

Auf dem Weg zum Ziel .

Wie wir uns selbst verhindern und was wir dagegen tun können

Karlsruhe, 12. Oktober 2013

Ulrike Bossmann

Was wünsche ich mir anders im Leben? Was soll sich ändern?

(z.B. Ich wünsche mir eine bessere Beziehung, ich möchte abnehmen, ich möchte das verdienen, was ich verdiene, ich möchte mehr Freude, ich wünsche mir mehr Gelassenheit...)

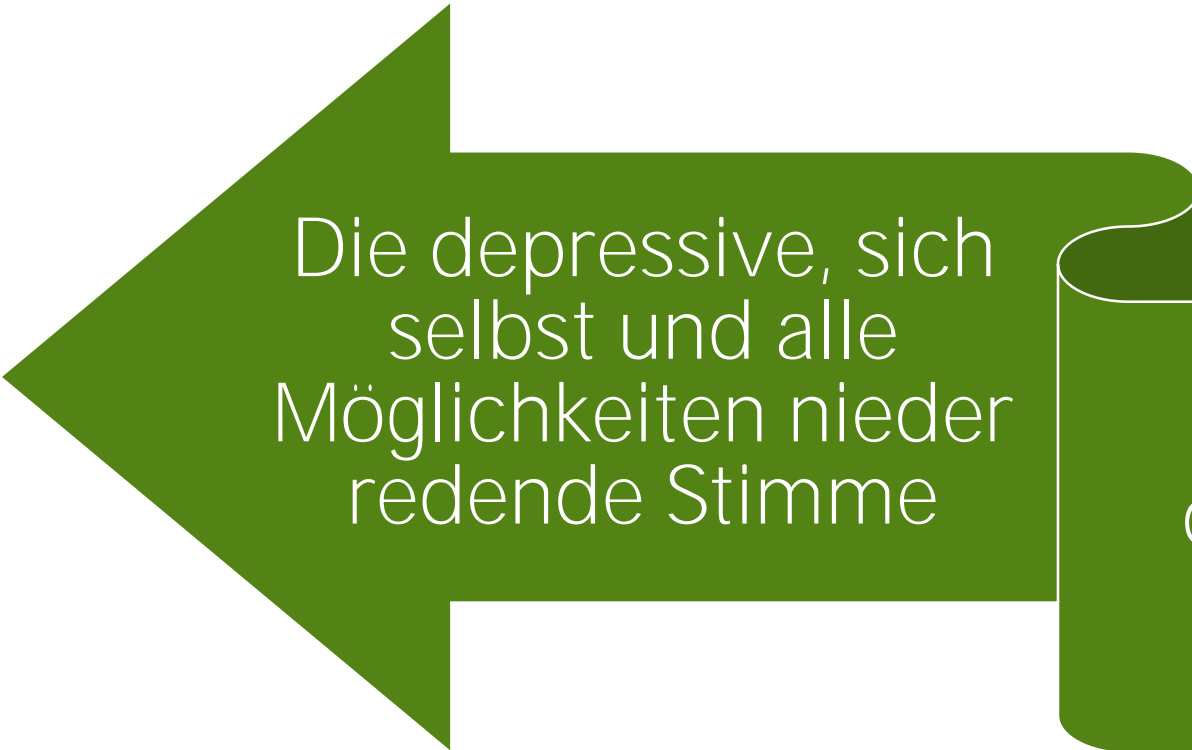
Was wäre anders in meinem Leben, wenn ich dieses Thema gelöst, dieses Ziel erreicht hätte?

Auf einer Skala von 0 bis 10 - wie attraktiv ist es für mich, dieses Thema/ dieses Ziel/ diesen Wunsch jetzt konsequent anzugehen?

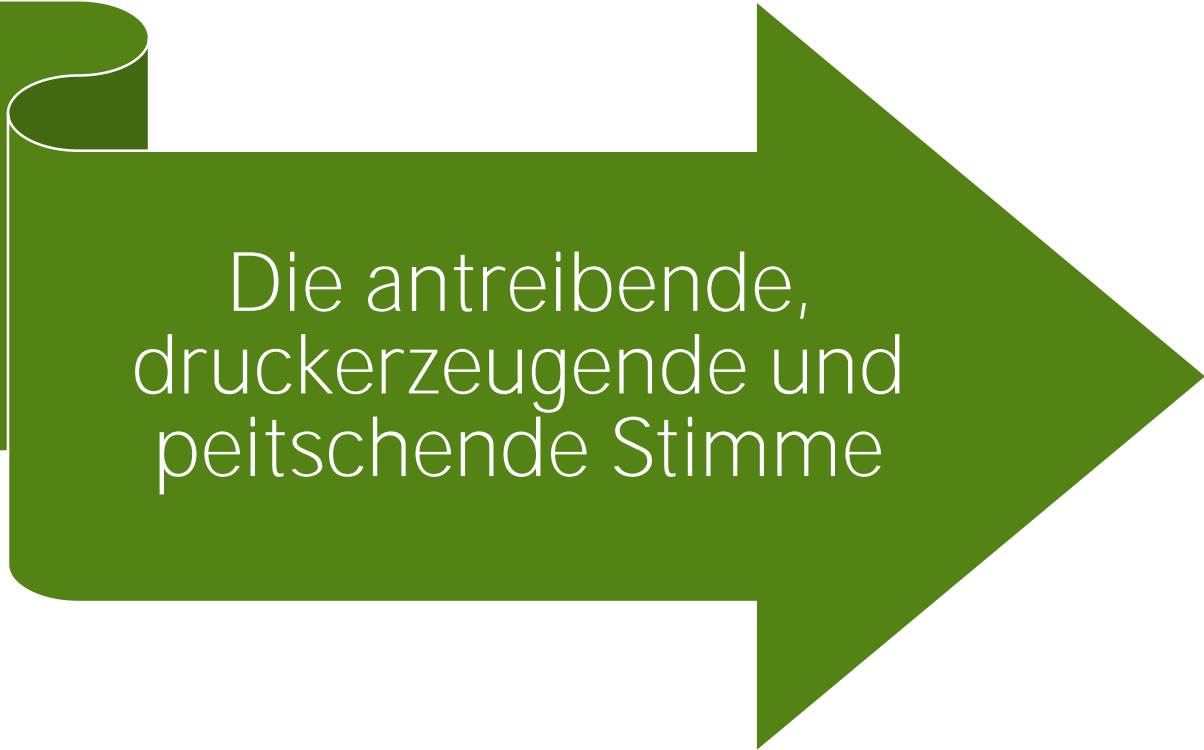
0 = uninteressant

10 = das wäre wirklich großartig und würde mein Leben nachhaltig verbessern

Der Feind in meinem Bett



Die depressive, sich selbst und alle Möglichkeiten niederredende Stimme



Die antreibende, druckerzeugende und peitschende Stimme

Du MUSST ...

Hast du eigentlich mal ...

Wenn du nicht ...

Du SOLLTEST ...

Du kannst doch nicht ...

Du machst immer ...

Du wirst NIEMALS ...

DAS ...

Typische Sätze

Das hat ja doch
keinen Sinn

Das schaffe
ich nie

Du bist nicht
gut genug

Du bist
egoistisch

Danke nicht zuviel,
mach halt

Hast du nichts Wichtiges
zu tun?

Gib doch mal
Ruhe

Du bist zu
pauke zu



Antworten eines guten Freundes/ Widerworte

Versuchs doch
mal

Sei nicht so
streng zu
dir

Das schaffst
du doch

Das stimmt
nicht

Denke auch
mal an dich

Was kannst
du verlieren?

Solange probieren bis
es klappt



Ich gegen mich: Wie wir Krieg gegen uns selbst führen

Katastrophen-Denken

- Sich selbst Angst machen, Katastrophen-Szenarien entwickeln, „den Teufel an die Wand malen“

Es den anderen recht machen

- die Interessen der anderen vor die eigenen stellen, sich selbst nicht wichtig genug nehmen, sich immer zurück nehmen, bloß keinen Streit, akzeptiert und gemocht werden als höchstes Gut

Bewertungs-Denken

- Sich selbst streng bewerten, Perfektion von sich (und anderen) erwarten, nicht genügen, chronisch unzufrieden mit sich sein, im Hamsterrad gefangen sein

Druck machen

- Sich unter Druck setzen, „Wenn-Dann-Zange“, keine Zeit verschwenden

Regelfanatiker

- Sich an rigide, willkürliche oder überholte Regeln klammern, starre Prinzipien, „Entweder-oder-Keule“

Was wünsche ich mir anders im Leben? Was soll sich ändern?

(z.B. Ich wünsche mir eine bessere Beziehung, ich möchte abnehmen, ich möchte das verdienen, was ich verdiene, ich möchte mehr Freude, ich wünsche mir mehr Gelassenheit...)

Was wäre anders in meinem Leben, wenn ich dieses Thema gelöst, dieses Ziel erreicht hätte?

Auf einer Skala von 0 bis 10 - wie attraktiv ist es für mich, dieses Thema/ dieses Ziel/ diesen Wunsch jetzt konsequent anzugehen?

0 = uninteressant

10 = das wäre wirklich großartig und würde mein Leben nachhaltig verbessern

Inwiefern blockiere ich mich bei diesem Thema selbst?

Wie wir unsere Welt entdecken – und was das mit mentaler Selbstsabotage zu tun hat

Bedeutung von
Erziehung,
Sozialisation und
Erfahrungen



(c) Annamartha/pixelio



(c) fritzhühke / pixelio.de



(c) Dieter Schütz / pixelio.de



(c) rudolf ortner / pixelio.de



Die gute Absicht

Wann es schwierig wird

Eltern-Ich

Eltern-Ich
Übernommenes Verhalten, Denken und Fühlen von Eltern, Lehrern,
Personen der Umwelt, „Ahnen“

Erwachsenen-Ich

Erwachsenen-Ich
Das Verhalten, Denken und Fühlen im momentanen Zeitpunkt (reagiert
auf das „Hier und Jetzt“)

Kind-Ich

Kind-Ich
Das Verhalten, Denken und Fühlen des inneren Kindes im momentanen
Zeitpunkt

Die Macht des Inneren
Kritiker speist sich
aus mehreren Quellen

Wirken im Verborgenen

Wunderwaffen im Gepäck (Schuld & Scham)

Assoziation: sich selbst mit dem Kritiker verwechseln und die Meinung des Kritikers für die einzig wahre Wirklichkeit halten

Es geht nicht darum, den inneren Kritiker zu bekämpfen



(c) Lichtkunst.73 / pixelio.de



(c) Gabi Eder / pixelio.de

Den Kritiker bewusst wahrnehmen und „ENTLARVEN“

Für Einsteiger: Führen Sie doch einmal einen Tag lang eine Strichliste. Für jeden Kritikersatz gibt es einen Strich im Notizbuch.

Für Fortgeschrittene: Wenn Sie das nächste Mal die Stimme des Kritikers wahrnehmen, tun Sie dies ganz bewusst! Seien Sie mutiger Entdecker im Gedankendschungel...

- » Was genau sagt der innere Kritiker?
- » In welchen Situationen meldet er sich zu Wort?
- » Woran erkennen Sie konkret, dass er da ist?
- » Wenn Sie den inneren Kritiker vor sich stellen und anschauen könnten, wie sieht er aus?
- » Wie tritt er in Erscheinung (flüstert von der Seite warnend ins Ohr, türmt sich wie ein Riese vor Ihnen auf und bläst die Nüstern, schwingt von Hinten mit der Peitsche)?
- » Welchen Namen könnten Sie ihm/ ihr geben?

Dissoziation für Eilige



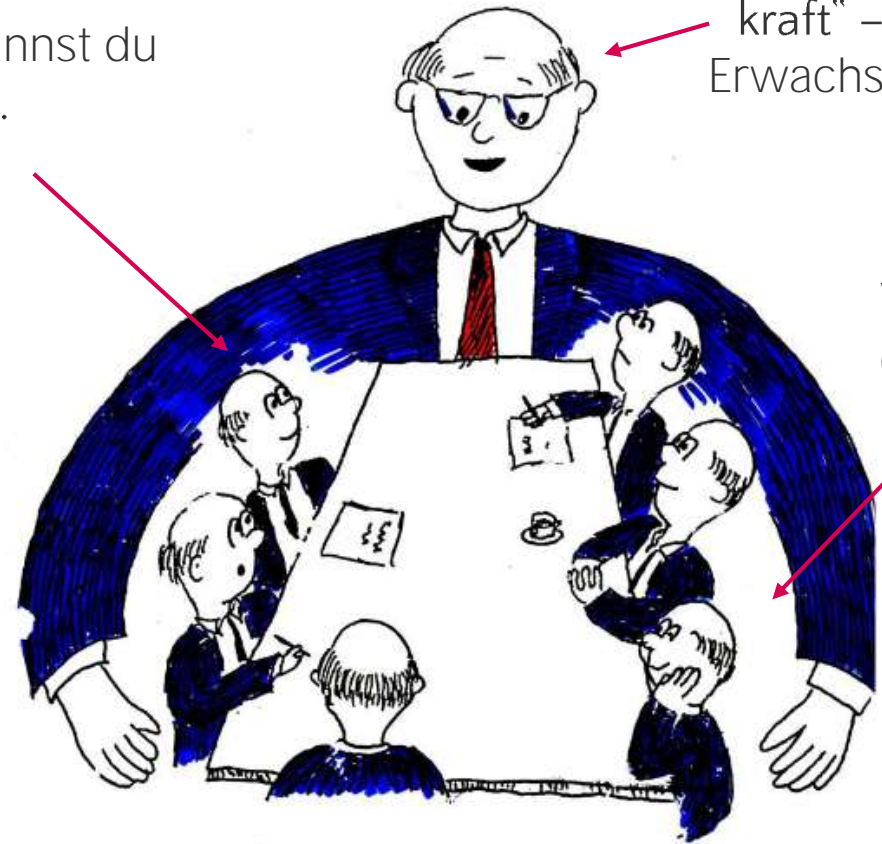
Der Innere Kritiker als eine Stimme im inneren Team – nicht mehr, nicht weniger

- » „Interessant ...“
- » „Eine Seite von mir ...“
- » Eine Innere Parlamentssitzung abhalten und die „Führungskraft“ stärken

frei, bewusst und selbstständig entscheiden!

Das kannst du nicht ...

„Führungskraft“ – reifes Erwachsenen-Ich



Vielleicht ja doch?

(c) Schulz von Thun

Ein Gedankenexperiment: Den inneren Kritiker in den Urlaub schicken

Angenommen, ich würde meinen inneren Kritiker in den Urlaub schicken...

- » Was wäre dann anders in meinem Leben?
- » Hätte das irgendwelche Auswirkungen auf die Erreichung meiner Ziele? Wenn ja, welche?
- » Wenn es mir ohne den inneren Kritiker zu einsam wäre, was könnte ich mir selbst sagen oder tun, damit er seine Reise sofort abbricht und die Heimreise antritt?



Den Scheinwerfer der
Aufmerksamkeit neu
ausrichten



„Ich entscheide mich für ...“ oder
„Ich wähle ...“

Reframing: die guten Seiten
des Kritikers sehen, ihn als
Berater fest installieren
(Artenschutz!)

Vom Entweder-oder
zum Sowohl-Als-Auch
(das Zauberwort „und“)

Soll-Werte kritisch hinterfragen

Der Blick aus dem Adlerhorst

Sich nicht mit Dingen „aufhalten“, die man nicht beeinflussen kann

Was würde ich denken
und tun, wenn ich die
Situation mit meinem
ausbalancierten
Erwachsenen-Ich
betrachte?

Wohin möchte ich meine
Aufmerksamkeit lenken?

Von fremd- zu selbst-
gesteuert: Was tut mir gut?
Welche Entscheidung erhöht
heute und langfristig meine
Lebensqualität?
Was fühlt sich gut an und ist
gleichzeitig eine vernünftige
Entscheidung?

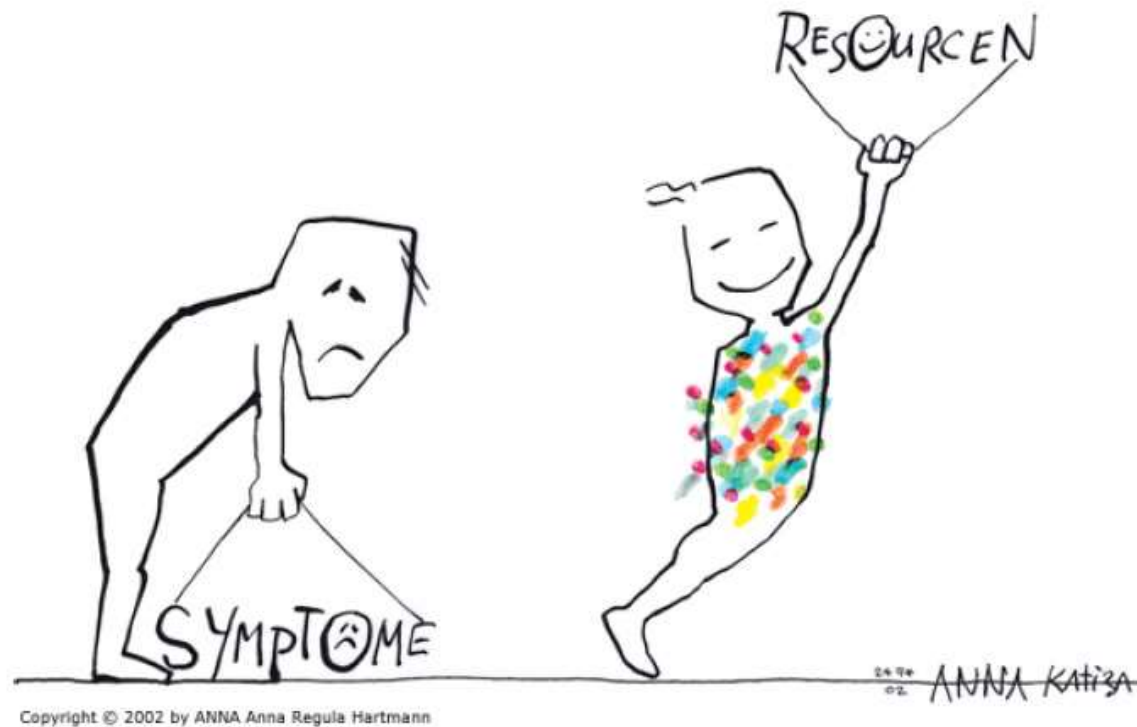
Das eigene Potenzial entfalten

- » Im Mittelpunkt steht dabei die Stärkung des selbstwirksamen und balancierten Erwachsenen, der wir jederzeit sind, wenn wir uns nicht selbst sabotieren
- » Fehler machen, Konflikte suchen und aushalten
- » Wenn der innere Kritiker besonders laut motzt, ist das ein gutes Zeichen, dass wir auf dem richtigen Weg sind

Meine positive
Affirmation

Denken Sie dran!

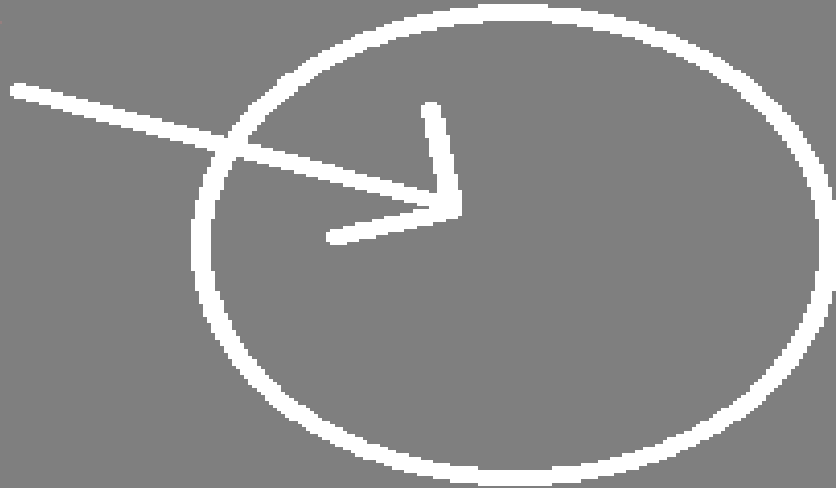
Aufmerksamkeit wirkt wie Dünger – worauf wir sie richten, davon gibt's mehr!



„Wenn du dich immer
an die Regel hältst,
verpasst du eine
Menge Spaß.“
Katharine Hepburn

where the
magic happens

your
comfort
zone



www.potenzialisten.de