



Es entstehen Verhaltensstrategien zur Bewältigung von Angstauslösern



Prägt im Laufe der Zeit unsere Persönlichkeit

Angst zeigt sich in zwei Formen: durch sorgenvolle Gedanken und/ oder durch Auftreten von körperlichen Symptomen (z.B. Herzrasen, Schwindel, Schwitzen usw.).

Sich Sorgen machen ist auch eine Art, mit Bedrohungen umzugehen, mit Gefahren, die einem begegnen könnten.

Sich Sorgen machen kann zur Gewohnheit geworden sein. Ängste haben sich dann festgesetzt.

Es hängt also auch viel von unserem Grübeln ab:

Schenken wir etwas viel Beachtung > verstärkt es sich und bekommt mehr Macht über uns.

So ist es auch mit der Angst: Geben wir ihr zu viel Beachtung > verstärkt sie sich > und bekommt immer mehr Macht über uns. So werden Sorgen zu selbsterfüllenden Prophezeiungen.

Es gibt z. B. die Angst vor der Angst, vor diesen Gefühlen, die die Angst erzeugt. Wir beobachten ängstlich jedes Schwindelgefühl, jedes Herzrasen usw. aufs Genaueste, in der Erwartung, dass es alles nun bald wieder schlimmer wird. In bestimmten Situationen können wir vielleicht kaum noch an etwas anderes denken. Wir schenken dem alles viel Beachtung > die Symptome, die Gefühle der Angst verstärken sich; bekommen Macht über uns > und dann machen wir uns sorgenvolle Gedanken über unsere Angst ...

Die Gefahr besteht darin, dass sich die Angst immer mehr ausbreitet und soviel Macht über uns und unser Leben bekommt, dass wir irgendwann in unserer Freiheit und Beweglichkeit eingeschränkt sind und nicht mehr selbstbestimmt leben können.

Oft meiden wir angstbesetzte Situationen und gehen ihnen aus dem Weg. Aber: Je mehr wir diese Situationen meiden – desto stärker wächst die Angst, denn dann erzeugt alleine der Gedanke an solch eine Situation Angst! Ebenso erzeugt Druck Gegendruck: Versuchen wir mit aller Gewalt die Angst (Furcht, Nervosität usw.) zu vertreiben – schlägt sie mit noch mehr Druck zurück.

Die Sehnsucht nach Lebendigkeit und Sicherheit wird immer größer. Meist suchen wir dann Schutz und Hilfe bei anderen Personen und oft sind wir durch unsere Ängste von ihnen abhängig.

Hoffnung und Zuversicht sind sehr entscheidend beim Erreichen von Zielen. Einst haben wir Hilflosigkeit und Verzweiflung erlernt, aber wir sind genauso in der Lage, Hoffnung und Optimismus zu erlernen!

Die gute Nachricht ist: Wenn wir Menschen also fähig sind, Gefühle selbst zu erzeugen bzw. zu verstärken, sind wir ebenso dazu fähig, sie zu minimieren und in ein wohltuendes Maß zu bringen.

Wichtig ist, Selbstvertrauen zu bekommen und das bedeutet, seiner Intuition zu folgen und seine Bedürfnisse zu achten, sowie sich selbst lieben zu lernen - mit all seinen Stärken und Schwächen.

Das ist ein nötiger Reifeprozess, der ziemlich beschwerlich sein kann. Manchmal dauert er Jahre und ist mit Wut, Trauer, Scham oder Verzweiflung verbunden, denn es gilt, alte Vorstellungen über Bord zu werfen, die allein durch die Gewohnheit ein Gefühl von Sicherheit vermittelt haben.

Doch wenn wir beginnen, unser Leben wieder selbst in die Hand zu nehmen, werden wir schon nach einigen Monaten eine Besserung spüren. Allein das Gefühl von Selbständigkeit und Selbstbestimmung gibt uns die Kraft und den Mut zum Weitermachen!

Die Chance auf eine dauerhafte Besserung wächst, wenn wir die für uns negativen Emotionen wie z.B. Wut, Trauer u.ä. Akzeptieren.

Und – niemand muss perfekt sein!

Wichtig: Beachten Sie die vielen, auch noch so „kleinen“ Erfolge!

Übung macht den Meister. Je öfter wir eine angstbesetzte Situation durchgestanden haben, umso mehr wird diese Erfahrung, die Angst bewältigt zu haben, verinnerlicht.

Situation ⇒ Es entstehen neue Verhaltensstrategien zur Bewältigung von Angstausslösern



Prägt im Laufe der Zeit unsere Persönlichkeit

Es macht nichts, wenn Sie Rückfälle haben. Sehen Sie diese als Prüfsteine an: Sie verdeutlichen Ihren momentan Standpunkt und zeigen Ihnen, was Sie noch lernen müssen.

Geduld! Das, was sich über so viele Jahre entwickelt hat, kann nicht von heute auf morgen verschwinden. Eine Faustregel ist: Die Anzahl der Jahre des Entstehens eines negativen Reaktionsmusters entspricht der Anzahl der Monate, die nötig sind, um ein positives Reaktionsmuster aufzubauen.

Alles, was wir neu lernen, braucht seine Zeit. Ein Student z.B. muss viele Jahre lernen, um sein Studienziel zu erreichen und damit er in seinem Bereich Leichtigkeit bekommt, d.h. gut und routiniert handeln kann, braucht er viele Erfahrungen – und viele Hindernisse - um aus ihnen zu lernen.

Machen Sie sich täglich bewusst, dass Sie es schaffen!

Hinter der Angst stehen verborgene Gefühle, die wir nicht zulassen wollen und die wir uns nicht eingestehen möchten. So sind wir z.B. wütend oder aggressiv – aber wir wollen dies nicht zeigen; schämen uns vielleicht auch für unsere Wünsche und Bedürfnisse, die scheinbar unmoralisch sind oder von denen uns beigebracht worden ist, dass sie unverschämt, unmöglich sind. Dann kommt die Angst, die uns daran hindert, diese Gefühle oder diese Bedürfnisse heraus zu lassen oder sie ohne schlechtes Gewissen zu leben.



Angst: sichtbar, fühlbar, bewusst

Verborgene Gefühle/ oft unbewusst:

z.B. Wut, Enttäuschung, Scham, Schuld, Eifersucht, Neid usw., aber auch genauso Lust auf Leben, auf Spass - und sich das zu versagen

So ist es dringend notwendig, zu den eigenen Bedürfnissen und zu sich selbst zu stehen – egal, was andere Menschen davon denken.

Stellen Sie sich vor, sie müssten später sagen: „Mein Leben hat anderen gefallen – nur mir nicht.“

Lernen Sie nein zu sagen. Lassen Sie sich zu nichts mehr zwingen oder überreden – dann müssen Sie auch nichts mehr aushalten.

Sprechen Sie offen und ehrlich Bitten und Wünsche aus – nur so sind Ihre Mitmenschen in der Lage Ihnen zu helfen und Sie zu verstehen.

Falls Sie Angst vor dem Alleinsein haben: Geben Sie Ihre Wartestellung auf und tun Sie in dieser Zeit des Alleinseins Dinge, die Ihnen Spaß machen!

Fühlen Sie sich auch in Gesellschaft einsam, ist das ein Zeichen, dass Sie sich schon längst von sich selbst entfremdet haben. Auch hier: Sie leben nach den Vorstellungen anderer und nicht nach den eigenen Wünschen und Bedürfnissen.

Wenn wir unsere „dunklen“ Seiten erforschen und kennenlernen, sie hinter der Mauer hervorholen, kommt es zunächst zu Verwirrung und Unsicherheit. Aber langfristig gesehen hilft es uns, ein erfülltes Leben zu führen – und das strahlen Sie dann auch aus!

Nach und nach wissen Sie, wer Sie sind und Sie können lernen, sich so zu lieben, wie Sie sind. Ihre ganz persönlichen Wesensmerkmale machen Sie als Mensch aus! Vertrauen Sie sich!

Nochmals: Geduld, Nachsicht, Üben!

Als Hilfestellung:

- Sagen oder denken wir Sätze mit: man, eigentlich, entweder/ oder, sollten, müssen > sind das Botschaften, die von anderen Menschen stammen und nicht der eigenen inneren Stimme entspringen! Das gleiche gilt, wenn wir von uns in dritter Person reden.
- Versuchen Sie einen Satz in der Ichform zu formulieren. Geht er Ihnen leicht von der Zunge – ist es das, was Sie wollen; geht er Ihnen schwer von der Zunge – ist es das, was andere wollen.

Je mehr Sie sich selbst und das Leben lieben lernen – umso kleiner wird die Angst, umso weniger machen Sie sich sorgenvolle Gedanken.

Je mehr Sie zu Ihren Bedürfnissen und Gefühlen stehen – umso weniger Macht hat die Angst über Sie.

Achten Sie auch auf Ihre Umgebung! Selbstachtung bedeutet auch, dass Sie sich mit Menschen umgeben, die Sie unterstützen und liebevoll mit Ihnen sprechen; die Sie und Ihre Bedürfnisse akzeptieren und respektieren.

Angst entsteht immer dann, wenn Sie sich bemühen, jemand anderer zu sein, als der Mensch, der Sie sind.

Damit Sie selbst anfangen können, Ihr Innerstes, Ihr Unterbewusstsein zu durchleuchten und kennenzulernen, gibt es immer wieder kleine Aufgaben in diesem Ratgeber.

Aufgabe: Vervollständigen Sie diese Sätze spontan.

Was glaube ich über mich selbst?

- Ich bin ...

- Für mich zählt...
- Mir ist wichtig ...
- Ich kann ...
- Ich darf ...
- Ich will ...
- Ich muss ...

Was glaube ich von meinen Mitmenschen(Eltern, Geschwister, Freunde)? [Setzen Sie für "die anderen" Eltern, Geschwister, Freunde, usw. Namen ein, von den Menschen, die Ihnen wichtig sind]

1. Die anderen wollen ...
2. Die anderen mögen ...
3. Die anderen dürfen ...
4. Den anderen kommt es darauf an, dass ...
5. Die anderen sind ...

Auf diese Weise lernen Sie Ihre innersten Glaubenssätze und Überzeugungen näher kennen. Fragen Sie sich nach jedem Glaubenssatz über Ihre Mitmenschen: Ist das wirklich wahr? Erwartet dies meine Mutter (mein Partner, mein Bruder usw.)? Oder glaube **ich**, dass dies von mir erwartet wird?

Was will die Angst dir sagen?

*"Du meinst du bist am Ende,
am Ende bist du nicht,
du musst nur durch das Dunkel,
danach wird's wieder licht "*

Im Erwachsenenalter ist übermäßige Angst ein Zeichen für eine blockierte Persönlichkeitsentwicklung. Das heißt, der Mensch mag sich weder seine Schattenseiten (Schuldgefühle, Scham, Wut, Zorn, Faulheit u.ä.) ansehen, noch erlaubt er sich, nach seine Bedürfnissen zu leben.

So fühlt er sich schnell bedroht, wenn sich die Bedürfnisse oder Schattenseiten bemerkbar machen – egal ob sie aus dem Innern auftauchen wollen oder ob durch die Außenwelt daran gerüttelt wird.

Aber: Je mehr verdrängt wird, um so größer wird die Angst (Furcht, Sorge, Nervosität, innere Unruhe).

Ebenso kann ein ängstlicher Mensch die vielfältigen Lebensanforderungen oft nur durch Symptombildung ertragen. Meistens hat er ein gering ausgeprägtes Selbstvertrauen. Er fühlt sich dadurch schnell überfordert.

Damit nun eine Entlastung eintreten kann, wird er krank, oder bekommt "seinen" Schwindel, "seine" Nervosität, "sein" Herzrasen usw.

Das geschieht nicht absichtlich, sondern auch hier wieder unbewusst. Durch die Ängstlichkeit, die auch viel an Energie kostet, braucht er immer wieder Rückzugsmöglichkeiten, in dem er Energie auftanken und sich entspannen kann.

Da ängstliche Menschen oft nicht ihre Wünsche äußern können (aus Schuldgefühl, weil sie glauben, es stehe ihnen nicht zu; oder aus Sorge als schwach angesehen zu werden; oder aus Scham vor sich selber, weil sie denken, sie müssen perfekt sein und funktionieren ...) und meist auch nicht Nein sagen können, haben sie mit der Zeit gelernt, dass scheinbar nur bei Krankheit erlaubt ist, sich eine Auszeit zu gönnen.

Wenn Sie das nun an sich erkennen, brauchen Sie keinen Schrecken zu bekommen. Bisher haben Sie keine andere Möglichkeit gesehen, um sich Ihre berechtigte Zeit für Ruhe und Entspannung zu erlauben.

Meist ist es sogar so: Wenn diese verdrängten Bedürfnisse nach Ruhe und Entspannung aus dem Unterbewusstsein hervorbrechen, erzeugt genau das Angst und Schrecken.

Sie haben sich jedoch dazu entschieden, der Angst auf die Spur zu kommen. Dazu ist es notwendig, das Kind beim Namen zu nennen und sich auch einzugestehen, welche Handlungsmuster Sie bis dato unbewusst gewählt haben, um nicht ganz unterzugehen.

Hinter der Angst stehen also Emotionen (siehe Kapitel 1, Darstellung mit der Mauer), für die Sie sich schämen; denen Sie nicht erlauben da zu sein und die Sie nicht akzeptieren können.

Die Angst will Sie aber genau darauf hinweisen. Sie möchte, dass Sie zu dem Menschen stehen, der Sie in Wirklichkeit sind und all Ihre Gefühle akzeptieren und liebevoll annehmen – statt sie zu verdrängen.

Diese versteckten Emotionen können z.B. sein: Hilflosigkeit, Schwäche, Lustlosigkeit, Hoffnungslosigkeit, Traurigkeit, Sinnlosigkeitsgefühl, das Bedürfnis zu Weinen,

Enttäuschung, Wut, Ärger, Unruhe, Abneigung, Ekel, Verlassenheitsgefühl, Sehnsucht nach Geborgenheit oder dem Wunsch gehalten zu werden, u.ä.

Aufgabe:

Welche dieser Gefühle lehnen Sie bei sich ab?

Warum lehnen Sie diese Gefühle ab?

Wie denken Sie über Menschen, die diese Gefühle zulassen?

Wer wären Sie, wenn Sie diese Gefühle nicht mehr ablehnen?

Wie schon im ersten Kapitel beschrieben, entstehen Verhaltens- und Denkmuster oft in der Kindheit oder durch Erfahrungen.

Wir wollen aber hier nun keine Analyse der Vergangenheit betreiben, sondern nach Lösungen suchen, mit denen Sie Ihre Verhaltens- und Denkmuster durchbrechen und ändern können und somit ein Leben führen werden, das Ihrer Persönlichkeit entspricht. Heute, als Erwachsener, ist es nicht mehr nötig, die Ängste aus der Kindheit weiter mitzunehmen. Heute können Sie lernen, selbstbestimmt zu leben, zu denken und zu handeln.

Aufgabe:

Das Denken ist oft geprägt von Muss-Vorstellung: "Ich muss ... die Erwartungen meiner Familie erfüllen". "Ich muss ... perfekt sein". "Ich muss ... zu jedem höflich und nett sein". ...

Ein "Muss" in Ihrem Denken ist fast nie das, was Sie selbst darüber denken. Es sind also Überzeugungen von anderen Menschen, die Sie übernommen haben.

Entdecken Sie, welche Muss-Vorstellungen Sie haben.

Und fragen Sie sich: "Wer sagt, dass ich muss?", "Wo steht geschrieben, dass ich ... muss?"

Fragen Sie sich weiter: "Was passiert, wenn ich ... nicht tue?" "Wäre das wirklich mein Untergang? Schrecklich? Nicht zu ertragen?"

Steve de Shazar hat die Wunderfrage entwickelt:

Angenommen, es würde in der kommenden Nacht, während Sie schlafen, ein Wunder geschehen und Ihr Problem wäre gelöst. Die Angst wäre verschwunden.

Wie würden Sie das am nächsten Morgen merken ?

Was wäre anders ?

Woran würde Ihr Mann/Ihre Frau merken, dass ein Wunder geschehen ist, ohne dass Sie ein Wort darüber gesagt haben ?

Und:

Was würden Sie nun machen?

Wie würde Ihr Alltag verlaufen?

Welche Menschen wären bei Ihnen?

Um Ihrer Angst auf die Schliche zu kommen, gebe ich Ihnen nun eine Aufgabe zur Hand, die Ihnen dabei helfen kann. Es sind die logischen Ebenen von Robert Dilts.

Schauen Sie sich diese Treppe an und fangen Sie unten an. Halten Sie auf jeder Stufe inne und beantworten sich – wenn möglich schriftlich – die dazu gehörigen Fragen.

Zugehörigkeit

Welche Bedeutung hat Ihr Tun für andere?
Wem fühlen Sie sich dann zugehörig?
Was wird über Sie gedacht?
Wofür tun Sie das?
Was ist Ihre Aufgabe?
Was bewirken Sie damit?
Für wen ist das gut?

Selbstbild

Wer sind Sie dann genau?

Was glauben Sie, denken andere über Sie, wenn Sie das machen?
Was würden Sie von Jemandem denken, der das macht?

Werte, Überzeugungen

Warum ist das wichtig?
Wofür ist das gut?
Was haben Sie davon?
Was würde Ihnen fehlen, wenn Sie es nicht täten?

Fähigkeit

Wie schaffen Sie das?
Was geht in Ihnen vor, um das zu tun?

Verhalten

Was tun Sie dann?
Was könnte jemand von außen an Ihnen beobachten?

Kontext

Wann haben Sie Angst?
Wo haben Sie Angst?
Mit wem haben sie das Problem?

Angst, Nein zu sagen

*"Der Pessimist sieht in jeder Chance eine Bedrohung.
Der Optimist sieht in jeder Bedrohung eine Chance."*

Chinesisches Sprichwort

Kennen Sie das? Jemand bittet Sie um einen Gefallen und Sie merken genau, dass es Ihnen zur Zeit einfach zu viel wäre, dieser Bitte nachzukommen – aber Sie sagen zu.

Oder Sie haben förmlich ein Gespür dafür, was andere sich wünschen oder gebrauchen können und sind dann auch immer zur Stelle.

Menschen, denen es schwer fällt, Nein zu sagen, möchten es am liebsten allen Recht machen. Ihre Gutmütigkeit und Hilfsbereitschaft sind so groß, dass sie auch oft ausgenutzt werden. Die Mitmenschen merken natürlich mit der Zeit, dass Sie eh nicht nein sagen und sich auch nicht durchsetzen können.

Andersherum ist jeder für sich selbst verantwortlich: Wenn Sie sich ausnutzen lassen und sich auch immer wieder sagen "Ich kann mich einfach nicht durchsetzen", so liegt das in Ihrer Hand, ob Sie das so weiter machen oder ändern möchten.

Ein Mensch, der nicht Nein sagen kann, ist oft auch ein stiller, zurückhaltender Mensch. Da seine Antennen in Richtung Erwartungen und Bedürfnisse anderer Menschen ausgerichtet sind, spürt er meist seine eigenen Bedürfnisse nicht mehr.

Sein Verhalten ist somit auch eher fremdbestimmt. Durch sein mangelndes Selbstbewusstsein traut er sich auch nicht so richtig, seine Wünsche zu äußern. Hat er mit dominanten Menschen zu tun, so spürt er in deren Anwesenheit seine eigene Persönlichkeit so gut wie gar nicht mehr.

Ohne dass er es will, lässt er sich zu Dingen überreden, die er gar nicht möchte oder lässt sich sagen, was er zu tun und zu lassen hat.

Für sie ist es sehr anstrengend, etwas abzulehnen oder Grenzen zu ziehen.

Sie sind schnell verunsichert oder verletzt.

Wenn Sie oft über die eigenen Grenzen gehen, so ist es kaum verwunderlich, wenn Sie häufig müde und abgespannt sind. Das alles kostet sehr viel Energie.

Wenn das Maß dann sozusagen voll ist, können Sie wie aus heiterem Himmel krank werden – ein Aufschrei Ihrer Seele, die Ihnen sagen möchte: Jetzt ist genug, kümmere dich mal um dich selbst!

Was steckt nun dahinter, wenn Sie sich schwer damit tun, Nein zu sagen und sich aufopferungsvoll um die Bedürfnisse Ihrer Mitmenschen kümmern - und dabei sich selbst vergessen?

Meistens geht es dabei um Bestätigung und Anerkennung. Sie haben vielleicht die Erfahrung gemacht, dass Sie nur gelobt und beachtet wurden, wenn Sie "brav" waren und das getan haben, was Ihre Eltern (oder andere Personen) von Ihnen erwartet haben.

Ebenso kann es aber auch sein, dass diese Eigenschaft eine Art Flucht vor dem Erwachsenwerden ist: Angst, Verantwortung für seine Entscheidungen, Taten, Worte und Handlungen zu übernehmen. Angst, etwas falsch zu machen und somit lieber die anderen bestimmen lassen.

Auch hier kann der Ursprung in der Kindheit liegen: Haben Sie etwas "falsch" gemacht, so wurden Sie getadelt, vielleicht missachtet oder bestraft.

Vielleicht haben Sie auch nur beobachten können, dass ein Elternteil lieber nachgab, statt für sich einzustehen.

Oder Sie haben erlebt, wie ein Elternteil ständig Streit mit anderen Menschen hatte – und das wollen Sie auf keinen Fall selbst erleben.

Egal, woher die Neigung stammt, nicht nein zu sagen und lieber nachzugeben, Fakt ist, das es ein erlerntes Verhalten ist. Auch hier wieder die gute Nachricht: Was Sie erlernt haben, können Sie auch wieder verlernen bzw. ändern! Sie haben es also in der Hand und müssen nicht ein Leben lang damit leben.

Aufgabe:

Bei welchen Menschen fällt es Ihnen leichter, einmal nein zu sagen oder etwas abzulehnen?

In welchen Situation fällt es Ihnen leichter, selbstbewusster zu denken oder zu handeln?

In welcher Situation haben Sie es bisher noch nicht geschafft?

Und in welcher Situation haben Sie es zwar geschafft, hatten aber eine enorme Wut im Bauch?

Welche Gedanken konnten Sie bereits an sich entdecken, die sie daran hindern, Nein zu sagen?

Oft sind es folgende Gedanken, die einen Menschen daran hindern, Nein zu sagen:

- Wenn ich Nein sage, dann lehnt er/sie mich ab und mag mich nicht mehr
- ... dann bin ich Schuld, wenn er/sie enttäuscht oder verärgert ist
- Wenn ich Nein sage, dann bin ich ein Egoist, und so will ich auf keinen Fall dastehen.
- Wenn ich Nein sage, dann verliere ich meinen Partner/ Freund(-in), ...

Wenn Sie nun Angst haben, Grenzen zu ziehen und auch mal etwas abzulehnen, entstehen Gefühle in Ihnen, die wiederum nicht gesund sind:

Sie spüren Ärger über den anderen, weil er sie so rücksichtslos behandelt und Ihre Bedürfnisse nicht beachtet.

Sie fühlen sich abhängig von anderen Menschen.

Sie fühlen sich als wehrloses, hilfloses Opfer, das nichts ändern kann.

Welchen Vorteil könnte es Ihnen also bringen, wenn Sie nicht Nein sagen?

- Sie brauchen keine Verantwortung zu tragen, da die anderen schuld sind, wenn Sie Ihr Leben nicht so gestalten können, wie Sie das gerne hätten.
- Andere mögen Sie vielleicht eher, weil Sie still und zurückhaltend wirken und sich aufopfern, was dann Mitleid erregt.
- Sie können sich als selbstlosen und guten Menschen betiteln.
- Sie haben die Möglichkeit anderen ein schlechtes Gewissen zu machen, weil Sie schon so viel für sie getan haben.
- Sie können jedem Konflikt aus dem Weg gehen und sich weiter in Ihrer harmonischen Scheinwelt aufhalten.

- Sie können Schuldgefühle vermeiden, die Sie vielleicht bekämen, wenn Sie sich durchsetzen würden.

Denken Sie jetzt: "Das ist ja gemein!" oder "Das ist ja unverschämt!" ?

Gut, das dürfen Sie gerne denken. Es geht darum zu erkennen: Was steckt dahinter? Warum habe ich so Schwierigkeiten, Nein zu sagen? Warum setze ich mich nicht durch und tue dauernd das, was andere wollen und nicht das, was ich selbst will?

Und es geht darum, dass Sie sich besser fühlen und selbstbestimmt leben können – um Ihrer Angst die Macht zu nehmen.

Und all das geht nur, wenn Sie bereit sind, sowohl Ihre Sonnenseiten als auch Ihre Schattenseiten zu erkennen, zu akzeptieren und das zu ändern und loszulassen, das Sie am Leben und Glückseligkeit hindert und blockiert.

So haben Sie jetzt bereits eine Wahlmöglichkeit:

Möchte Ich diese Vorteile aufgeben? Oder möchte ich sie nicht missen und dann doch lieber so weitermachen?

Beim Nein-Sagen-Lernen geht es nicht darum, ständig und nur noch etwas abzulehnen.

Es geht vielmehr um das Gleichgewicht, um die Balance: abwägen zu können, wann möchte ich Nein sagen und wann möchte ich zusagen?

Da tut es gut, sich vor jeder Bitte, die andere an Sie richten, zu fragen: "Will ich der Bitte nachkommen?" Und: "Was will der andere damit erreichen? Was ist der Sinn davon, seiner Bitte nachzukommen?"

Wenn Sie ablehnen wollen, dürfen Sie sich also die Erlaubnis dazu geben.

Jede Veränderung fängt im Geist an. Sprechen Sie also sanft mit sich selbst und erlauben Sie sich auch einmal, Ihre Bedürfnisse vor die der anderen zu stellen.

Nehmen Sie sich genauso wichtig wie Sie das mit Ihren Mitmenschen machen.

Werden Sie selbst Ihr bester Freund, denn: Nur wenn es Ihnen gut geht und Sie sich wohl fühlen, sind Sie auch in der Lage, anderen wirklich zu helfen und zur Stelle zu sein, wenn Hilfe nötig ist! Ihre Hilfsbereitschaft darf also durchaus weiterleben und existieren.

Aufgabe:

Entdecken Sie Ihre Überzeugungen.

Beispiel: "Wenn ich mich durchsetze, wird er/ sie mich verlassen!"

Fragen Sie sich:

- Ist das wirklich so? Wird er/sie mich verlassen?
- Wenn ja: Warum ist er/sie dann mit Ihnen zusammen? Liebt er Sie als Persönlichkeit oder eher sein bequemes Leben, das Sie ihm/ihr ermöglichen?
- "Ich könnte es aber nicht ertragen, wenn er/ sie mich verlässt!"
- Frage: "Ist das wirklich so? Könnten Sie es wirklich nicht ertragen? Geben Sie Beweise für diese Aussage?"

- Frage: Was würden Sie tun, wie würde Ihr Alltag verlaufen, wenn eine Fee käme und Ihnen erlaubt, das zu leben, was Sie leben möchten und Sie nun Urlaub nehmen könnten von der Hilfsbereitschaft? Stellen Sie sich vor: Was tue ich dann, wenn ich mich nur um mich kümmern müsste? Wo bin ich dann? Wer ist bei mir? Wie fühle ich mich?
- Welche Person (-en) würden Sie dabei unterstützen, wenn Sie lernen wollen, Grenzen zu ziehen und selbstbestimmter zu leben?
- Welche Person (-nen) würden Sie davon abhalten wollen und warum?

Als gesundheitsschädlich haben sich die folgenden inneren Einstellungen erwiesen:

- **Unklares oder negatives Selbstbild sowie fehlende Selbstwirksamkeit:**
„Wer bin ich schon? Ich muss das Leben nehmen, wie es ist. Das wirklich Gute habe ich nicht verdient. Ich kann zufrieden sein mit dem, was ich habe. Was kann ich schon machen? Das ist halt Schicksal. Ich muss den Ärzten vertrauen, etwas anderes bleibt mir nicht übrig. Es hat ja alles keinen Sinn mehr. Ich bin nur ein kleines Rädchen im großen Uhrwerk...“
- **Unklare Abgrenzung. Man will es den anderen recht machen, ihre Bedürfnisse sind wichtiger als die eigenen:**
„Ich muss halt für die Familie da sein. Da bleibt keine Zeit für mich, ich muss die Kinder zur Schule und zum Tennis fahren. Wer macht denn sonst den Haushalt und die ganze Arbeit? Kinder brauchen eben jede Freiheit. Ohne meine Rückendeckung schafft mein Mann das nicht. Da fahre ich nicht gerne in den Urlaub, aber meine Familie braucht die Erholung. Es ist halt meine Pflicht, die Schwiegermutter zu pflegen..“

- **Blindheit für die eigenen Gefühle.**

Zu diesem Grundmuster gibt es wenige innere Sätze - Die Gefühle werden meistens verdrängt: durch Krankheit, Aktionismus oder Etappenziele. Emotionen sollen nicht auftauchen. Menschen mit diesem Muster können gut Probleme rationalisieren und möchten sich ihre Probleme oder Sorgen nicht eingestehen.

Oft haben Menschen, die schwer Nein sagen können und keine Grenzen ziehen können keinen direkten Zugang zu ihrer Gefühlswelt, zu ihren eigenen Bedürfnissen und Wertvorstellungen.

Wenn sie dann einmal über ihre Probleme reden, kommt schnell der Satz: "Eigentlich verrückt, dass ich damit Probleme habe. Ich sollte dankbarer sein. Andere haben es viel schwerer als ich. Es ist doch alles wie es immer war."

Das Gehirn, das Unterbewusstsein, reagiert nur auf deutliche Veränderungen in der Außen- oder Innenwelt. Je schleichender etwas auftritt, desto weniger wichtig erscheint es oder wird überhaupt nicht registriert.

So kann es gut möglich sein, dass Sie zwar merken, dass es Ihnen nicht gut geht, aber gar nicht sagen können, warum es so ist.

Aufgabe:

- Wie waren die Rollen in Ihrer Familie verteilt? Wer hatte welche Aufgaben, als Sie noch Kind oder Jugendliche waren?
- Welche Aufgaben haben Sie heute in Ihrer Ursprungs-Familie? Wie sieht die Rollenverteilung in der Familie heute aus?
- Und wie ist die Rollenverteilung in Ihrer eigens gegründeten Familie?
- Wie gut können Sie in Ihrer eigens gegründeten Familie miteinander reden? Wie offen wird in Ihrer Familie geredet?
- Wie gut können sich die einzelnen Familienmitglieder in die anderen einfühlen? Wie groß ist die Empathie der einzelnen?
- Ist offenes Interesse an den einzelnen Familienmitgliedern vorhanden?
- Gibt es Spannungsverhältnisse in Ihrer Familie? Wenn ja, wie äußert sich das?
- Wie wird in Ihrer Familie Freiheit und Bindung organisiert?
- Wie reagiert Ihre Familie auf Veränderungen? Wird sich gegenseitig unterstützt, wenn Veränderungen anstehen oder sich ein Familienmitglied verändern möchte?
- Welche Wertvorstellungen gab oder gibt es in Ihrer Familie?
- Welche Überzeugungen und Meinungen bestimmen das Familienleben?

Fremdbestimmt oder Selbstbestimmt?

*“Der Mensch kann nicht zu neuen Ufern aufbrechen,
wenn er nicht den Mut aufbringt, die alten zu verlassen.”*

Wie im 2. Kapitel beschrieben, ist Angst im Erwachsenenalter eine blockierte Persönlichkeitsentwicklung.

Nun, wie sich die Persönlichkeit entwickelt hängt auch davon ab, ob Sie größtenteils selbstbestimmt oder fremdbestimmt leben.

Gehen wir zunächst einmal zu den Gedanken:

Was wir denken und wie wir denken beeinflusst unsere Gefühle und unser Verhalten.

In den Gedanken sind Überzeugungen und Meinungen enthalten. Manche davon sind unsere eigenen Überzeugungen, andere haben wir übernommen.

Wie komme ich nun den Gedanken auf die Spur, die ich unbewusst übernommen habe?

Nochmal zur Erinnerung: Sagen oder denken wir Sätze mit: man, eigentlich, entweder/oder, sollten, müssen > sind das Überzeugungen, die von anderen Menschen stammen und nicht der eigenen inneren Stimme entspringen! Das gleiche gilt, wenn wir von uns in dritter Person reden.

Aufgabe:

Nehmen Sie Ihre Aussagen von Kapitel 1 (Aufgabe "Was glaube ich von mir selbst").

Nun gehen Sie jede einzelne Aufgabe mit diesen Fragen durch:

- Woher kenne ich das?
- Von wem kenne ich das? Gibt oder gab es jemanden in meinem Umfeld, der das auch glaubt?
- Ist das heute noch nützlich und hilfreich?
- Woran hindert dieser Glaubenssatz mich?
- Wohin führt er mich?
- Wozu hat er bisher gedient bzw. wozu war er gut?

Aufgabe:

- Gab es Ängste oder Einschränkungen, die Ihre Berufswahl beeinflusst haben?
- Wie dachten wichtige Menschen in Ihrem Umfeld über den Beruf, den Sie jetzt ausüben?
- Was würden Sie jetzt stattdessen machen, wenn Sie noch einmal neu entscheiden könnten?
- Würden Sie jetzt anders vorgehen und andere Weichen stellen?
- Wer hat sie beraten und stand Ihnen bei der Planung zur Seite?
- Was ist Ihnen wirklich wichtig, was sind Ihre Werte?
- Wie lassen sich Ihre „Berufs-Werte“ mit den anderen Bereichen des Lebens vereinbaren?

Bei diesem Selbstlernkurs geht es darum, sich die eigenen Glaubenssätze (Überzeugungen, Meinungen) zu verdeutlichen. Dadurch haben Sie den ersten Schritt in Richtung Angstfreiheit und Selbstbestimmung unternommen.

Falls Sie Schwierigkeiten mit den Aufgaben hatten, kontaktieren Sie mich und ich nenne Ihnen Adressen von psychologischen Beratern, mit denen Sie dann einen Gesprächstermin vereinbaren können.

Scheuen Sie sich nicht, Hilfe anzunehmen. Manchmal ist Hilfe von außen notwendig, um seinem Leben eine Wende zu geben.

Ich wünsche Ihnen ein glückliches und selbstbestimmtes Leben!

Ihre Marion Consoir

