sehr intensiv (Angriff durch einen Hund -> Hunde sind gefährlich).

Wofür sind Glaubenssätze wichtig?

Glaubenssätze helfen uns dabei, Informationen rasch und sicher einzuordnen und schnell darauf zu reagieren. So geben sie unserem Leben Stabilität und Kontinuität und sichern unser Überleben. So müssen wir uns zum Beispiel nicht überlegen, ob der Stein, den wir fallen lassen, nach oben oder nach unten fällt, und uns auch nicht jeden Tag neu davon überzeugen, was passiert, wenn wir keinen Filterbeutel im Staubsauger installieren.

Was ist problematisch an Glaubenssätzen?

Einschränkende Glaubenssätze hindern uns daran, unsere Wünsche und Ziele zu erfüllen. Oftmals handeln wir auch nach „alten“ Glaubenssätzen, die in unserer Kindheit und Jugend entstanden sind, und die wir als Erwachsene nicht mehr überprüft haben. So bleiben sie in unserem Kopf bestehen, auch wenn sie schon lange nicht mehr zutreffen.

Warum ist es so schwierig, einschränkende Glaubenssätze zu verändern?

Wenn wir etwas glauben, verhalten wir uns auch so, als sei das, was wir glauben, wahr. Dieses Verhalten führt bei anderen zu entsprechenden Reaktionen, die wir wiederum durch die Brille unseres Glaubenssatzes sehen. So nehmen wir vor allem das als bedeutsam wahr, was den Glaubenssatz erneut bestätigt. Der Glaubenssatz wirkt als veritabler WahrnehmungsfILTER, der Ereignisse im Sinne dessen, was wir glauben, bestätigt. So werden beispielsweise Anhänger des Glaubenssatzes „Das schaffe ich sowieso nicht“ mit wenig Kraft und Selbstvertrauen an die Erreichung ihrer Ziele gehen. Auch kleinere Hindernisse oder Rückschläge werden sie als Bestätigung ihres Glaubenssatzes sehen. Schließlich werden sie ganz aufgeben, was wiederum ihren Glaubenssatz bestätigt.

Wie kann man einschränkende Glaubenssätze verändern?

Unsere Glaubenssätze verändern sich in der Regel, wenn wir wiederholt gegenteilige Erfahrungen machen. Oft kommt es aber erst gar nicht soweit, weil wir das, was wir - vermeintlich - nicht tun können, auch gar nicht wagen. So ist der effektivste Weg herauszufinden, wozu wir wirklich fähig sind, so zu tun „als ob“ wir es könnten. Damit schaffen wir positive Glaubenssätze, die uns unsere wahren Fähigkeiten aufzeigen. Sie sind wie Erlaubnisscheine, die uns die Welt des Möglichen entdecken und in ihr spielen lassen. So können Glaubenssätze eine Sache der Wahl werden. Wir können Glaubenssätze aufgeben, die uns einschränken, und Einstellungen aufbauen, die mehr Spaß und Erfolg in unser Leben bringen. Ein wesentlicher Beitrag zum Erfolg ist es, Einstellungen zu haben, die es uns erlauben, erfolgreich zu sein.

*Stell Dir etwas vor,
und Du wirst es erreichen.
Träume davon,
und Du wirst dazu werden.
Vertraue Dir selbst,
denn Du weißt mehr,
als Du glaubst.*

Thomas Blake

3.2 Die 4 Grundformen der Angst

(von Fritz Riemann)

Angst ist ein sehr zentrales Thema in vielen, wenn nicht sogar in allen Bereichen unseres Lebens, wenn es nicht weiter voran geht. Angst hemmt, blockiert und lässt uns einfach nicht weiter vorankommen. Je nachdem, um welche Angst es sich handelt, fühlt es sich gelegentlich an wie ein „Schock-Starre“.

Auch ist das Erkennen der Angst häufig der Ausweg aus dem berühmten Hamsterrad. Oft versteckt sich die Angst und lässt sich nicht sofort als solche erkennen. Dazu gestehen wir sie uns auch häufig nicht ein.

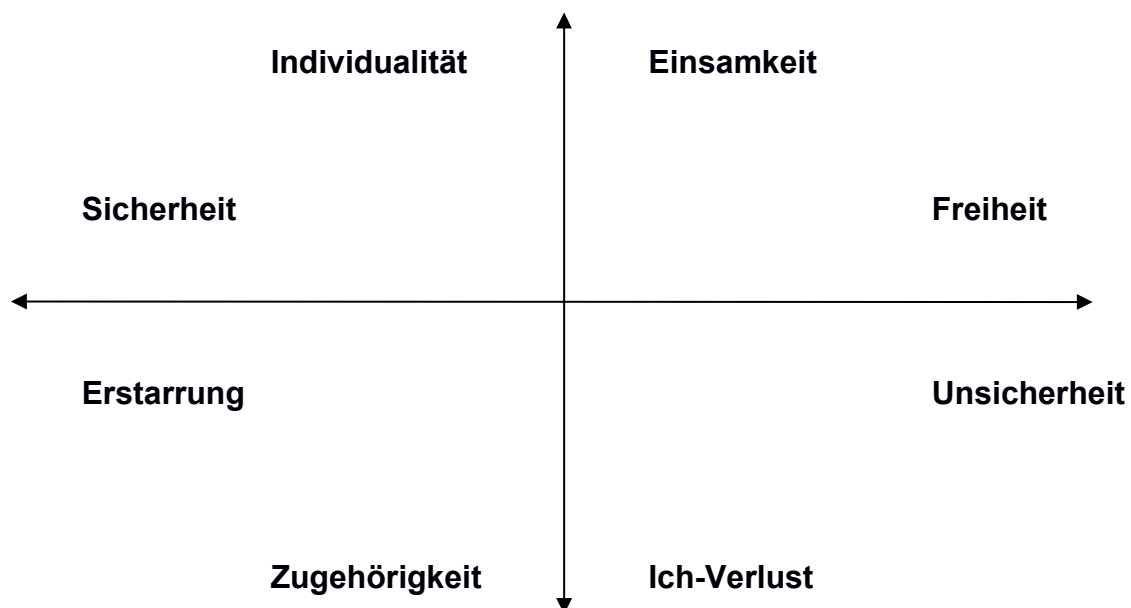
Einen kurzen Einblick in die vielleicht komplexe und doch einfache Thematik Angst.

Welche Rolle die Angst im Zusammenhang mit den Veränderungen im Laufe eines Menschenlebens spielt, lässt sich im Buch „Grundformen der Angst“ von Fritz Riemann nachlesen.

Er beschreibt dort die vier Grundängste des Menschen:

- Die Angst vor der Hingabe (schizoide Persönlichkeiten)
- Die Angst vor der Selbstwerdung (depressive Persönlichkeiten)
- Die Angst vor der Veränderung (zwanghafte Persönlichkeiten)
- Die Angst vor der Notwendigkeit (hysterische Persönlichkeiten)

Etwas weniger drastisch könnte man diese „Ängste“ auch als die vier menschlichen Bestrebungen beschreiben, die jeweils sowohl einen positiven, attraktiven Anteil haben, als auch einen negativen, Angst machenden, nämlich:



Das Streben nach „**Individualität**“, nämlich eine einzigartige, unverwechselbare Persönlichkeit zu sein. Dieses Streben geht einher mit der Angst vor Einsamkeit (bei Riemann Angst vor der Selbstwerdung), die uns „rechtzeitig bremst“ bevor wir zu weit in diese Richtung gehen.

Das Streben nach „**Zugehörigkeit**“, Teil einer Gemeinschaft zu sein. Ausdruck davon sind z. B. uniformartige Kleidungen, Frisuren, und Verhalten bei Jugendlichen. Dieses Streben ist sehr stark. Es gehört daher mit zu den härtesten Sanktionen in der Familie, im Staat oder in Organisationen, den Menschen aus der Gemeinschaft auszuschließen („geh auf Dein Zimmer“, „stell Dich in die Ecke“ oder Gefängnis, Einzelhaft oder „Exkommunikation“). Dennoch ist eine Angst auch mit diesem eigentlich positiven Eingebundensein verknüpft, nämlich die Angst vor dem „Ich-Verlust“ (bei Riemann Angst vor der Hingabe), die uns daran erinnert, dass wir trotz aller Gemeinsamkeiten ein besonderer Mensch sind.

Das Streben nach „**Freiheit**“ ist entsprechend mit Unsicherheit verknüpft (bei Riemann Angst vor Veränderungen). Genau diese Freiheit ist jedoch, was den meisten Menschen einen sehr hohen Wert bedeutet. In der Geschichte der Menschheit haben viele Freiheitskämpfer auf alles verzichtet – sogar den Tod in Kauf genommen – um Freiheit zu erlangen. Zuviel Freiheit führt jedoch zu einem Mangel an Beständigkeit und Bindung. Haltlosigkeit und Absturz ins Chaos können die Folge sein.

Das Streben nach „**Sicherheit**“ bringt Angst vor Erstarrung mit sich (bei Riemann Angst vor der Notwendigkeit). Oft wird aus einem falsch verstandenen Sicherheitsbedürfnis ein unerträglicher Zustand aufrecht erhalten. Andererseits vermittelt diese Sicherheit auch eine Art von Geborgenheit: „The devil I know“ – „Den Teufel den ich kenne“ im Gegensatz zu dem „unbekannten Teufel“ („The devil I don't know“), der bei Veränderungen auf mich lauert.

Riemann betont in seinem Buch, dass keiner dieser Ängste richtig oder falsch ist, sondern dass jeder Mensch diese Ängste mehr oder weniger stark in sich spürt.

*Das Interessante dieser Welt liegt nicht darin zu wissen,
wo wir gerade stehen,
sondern in welche Richtung wir uns bewegen.*

O.W. Holmes

Das Erkennen, welche Ängste uns hemmen, ist ein großer Sieg für das vorankommen.

Wenn ich etwas erkannt habe, kann ich mich diesem stellen und ich kann mich mit meinem „Feind“ verbünden und ihn zu meinem „Freund“ machen.

Somit kehre ich das Kraftsaugende in das Kraftgebende um.

Damit sind wir nun angekommen bei Deinem Potential, das in Dir steckt!

Nicht immer nehmen wir unser Potenzial richtig wahr bzw. wissen es nur noch nicht im vollem Umfang zu nutzen.

Alles im Leben ist wie ein großes Puzzle. Wir müssen nur alle Teile finden und diese dann richtig zusammenfügen.

Angst erkannt, Gefahr gebannt. Fast... – ganz so einfach ist es dann doch nicht.

Nimm Deine Angst, suche Dir das passende positive Gegenstück und mache es zu Deiner Stärke! Mache dies mit allen Bereichen in Deinem Leben!

Nun nimm all Deine Stärken (die bekannten und die neu dazu gewonnenen/erkannten), bündle sie und gehe in Deine Kraft, in Dein Potenzial!

Adios Angst, willkommen Power und Lebenslust!

Zusatz:

Es gibt keinen Schaden ohne Nutzen! Es gilt nur, dies zu erkennen.

Das Gesetz der Polarität:

Ohne Licht kein Schatten, ohne Plus kein Minus, ohne Oben kein Unten!

Erkenne, dass sich alles gegenseitig braucht, um existieren zu können, und dass beides den gleichen Wert besitzt.

Auch etwas auf den „ersten Blick“ Negatives wie die Angst hat seine Berechtigung, denn sie weist uns auf etwas hin!

4. Wie komm ich an das Potential, das in mir steckt

Der Anfang ist schon gemacht. Sobald man begonnen hat, sich mit sich selber auseinander zu setzen, ist der erste Schritt für die Reise ins ICH getan.

Wie der Weg aussehen wird, ist jedem selbst überlassen. Denn wir sind alle individuelle Persönlichkeiten. Was dem einen gut tut, muss einem anderen noch lange nicht gut tun. So muss jeder für sich seinen Weg finden. Manche Wege sind vielleicht Sackgassen oder steinig. Wichtig dabei ist der Glaube an sich selbst. Dadurch öffnet sich in mancher Sackgasse eine Tür oder neue Wege ebnen sich.

Hast Du einen Traum und Du denkst Du kannst das nicht?

Egal was Dein Traum, Deine Vision, Dein Ziel ist. **Mach Dich nicht klein!** Selbst wenn Du eine ganz große Vision hast, die Welt zu verändern, irgendetwas wirklich Großes, wofür Dich andere belächeln würden. Egal! Mach die Übungen, fühl in Dich hinein und glaube an Dich.

**Keine Vision ist zu groß um nicht gelebt zu werden!
Eine Vision ist da, weil sie gelebt werden will!**

Jeder hat die Fähigkeit dazu. Auch Du! Wenn es wirklich Dein Traum ist, wenn es tief aus Deinem Herzen kommt und Du es wirklich leben möchtest, dann musst Du ehrlich zu Dir selber sein.

Ist es wirklich Deine Vision, Dein Traum, Dein Weg? Wenn ja, dann musst Du auch hart daran arbeiten und Deinen Weg gehen.

Glaube an Dein Potential in Dir! Alles was wir im Leben brauchen, besitzen wir bereits! Alles was Du brauchst, ist der Schlüssel dazu. Den gilt es zu finden, um sich dann voll und ganz entfalten zu können.

Sei geduldig mit Dir selbst, verzweifle nicht und gebe niemals auf. Denn Du bist es Wert, ganz bei Dir und für Dich zu sein.

Nimm Dir die Zeit langsam zu wachsen, hör auf Dein Inneres und folge Deinem eigenem Tempo. Dabei wirst Du erkennen, welche ungeahnten Fähigkeiten in Dir schlummern.

In diesem Zuge würde ich Dich gerne auf eine Reise in Dein Inneres begleiten. Nehme Dir einen Moment lang Raum für Dich selbst, um in eine positive Erfahrung abzutauchen.

Vielleicht erlaubst Du Dir, den Blick nach Innen zu richten – und Dich an eine Deiner positivsten Situationen oder Erlebnisse in Deinem Leben zu erinnern.

Sei einfach neugierig, welches Bild in Deinem Inneren dazu entsteht.

Wenn das Bild da ist, versetze Dich einmal hinein, tauche noch einmal ein in diese angenehme Situation.

Was geschieht da?.... Was ist zu sehen?...
....vielleicht zu hören, riechen, schmecken?...

Welche Gefühle sind da?...

Wo und wie genau spürst Du diese Gefühle, wie sprühende Energie, Freude und Kraft, den Erfolg, dieses mächtige Gefühl der Liebe, des Wohlfühlens, des Glückes, des Stolzes, der Freiheit oder Ähnlichem?

Welche Gedanken begleiten diese positive Situation?

Hier hast Du Platz für Notizen oder eine Zeichnung:

Positive Situationen und Erlebnisse versetzen uns in einen Zustand, der das gesamte Erleben, Fühlen und Denken verändert. Wir könnten „Bäume ausreißen“, „vor Freude abheben“, werden getragen von einer Positivwelle.

Wir fühlen uns stark, sicher, kompetent, haben das Gefühl, alles schaffen zu können. Unser innerer Dialog mit uns selbst ist positiv (be)stärkend.

Wir fühlen und sind eins mit uns selbst, genau richtig wie wir sind. In diesem besonderen Zustand haben wir einen optimalen Zugang zu unseren inneren Kräften, unseren Ressourcen (Fähigkeiten, Stärken, Erfahrungen, Wissen etc.) und können sie ganz nach unseren Bedürfnissen und Zielen einsetzen.

Unser ganz persönliches POSITIVPHÄNOMEN!

Um so öfter wir es schaffen, uns in sog. „Positivphänomene“ zu versetzen, um so realer wird es für unser Unterbewusstsein. Denn das Unterbewusstsein kann nicht zwischen Realität und Suggestion unterscheiden.

Das heißt: Um so häufiger ich mir meine Ziele, Träume, Wünsche etc, bewusst mache, sie „real“ werde lasse, um so größer wird die Wahrscheinlichkeit, dass diese eintreten.

Nehme Dir Zeit und Raum für Dich selbst. Finde etwas, was Du gerne tust. Ob Joggen in der Natur, Meditation oder Yoga, das ist jedem selber überlassen. Sei dabei einfach nur bei Dir und fühle Dich wohl damit.

*Suche die Stille auf
und nimm Dir die Zeit
und den Raum,
um in Deine eigenen Träume
und ZIELE hineinzuwachsen.
Zen-Weisheit*

*Es gibt Augenblicke im Leben, in denen man einen Menschen so sehr vermisst,
dass man ihn am liebsten aus seinen Träumen heraus nehmen
und umarmen würde, als wäre er real.*

*Wenn die Tür zum Glück sich schließt, tut sich eine andere auf.
Aber oft starren wir so lange auf die geschlossene Tür,
dass wir die andere, die uns geöffnet wurde, gar nicht sehen.*

*Geh nicht nach dem Äußeren – das täuscht oft.
Geh nicht nach dem Geld- auch das vergeht.
Geh nach dem, das Dich zum Lächeln bringt, denn ein Lächeln genügt,
um einen dunklen Tag aufzuhellen.*

Finde den Menschen, der Dein Herz zum Lächeln bringt.

*Träume, was Du träumen willst,
Geh dorthin, wohin Du gehen willst.
Sei einfach das, was Du sein willst,
denn Du hast nur ein Leben
und nur eine Chance,
all das zu tun, was Du tun willst.*

*Die glücklichsten Menschen haben nicht unbedingt das
Beste von allem – sie machen nur das Beste aus allem, was ihnen begegnet.*

*Die strahlendste Zukunft baut stets auf einer vergessenen Vergangenheit auf.
Man kommt im Leben nicht weiter, solange man seine vergangenen Misserfolge
und Verletzungen nicht loslässt.*

Zum Schluss:

Ich hoffe, Sie konnten etwas aus dem Buch für sich mitnehmen, ein paar Erkenntnisse gewinnen, neue Impulse setzen für Ihr Leben.

Wenn Sie im Leben nicht weiter kommen, Zweifel haben oder Sie sonst etwas plagt oder beschäftigt: Gehen Sie in die Stille und horchen Sie in sich hinein. Bleiben Sie stets ehrlich und offen zu sich selber und blenden Sie für paar Momente die Außenwelt aus.

Erforschen Sie Ihre Gefühle und Reaktionen, schauen sie hinter das Offensichtliche! Nicht immer lässt sich auf den ersten Blick erkennen, warum gewisse Reaktionen entstehen. Doch es lohnt sich, sich die Mühe zu machen, diese zu erforschen.

Wenn Sie dabei gerne Unterstützung hätten, oder wenn Sie sonstige Wünsche, Anregungen oder Fragen haben, scheuen Sie sich nicht, mich zu kontaktieren.

Gerne bin ich für Sie und Ihre Fragen da.

Ihre

Karolin Noll

E-Mail: Karolin.Noll@web.de

Internet: www.Karolin-Noll.de

Literaturverzeichnis

- Tempelhof: Unterlagen NLP Ausbildung
Augsburg, 2008 – 2009
- Peter B. Kraft: [NLP Handbuch für Anwender](#)
Junfermann Verlag, Paderborn, 3.Aufl. 2003
- Robert B. Dilts: [Modeling mit NLP](#)
Junfermann Verlag, Paderborn, 2.Aufl. 2003
- Fritz Riemann: [Grundformen der Angst](#)
Ernst Reinhardt Verlag, München Basel, 36. Aufl. 2003
- Michaela Diers: [Mystik](#)
Deutscher Taschenbuch Verlag, München, 4. Aufl. 2002
- Titelbild: pixabay.com

*O der Du ständig in der Welt herumrennst,
Dieses Laufen, was nützt es wohl?
Das, wovon Du nach einem Zeichen suchst,
Ist bei Dir, und Du suchst anderswo.
Hamadîni*

Impressum:

- 1. Auflage März 2009
- 2. Auflage Februar 2016

Urheberrecht:

Die durch die Autorin erstellten Inhalte und Werke auf diesen Seiten unterliegen dem deutschen Urheberrecht. Die Vervielfältigung, Bearbeitung, Verbreitung und jede Art der Verwertung außerhalb der Grenzen des Urheberrechtes bedürfen der schriftlichen Zustimmung der Autorin. Downloads und Kopien dieser Seite sind nur für den privaten, nicht kommerziellen Gebrauch gestattet. Kein Teil dieses Buches darf in irgendeiner Form reproduziert, kopiert, gespeichert, veröffentlicht oder weitergeleitet werden, sei es mit elektronischen oder mechanischen Mitteln, durch Fotokopieren, Aufzeichnen oder anderweitig, ohne vorherige Genehmigung der Autorin.

Haftungsausschluss:

Die Autorin ist nicht verantwortlich für Nebenwirkungen und Folgen, Haftung, Verlust oder Risiko, persönlich oder anderweitig, die aus der Nutzung der Informationen in diesem Buch entstehen. Im Zweifelsfalle konsultieren Sie bitten einen Arzt.

Karolin Noll
Breitenbergweg 2
86836 Untermeitingen

E-Mail: info@karolin-noll.de
Internet: www.Karolin-Noll.de

Copyright © 2016 Karolin Noll