



## **Die Krise als Chance in Arbeitskleidung –**

### **Wie Sie durch Ihre Krise mehr Freiheit, Macht und Selbstsicherheit bekommen**

#### **Hinweis**

Wegen der einfacheren Verständlichkeit und weil es einfacher zu schreiben ist, verwende ich in diesem Text nur eine Geschlechtsform. Das wird meist die männliche Form sein. Selbstverständlich sind damit auch alle weiblichen Leser gemeint.

#### **Teil 1: Einführung**

#### **Für wen dieser Ratgeber geschrieben ist und was er Ihnen bringt**

Stürmt es gerade in Ihrem Leben?

Wird ihr „Lebensschiff“ gerade von den Wellen der Krise hin und her geworfen?

Haben Sie vielleicht ein bisschen die Orientierung verloren?

Ja? Dann folgen Sie mir auf eine spannende Reise zu mehr Freiheit und Glück ...

Diesen Ratgeber habe ich für Menschen geschrieben, die sich in einer Krise befinden oder ein grosses Problem haben. Diesen Ratgeber können Sie auch benutzen, um das Steuer noch herumzureissen, wenn Sie meinen, Sie wären auf dem Weg in eine Krise.

Später, im theoretischen Teil, gehe ich noch näher darauf ein, was eine Krise ist (Definitionen) und was verschiedene Experten dazu meinen.

An dieser Stelle möchte ich jedoch darauf hinweisen dass ich diesen Ratgeber für Sie schreibe, in Ihrer ganzen Individualität, Einzigartigkeit.

Das soll heissen, Sie können diesen Ratgeber nutzen, um Ihre Lebenssituation und sich selbst zu verbessern. Und zwar unabhängig davon, was Experten meinen, und unabhängig von theoretischen Definitionen der Krise.

Denn letzten Endes sind Sie es, der entscheidet, ob Sie ein (grösseres oder kleineres) Problem haben oder ob Sie in einer Krise stecken. Und „Problem“ oder „Krise“ sind nur Bezeichnungen. Wichtig für Sie ist, Sie haben erkannt, dass Sie einen gewissen Leidensdruck in Ihrer Lebenssituation empfinden und irgendwie denken und spüren, dass Sie etwas ändern müssten.

Mit den hier vorgeschlagenen Sichtweisen, Anregungen, Denkweisen und Übungen gebe ich Ihnen die Möglichkeit, wieder die Macht über sich und Ihr Leben zu erlangen. So bleiben Sie auch dann noch auf Kurs, wenn es stürmisch wird in Ihrem Leben.

Dieser Ratgeber ermächtigt Sie, voranzuschreiten in Richtung einer besseren Zukunft mit mehr Freude, Glück, Freiheit und Zuversicht. Sie bekommen so die Möglichkeit, persönlich zu wachsen und sich als Mensch weiterzuentwickeln. Und wie wäre das für Sie, ein grösserer Mensch zu sein? Wie würde sich das wohl anfühlen?

Mit der hier beschriebenen Vorgehensweise können Sie handlungsfähig bleiben. Oder, falls Sie schon das Gefühl haben, Sie sind es bereits nicht mehr, werden Sie wieder handlungsfähig. Sie nehmen das Steuer wieder in die Hand. Und das wollen Sie doch, oder?

Sie bekommen hier auch ein paar Anregungen, über Ihr Weltbild nachzudenken. Ob Ihr derzeitiges Weltbild Ihnen hilft, Sie stärker macht, oder ob es sich lohnen würde, sich ein neues Weltbild zuzulegen. Dabei bleiben Sie natürlich frei, Ihr altes Weltbild zu behalten oder es zu überarbeiten. Diesen Ratgeber können Sie so oder so nutzen.

Hauptsache, Sie nutzen ihn, damit Sie bald wie ein Fels in der Brandung des Lebens stehen.

### Veränderung

Möchten Sie mächtiger werden, mehr Kontrolle über Ihr Leben haben, mehr Selbstvertrauen und innere Sicherheit, auch in schwierigen Situationen?

Das wäre doch nicht schlecht, oder?

Dafür wird es nötig sein, dass Sie einige gewohnte Denk- und Sichtweisen auf Ihr Leben auf den Prüfstand stellen und durch neue, hilfreichere ersetzen.

Wenn Sie lieber an alten Überzeugungen, Denkweisen festhalten und lieber ausharren in Ihrer derzeitigen Position, nach dem Motto: „Es ist zwar unangenehm, aber wenigstens kenne ich dieses Gefühl / diese Situation. Wer weiss, was das Neue, Unbekannte bringt ...?“, dann können Sie diesen Text gleich zur Seite legen, denn mit ihm werde ich manches Mal versuchen Sie aufzurütteln, Sie aufzufordern, Altes radikal loszulassen und sich Neuem, Befreiendem und Stärkendem zuzuwenden.

Wenn Sie aber bereit sind, an sich zu arbeiten, dann können Sie eine Freiheit und Sicherheit erreichen, die Ihnen von aussen niemand und nichts geben kann. Innere Sicherheit und innere Freiheit, das Wissen, dass Sie auch in schwierigen Zeiten handlungsfähig bleiben, sind der Lohn, der Ihnen für diese Arbeit winkt.

Auch wenn Sie im Moment noch nicht wissen, wie Sie das alles schaffen sollen und ob Sie das wirklich können: Ihre Bereitschaft zählt. Wenn Sie das Steuer erst mal wieder in die Hand genommen haben, wenn Sie sich also ernsthaft auf diesen Prozess einlassen und beginnen, die ersten Schritte zu gehen, dann wird Ihnen irgendwann Hilfe entgegenkommen.

Es ist, als würde sich durch Ihre Bereitschaft und Ihre Bemühungen ein Feld öffnen. Aus diesem Feld kommen Ihnen helfende Ideen, Bilder oder auch Materielles wie Bücher oder Personen entgegen. Vielleicht sind Sie auch deshalb bei meinem Ratgeber gelandet. Oder er bei Ihnen.

#### Hinweis:

Befinden Sie sich in einer lang anhaltenden Krise mit lang anhaltenden Ohnmachtsgefühlen, übermächtiger Angst oder sogar Selbstmordgedanken, dann zögern Sie nicht, einen Heilpraktiker, Arzt oder Psychologen aufzusuchen und sich helfen zu lassen. Diese Anleitung zur Selbsthilfe wurde für Menschen geschrieben, die ausreichend psychisch stabil sind.

## **Wer diesen Ratgeber geschrieben hat und warum**

Mein Name ist Carsten Kammerer, mein Beruf ist (aufdeckender) Hypnosecoach.

Ich möchte Ihnen kurz beschreiben, wie ich dazu komme, diesen Ratgeber zu schreiben. Jetzt, da ich diesen Text schreibe, bin ich 35 Jahre alt. In meinem Leben hatte ich, vor allem in meinen „jüngeren Jahren“, schon reichlich Gelegenheit, alle möglichen Sorten von Krisen kennenzulernen.

Da ich jetzt hier sitze und diesen Text schreibe, noch lebe, selbstständiger Hypnosecoach bin und eine recht grosse Freiheit erlebe, darf ich wohl behaupten, eine recht hohe Krisenlösungskompetenz zu haben.

Ich habe lange überlegt, ob ich das hier überhaupt so ausführlich darlegen soll. Aber ich habe nun mal als Beruf „aufdeckender Hypnosecoach“ gewählt. In diesem Beruf geht es darum, Wahrheiten und Wirklichkeiten aufzudecken und das, was ist und was war, anzunehmen. Deshalb ist es, denke ich, nur fair, wenn ich Sie an meinen Wahrheiten und Wirklichkeiten teilhaben lasse.

Und deshalb schreibe ich es hier, öffentlich. Denn es ist mir wichtig, dass Sie einen Nutzen haben aus diesem Text. Ich möchte, dass Sie wissen, dass dieser Text nicht im „Elfenbeinturm“ geschrieben wurde, sondern von einem Menschen, der, vielleicht wie Sie, schon einiges erlebt hat. Dieser Ratgeber wurde also sozusagen vom Leben diktiert. Selbstverständlich habe ich meine eigenen Erfahrungen über die Jahre auch mit theoretischem Wissen untermauert.

Und genau wie ich haben auch Sie die Fähigkeit zur Veränderung, zur Einsicht in Ihre inneren Vorgänge. Und Sie können auch herausfinden, was Sie aus Ihrer Situation lernen müssen, um als Mensch zu wachsen und durch die Krise stärker zu werden.

Wie ich bereits weiter oben geschrieben habe, hatte ich, vor allem in meinen „jüngeren Jahren“, reichlich Gelegenheit, Erfahrungen mit Krisen zu sammeln.

Es war, als wäre ich in einem Leben in einen Strudel der Selbstzerstörung geraten. Es war beinahe von allem etwas dabei:

Alkohol, Glücksspiel, finanzielle Krisen, schwierige Beziehungen, Körperbehinderung und gleichzeitiger Jobverlust, schwere chronische Krankheit.

Erst als ich anfang, mich mit mir, meinen inneren Prozessen, Wünschen und Gefühlen auseinanderzusetzen, wurde es immer besser. Als ich mich immer mehr damit auseinandersetzte, was für mich gut und wichtig ist und wo mein Leben hinführen soll, wurde ich immer mächtiger und freier in meinem Leben. Ich befreite mich Stück für Stück von sogenannten gesellschaftlichen und vor allem von den eigenen inneren Fesseln.

Nicht, dass ich dadurch von weiteren Krisen oder Problemen verschont geblieben wäre. Es ist so, wie mein Hypnose-Lehrer Hans-Peter Zimmermann sagt: „Auch, wenn du dich weiterentwickelst, verschont dich das Leben nicht von wichtigen Lektionen.“ (Sinngemäss zitiert 😊)

Aber die Art, mit diesen Krisen umzugehen, änderte sich. Man könnte sagen, die Krisen wurden von Feinden zu Lehrern. Und es waren manchmal wirklich harte Lehrer.

Nach eineinhalb Jahren Gesundheit ohne Medikamente kam ich Anfang des Jahres 2009 in die gesundheitliche und damit auch wirtschaftliche Krise meines Lebens. Ich hatte einen fulminanten akuten Schub der Colitis ulcerosa (chronische Darmentzündung). Ich wäre wirklich fast gestorben (verhungert). Ich war am Ende, am Boden zerstört, körperlich wie psychisch. Und das ging über Monate so.

Es fällt mir wirklich nicht leicht, darüber zu schreiben, weil ich es zunächst als eine grosse Niederlage empfand. Hatte ich doch gedacht, ich hätte es mit Hypnose, Magnetfeldtherapie, Radionik usw. geschafft, mich selbst zu heilen. Ha, weit gefehlt ...

Aber viel wichtiger ist, was daraus entstanden ist:

- Eine Lebensklarheit, wie sie vorher nicht da war.
- Meine Sicht auf das Leben hat sich geändert.
- Mehr im Leben zu fließen, statt alles kontrollieren zu wollen.
- Ich habe die Verantwortung für meinen Körper, meine Gesundheit übernommen.
- Ich habe alte Rollen aufgegeben.
- Ich habe Werte und Überzeugungen geändert. (Oder haben sie sich während der Krise von selbst geändert?)

- Eine grössere Freude und Freiheit im Leben.
- Ich habe wichtige Entscheidungen endlich getroffen.

Ich kann wirklich von ganzem Herzen sagen, der Rückfall / die Krise war das Beste, was mir passieren konnte. Und das kann ich auch von anderen „schlimmen“ Zeiten und Ereignissen in meinem Leben behaupten.

Und deshalb möchte ich Ihnen diesen Text schenken, liebe Leserin, lieber Leser. Um etwas zurückzugeben an den grössten Lehrmeister, das Leben.

Ich möchte wirklich, dass Sie Gewinn aus diesem Text ziehen, und hoffe, ich kann Sie aufrütteln und vielleicht auch manchmal provozieren, um Veränderung einzuleiten und Ihre Sichtweise auf das Leben zu ändern.

### Hinweis: Führen eines Tagebuchs

Ich schlage Ihnen vor, Sie führen ein Tagebuch, während Sie diesen Ratgeber lesen und die Übungen machen. In dieses Tagebuch können Sie alles hineinschreiben, was Ihnen beim Lesen dieses Textes und beim Ausführen der Übungen einfällt. Sie können Ihre Erkenntnisse aus den Übungen, Gedanken, Gefühle, Ihre Wünsche, Pläne und Ziele darin eintragen. Wie ein Kapitän sein Logbuch führt auf seinen Reisen, mit allen Stationen und wichtigen Ereignissen ...

So können Sie jederzeit wieder darauf zurückgreifen und diese Gedanken weiterführen beziehungsweise weiter bearbeiten. Nehmen Sie dazu, je nach Belieben, ein Notizbuch oder eine Kladde.

Ich persönlich bevorzuge für diese Arbeit eine Kladde im Format DIN A4, damit ich ausreichend Platz für meine Gedanken habe – gleichzeitig ist sie auch fest gebunden wie ein Buch. Sie bekommen solch eine Kladde im Fachhandel für zwei Euro, eine Investition, die sich lohnt.

## **Teil 2: Theoretisches und Vorbereitung auf den praktischen Teil**

### **Krise oder grosses Problem?**

Wie ich bereits weiter oben angedeutet habe, ist es für die Arbeit, die ich hier vorschlage, nicht so wichtig, ob Sie tatsächlich definitionsgerecht in

einer Krise stecken oder ein Problem haben. Vielleicht nennen Sie selbst es: „schwierige Situation“, „etwas, das mir keine Ruhe lässt“, „eine grosse Herausforderung“.

Das sind alles nur Etiketten, für ein und dasselbe. Sie spüren in Ihrer Lebenssituation einen gewissen Leidensdruck und haben das Gefühl, dass Sie daran etwas ändern müssten, oder auch nur, dass Sie etwas gerne anders hätten.

Dabei können der Leidensdruck und das Gefühl, etwas ändern zu müssen, die ganze Bandbreite menschlicher Gefühle ausmachen. Bei jedem individuell. Was jedoch für den einen Menschen eine Krise ist, ist für einen anderen Menschen einfach ein Problemchen.

Und das motiviert Sie vielleicht, auch so ein Mensch zu werden, für den Ihre derzeitige Krisensituation nur noch ein Problemchen darstellt. Denn was ein anderer Mensch schafft, können Sie auch schaffen.

Das heisst, Sie sind derjenige, der entscheidet, ob und wann die Situation so unerträglich ist, dass Sie etwas ändern möchten. Und das geschieht vollkommen unabhängig von irgendwelchen Definitionen von Krise oder Problem. Ihr Gefühl dafür hilft Ihnen, das zu entscheiden.

Trotzdem mag es für manch einen hilfreich sein, genauer Bescheid zu wissen, was eine Krise denn eigentlich ist. Deshalb beschreibe ich nachfolgend, was eine Krise ist. Dafür nehme ich Definitionen verschiedener Experten zu Hilfe.

Ihnen gibt das für die Erforschung Ihrer eigenen Situation einen theoretischen Ausgangspunkt und Hintergrund.

Ich betone es hier noch mal: Diesen Ratgeber können Sie unabhängig von Definitionen (Krise/Problem) benutzen. Ich habe ihn geschrieben, damit Sie eine Lebenssituation ändern können, unter der Sie derzeit leiden. So dass Sie wieder Land sehen.

Also, wollen Sie wissen, was eine Krise es? Dann lesen Sie jetzt weiter ...

## **Was ist eine Krise?**

Das griechische Wort *krisis* bedeutet: ein Scheiden, Trennen, etwas, das Unterscheidung, Beurteilung und Entscheidung verlangt. Wende-, Höhepunkt einer gefährlichen Entwicklung.

Das deutet doch ganz stark darauf hin, dass es in der Krise nötig sein wird, sich von etwas zu trennen, etwas Altes loszulassen. Und Wendepunkt hört sich doch auch gut an, oder? Wende zum Besseren?

Was könnte es sein, das bei Ihnen zur Entscheidung ansteht? Haben Sie auf meinen Tipp gehört und sich ein Tagebuch zugelegt? Ja? Dann nehmen Sie sich doch jetzt schon einmal etwas Zeit und schreiben Sie auf, was Ihnen auf diese Frage hin einfällt.

Und halten Sie sich diese Frage immer präsent. Wir gehen später noch genauer auf dieses Thema ein.

Das griechische Wort *problema* deutet auf etwas hin, das einem „vorgelegt“ wird. Es kann aber auch bedeuten, dass einem etwas „vorgehalten“ wird.

Das finde ich interessant, denn das könnte ja bedeuten, dass Sie das Problem vorgelegt bekommen wie ein Geschenk, das Sie erst noch auspacken müssen, um es als solches zu erkennen. Oder, Sie bekommen vom Lehrer Leben ein Lebens-Thema vorgehalten, das zur Bearbeitung ansteht.

Etwas abgedroschen vielleicht, aber dennoch interessant: Es heisst Problem, das heisst, es ist **für** Sie gemacht, nicht gegen Sie. Sonst würde es ja Contra-blem oder so ähnlich heissen. Macht Sinn, oder?

Lassen Sie uns mal schauen, wie Experten die Krise definieren ...

Verena Kast schreibt zur Krise Folgendes:

*Von einer Krise sprechen wir dann, wenn ein für den „Kriselnden“ belastendes Ungleichgewicht zwischen der subjektiven Bedeutung des Problems und den Bewältigungsmöglichkeiten, die ihm zur Verfügung stehen, entstanden ist. Der „Kriselnde“ fühlt sich in seiner Identität, in seiner Kompetenz, das Leben einigermaßen selbstständig gestalten zu können, bedroht.*

Der britische Psychiater Gerald Caplan definiert die Krise so:

*Eine Krise ist eine schwere emotionale Gleichgewichtsstörung, welche zeitlich begrenzt ist und mit den Gegenregulationsmechanismen, die dem betroffenen Individuum aktuell zur Verfügung stehen, nicht zu bewältigen ist.*

Mediziner und Psychologen bevorzugen meist diese Definition.

Einige Experten teilen Krisen nach Phasen ein.

Vielleicht hilft es Ihnen bei der Bewertung Ihrer eigenen Situation, wenn Sie sich klarzumachen versuchen, in welcher Phase Sie sich gerade befinden.

Migge beschreibt die verschiedenen Phasen der Krise nach Kurt Lewin folgendermassen:

- **Schock** – Überraschung, Wut, Ausweglosigkeit, Identitätskrise, Ohnmacht, Hilflosigkeit, Überschwang an Emotion, Perspektivlosigkeit.
- **Verneinung** – Rational und emotional wird die Krise verleugnet, bagatellisiert oder mit anderen Abwehrmechanismen bearbeitet. Informationen werden verzerrt und falsch interpretiert.
- **Einsicht** – Das Problem wird erkannt, die dazugehörigen Emotionen werden weiter verleugnet.
- **Erkennen der Emotion** – Diese wird aber abgelehnt und bekämpft. Angst, Wut oder anderes werden abgelehnt, unterdrückt oder umgeformt.
- **Emotionale Akzeptanz** – Traurigkeit, Angst und Wut werden akzeptiert und angenommen.
- **Ausprobieren** – Strategien werden erprobt, Neues wird versucht.
- **Erkenntnis, Integration** – Rückbesinnung auf den Ablauf, die zugrunde liegenden Werte, Gefühle, Fehlversuche der Anpassung und Integration in ein neues Selbstbild.

Denken Sie daran, dass es sich hierbei nur um ein theoretisches Modell handelt, das es Forschern, Therapeuten und Coaches ermöglichen soll, eine Krise als Prozess zu betrachten und auseinanderzunehmen.

Ihre Seele und Ihre Psyche könnten der Meinung sein, dass solche theoretische Modelle für Sie keine Rolle spielen. Das heisst, im wirklichen Leben kann es zur Vermischung dieser einzelnen Phasen kommen oder sogar zu ganz anderen Phänomenen.

## Die Krise als Wendepunkt

Man kann die Krise auch als Wendepunkt, Höhepunkt oder Umschlagpunkt sehen. Die Lebenssituation, der Leidensdruck darin, spitzt sich immer weiter zu, wird immer einengender, bis zu diesem Wendepunkt hin. Das schliesst auch mit ein, dass an diesem Punkt noch nicht klar ist, wohin die Reise geht: zur Verschlechterung oder zur Verbesserung. Auch diese Ungewissheit gehört zum Leben. Und es ist sehr heilsam, diese Ungewissheit im Leben anzunehmen und zu akzeptieren.

Aber dennoch können Sie beeinflussen, in welche Richtung die Entwicklung gehen soll – auch in grossen Krisen.

Sie finden im „Aussen“, der Welt da draussen, keine wirkliche Sicherheit. Sie meinen vielleicht einen sicheren Job zu haben, aber wenn Sie ernsthaft darüber nachdenken, wissen Sie natürlich, dass dies eine Illusion ist. Die Unsicherheit und die Ungewissheit im Leben anzunehmen, hilft Ihnen auch dabei, mit einer Krise umzugehen. Wirkliche Sicherheit finden Sie nur in sich selbst.

Und später in diesen Text sage ich Ihnen auch, wie. Freuen Sie sich schon drauf? Ja? Dann lassen Sie uns schnell weitermachen.

## Die Krise als Neugeburt

Ihr Leben hat bereits mit einer Krise begonnen. Stellen Sie sich vor, Sie waren im Bauch Ihrer Mutter, schwebend, eingehüllt in diese nährnde, warme Flüssigkeit. Sie wurden über die Nabelschnur ernährt, ohne einen einzigen Muskel bewegen zu müssen. Alles war weich, gedämpft und warm.

Dann begann dieser Druck, dieses Pressen. Sie wurden auf den Kopf gestellt und durch einen engen Gang gezwängt. Das dauerte vielleicht stundenlang. Dann kamen Sie raus, es war kalt und Sie wurden vielleicht sogar mit einem Klaps auf den Po begrüsst. Und man schnitt Ihnen auch noch die bequeme Nahrungsleitung ab.

Wenn das keine Krise ist ... Aber Sie haben sie überlebt und es ist sogar etwas Wunderbares daraus entstanden. Sie konnten Ihre Mutter, andere Menschen kennenlernen. Sie konnten die Welt entdecken, sich entwickeln und lernen. Sie konnten selbstständig werden und frei durch die Welt gehen.

Und so ist auch jede Krise, die Sie heute erleben, wie eine Neugeburt. Sie lassen Altes und Bekanntes (Gebärmutter) hinter sich und wenden sich Neuem zu, um zu wachsen, sich zu entwickeln und selbstständiger zu werden. Sie entdecken Neues an sich selbst und im Leben.

## **Wie eine Krise entsteht**

Ein bestimmtes Ereignis alleine führt noch nicht zwangsläufig zu einer Krise. Es ist in der Regel das, wie wir das Ereignis bewerten, was zur Krise führt. Oder wenn wir meinen, wir hätten keine geeigneten Lösungsstrategien. Wie, das glauben Sie nicht? Dann gebe ich Ihnen Beispiele:

Herr Meyer und Herr Müller arbeiten für die Firma XY. Jetzt kommt es durch die Wirtschaftskrise zu betriebsbedingten Kündigungen. Herr Meyer und Herr Müller werden auch gekündigt.

Herr Meyer meint daraufhin: „Na, das ist ja nicht so toll. Aber jetzt nutze ich die Gelegenheit und mache mich selbstständig. Das wird ein Abenteuer, da freue ich mich drauf.“

Er hat also eine Strategie, um mit der Situation umzugehen, und fühlt sich nicht in seiner Identität getroffen. Er spürt wohl auch, dass es eine schwierige Situation ist, aber er macht Pläne, wie er diese Situation zu seinem Vorteil wandeln kann.

Herr Müller meint daraufhin: „Oh Gott, was soll ich nur tun? Jetzt ist alles verloren. Ich bin arbeitslos und nichts mehr wert.“

Er fühlt sich also in seiner Identität getroffen und verletzt, hat keine Hoffnung mehr und lässt sich von seiner Angst lähmen. Seine Gedanken drehen sich nur um den Verlust.

Noch ein Beispiel gefällig? Ein Kontostand von 100.000 \$ wäre für Bill Gates eine Krise. Für einen Obdachlosen wäre es ein Glück.

Sie sehen an diesen Beispielen, dass es in der Regel nicht das Ereignis an sich ist, das eine Krise bedeutet. Das Ereignis und die Umstände sind bei beiden Menschen genau gleich. Nur die Reaktion ist anders, wie das Ereignis bewertet und wie damit umgegangen wird.

Ein weiteres Beispiel verdeutlicht das vielleicht noch etwas:

Eine Fliege fliegt durch das Zimmer. Sie sagen sich vielleicht: „Die Fliege ärgert mich.“ Damit geben Sie der Fliege Macht über sich. Sie geben der Fliege die Macht, Sie zu ärgern.

Besser wäre es zu sagen: „Ich ärgere mich über die Fliege.“ Damit holen Sie sich die Macht wieder zurück. Und damit die Fähigkeit, Ihre Bewertung der Situation und Ihre Reaktion darauf zu ändern. Wenn Sie sich über die Fliege ärgern, können Sie auch die Entscheidung treffen, sich nicht über die Fliege zu ärgern.

Denn in Wirklichkeit hat kein anderer, und schon gar nicht eine Fliege, die Macht, Ihre Gefühle, Gedanken und Handlungen zu bestimmen. Diese Macht haben nur Sie. Holen Sie sie sich zurück! Wenn Sie das nicht glauben, fragen Sie mal Viktor Frankl. Wenn Sie ihn gerade nicht persönlich erreichen, dann googeln Sie ihn einfach.

Die Entstehungsmöglichkeiten von Krisen sind so vielfältig wie das menschliche Leben selbst. Manches ist für uns überhaupt nicht beeinflussbar, wie der Tod eines nahestehenden Menschen zum Beispiel. Oder Naturkatastrophen, Gewalt, Kriminalität.

Anderes wiederum wäre sehr wohl durch uns beeinflussbar. Aber die leise innere Stimme, die uns dies sagt, wird immer wieder überhört und wichtige Schritte werden aufgeschoben, bis schliesslich eine echte Krise an die Haustür klopft.

Also, mit welcher Bewertung Ihrer Situation schaffen Sie es, aus Ihrer derzeitigen Lebenssituation eine Krise zu machen? Welche Pläne/Strategien und Bewertungen der Situation würden Ihnen helfen, in Ihrer derzeitigen Lebenssituation etwas anderes als eine Krise zu sehen – vielleicht sogar eine Chance?

Wie wäre es jetzt noch mal mit einer kleinen Tagebuch-Sitzung? Machen Sie keine Wissenschaft daraus. Schreiben Sie einfach auf, was Ihnen dazu einfällt. Ganz ungezwungen. Sie bekommen später noch Gelegenheit, genauer darauf einzugehen.

## **Welche Lebensbereiche können betroffen sein?**

Es gibt wie gesagt Lebensbereiche, in denen Krisen entstehen können, die Sie gar nicht bis kaum beeinflussen können. Dazu gehört, als drastischstes Beispiel, der Tod von nahestehenden Menschen. Auch schwerste Krankheit kann man wohl zum grossen Teil dazu zählen. Gewalttaten und kriminelle Energie ebenso.

Hier können Sie oft nichts an der Situation selbst ändern. Sie können aber sehr wohl ändern, wie Sie die Situation bewerten und wie Sie mit ihr umgehen.

Auf der anderen Seite gibt es die lange herbeigeführte Krise. Hier wurden über lange Zeit wichtige Entscheidungen nicht getroffen, es wurde nicht auf die innere Stimme oder das Gefühl gehört und wichtige Handlungen wurden immer wieder aufgeschoben.

In eine Krise zu geraten, ist also auch ein aktiver Prozess, den man sich bewusst machen kann. Um diesen Prozess zu gestalten, braucht es ein gewisses Mass an Kraft und Geschick. Das wiederum sind Ressourcen (Hilfsmittel/Hilfsquellen), die Sie nutzen können, um die Lebenssituation nach Ihren Wünschen zu ändern.

Bereiche, in denen es zu Krisen kommen kann:

- Gesundheit und Körper
- Beruf und Karriere
- Beziehungen
- Familie
- Grundbedürfnisse: Freiheit, materielle Sicherheit, Selbstwirksamkeit
- Spiritualität
- Gefühlswelt, das Gemüt
- Lebensübergänge (Pubertät, Wechseljahre)

## **Von schwächenden und stärkenden Weltbildern**

Ich stelle Ihnen an dieser Stelle drei Möglichkeiten vor, wie man das menschliche Leben betrachten kann. Dabei erhebe ich keinerlei Anspruch auf Vollständigkeit.

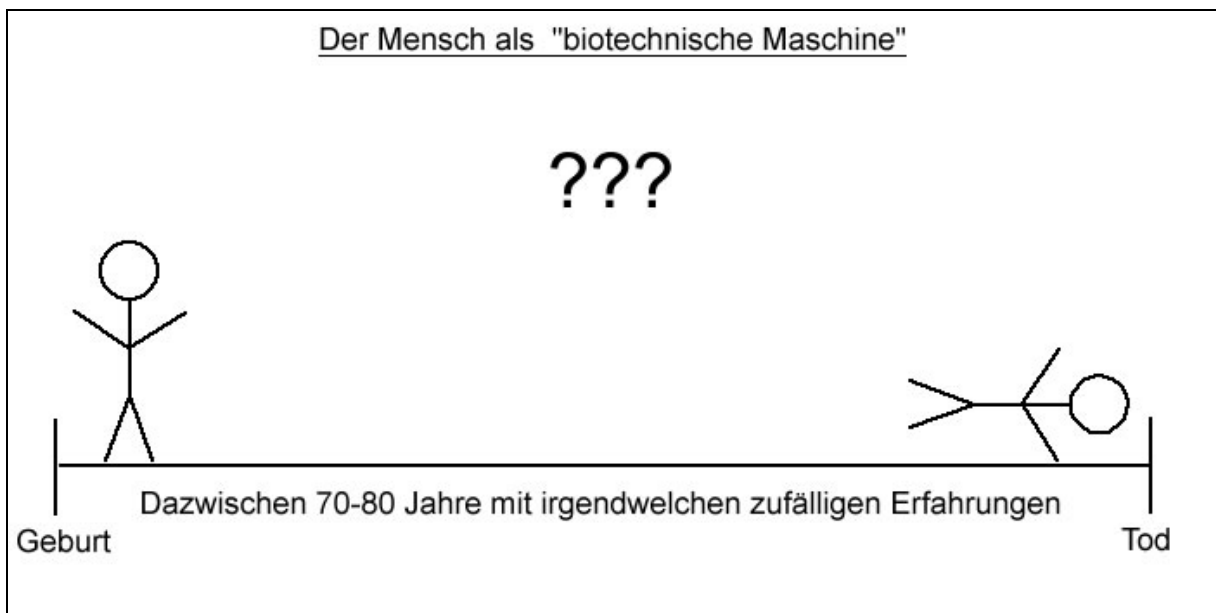
Mir geht es vielmehr darum, dass Sie ganz pragmatisch (sachlich) überlegen, welches Weltbild Ihnen mehr Macht verleiht und Ihnen die Möglichkeit gibt, in Ihrem Leben vom „Opfer“ zum „Täter“ – zum Gestaltenden – zu werden.

Dabei geht es nicht darum, die eine Wahrheit zu verkünden. Wir können niemals wissen, welches Modell der Wirklichkeit entspricht. Aber vielleicht fragen Sie sich: „Welches Modell bringt mir den grössten Vorteil, gute Gefühle und ermächtigt mich zur Bewältigung meiner Krise?“

Denn genau darum geht es für mich, ich versuche mir ein Weltbild anzueignen, das mich stärkt und es mir ermöglicht, mich als mächtigen Menschen zu sehen.

Wie sieht es aus, möchten Sie auch mächtiger sein?

### Der Mensch als „biotechnische Maschine“



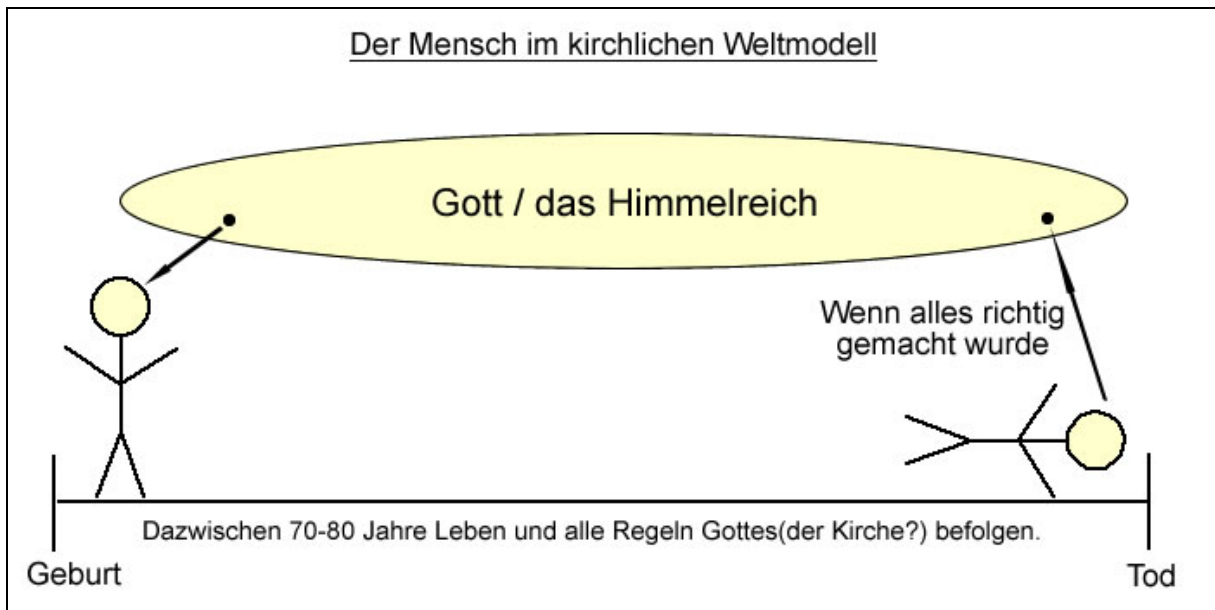
So könnte man es sehen, der Mensch als eine Laune der Natur. Durch irgendeine zufällige Entwicklung mit Bewusstsein ausgestattet. Der Mensch kommt auf die Welt, macht 70-80 Jahre irgendwelche zufälligen Erfahrungen, stirbt dann und zerfällt. Und das war's dann.

Wie fühlt sich das für Sie an? Stärkt Sie das?

Wenn Sie mich fragen, hat das keine Kraft. Der Sinn fehlt. Da könnte ich ja, anstatt zu handeln, genauso gut die Hände in den Schoss legen und warten, bis es vorbei ist.

Möchten Sie schauen, ob es noch etwas Stärkenderes gibt? Also gut, das nächste Weltmodell hat schon etwas mehr Sinn.

## Der Mensch im kirchlichen Weltmodell



Der Mensch kommt hier aus etwas Grösserem (Gott), das dem Leben einen gewissen Sinn gibt. Der Sinn besteht bei dieser Weltsicht meist darin, die Regeln zu befolgen und bloss nichts falsch zu machen (zu sündigen).

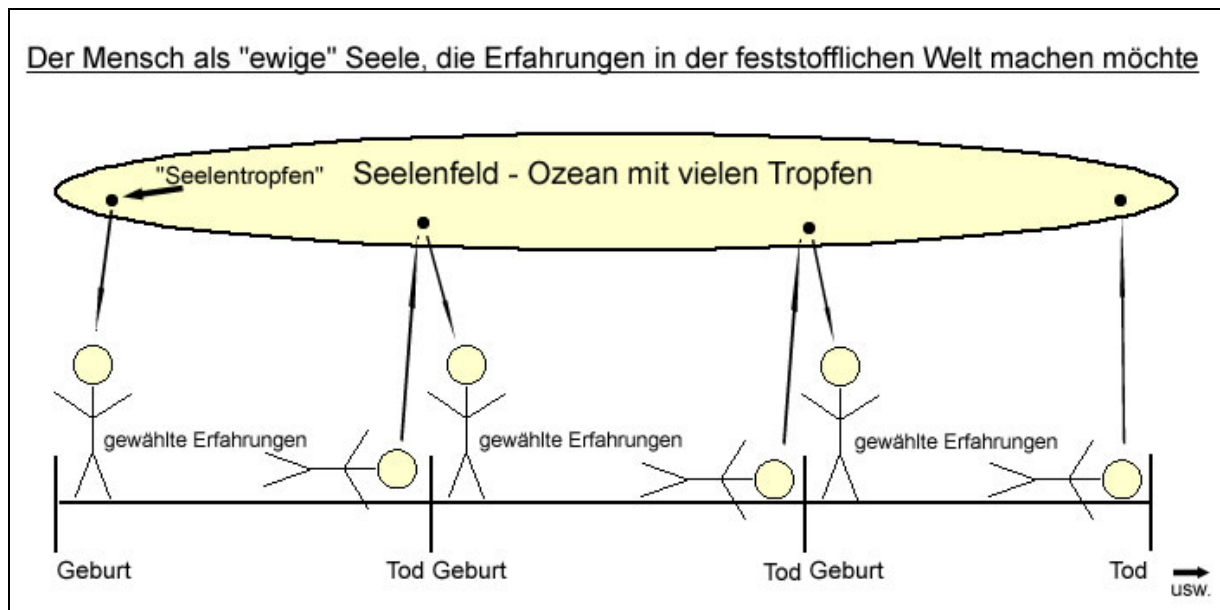
Am Ende, wenn man alles richtig gemacht hat, steht die Belohnung in Aussicht, dass man wieder „nach Hause“, ins Himmelreich, darf.

Das Problem hierbei ist, dass viele Menschen mit diesem Weltbild Gott als rachsüchtigen alten Mann mit Rauschebart sehen. Wenn Sie sich nach seinen strengen Regeln richten im Leben, dann belohnt er Sie. Und wenn ihm Ihr Gesicht nicht gefällt, dann straft er Sie vielleicht mit irgendeiner Krankheit.

Irgendwie scheint mir, dieses Weltbild dient eher dazu, Angst zu verbreiten, anstatt zu stärken und zu ermächtigen. Wie geht es Ihnen damit?

Das dritte Weltbild, das ich Ihnen vorstellen möchte, gibt mir und vielen anderen Menschen Kraft, das Leben zu meistern. Sind Sie neugierig? Wollen Sie es sehen? Also gut, dann folgen Sie mir weiter:

## Der Mensch als „ewige“ Seele, die Erfahrungen in der feststofflichen Welt machen möchte



Hierbei ist der Mensch eine Seele, die aus einem grossen Seelenfeld kommt und in einem Körper geboren wird, um Erfahrungen in dieser Welt zu machen.

Diese Erfahrungen hat die Seele vorher schon mit anderen „Seelentropfen“ abgesprochen und auch ausgewählt. So hat diese Seele zum Beispiel schon die Eltern vorher ausgewählt, um ganz spezielle Erfahrungen mit ihnen zu machen und gewisse Dinge zu lernen.

Am Ende dieser gewählten Erfahrungen, mit dem Tod, kehrt dieser Seelentropfen wieder zurück ins grosse Seelenfeld. Dort hält diese Seele Rückschau, ob sie alles gelernt hat, was sie lernen wollte. Danach sucht sich die Seele die Erfahrungen aus, die sie im nächsten Leben machen möchte.

Man könnte dieses Weltmodell auch als Schule für Seelen betrachten. Jedes einzelne Leben in unserer feststofflichen Welt ist dabei eine Klassenstufe.

Dabei geht es darum, dass die Seele etwas lernen möchte durch die Erfahrungen, die sie auf dieser Welt macht. Die Seele möchte sich dabei weiterentwickeln.

Jetzt könnte man auch denken, wie es eine Klientin von mir ausdrückte: „Spinnst du? Ich bin doch nicht blöd und suche mir ein so beschissenes Leben aus!“

Dazu sage ich: „Ja genau, ich bin doch nicht blöd und suche mir Erfahrungen aus, die ich nicht handhaben kann. Mit denen ich nicht umgehen kann.“

Auf den ersten Blick könnte man meinen, dass sich dann jeder ein Leben wie im Schlaraffenland aussuchen würde. Damit er keinen Finger rühren muss und alles für ihn getan wird. Ganz ohne Probleme.

Aber spüren Sie da mal ganz genau hin. Wäre es auf Dauer nicht viel zu langweilig, Hunderte von Leben so zu leben, oder auch nur eines mit 70-80 Jahren Dauer?

Wie gesagt, Sie müssen Ihr Weltbild nicht ändern. Aber ich bitte Sie, ernsthaft darüber nachzudenken, ob Ihnen ein anderes Weltbild hilfreicher wäre bei der Bewältigung Ihrer Krise.

Letzten Endes sind es sowieso nur Denkmodelle. Warum also nicht eines wählen, das Sie stärkt und freier macht? Was haben Sie schon zu verlieren?

Wenn Sie das interessiert und Sie Ihren Horizont erweitern möchten, dann empfehle ich Ihnen die Bücher von Raymond A. Moody, in denen er, wissenschaftlich fundiert, über Nahtod-Erfahrungen berichtet.

Und/oder lesen Sie Bücher von Ian Stevenson, Brian L. Weiss oder Michael Newton zum Thema Reinkarnation. Interessant ist auch die Reportage-DVD „Living Buddha“ von Clemens Cuby.

Ein weiteres sehr gutes Buch, mit dem Sie Ihre Weltsicht etwas erweitern können, ist „Die Entstehung der Realität“ von Jörg Starkmuth.

### **Achtung, Unterscheidung: Verantwortlich sein und Schuld (ig sein)!**

Bei allem, was Sie hier lesen über Eigenverantwortung übernehmen, die Krise (auf einer gewissen Ebene) gewählt haben, Entscheidungen getroffen (bewusst, unbewusst), Entscheidungen nicht getroffen, die Situation (unbewusst) erschaffen haben, etwas lernen müssen usw., geht es nicht darum, auszudrücken, dass Sie Schuld hätten an Ihrer Situation.

Es geht darum, die Verantwortung zu übernehmen für die eigene Lebenssituation. Denn wer die Verantwortung trägt, der hat die Macht.

Die Verantwortung zu übernehmen heisst dabei nicht, schuldig zu sein.

Die Verantwortung übernehmen heisst vielmehr, sich zuständig fühlen. Dadurch wird ausgedrückt, dass Sie bereit sind, Ihren Teil zur Lösung des Problems beizutragen. Es geht auch darum, die Krise zu hinterfragen und Erkenntnisse umzusetzen. Ebenso geht es bei dem Thema „Verantwortung übernehmen“ darum, die Konsequenzen Ihrer Handlungen und Entscheidungen zu akzeptieren und zu tragen. Sie setzen sich damit die Kapitänsmütze wieder auf.

Und es geht auch darum, überhaupt erst mal zu akzeptieren, dass Ihre Handlungen, Ihre Entscheidungen und Ihr Denken Konsequenzen haben.

Bei einer Krankheit zum Beispiel bedeutet das, dass ich meinen Körper nicht einfach nur so beim Arzt zur Reparatur abliefern, sondern auch selbst aktiv Schritte unternehme, um geheilt zu werden. Und dass ich die Krankheit auch hinterfrage, welche Botschaft sie für mich hat und was ich lernen muss, um gesund zu sein.

Und wenn Sie mal wieder in eine Krise geraten sind, sollten Sie auch nicht in die Falle tappen, sich zu fragen: „Was habe ich jetzt schon wieder falsch gemacht?“ Das ist nämlich die andere Seite dieser Denkweise der „Selbstverantwortung im Leben“. Bei „falscher Anwendung“ führt sie auch schnell zu Schuldgefühlen.

Denn darum geht es eben nicht, bei dieser neuen Denkweise der Selbstverantwortung. Das Schuldgefühl entsteht bei dieser Denkweise oft aus einer Allmachtsfantasie heraus, „Wenn ich nur alles richtig mache, alle Regeln befolge, dann läuft mein Leben immer in geordneten Bahnen.“

Fakt ist aber, dass wir nie alle Faktoren des menschlichen Lebens vollständig unter Kontrolle haben können. Es wird immer Unwägbarkeiten geben. Auch das gilt es zu akzeptieren.

Das heisst, Sie können nicht kontrollieren, ob Ihre Partnerin oder Ihr Partner Sie betrügt. Damit können Sie auch nicht die Verantwortung dafür übernehmen, dass Sie betrogen werden. Aber Sie können die Verantwortung dafür übernehmen, wie Sie darauf reagieren.

Sie können ganz ehrlich zu sich selbst sein und sich anschauen, was Sie dazu beigetragen haben, dass Ihre Partnerin meinte, fremdgehen zu müssen. Und für Ihren Teil wiederum können Sie dann die Verantwortung übernehmen und daraus lernen.

Unterscheiden sollten Sie auch ganz klar Schuldgefühle und Schuld. Schuld haben Sie, wenn Sie mit zwei Promille ins Auto steigen und dann ein Kind anfahren, weil Sie bei Rot über eine Ampel gefahren sind.

Wenn Sie nüchtern mit 30 km/h durch die Dreissigerzone fahren und es springt Ihnen unmittelbar ein Kind vor das Auto, werden Sie vermutlich Schuldgefühle haben, schuldig aber sind Sie nicht.

### **Hat die Krise auch etwas Gutes?**

Es war einmal ein Kalif. Der wollte gern alle Weisheiten erfahren. Da ihn aber seine Regierungsgeschäfte im Palast festhielten, schickte er jedes Jahr seinen Grosswesir zu einem Weisen im Lande, bei dem er wieder eine neue Weisheit für ihn erlernen sollte. Jedes Mal wartete er voller Ungeduld auf die Rückkehr seines Grosswesirs.

Und als dieser wieder einmal von einer Reise zurückkehrte, fragte ihn der Kalif gleich: „Nun, welche Weisheit hast du dieses Mal mitgebracht?“ Der Grosswesir antwortete: „Alles ist gut.“

„Schön“, sagte der Kalif, „was hast du noch gelernt?“ Aber der Grosswesir sagte wieder nur: „Alles ist gut so, wie es ist.“ Jetzt wurde der Kalif richtig wütend, denn damit war er gar nicht zufrieden. Und um sich abzulenken, liess er seinen Barbier rufen, der ihm den Bart schneiden sollte. Weil der Kalif aber so wütend und unruhig war, schnitt ihm der Barbier aus Versehen in die Wange. Da wurde der Kalif erst richtig wütend und liess seinen Barbier in den Kerker werfen.

Seinen Grosswesir fragte er aber nur: „Findest Du auch das gut, dass mein Barbier mich in die Wange geschnitten hat?“ Der Grosswesir aber antwortete wieder ganz ruhig: „Alles ist gut so, wie es ist.“ Jetzt wurde der Kalif so wütend wie nie zuvor und liess sogar seinen Grosswesir in den Kerker werfen.

Um seine Ruhe wiederzufinden, liess er sein Pferd satteln und ritt wütend immer weiter und weiter, ohne auf Weg und Steg zu achten, und kam so in das Land der Menschenfresser. Die fingen ihn ein und wollten

ihn gerade fressen, da entdeckten sie den Schnitt in seiner Wange. Angewidert setzten sie ihn auf sein Pferd und schickten ihn zurück, denn sie fressen nur makellose Menschen.

Der Kalif ritt froh und dankbar wieder nach Hause und machte sich Vorwürfe wegen seiner Ungerechtigkeiten. Denn erst jetzt erkannte er die Weisheit und wie gut es war, dass der Barbier ihn geschnitten hatte.

Als er im Palast angekommen war, liess er sofort den Barbier frei. Seinem Grosswesir öffnete er selbst die Kerkertür und entschuldigte sich immer wieder für seine grossen Ungerechtigkeiten.

Aber der Grosswesir antwortete wieder nur: „Alles ist gut so, wie es ist.“ Darauf sagte der Kalif: „Wenn ich nicht so traurig und betroffen wäre wegen meiner Ungerechtigkeiten, könnte ich schon wieder wütend werden wegen dieser Worte von dir. Was kann denn daran gut sein, dass ich dich in meinem ungerechten Zorn in den Kerker werfen liess, nur weil du mir eine Weisheit sagtest, die ich damals noch nicht verstand?“

Aber der Grosswesir sagte wieder nur: „Alles ist gut so, wie es ist. Denn siehe, wenn du mich nicht hättest in den Kerker werfen lassen, wäre ich selbstverständlich wie immer bei deinem Ritt an deiner Seite gewesen und mit dir gefangen worden. Mich hätten die Menschenfresser aber gefressen, denn mein Körper ist makellos!“

In jeder Krise (jedem (grösseren) Problem) liegt der Keim, zu wachsen, mehr seiner Ressourcen zu entdecken, lebenskompetenter zu werden und eine grössere Persönlichkeit zu entwickeln.

Es kommt nicht so sehr darauf an, so schnell wie möglich durch die Krise hindurchzukommen, sie sozusagen „wegzumachen“. Vielmehr geht es darum, die Krise bewusst zu erleben und daran zu arbeiten. Zu erkennen, was Ihnen die Krise sagen will. So kommen Sie an das Geschenk, dass die Krise für Sie hat, heran. Es gilt, sozusagen zu einem Chancen-Bewusstsein zu kommen.

Es macht nichts, wenn Sie das jetzt noch ablehnen: „Wie kann er nur so einen Müll verzapfen? Mir geht es so schlecht und das soll etwas Gutes haben?“ ... Aber vielleicht beginnt irgendwo in Ihnen schon jetzt eine leise Stimme dem zuzustimmen ... Wer weiss?

Ein Beispiel:

Die Krise der Pubertät brachte für die meisten von uns die Geschenke der grösseren Selbstständigkeit und der Sexualität.

Stellen Sie sich vor, man könnte Menschen und Probleme in Entwicklungsstufen einteilen. Mal angenommen, Sie sind ein Mensch der Entwicklungsstufe vier und es kommt ein Problem der Stufe sechs auf Sie zugerollt. Ein ziemlicher Brocken also. Aber wenn Sie dieses Problem der Stufe sechs lösen, wachsen Sie daran. Anschliessend sind Sie vielleicht ein Mensch der Entwicklungsstufe fünf oder sogar sechs.

Jetzt stellen Sie sich mal vor, auf einen Menschen der Entwicklungsstufe acht kommt genau dasselbe Problem der Stufe sechs zu. Dieser Mensch kam auf die Stufe acht, weil er in seinem Leben bereits viele Krisen und Probleme gemeistert hat. Für diesen Menschen ist das Problem Stufe sechs überhaupt kein Problem, sondern nur noch eine Aufgabe, die gelöst werden muss.

### Sekundärer Krankheitsgewinn

Gerade bei chronischen Krankheiten findet man oft das Phänomen des sekundären Krankheitsgewinns. Das bedeutet, ganz gleich, wie sehr jemand unter seiner Krankheit leidet, bringt sie ihm doch (zumindest unbewusst) irgendwelche Vorteile. Und genau diese Vorteile verhindern oftmals die Heilung.

Auch bei einer lang anhaltenden oder einer immer wiederkehrenden Krise kann dieser sekundäre Krankheitsgewinn (Krisengewinn) eine wichtige Rolle spielen.

Der Krise zu entkommen hat seinen Preis. Nämlich den Preis, genau diese Vorteile zu verlieren oder sie sich nunmehr auf eine positive Art und Weise erarbeiten zu müssen.

Bei einer Krankheit könnte dieser sekundäre Gewinn zum Beispiel sein, dass der Kranke Aufmerksamkeit und Zuwendung erhält, bis hin zu einer gewissen Beeinflussung oder Macht, die er mit seinem Status des Krankseins auf seine Mitmenschen ausüben kann.

Beispiel: eine Frau mit Angst und Panikattacken. Ihr Mann „muss“ zuhause bleiben, sich um sie kümmern. Der sekundäre Krankheitsgewinn der Frau: Zuwendung, Macht über den Mann, ihn für sich alleine haben.

Was ist Ihr Vorteil, die Krise aufrechtzuerhalten? Sind Sie bereit, diesen Vorteil aufzugeben? Sind Sie bereit, sich gleichwertige Vorteile auf

gesündere Art zu erarbeiten? Sind Sie bereit, den vollen Preis zu zahlen?

Starten Sie mit diesen Fragen einen weiteren Tagebucheintrag. Wenn Ihnen auf Anhieb nichts einfällt, probieren Sie es mit der Möglichkeitsform: Was könnten meine Vorteile sein?

Ich schlage Ihnen vor, Sie erlauben sich, diese Theorie einmal anzunehmen und die Fragen schriftlich zu beantworten. Seien Sie offen für die Antworten, die dabei „auftauchen“.

### Hinweis:

Wenn Sie immer wieder in dieselben Situationen geraten oder wenn Sie des Öfteren mal solche Aussagen von sich hören wie „wie ein zweites Ich“, „Das passt gar nicht zu mir“, „Ich erkenne mich selbst nicht mehr“, „Das bin nicht ich“, „Ich stehe neben mir“, dann könnte das auch auf eine systemische Verstrickung oder auf tieferliegende Blockaden hinweisen.

Wenn alle Techniken und Lösungsversuche nichts bringen, die Krise scheinbar grund- und sinnlos andauert, dann lohnt sich ein Blick in Ihre Familiengeschichte und in Ihre eigene Vergangenheit. Hier geht es dann darum, lähmende Verstrickungen innerhalb des „Systems Familie“ und Blockaden zu lösen. Das sollten Sie dann aber am besten mit einem Profi tun, der Sie durch diesen Prozess führt.

Hier finden Sie eine Liste mit aufdeckenden Hypnosetherapeuten, die Ihnen dann helfen können:

[www.hypnosetherapeuten.org](http://www.hypnosetherapeuten.org)

Oder Sie wenden sich gleich an mich für ein persönliches telefonisches Beratungsgespräch:

0041-(0)61-8115083

[inrance@gmx.com](mailto:inrance@gmx.com)

[www.in-trance.ch](http://www.in-trance.ch)

Nachdem ich mir solche Mühe mit diesem Text gegeben habe, erlauben Sie mir doch etwas Werbung, oder? Gut, dann kommen wir jetzt zu einem weiteren wichtigen Thema:

## **Krisen sind natürlich**

Nehmen Sie sich doch mal einen Augenblick Zeit und machen Sie sich bewusst, dass in der Natur, im Leben alles einem Rhythmus folgt:

- Nach der dunklen Nacht kommt der helle Tag mit Sonnenschein.
- Nach der Ebbe kommt die Flut.
- Nach dem Winter kommen Frühling und Sommer.
- Wenn die Raupe sich in ihrem Kokon auflöst, entsteht daraus ein Schmetterling.
- Nach einem Waldbrand wachsen neue Pflanzen. Manche brauchen den Waldbrand sogar, um wachsen zu können.
- Aus einem Vulkanausbruch entsteht fruchtbarer Boden.
- Der Baum wirft welke Blätter ab, damit im Frühjahr neue Blätter und Früchte wachsen können.

So finden Sie bestimmt noch einige Beispiele für diesen Rhythmus des Vergehens und Entstehens.

Viele Menschen sehen sich heutzutage leider zu sehr als getrennt von der Natur an. Dabei sind Sie Natur und Leben. Sie gehören dazu. In Ihnen vergehen, sterben in jedem Augenblick Millionen von Zellen, um Platz zu schaffen für neues Leben, neue Zellen. Nur so ist Wachstum und Leben überhaupt möglich.

Machen Sie sich das bewusst: Sie und Ihr Leben sind Natur. Sie sind nicht getrennt von der Natur. In und auf Ihnen lebt sogar Natur. Nämlich 0,5 Kilo Bakterien auf der Haut und 1,5 Kilo Bakterien im Darm, mit denen Sie in Symbiose leben. Demnach folgt auch Ihr Leben den Rhythmen der Natur.

Das heisst, dass es natürlich ist, Phasen der Krise und Verwirrung zu erleben. Danach können eine neue Klarheit, Kraft und eine neue Lebenssituation entstehen. Doch dafür müssen Sie Ihre Abwehr gegen diesen Rhythmus ablegen und stattdessen mit ihm gehen.

Stellen Sie sich vor, die Raupe würde an ihrem alten Leben unbedingt festhalten wollen. „Fressen und an einem Blatt hängen, das ist doch schön bequem und bekannt.“ So würde dieses Lebewesen niemals die Möglichkeit haben, die Flügel auszubreiten und sich in die Lüfte zu erheben, in ein neues, freieres Leben.

Das gesamte Leben ist Bewegung, ist Veränderung. Alle fünf bis sieben Jahre haben Sie einen komplett neuen Körper. Alte Zellen sterben, um Platz für neue Zellen zu machen. Verweigert die alte Zelle ihr Sterben, entsteht Krankheit (zum Beispiel: Krebs).

Ein Verweigern oder Nicht-Annehmen dieses Prinzips führt unweigerlich zu Schwierigkeiten. Das Festhalten an Altbekanntem gaukelt Ihnen nur eine trügerische Sicherheit vor.

Wenn Sie in diesem Augenblick, während Sie das hier lesen, noch am Leben sind (wovon ich ausgehe, da Sie diese Zeilen lesen), dann haben Sie auch schon erlebt, dass es letztendlich immer weitergeht, oder? Wahrscheinlich hatten Sie öfter schon grössere oder kleinere Krisen in Ihrem Leben zu meistern.

Noch etwas: Dass Krisen im menschlichen Leben etwas ganz Natürliches sind, wird auch mit Blick auf die menschliche Entwicklungsgeschichte deutlich: Gerade die Krisen, die schwierigen Situationen sind es, die die Menschheit weitergebracht haben. Daraus können Sie eine weitere Erkenntnis ziehen:

Sie sind nicht allein mit Ihrem Problem, es gibt und gab immer schon Menschen, die dasselbe oder ein ähnliches Problem hatten. Und es gelöst haben. Andere haben einen Ausweg gefunden, Sie werden einen Ausweg finden.

### **Vorschlag: so tun, als ob ...**

Wie wäre es, wenn Sie sich die nächsten 3–4 Wochen einfach mal erlauben würden, wenigstens so zu tun, als ob das alles stimmt. So tun, als ob Sie sich selbst liebten und die Situation annehmen würden, wie sie ist, als ob Sie ein anderes Weltbild hätten, als ob die Krise / das Problem ein Geschenk für Sie hätte ...

Vielleicht hilft Ihnen das, falls Sie Angst bei dem Gedanken verspüren, alte Lebensthemen, Rollen und Verhaltensmuster loslassen zu müssen. Sehen Sie es doch einfach als Experiment und tun Sie einfach so, als ob die vorgestellten Theorien und Übungen für Sie richtig wären.

Wenn Sie in einer Krise stecken, haben Sie nichts zu verlieren und können alles gewinnen. Es ist doch so, oder?

Wenn Sie unbedingt möchten, können Sie ja danach immer noch weitermachen wie bisher.

### Hinweis:

Es wird auf diesem Weg auch immer wieder Rückschritte und Rückfälle geben. Aber zwei Schritte nach vorne und ein Schritt zurück ist immer noch ein Schritt vorwärts. Oder vielleicht machen Sie nur einen oder zwei Schritte zur Seite. Versuchen Sie, einen Rückfall nicht als Ende des Weges zu betrachten, sondern allenfalls als kleinen Umweg. Es gilt auch, sich über die eigene Geschwindigkeit in der Persönlichkeitsentwicklung oder der Lösung von Problemen klarzuwerden und diese anzunehmen.

So, das war also die Vorbereitung, um Sie quasi einzustimmen auf den Weg der Veränderung. Wollen Sie endlich aktiv werden und die ersten Schritte auf diesem Weg gehen? Ja? Gut, dann können wir ja loslegen ...

## **Teil 3: Vorgehensweise, um die Krise als Chance zu nutzen**

### **Einführung**

Jetzt kommen wir also zum Kernstück dieses Ratgebers. Hier wird es darum gehen, ganz konkrete Schritte zu unternehmen, um aus der Krise herauszukommen oder das Problem zu lösen. Also geht es auch darum, handlungsfähig zu bleiben oder es wieder zu werden. Sie übernehmen wieder das Kommando und setzen einen neuen Kurs, damit Sie bald wieder Land sehen.

Bevor es zu den einzelnen Schritten des Handlungsplans geht, gibt es noch einige weitere theoretische Überlegungen, Anregungen und Hinweise.

### **Vom falschen Umgang mit Krisen**

Die Krise ist eine Lebenssituation, in der etwas für das Leben existenziell Wichtiges geschieht – oder aber etwas Lästiges, das Sie so schnell wie möglich vergessen (verdrängen) oder loswerden möchten.

Als aufdeckender Hypnosecoach und aus eigener Erfahrung weiss ich jedoch, das Verdrängen ein denkbar schlechter Ansatz ist, mit Krisen, Problemen oder negativen Gefühlen umzugehen.

Denn so kann sich die Krise / das Problem chronifizieren (verfestigen), Krankheiten oder Unfälle auslösen und es können sich psychische Probleme und Erkrankungen ausbilden.

Sie sollten die Krise / das Problem auch nicht bagatellisieren (verniedlichen, als unbedeutend hinstellen).

Starr an alten Gewohnheiten, persönlichen Meinungen und der privaten Realität festhalten führt auch nicht zum Ziel. So entfernen Sie sich eher noch von alternativen Lösungsmöglichkeiten.

Denken Sie daran: Immer gleiches Denken und Handeln führt auch immer zu den gleichen Ergebnissen.

### **Vom richtigen Umgang mit Krisen**

Sie nehmen die Wirklichkeit Ihrer Lebenssituation so an, wie sie ist.

Sie stellen sich den Gefühlen, die damit verbunden sind.

Sie haben auch Mut zur Angst und Verzweiflung.

Hilfreich ist auch, zu erkennen: Sie sind nicht allein, andere hatten dieses Problem auch schon und haben es gelöst.

Sie stellen in sich die Bereitschaft her, Altes loszulassen, um sich neuen, alternativen Lösungsmöglichkeiten zu öffnen.

Und es ist auch wichtig, die Verantwortung für die eigene Lebenssituation zu übernehmen. Falls das nicht direkt möglich ist (Tod einer nahestehenden Person zum Beispiel), können Sie jedoch immer noch die Verantwortung für Ihre Reaktion darauf übernehmen.

### **Hinweis**

Sollte es sich bei Ihrer Krise um den Tod eines nahestehenden, geliebten Menschen handeln, so geben Sie sich genügend Raum und Zeit, um zu trauern. Kommen Sie nicht in Versuchung, in blindem Aktionismus die im Folgenden beschriebenen Schritte dazu benutzen zu wollen, die Krise „wegzumachen“. Dies wäre nur eine Verdrängungsreaktion. Gleiches gilt bei einer möglicherweise tödlichen oder schweren Krankheit. Auch hier ist es eventuell nötig, zuerst den Verlust der Gesundheit zu betrauern. (Zum Beispiel: bei Brustkrebs den Verlust der Brust betrauern.)

Das ist wirklich wichtig für Ihre psychische Gesundheit. Vielleicht lassen Sie sich dabei auch von einem „Trauer-Experten“ helfen.

### **Unterscheidung Leben/Existenz (das Sein) und die Lebenssituation**

Thornton Wilder:

*„Wir alle wissen, dass es etwas Ewiges gibt. Und das sind keine Häuser und keine Namen, nicht die Erde, ja nicht einmal die Sterne ... Jeder weiss instinktiv, dass da etwas Ewiges ist und dass dieses Etwas mit den Menschen zu tun hat. Alle bedeutenden Menschen, die je gelebt haben, haben uns das seit 5000 Jahren gesagt.“*

In Deutschland, der Schweiz oder Österreich muss normalerweise niemand verhungern und sterben, weil er zum Beispiel keinen Job hat. Das ist doch schon einmal beruhigend, oder? Das heisst, wenn Sie Ihren Job verlieren, verändert sich Ihre Lebenssituation. Ihr Leben, Ihr Sein an sich, bleibt davon aber unberührt.

Hier ist es wichtig, ganz bewusst eine klare Unterscheidung zu machen zwischen Ihrem Leben / Ihrer Existenz (Ihrem Sein an sich) und Ihrer Lebenssituation.

Ihre Lebenssituation, das ist das „Zeug“ in Ihrem Leben: Ihr Job, Ihr gesellschaftlicher Status, Ihr Kontostand, Ihr Auto, Ihre derzeitige Partnerschaft usw.

Ich behaupte nicht, dass dieses Zeug in der materiellen Welt, in der wir leben, unwichtig ist. Aber es ist nicht Ihr Leben, Ihr Sein!

### **Meditation**

Aber so, wie ich das hier schreibe, ist das nur graue Theorie. Deshalb schlage ich Ihnen vor, dass Sie eine Meditationsmethode lernen. Daraus müssen Sie keine Wissenschaft machen. Einfaches Konzentrieren auf Ihren Atem genügt schon. Den Atem spüren, wie er sich beim Ein- und Ausatmen an den Nasenflügeln anfühlt. Gedanken, die kommen, einfach wieder gehen lassen. Die Konzentration dann wieder sanft und liebevoll auf die Atmung lenken. Ohne dabei ein Ziel zu haben oder etwas erreichen zu wollen. Einfach nur da sein und atmen. Merken Sie schon, wie Sie während des Lesens mitgemacht haben, und haben Sie sich dabei etwas entspannt?

Wenn Sie das 20 Minuten jeden Tag machen, dann geschieht etwas Sonderbares. Sie bekommen ein tieferes Wissen über Ihr eigenes Sein, darüber, wer Sie wirklich sind. Ganz einfach, so nebenbei ... Toll, nicht?

Möchten Sie etwas tiefer in die Materie einsteigen, finden Sie sehr gute Bücher als Einführung in die Meditation. Ich würde Ihnen jedoch empfehlen, es einfach zu halten.

Ein sehr gutes Buch, um Meditation zu lernen, ist „Gesund durch Meditation“ von Jon Kabat-Zinn. Er hält es einfach und geht sehr pragmatisch (sachlich) an das Thema heran. Er zeigt zwei Methoden auf.

Die eine ist eine klassische Atem-Meditation und die zweite ist der sogenannte Body-Scan, bei dem es darum geht, den eigenen Körper wahrzunehmen. Dies passt auch sehr gut zu der Methode von Eckhart Tolle, die auf die Wahrnehmung des eigenen Körpers durch das Bewusstsein abzielt. In Anlehnung an diese Theorie habe ich auf meiner Homepage eine MP3-Datei zum Download bereitgestellt, die „Reise zum innersten Wesenskern“. Probieren Sie es doch einfach einmal aus:

[www.in-trance.ch/audio/](http://www.in-trance.ch/audio/)

Aber ich möchte Sie „warnen“: Auch wenn es bei der Meditation von aussen so aussieht, als würde man nichts tun, tut sich doch so einiges in Ihnen bei der Meditation.

Wie gesagt, Sie bekommen vermutlich mit der Zeit ein tieferes, intuitives Wissen über Ihr Sein. Und dieses Wissen wird gewisse Dinge in Ihrem Leben, insbesondere Ihre Einstellung zu Ihrem Leben, ändern. Aber da Sie sich ja in einer Krise befinden, wollen Sie ja etwas ändern, oder?

Sagte der Meister zu dem Geschäftsmann: „Wie der Fisch zugrunde geht auf dem Trockenen, so geht Ihr zugrunde, wenn Ihr Euch verstrickt in den Dingen der Welt. Der Fisch muss zurück in das Wasser – Ihr müsst zurück in die Einsamkeit.“

Der Geschäftsmann war entsetzt: „Muss ich mein Geschäft aufgeben und in ein Kloster gehen?“

„Nein, nein. Behaltet Euer Geschäft und geht in Euer Herz.“

## Tagebuch führen: alles rauslassen, ehrlich

Hier nochmal der Hinweis / die Anregung, ein Tagebuch zu führen. Sie sind der einzige Mensch, der liest, was Sie schreiben. Sie sollten vollkommen ehrlich zu sich selbst sein und alles rauslassen, was Ihnen einfällt. Gerade wenn Sie Meditation oder Selbsthypnose lernen und anwenden, kommen Sie in einen immer besseren Kontakt mit Ihrer Intuition und Ihrem inneren Wissen.

Dadurch kann es sein, dass Sie des Öfteren einmal sanfte, leise Hinweise aus Ihrem Inneren bekommen. Und genau diese Gedanken, Bilder und Gefühle sollten Sie dann aufschreiben und (schriftlich) darüber nachdenken.

## Träume als Hinweise aus dem Unbewussten

Ebenso ist es sinnvoll, wenn Sie auf Ihre Träume achten und diese morgens ebenfalls in Ihr Tagebuch schreiben. So nutzen Sie Ihre Träume und versuchen, sie im Sinne Ihrer Krise zu deuten. Denn oft ist es so, dass Träume Hinweise geben auf die Themen, die Sie gerade beschäftigen.

Wenn Sie jetzt sagen „Aber ich träume doch gar nicht“, kann ich Sie beruhigen. Sie träumen schon, Sie erinnern sich nur nicht an Ihre Träume. Dieses Erinnern an die eigenen Träume kann man aber beeinflussen und lernen.

Sagen Sie sich abends vor dem Einschlafen: „Ich träume heute Nacht und morgen früh erinnere ich mich daran, was ich geträumt habe“, so oder ähnlich. Es muss für Sie stimmig sein und passen. Und das sagen Sie sich dann mehrmals, bevor Sie einschlafen (Selbstsuggestion). Morgens nach dem Aufwachen nehmen Sie dann Ihr Tagebuch zur Hand und schreiben alles auf, woran Sie sich erinnern können.

Anfangs wird das vielleicht nicht viel sein, aber durch diese Vorgehensweise richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf Ihre Träume. Dadurch werden Sie auch immer bewusster werden, was das Träumen angeht.

Anschliessend versuchen Sie, die Träume intuitiv zu deuten, um Hinweise zu Ihrem Problem oder zu Ihrer Krise zu bekommen. Intuitiv deshalb, weil das Unterbewusstsein oft seine ganz eigene Logik und Bildsprache hat. Ganz spontan, was fällt Ihnen dazu ein?

## Sich mit dem eigenen Tod auseinandersetzen

### Das tibetanische Totenbuch:

„Wer nicht das Sterben gelernt hat, kann nicht das Leben lernen.“

Setzen Sie sich auch aktiv mit Ihrem eigenen Tod auseinander. Sich der eigenen Sterblichkeit wirklich bewusst zu werden, kann sehr heilsam für das Leben sein.

Dazu gehört auch, sich der – vielleicht unbewussten – Angst vor dem eigenen Tod bewusst zu werden. Indem Sie sich aktiv und bewusst damit beschäftigen, können Sie diese Angst teilweise oder ganz auflösen. Haben Sie sich diese Angst erst mal bewusst gemacht und damit vielleicht sogar überwunden, müssen Sie auch im Leben keine Energie mehr aufwenden, um diese Angst zu unterdrücken. Sie haben dann wieder mehr Energie für das Leben gewonnen.

### Ivan Svitak, Die Botschaft:

Sei ein Mensch

liebe

Vermehre die Freiheit

Begreife

Tu was Du willst,

Fürchte Dich nicht

Geh vorwärts

Denke

Sei glücklich

**Du wirst sterben**

**Also lebe**

Und indem Sie sich bewusst werden, dass Ihr eigenes Leben endlich ist, kann Ihnen mehr und mehr klar werden, dass jeder Tag auf dieser Erde ein Geschenk ist. Und dass es dieses Geschenk zu nutzen gilt.

Bücher wie das Tibetanische Totenbuch können dabei hilfreich sein. Auch sehr hilfreich sind sicher die bereits oben erwähnten Bücher von Raymond A. Moody.

Ganz besonders empfehlen möchte ich Ihnen das Buch „Sanftes Sterben“ von Reinhard Tausch. Vor allem deshalb, weil in diesem Buch

eine geführte Meditation enthalten ist, bei der es um die Begegnung mit dem eigenen Tod geht. Sie könnten sich diese zum Beispiel selbst aufnehmen und dann anhören, oder Sie lassen sie sich vorlesen.

## **Selbsthypnose lernen**

Ich empfehle Ihnen auch, Selbsthypnose zu lernen. Dadurch können Sie sich in einen Zustand versetzen, in dem Sie in besserem Kontakt zu Ihrer inneren Stimme, zu Ihrer Intuition sind.

Ebenso können Sie Selbsthypnose nutzen, um sich einen inneren Mentor (Helfer, Lehrer, weisen Menschen, was Ihnen am besten gefällt) zu schaffen. Diesen inneren Mentor können Sie wiederum nutzen, um weitere Hinweise zu Ihrem Thema zu erhalten.

Sie können den durch Selbsthypnose hervorgerufenen Zustand der Trance dazu nutzen, Ihre Ziele (dazu später noch mehr) in Ihrem Unterbewusstsein zu aktivieren.

Zum Thema Selbsthypnose gibt es ebenfalls Bücher, mit denen Sie das lernen können. Zum Beispiel:  
„Selbsthypnose. Ein Handbuch zur Selbsttherapie“ von Brian M. Alman

Auch in Seminaren können Sie Selbsthypnose lernen („Silva Mind“ zum Beispiel. Die nennen es zwar nicht Selbsthypnose, aber es ist Selbsthypnose, glauben Sie mir).

Sie können auch das „Entspannungs-Hypnose-MP3“ von meiner Homepage benutzen:

[www.in-trance.ch/audio/](http://www.in-trance.ch/audio/)

## **Der innere Mentor**

Wenn Sie sich mit Selbsthypnose in einen angenehmen Entspannungs-Zustand (Trance) versetzt haben, stellen Sie sich vor, Sie wären an einem schönen Ort (Waldlichtung, Berge, Insel ...). Jetzt können Sie sich Ihren inneren Mentor schaffen. Der innere Mentor kann ein Tier (Krafttier) sein, ein Fantasiewesen oder ein menschliches Wesen. Ihren inneren Mentor können Sie auf zwei Arten erschaffen:

1. Sie bitten darum, dass Ihr innerer Mentor (Helfer, Lehrer, weiser Mensch – was Ihnen am besten gefällt) erscheint und lassen sich überraschen, wer oder was Ihr innerer Mentor ist.
2. Sie erschaffen ihn ganz bewusst, sozusagen direktiv. Dazu müssen Sie natürlich wissen, wen oder was Sie als inneren Mentor haben möchten. Dann stellen Sie sich ganz konkret vor, dass genau dieser Mentor jetzt auftaucht. (Denken Sie dabei daran, dass Sie der Chef in Ihrem Kopf sind und folglich Sie bestimmen, wer oder was da auftaucht.)

Diesen inneren Mentor können Sie nun jederzeit an Ihrem Entspannungsort wieder „besuchen“, um ihn zu befragen und Hinweise zu Ihrem Anliegen aus sich selbst zu bekommen.

Dies ist eine sehr hilfreiche Methode und Vorgehensweise, wie Sie sich aktiv mit Ihrem inneren Wissen und Ihrer inneren Weisheit verbinden und diese nutzen können.

### Hinweis

Im weiteren Verlauf dieses Ratgebers werden Sie des Öfteren aufgefordert, Ihre Gedanken aufzuschreiben oder sich schriftlich spezielle Fragen zu beantworten. Hier wäre es sehr nützlich, wenn Sie sich vorher in einen entspannten Zustand versetzen, um das zu tun, was ich „darüber meditieren“ nenne. Das heisst, in möglichst entspanntem Zustand über ein Thema nachdenken beziehungsweise Antworten in sich selbst dazu finden.

Dabei können Sie tatsächlich wie weiter oben beschrieben Meditation verwenden. Oder Sie verwenden Selbsthypnose. Wenn Ihnen beides nicht zusagt, schliessen Sie einfach die Augen, konzentrieren sich ein paar Atemzüge lang auf Ihren Atem und beantworten sich die Frage dann in diesem entspannten Zustand.

Jetzt kommen wir zu den einzelnen Schritten, wie Sie Ihre Lebenssituation ändern können ...

## **1. Genau hinschauen – spüren, beschreiben, was ist**

Bei diesem Schritt geht es darum, die Krise / das Problem aus der Unbewusstheit zu holen. Es geht auch darum, sich genau anzuschauen, was real ist und was eingebildet. Dazu eine kleine Geschichte:

*Als kleiner Junge, mit circa 10 oder 12 Jahren, lag ich nachts in meinem Bett, als draussen plötzlich ein unheimliches Geschrei begann. Es war wirklich laut und unheimlich, so als würde ein Baby massakriert. Ich bekam es wirklich mit der Angst zu tun und wusste nicht, was ich tun sollte.*

*Unterdessen ging das Geschrei weiter und ich bekam immer mehr Angst. Ich wollte mir nur noch die Decke über den Kopf ziehen ... Aber irgendwann entschloss ich mich, aufzustehen, die Rollläden hochzuziehen und herauszuschauen.*

*Und dabei erkannte ich, dass dieses Geschrei von einer Katze kam, die unter einer Strassenlaterne sass. (Sie kennen das vielleicht, die Katzen schreien so, wenn sie sich paaren möchten.)*

*Meine Angst war schlagartig weg. Hätte ich damals nicht hingeschaut, ich hätte vielleicht heute noch Angst vor schreienden Katzen.*

Das Wissen um das, was real ist, kann schon dazu führen, dass Sie sich besser fühlen.

Bringen Sie das, was ist, ans Licht.

## **Den Kopf aus dem Sand ziehen: das Ende der Vogel-Strauss-Taktik**

Ganz am Anfang gilt es anzuerkennen, dass Sie ein Problem haben beziehungsweise in einer Krise stecken. In einer Krise mit sehr hohem Leidensdruck dürfte dieser Schritt relativ leichtfallen.

Bei einem Problem, das Sie bisher eher unbewusst wahrgenommen oder verdrängt haben, wird es Sie vielleicht etwas mehr Mühe kosten, sich das einzugestehen oder das Problem überhaupt erst mal zu erkennen. Versuchen Sie es trotzdem.

Nutzen Sie bei diesem Schritt Ihr Tagebuch. Beschreiben Sie sich selbst, was Ihr Problem ist und welche Auswirkungen es auf Ihr Leben hat. Machen Sie sich das gesamte Ausmass und jedes Detail Ihres Problems bewusst.

Gehen Sie auch darauf ein, wie es entstanden ist und wie der Verlauf bis zum heutigen Tag war. Dabei können Sie ruhig auch Ihre Gefühle mit in

die Beschreibung einbeziehen. Aber unterscheiden Sie klar zwischen Fakten und Gefühlen.

Machen Sie sich ganz klar, welche Schwierigkeiten Ihre Krise mit sich bringt.

Versuchen Sie dabei wertneutral zu bleiben. Das heisst, seien Sie absolut ehrlich zu sich selbst, aber bewerten Sie Ihre Beschreibung, beziehungsweise Ihre Situation, nicht als gut oder schlecht.

Es ist wirklich wichtig, dass Sie ehrlich zu sich selbst sind. Machen Sie sich wirklich alle Details bewusst, ohne Schönfärberei und ohne etwas zu verheimlichen. Nüchtern, sachlich, ehrlich.

Es ist auch wichtig, hier noch **nicht** nach Lösungen zu suchen oder sich Sorgen zu machen, wie Sie das alles schaffen sollen.

Idealerweise bemerken Sie vielleicht, während oder nach diesem Prozess, wie Sie sich schon etwas freier fühlen. Sie betrachten Ihr Problem nicht mehr nur als Beteiligter, sondern Sie sind jetzt auch Beobachter Ihrer Situation. Sie können die Situation objektiver betrachten.

Benutzen Sie für die folgende Übung Selbsthypnose oder schliessen Sie einfach die Augen, nehmen Sie ein paar tiefe Atemzüge und stellen Sie sich die folgende Situation vor:

Stellen Sie sich vor, Sie sind ein neutraler Beobachter Ihrer selbst. Stellen Sie sich einfach vor, wie es wäre, wenn Sie das tatsächlich könnten.  
Sie beobachten Ihre Lebenssituation, Ihr Problem von aussen. Achten Sie ganz genau auf die Details und auf alles, was Ihnen auffällt. Was fällt Ihnen als nüchterner Beobachter von aussen auf?

Schreiben Sie das anschliessend auch auf.

Was habe ich bisher unternommen und was hat es gebracht?

Machen Sie sich auch die Mühe, zu analysieren, was Sie bisher unternommen haben, um das Problem zu lösen. Und überlegen Sie dabei auch, was diese einzelnen Schritte gebracht haben. Bleiben Sie auch hierbei ehrlich, nüchtern und sachlich. Machen Sie auch hier keine Bewertung in gut oder schlecht.

### Betäubungsmittel

Sollte es Ihnen Schwierigkeiten bereiten, Ihr Problem ganz bewusst nüchtern und objektiv zu betrachten, kann folgende Übung dabei helfen, bewusster zu sein:

Überlegen Sie sich, mit welchem „Betäubungsmittel“ Sie sich von der Wirklichkeit fernhalten. Die beliebtesten Betäubungsmittel sind in der Regel: Alkohol, essen, einkaufen, rauchen, fernsehen, das Leben anderer.

Dann entscheiden Sie sich dazu, Ihr Betäubungsmittel drei Tage (vielleicht sogar drei Wochen oder drei Monate) komplett wegzulassen.

Mit diesen Betäubungsmitteln versuchen Sie normalerweise, sich von schmerzhaften Gefühlen und wichtigen Themen in Ihrem Leben abzulenken oder diese sogar ganz zu unterdrücken.

Fragen Sie sich ganz bewusst, was Ihnen Angst macht, wenn Sie Ihr Betäubungsmittel weglassen. Ist es das Gespräch, das Sie dann führen müssten, die Erkenntnis, dass Sie nichts mit sich anzufangen wissen, fühlen Sie sich dann leer ...?

Achten Sie in der Zeit ohne diese Betäubungsmittel darauf, welche Bedürfnisse, Gefühle und Gedanken in dieser Zeit hochkommen. Schreiben Sie sie auf. Bewerten Sie sie nicht. Nehmen Sie sie so an, wie sie sind.

Diese Übung hilft Ihnen auch beim nächsten Schritt.

## **2. Annehmen, was ist; Lebenssituation und Gefühle achten**

Der zweite Schritt ist dem ersten relativ ähnlich. Und dabei ist er doch vollkommen anders.

Der erste Schritt war eine Auflistung von Fakten. In diesem zweiten Schritt geht es darum, diese Fakten und vor allem die Gefühle, die damit einhergehen, als Realität anzuerkennen. Sie lassen dabei den Kampf gegen die Realität los. Sie lassen den Kampf gegen das, was ist, los.

Denn dieser Kampf gegen die Realität, dieses ständige Ablehnen dessen, was ist, ist schon eine gewisse Form von Wahnsinn. Diese Denk- und Verhaltensweise kostet nur unendlich viel Energie und bringt überhaupt nichts.

Ein Beispiel:

In meiner zweiten Hypnosepraxis habe ich mich auf die Arbeit mit übergewichtigen Menschen spezialisiert. Bei Übergewichtigen sieht man die Nutzlosigkeit der Ablehnung der Realität besonders gut.

Jeder Übergewichtige, den ich kenne, lehnt seinen dicken Körper ab. Das kann, je nachdem, wie lange das Übergewicht besteht, 5, 10 oder 20 Jahre lang andauern.

Ständig: „Ich will nicht so dick sein“, „Ich bin so hässlich, wenn ich dick bin“, „Ich schaue mich nicht im Spiegel an“, „Erst wenn ich schlank bin, kann ich glücklich sein“ usw.

Dennoch bleibt das Übergewicht bestehen. Somit ist die Nutzlosigkeit dieser Strategie bewiesen. Denn wenn diese Strategie helfen würde, müssten diese Menschen auf diese Weise ja abnehmen können. Oder sich wenigstens gut fühlen.

Aber der ständige Kampf gegen die Realität (des Übergewichts) macht die Menschen schwach und krank und hält sie an das Thema des Übergewichts gebunden.

Im Annehmen dessen, was ist, liegt der erste gesunde Schritt, eine Situation zu ändern. Sie gleichsam loszulassen.

Stellen Sie sich vor, ich würde vor Ihnen sitzen. Ich halte einen Stift in der Hand. Jetzt frage ich Sie: „Können Sie diesen Stift jetzt loslassen?“

Können Sie natürlich nicht, oder? Schliesslich halte **ich** ihn ja.

Was müssen Sie also tun, um diesen Stift loslassen zu können? Richtig, Sie müssen den Stift erst einmal **annehmen** (von mir). Dann können Sie ihn loslassen.

Und genauso ist es mit Ihrer Lebenssituation. Erst einmal müssen Sie sie so annehmen, wie sie ist. Sie vollständig erleben mit allen Gefühlen, die dazugehören. Das wird der Startpunkt zu einer gewünschten besseren Zukunft.

### Annehmen, was ist

Hier nochmals eine Übung, die Sie bereits kennen. Ich nehme sie hier herein, weil sie auch beim Aspekt des Bewussterwerdens hilfreich ist. Mit diesem Aspekt meine ich, seine Gefühle wahrzunehmen und anzunehmen.

Überlegen Sie sich, mit welchem „Betäubungsmittel“ Sie sich von der Wirklichkeit fernhalten. Die beliebtesten Betäubungsmittel sind in der Regel: Alkohol, essen, einkaufen, rauchen, fernsehen.

Dann entscheiden Sie sich dazu, Ihr Betäubungsmittel drei Tage (vielleicht sogar drei Wochen oder drei Monate) komplett wegzulassen.

Mit diesen Betäubungsmitteln versuchen Sie normalerweise, sich von schmerzhaften Gefühlen und wichtigen Themen in Ihrem Leben abzulenken oder diese sogar ganz zu unterdrücken.

Fragen Sie sich ganz bewusst, was Ihnen Angst macht, wenn Sie Ihr Betäubungsmittel weglassen. Ist es das Gespräch, das Sie dann führen müssten, die Erkenntnis, dass Sie nichts mit sich anzufangen wissen, fühlen Sie sich dann leer ...?

Achten Sie in der Zeit ohne diese Betäubungsmittel darauf, welche Bedürfnisse, Gefühle und Gedanken in dieser Zeit hochkommen. Schreiben Sie sie auf. Bewerten Sie sie nicht. Nehmen Sie sie so an, wie sie sind.

Durchbrechen Sie den Kreislauf: Betäuben der negativen Gefühle / Nicht-wahrnehmen-Müssen der Realität und sich dadurch nicht wohlfühlen, wofür man dann wieder das Betäubungsmittel benutzt, um dieses Unwohlsein zu unterdrücken.

Ein Beispiel, um diesen Kreislauf zu beschreiben:

Ein Mann trinkt am Abend zu viel. Am nächsten Morgen wacht er auf und fühlt sich schlecht. Einerseits, weil der Alkohol seinem Körper geschadet hat. Aber vor allem, weil er tief in sich weiss, dass es für ihn nicht richtig ist, so viel zu trinken. Dass er sich damit nur vom wirklichen Leben abhält. Um diese „schlechten“ Gefühle zu betäuben, trinkt er wieder zu viel Alkohol.

Dieses Beispiel lässt sich auch auf alle anderen oben beschriebenen Betäubungsmittel anwenden.

Versuchen Sie aktiv, Ihr Leben immer bewusster zu gestalten, auf es hinzuspüren und urteilsfrei anzunehmen, was da ist.

Ein Bauer hatte ein Pferd, aber eines Tages lief es fort und der Bauer und sein Sohn mussten ihre Felder selbst pflügen. Die Nachbarn sagten: „Was für ein Pech, dass euer Pferd weggelaufen ist!“ Aber der Bauer antwortete: „Pech ... Glück ... wer weiß?“

Eine Woche später kam das Pferd zum Bauernhof zurück und brachte eine ganze Herde wilder Pferde mit. „So viel Glück!“, riefen die Nachbarn, aber der Bauer sagte: „Glück ... Pech ... wer weiß?“

Kurz danach versuchte der Sohn des Bauern, eines der wilden Pferde zu reiten – aber er wurde abgeworfen und brach sich ein Bein. „Oh, so ein Pech!“ Die Nachbarn hatten Mitleid, aber der Bauer sagte wieder: „Pech ... Glück ... wer weiß?“

Ein wenig später zog der Landesherrscher alle jungen Männer in sein Heer ein, um in die Schlacht zu ziehen. Aber den Sohn des Bauern ließen sie wegen seines gebrochenen Beins zu Hause: „Was für ein Glück, dass dein Sohn nicht in die Schlacht ziehen muss!“, freuten sich die Nachbarn. Aber der Bauer bemerkte nur: „Glück ... Pech ... wer weiß?“

Vielleicht wird es im Verlauf dieses Prozesses auch nötig sein, einmal die Ohnmacht anzunehmen, mit der Sie Ihre derzeitige Lebenssituation vielleicht erfüllt.

Die Krise zwingt Sie auch dazu, wirklich hinzuschauen. Sie bemerken und spüren, dass Sie nicht mehr weitermachen können wie bisher, weil es nicht mehr funktioniert. Sie beginnen Ihren Selbstbetrug aufzugeben.

Die Realität und die Krisensituation zu leugnen bringt Ihnen keine Kraft. Anerkennen und akzeptieren, dass Sie jetzt gerade einen schwierigen Prozess durchlaufen und dass Sie die daraus resultierenden Aufgaben zu bewältigen haben, das macht Sie zum „Täter“ im eigenen Leben und gibt Kraft und Macht zurück.

Versuchen Sie in sich ein Bild herzustellen, dass Sie dem Leben keinen Widerstand mehr bieten, sondern dass Sie im Leben fließen. Stellen Sie sich einen Fluss des Lebens vor, in dem Sie schwimmen und in dem das Leben gleichzeitig durch Sie fließt.

Lassen Sie in diesem Prozess alle Gefühle und Gedanken zu, die da sind. Auch und besonders negative.

Eine Lebenssituation kann sich erst dann auflösen, wenn Sie sie voll und ganz erlebt haben. Das heisst, Sie müssen bereit sein, die Situation mit allen Gefühlen und Gedanken, die dazugehören, zu erleben. Sie müssen sie in allen Aspekten wahrnehmen und annehmen / akzeptieren.

Dies ist in erster Linie eine Art Mentaltraining oder Gedankentraining. Das heisst, Sie entscheiden sich ganz bewusst dafür, Ihre Situation und die damit verbundenen Gefühle einfach nur wahrzunehmen, sie als Realität anzunehmen und nicht darüber zu urteilen. Das wird vielleicht etwas Übung brauchen.

Und immer, wenn Sie merken, dass Sie wieder in die Abwehr kommen, lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit wieder ganz bewusst auf das Annehmen.

Denken Sie daran: Sie sind der Chef in Ihrem Leben und in Ihrem Kopf. Somit entscheiden nur Sie, was Sie denken wollen.

Also, nehmen Sie am besten Ihre Auflistung aus Schritt eins als Starthilfe und beginnen Sie damit, Ihre Situation genau so wahrzunehmen, wie sie ist. Lassen Sie alle Gefühle und Gedanken, die da sein wollen, da sein.

*Immer, wenn ich mir in den schlimmsten Krisenzeiten erlaubt habe, die Ohnmacht und die Verzweiflung wirklich zu spüren und sie als meine gegenwärtige Realität annahm, passierte etwas Wunderbares: Am nächsten Tag oder bereits ein paar Stunden später hatte ich eine ganz andere Gefühlslage, ich war voller Tatendrang und gestärkt.*

*Diese negativen Gefühle halten normalerweise nicht sehr lange an. Aber man muss sich ja auch nicht darin suhlen. Wenn es mir dann doch zu lange geht, dann unterbreche ich das auch schon mal aktiv. Mir hilft*

*dabei am besten, wenn ich rausgehe, in die Natur, zum Joggen, fotografieren oder einfach nur spazieren.  
Suchen Sie sich auch Möglichkeiten, mit denen Sie solche Zustände auch mal unterbrechen können.*

*Wie gesagt, das Annehmen der Gefühle und der Situation ist sehr wichtig. Aber man muss sich auch nicht unbedingt tagelang darin suhlen ...*

#### Übung:

Beklagen Sie sich selbst und Ihre Situation aus vollem Herzen, mit Inbrunst. Kennen Sie die klassischen „Klageweiber“? Machen Sie es ebenso, wenn Ihnen danach ist. Schreien Sie, zerreißen Sie sich das Hemd, raufen Sie sich die Haare ...

Sie können es natürlich auch leiser, stiller machen. Es muss für Sie passen und aus vollem Herzen kommen.

Irgendwann werden Sie dann das Gefühl bekommen, dass es gut ist. So, wie jedes Unwetter irgendwann einmal vorbeigeht. Es geht bei dieser Übung nicht darum, im Selbstmitleid zu versinken und sich stundenlang darin zu suhlen.

Sollte es Ihnen doch zu lange dauern, dann unterbrechen Sie es aktiv. Siehe Kasten oben.

Beobachten Sie in den nächsten Stunden und am nächsten Tag, wie es Ihnen geht. Schreiben Sie es in Ihr Tagebuch.

#### Das Pendel des Lebens

Ein schönes Bild dafür, wie das in unserem Leben so läuft mit diesen negativen und positiven Gefühlen, ist das Pendel. Es ist überhaupt ein gutes Bild für unser Leben, das in jedem Bereich zwei Pole hat (weiblich – männlich, Tag – Nacht, heiss – kalt, Ebbe – Flut ...).

Stellen Sie sich ein Pendel vor, vielleicht von einer Uhr, oder so ein „esoterisches“. Sie wissen schon, oder?

Dieses Pendel schwingt hin und her. Und zwar muss es, physikalischen Gesetzen folgend, zu beiden Seiten genau gleich hoch schwingen.

Dabei schwingt es zur einen Seite für die negativen Gefühle und zur anderen Seite für die positiven. Wenn Sie das Pendel auf der negativen

Seite abbremsen, also dafür sorgen, dass es dort nicht mehr so weit ausschlagen kann, dann kann es auch auf der positiven Seite nicht mehr voll ausschlagen.

Genau wie das Pendel immer zu beiden Seiten genau gleich weit ausschlägt, so beeinflussen sich auch die negativen und positiven Gefühle in Ihrem Leben. Wenn Sie die negativen nicht zulassen, sie unterdrücken oder betäuben, können auch die positiven nicht im vollen Masse in Ihrem Leben auftreten.

### Die Angst

Angst gehört fest zum menschlichen Leben. Nicht jede Angst muss „wegtherapiert“ werden. In gewissen Situationen ist Angst sehr sinnvoll.

Wenn Sie sich zum Beispiel auf einer Expedition durch den Urwald befinden und eine giftgrüne Schlange kreuzt Ihren Weg, dann ist es sehr gut und lebensrettend, wenn Sie Angst haben.

Wenn Sie in Ihrem Garten sind, und eine kleine Blindschleiche kreuzt Ihren Weg, dann ist Angst nicht angebracht und hilft Ihnen auch nicht. Angst in einem solchen Fall würde man eine „neurotische Angst“ nennen, die man therapieren kann.

Hier noch ein weiteres Beispiel, in welchem Fall Angst sogar hilfreich ist und zu Ihrem Wachstum beitragen kann:

Ein junger Mann sieht in der Disco eine junge Frau und möchte sie ansprechen. Aber er hat Angst davor. Jetzt hat er zwei Möglichkeiten. Entweder er lässt sein Leben von seiner Angst bestimmen und spricht die Frau nicht an, oder er überwindet die Angst und spricht die Frau trotz der Angst an. Wenn er Letzteres tut, ist er als Mensch ein Stück gewachsen. Er hat die Herausforderung gemeistert.

Dazu gibt es ein schönes Zitat in Englisch. Ich glaube, es stammt von Susan Jeffers (es ist gleichzeitig auch ein Buchtitel):

„Feel the fear and do it anyway!“

(Frei übersetzt: „Fühlen Sie die Angst und tun Sie es trotzdem“)

## **3. Verantwortung übernehmen**

Ron Smothermon:

„Verantwortung“ ist die Bereitschaft, der Produzent all Ihrer Erlebnisse zu sein, auch derjenigen, die Sie nicht mögen.

Lesen Sie, falls Sie es noch nicht ganz verstanden haben, noch einmal den Textabschnitt zum Thema „Unterscheidung: Verantwortlich sein und Schuld“ von weiter oben.

Verantwortung übernehmen heisst nicht, sich deshalb schlecht zu fühlen. Wenn Sie sich dabei schlecht fühlen, die Verantwortung zu übernehmen, dann deshalb, weil Sie Urteile darüber gefällt haben. Aber wenn Sie irgendwas getan oder nicht getan haben, was Sie genau in Ihre Situation gebracht hat, dann ist es weder gut noch schlecht. Es ist einfach, wie es ist.

In diesem Schritt geht es erst einmal hauptsächlich darum, eine Entscheidung zu treffen. Die Entscheidung, ganz bewusst die Verantwortung für das, was in Ihrem Leben passiert, zu übernehmen. Und zwar für das „Schlechte“ genauso wie für das „Gute“.

Und ich verrate Ihnen ein Geheimnis: Wenn Sie diesen Text gelesen haben, sich bis zu diesem Punkt hier vorgearbeitet und die oben beschriebenen Übungen gemacht haben, dann haben Sie zu einem guten Teil bereits die Verantwortung übernommen. Schön, oder?

Vertiefen Sie das jetzt und treffen Sie ganz bewusst die Entscheidung, die volle Verantwortung für Ihr Leben und Ihre Lebenssituation zu übernehmen. Am besten, Sie machen das schriftlich. Mit Unterschrift.

Übung:  
Schreiben Sie sich selbst eine Art Urkunde:

*Hiermit erkläre ich, Hans Mustermann, dass ich ab sofort die volle Verantwortung für mich, mein Leben und das, was in meinem Leben passiert, übernehme.*

*Datum, Unterschrift: \_\_\_\_\_*

Übung:  
Vielleicht fällt es Ihnen schwer oder scheint Ihnen unmöglich, die Verantwortung für Ihre Lebenssituation und Ihre Krise zu übernehmen. Dann hilft es Ihnen vielleicht, wenn Sie mit einem oder mehreren Teilbereichen beginnen.

Machen Sie sich bewusst, welche Teilbereiche Ihres Lebens von der Krise betroffen sind. Listen Sie diese Teilbereiche auf und suchen Sie sich diejenigen heraus, von denen Sie denken, dass Sie hier die Verantwortung übernehmen könnten. Dann tun Sie es. Nehmen Sie sich jetzt die nächsten Punkte der Liste vor. Und so weiter ...

Übernehmen Sie auch in den wirklichen, realen Tätigkeiten des Alltags die Verantwortung. Ein Beispiel:

Wenn bisher Ihre Frau Ihre Finanzunterlagen geordnet hat, dann übernehmen Sie das ab sofort selbst.

Was, Sie kennen sich nicht aus mit Finanzen? Dann übernehmen Sie die Verantwortung, indem Sie beginnen, alles zu lernen, was Sie dazu brauchen, um es selbst zu tun.

Somit übernehmen Sie auch in Ihrem Handeln die Verantwortung für Ihre Situation und Ihr Leben.

Übung:

Betrachten Sie Ihre derzeitige Situation ganz genau und machen Sie sich eine Liste, wo Sie die Verantwortung wieder übernehmen sollten. Schauen Sie sich ganz genau die Teilbereiche Ihres Lebens an, in denen Sie vielleicht ein bisschen oder alles an Verantwortung abgegeben haben.

Übung:

Vielen Menschen kommt es so vor, als ob eine Krise von aussen kommt. Meistens ist es jedoch so, dass die Krise auf irgendeine Art „gemacht“ wird. Sei es bewusst oder unbewusst, vollständig oder in Teilbereichen. Beantworten Sie die folgende Frage – möglichst, ohne zu bewerten:

Was habe ich selbst dazu beigetragen, dass ich in meiner derzeitigen Situation bin?

(Benennen Sie Ihre Krisensituation genau.)

Geben Sie dabei nicht so schnell auf, falls Sie so eine Antwort geben wollen wie „Nichts, mein Chef ist einfach ein Idiot“. Es geht hier schliesslich um Sie und Ihr Leben, da lohnt es sich, etwas tiefer zu bohren.

## Woran Sie erkennen, dass Sie die Verantwortung noch nicht übernommen haben

Kurze Antwort: Ausreden.

Immer wenn Sie Ausreden benutzen, zeigt Ihnen das, dass Sie noch nicht die volle Verantwortung übernommen haben.

Ausreden wie:

„Wenn dies oder jenes nicht passiert wäre ...“; „Wenn ich andere Eltern gehabt hätte ...“; „Wenn dieser Mensch nicht so oder so gehandelt hätte ...“; „Wenn diese oder jene Situation anders wäre ...“.

Weitere beliebte Ausreden: das Wetter, die Wirtschaftslage, die eigene (fehlende) Schulbildung, die Herkunft (Arbeiterfamilie, zum Beispiel).

Beobachten Sie sich selbst, wenn Sie über Ihr Problem oder Ihre Krise sprechen oder nachdenken. Welche Ausreden benutzen Sie?

Die Antwort darauf gibt Ihnen auch Hinweise, in welchen Teilbereichen Sie die Verantwortung noch übernehmen müssen.

Ausserdem halten solche Ausreden Sie in der Opferrolle und Sie wollen ja schliesslich zum Täter in Ihrem Leben werden, oder? Also geben Sie die Ausreden auf und übernehmen Sie stattdessen die Verantwortung.

Machen Sie sich bewusst, dass Sie es waren, der nicht nein gesagt hat, der die Gefühle erzeugt hat, der die Handlungen ausgeführt hat, der die Handlungen nicht ausgeführt hat, der die Gedanken gedacht hat, der die Entscheidung getroffen hat, der die Entscheidung nicht getroffen hat ... (Keine Entscheidung zu treffen ist auch eine Entscheidung: die Entscheidung dazu, sich nicht zu entscheiden.)

## Sich selbst verzeihen

Wer in alten Verfehlungen / Versäumnissen hängenbleibt und sich deshalb Vorwürfe macht, nimmt sich die Möglichkeit, wirklich neue Lebenssituationen zu schaffen.

Solche Gedanken der Selbstvorwürfe haben eine Wirkung, sie halten Sie in der Vergangenheit fest. Sie binden Energie, die Sie besser nutzen könnten, um Ihre Situation zu verändern.

In diesem Leben werden Fehler gemacht, von jedem und immer wieder. Das gehört zu diesem Leben. (Besser zu verstehen ist das, wenn man sich mit dem oben beschriebenen Weltmodell der „Schule der Seelen“ anfreunden kann.)

Sich diese alten Fehler anzuschauen, kann durchaus Sinn machen. Aber nur, wenn es darum geht, daraus zu lernen. Um es das nächste Mal besser zu machen. Und dann lässt man diese alten Geschichten am besten los.

Alles andere würde Sie in der Vergangenheit festhalten und damit viel Energie binden, die Sie in der Gegenwart viel besser brauchen könnten.

Um das besser zu verstehen, stellen Sie sich die Raupe vor, die sich verpuppt hat und jetzt als Schmetterling aus dem Kokon schlüpft. Stellen Sie sich vor, der frisch geschlüpfte Schmetterling würde den Kokon (der ja zu seiner Vergangenheit zählt) festhalten und versuchen, damit in die Lüfte aufzusteigen. Nicht sehr sinnvoll, oder?

Übung:

Schreiben Sie Ihre Vergangenheit auf, ganz besonders in Bezug auf Ihre derzeitige Krise. Bleiben Sie auch hier nüchtern, sachlich und ehrlich sich selbst gegenüber.

Benennen Sie alle Fehler, die Sie gemacht haben, alle Ungerechtigkeiten, die Sie anderen eventuell zugefügt haben, alle Ungerechtigkeiten, die andere Ihnen vielleicht zugefügt haben, alle Situationen, in denen Sie nicht auf Ihre innere Stimme gehört haben.

Verschweigen Sie wirklich nichts und nehmen Sie sich ausreichend Zeit für diese Übung. Auch hier gilt wieder: Bewerten Sie nichts als gut oder schlecht. Schreiben Sie einfach auf, wie es war.

Anschliessend nehmen Sie die Geschichte Ihrer Vergangenheit, stecken sie in einen Umschlag und dann verbrennen Sie sie. Verbrennen Sie diese Blätter mit Ihrer Vergangenheit im Geiste des Loslassens. Sie lassen ganz bewusst Ihre Vergangenheit und Ihre Selbstvorwürfe los und Sie verzeihen sich dabei selbst. Machen Sie doch ein kleines Ritual daraus, so dass Sie ganz bewusst loslassen und sich selbst verzeihen.

Ziehen Sie ganz bewusst einen Schlussstrich unter Ihre Vergangenheit und die Ereignisse, die Sie nicht mehr ändern können. Die Vergangenheit ist vorbei und kommt nie mehr wieder.

## Sich von übernommenen Rollen losmachen

Apropos verbrennen: Es könnte auch sehr hilfreich für Sie sein, wenn Sie sich mal darüber klarwerden würden, welche Rollen Sie im Leben spielen. Und dann lassen Sie diese anschliessend auch los. Eben auch durch ein kleines „Feuerritual“.

Was heisst das, eine Rolle zu spielen, fragen Sie? Es könnte zum Beispiel sein, dass Sie in einer Partnerschaft sind und dabei meinen, Sie wären der Liebhaber Ihrer Frau (Sie haben also die Rolle des Liebhabers). Dabei kann es sein, dass Ihre Frau schwanger wird. Jetzt übernehmen Sie die Rolle des Vaters, Sie meinen also, Sie **sind** Vater. Das ist aber nicht die Wahrheit. Es ist eben nur eine Rolle, und Sie sind viel mehr und etwas ganz anderes als ein Vater oder ein Liebhaber.

Und Sie können auch noch Ihre väterlichen Pflichten erfüllen, wenn Sie die Rolle des Vaters loslassen. Vielleicht sogar viel besser.

Es geht dabei darum, zu erkennen, dass Sie nicht die Rolle sind. Sie lösen sich also von der Identifikation mit dieser Rolle. Sie sind also nicht der Vater, sondern Sie handeln als Vater. Ihre Rollen sind also das, was Sie tun, und nicht das, was Sie sind. Das ist ein wichtiger Unterschied!

Sie sind also nicht Schlosser, sondern Sie arbeiten als Schlosser, Sie führen die Tätigkeit des Schlossers aus. Wenn Sie sich mit der Rolle des Schlossers identifizieren („Ich bin Schlosser“), denken Sie daran, dass Sie diesen Job auch verlieren könnten. Und was sind Sie dann noch?

Deshalb geben viele „Raucher“ das Rauchen nicht auf. „Ich bin Raucher“, was bleibt dann noch übrig von Ihnen, wenn Sie das Rauchen aufgeben? Spitzfindigkeiten, meinen Sie? Unterschätzen Sie Identifikation nicht.

Die folgende Übung stammt aus dem Buch „Die vier Einsichten“ von Alberto Villoldo. Es handelt sich dabei um einen sehr machtvollen schamanischen Prozess, bei dem die jeweiligen Themen auch energetisch aufgelöst werden. Ich selber habe sehr gute Erfahrungen mit dieser Übung gemacht.

Übung:

### **Verbrenne deine Rollen**

Am besten machen Sie diese Übung schweigend an einem Feuer. Es geht aber auch zu Hause vor einer Kerze. Sie benötigen dazu auch noch einen Zahnstocher oder eine Pinzette, einen Stift und Papierstreifen.

Schreiben Sie dann die von Ihnen verkörperten Rollen auf die einzelnen Papierstreifen. Zwanzig sollten es schon sein. Zum Beispiel: Mutter, Sohn, Vater, Ernährer, Krankenschwester, Heiler, entwöhnter Alkoholiker, Geliebte, mitfühlender Freund, Dichter, Raucher, Mensch, der das Rauchen aufgeben will, und alle, die Ihnen sonst noch einfallen.

Wickeln Sie die Papierstreifen jetzt einzeln um Zahnstocher und hauchen Sie ihnen mit Ihrem Atem die Absicht ein, sich von der jeweiligen Rolle zu lösen.

Halten Sie den Zahnstocher ins Feuer und sehen Sie zu, wie er verbrennt. Halten Sie ihn so lange, wie Sie können. Stellen Sie sich dabei vor, dass Sie die Zukunft jener Figur freigegeben – bis der Zahnstocher vom Feuer aufgezehrt ist und Sie nicht mehr Mutter, Sohn, Mann oder Frau sind.

Auf diese Weise lösen Sie die energetischen Bande, die Sie an eine Rolle fesseln.

Sie können sich so von den Rollen lösen, die Sie einengen und in Ihrer Entwicklung stören. So, wie sich die Schlange häutet, wenn ihre alte Haut zu eng geworden ist. Halten Sie an Ihren alten Rollen fest, engt Sie das ein und behindert Sie am Wachstum.

## **4. Gefühle verbessern, Ressourcen bedenken, früher bewältigte Krisen**

Wie ich schon weiter oben geschrieben habe, kann ich wohl davon ausgehen, dass Sie bereits einige grössere oder kleinere Krisen erlebt haben. Und allein die Tatsache, dass Sie diesen Text hier noch lesen können, sagt mir, dass Sie aus diesen Krisen auch wieder herausgekommen sind.

Dann haben Sie wahrscheinlich auch schon die Erfahrung gemacht, dass „alles“ immer wieder gut wurde. Irgendwie ging es immer weiter. Und das meist, ohne bewusst daran zu arbeiten. Stellen Sie sich vor, was für einen Gewinn Sie aus so einer Krise ziehen können, wenn Sie ganz bewusst damit umgehen.

Vielleicht ist es Ihnen nicht ganz klar und bewusst, aber Sie haben mit jedem Problem und mit jeder Krise einen Zugewinn erhalten, Sie haben etwas gelernt, sind grösser geworden, gewachsen.

Und da sind auch noch diese Krisen, die sowieso jeder schon erlebt hat: Geburt, Einschulung, Pubertät, aus der Schule in die Ausbildung, der erste grosse Liebeskummer, nach der Ausbildung der erste Job. Und Sie sind daran gewachsen, ob Sie wollten oder nicht. Sie sind reifer und freier geworden.

Sie haben bestimmt schon etliche schwere Situationen in Ihrem Leben gemeistert und damit Kompetenz bewiesen oder erlangt.

Ich schlage Ihnen vor, Sie arbeiten als Nächstes daran, Ihre „gesammelten Kompetenzen (Fähigkeiten)“ einmal aufzuschreiben.

Und dann bewundern und achten Sie sich einmal dafür, dass Sie diese Kompetenzen, diese Fähigkeiten haben.

**Übung:**

Nehmen Sie Ihr Tagebuch und beantworten Sie sich ausführlich die folgenden Fragen. Geben Sie nicht gleich auf, wenn Ihnen auf Anhieb nichts „Gescheites“ einfällt. Seien Sie hartnäckig, bis Sie wirklich sinnvolle Antworten erhalten. Auch hier ist es sinnvoll, wenn Sie sich vorher in einen entspannten Zustand versetzen (Meditation / Selbsthypnose):

Welche Krisen und Probleme habe ich früher bereits gemeistert? Was habe ich dabei gelernt, welche Fähigkeiten habe ich dabei entwickelt? Was wurde dadurch besser?

Wann habe ich irgendwann schon mal etwas getan, gedacht, gefühlt, das mir in meiner jetzigen Situation helfen könnte?

Welche Qualitäten habe ich?

Welche guten / wichtigen Erfahrungen habe ich, unabhängig von meiner derzeitigen Situation?

Was habe ich früher getan, um mich gut / besser zu fühlen?

Was kann ich jetzt tun, um mich gut zu fühlen / besser zu fühlen?

Welche neue Verhaltensweise / Tätigkeit könnte mir dabei helfen, mich besser zu fühlen?

Was sind oder waren die neuen Verhaltensweisen / Tätigkeiten, die ich schon längst mal ausprobieren wollte, für die ich mir aber nie die Zeit genommen habe oder die ich mir nicht zugetraut habe? (Sie wissen schon: „Ich würde gerne ...“; „Das würde mir bestimmt Spass machen ...“)

Nutzen Sie die Antworten auch dafür, ganz bewusst und gezielt dafür zu sorgen, dass Sie sich besser fühlen. Das können ganz banale Sachen sein, zum Beispiel 15 Minuten im Lieblingssessel zu sitzen und nichts zu tun.

### Auch mal Abstand gewinnen (Inkubation)

Stellen Sie auch einmal ganz bewusst einen Abstand her zu Ihrer Krise. Beschäftigen Sie sich dann mit ganz anderen Dingen. Damit geben Sie Ihrem Unterbewusstsein die Möglichkeit, weiter an Ihrem Anliegen, die Krise zu lösen, zu arbeiten. Ganz ungestört von Ihrem bewussten Eingriff. Vielleicht spüren Sie in dieser Zeit, dass es in Ihnen brodelt und arbeitet.

Diese Zeit kann einige Tage oder vielleicht sogar eine Woche dauern. Am Ende werden Sie vielleicht einen Einfall haben, einen Moment der Einsicht, vielleicht mit dem Gefühl, einen entscheidenden Schritt vorwärtsgekommen zu sein.

Man nennt das eine Phase der Inkubation (Inkubation = historisch: Tempelschlaf in der Antike (um Heilung oder Belehrung durch den Gott zu erfahren)). Man kümmert sich in dieser Phase nicht mehr bewusst um die Lösung, sondern strebt an, „Heilung oder Belehrung“ aus dem Unbewussten (historisch: von Gott) zu bekommen.

## Die Rettungsinsel im Alltag

Schaffen Sie sich ganz bewusst eine „Rettungsinsel“ im Alltag. Nutzen Sie dazu die Antworten auf die Fragen von weiter oben. Was tut Ihnen gut, womit können Sie Abstand gewinnen, um einmal durchatmen zu können?

Dann sorgen Sie dafür, dass Sie für diese Rettungsinseln genügend Raum in Ihrem Alltag schaffen. So schöpfen Sie Kraft und Energie, um weiter in Richtung Lösung Ihres Problems voranzuschreiten.

## Das Problem neu formulieren (positiver), Ansprüche an sich selbst neu bestimmen

Nehmen Sie sich noch mal das Hauptthema Ihrer Krise vor. Machen Sie sich Gedanken darüber, wie Sie Ihre bisherige Formulierung für Ihr Problem / Ihre Krise so umformulieren können, dass daraus eine Herausforderung, eine Aufgabe wird, der Sie positiv begegnen können.

Übung:

Machen Sie diese Übung am besten schriftlich.

Wie können Sie Ihr Problem so formulieren, dass daraus ein gangbarer Weg wird, bei dem Sie Erfahrung und Kompetenzen gewinnen, wenn Sie die Herausforderung meistern?

Wie müssten Sie es formulieren, dass Sie das Gefühl bekommen: „Ich schaffe das!“?

Überdenken Sie auch Ihre Ansprüche an sich selbst. Sind Sie zu rigide, zu streng? Wie können Sie Ihr Anliegen so formulieren, dass Sie sich selbst dabei nicht überfordern, sondern aufmuntern; dass Sie sich selbst der beste Freund sind?

Übung:

Eine schöne, kleine Übung, die ich bei Bertold Ulsamer fand:

## **Davon abgesehen geht es mir gut**

Von was müssen Sie alles im Moment absehen, damit es Ihnen gut geht?

Ich selbst konnte schon, ohne diese Übung zu kennen, erfahren, wie hilfreich diese Sichtweise manchmal sein kann. Nach meinem Unfall fragten mich meine Bekannten und Verwandten die nächsten Jahre immer wieder, wie es mir geht. Dabei wollten sie eigentlich wissen, wie es meinem kaputten Knie und meinem gelähmten Fuss geht.

Irgendwann kam ich dann darauf, dass es ja nicht sein kann, dass es mir schlecht geht, nur weil mein Fuss und mein Knie kaputt sind. Also fing ich an zu antworten: „Abgesehen von meinem verletzten Knie und abgesehen von meinem gelähmten Fuss geht es mir gut.“

Schliesslich bin ich mehr als mein Bein. Und Sie sind mehr als Ihre Schulden, Ihre Arbeitslosigkeit, Ihre Beziehung ...

Also, nehmen Sie Ihr Tagebuch und schreiben Sie hinein, wovon Sie alles absehen müssen, damit es Ihnen gut geht.

Abgesehen von den offenen Rechnungen, abgesehen von meiner Arbeitslosigkeit, abgesehen von meinem gebrochenen Bein geht es mir gut. Von all dem abgesehen geht es mir gut.

## Sich schon während der Krise wohlfühlen ist erlaubt

Stellen Sie sich das mal vor: Sie haben eine Sicherheit, die Ihnen niemand nehmen kann. Es ist wie der sichere Hafen, wenn die Krise hohe Wellen schlägt. Diese Sicherheit kann Ihnen auch niemand geben. Sie ist bereits da! In Ihnen.

Sie spüren sie im Moment wahrscheinlich einfach noch nicht. Oder beginnen Sie schon die Sicherheit zu spüren?

Jedes Mal, wenn Sie Sicherheit, Selbstsicherheit oder Selbstwertgefühl an etwas ausserhalb Ihrer selbst festmachen (Partner, Auto, Wohnung, Job usw.), laufen Sie Gefahr, diese scheinbare, von aussen gegebene Sicherheit wieder zu verlieren.

Der Partner kann gehen, das Auto zum Totalschaden werden ... Damit verpufft dann auch Ihre Selbstsicherheit, Ihr Selbstwertgefühl.

Haben Sie diesen sicheren Ort in sich selbst erst einmal gefunden, kann Ihnen dieser nicht mehr genommen werden. Sie erkennen dann, dass Ihr Sein an sich schon einen hohen Wert darstellt (eigentlich den höchsten). Und dass keine Person oder kein Ding diesem Wert etwas hinzufügen oder wegnehmen kann.

Meditation ist auch hier das Mittel der Wahl, um diese Sicherheit, dieses innere Wissen zu erlangen. Die tiefgreifenden Erkenntnisse, die Sie mit der Meditation erlangen, können dazu führen, dass Sie Ihren eigenen Wert erkennen.

Hören Sie sich das MP3 [„Die Reise zum innersten Wesenskern“](#) von meiner Homepage an oder machen Sie die weiter oben besprochene Body-Scan-Übung. Machen Sie die Übung einfach ohne Ziel und Zweck. **Lesen Sie erst dann weiter, wenn Sie diese Übung gemacht haben.**

Anschliessend stellen Sie sich die Frage, wo denn Ihre Krise war, während Sie einfach nur da waren, in sich selbst ruhten.

Durch diese Übungen kommen Sie ganz bei sich selbst und vor allem ganz im Hier und Jetzt an.

Wenn man es ganz genau betrachtet, ist das Hier der einzige Ort, wo Sie sein können, und das Jetzt der einzige Augenblick, den es wirklich gibt.

Nur in diesem Jetzt, dem gegenwärtigen Augenblick, findet das Leben wirklich statt. Alles andere sind entweder Erinnerungen oder Zukunftsprojektionen.

Und im Hier und Jetzt sind (sind kommt von **Sein**) Sie einfach nur und Ihre Lebenssituation spielt da keine Rolle.

Somit können Sie sich schon während oder in Ihrer Krise gut fühlen. Dabei müssen Sie nur aufpassen, dass Sie diese Übungen oder die Meditation nicht dazu benutzen, die negativen Gefühle zu verdrängen. Diese müssen weiterhin da sein dürfen.

Sie bleiben also ganz bei sich und nehmen Ihre Lebenssituation trotzdem wahr. So bleiben Sie handlungsfähig und werden nicht von der Angst gelähmt.

Nichtsdestotrotz ist es hilfreich und stärkend, sich öfter einmal diesen Zustand des „Einfach-da-Seins“ zu gönnen. Denn damit stärken Sie auch die Erkenntnis in sich, dass Sie nicht Ihre Lebenssituation sind.

Übung:

Schreiben Sie alles auf, wofür Sie dankbar sind: Materielles wie Immaterielles. Und versuchen Sie dabei, das Gefühl der Dankbarkeit in sich zu kultivieren.

Ich bin dankbar für mein Auto.

Danke für meine Freunde.

Danke für die 50 € in meinem Geldbeutel.

Danke für meine Familie.

Danke, dass ich sehen kann.

Ich bin dankbar dafür, dass ich noch mit eigenen Beinen gehen kann.

Spüren Sie die Kraft der Dankbarkeit in sich. Vielleicht beginnt das Gefühl ganz klein irgendwo in Ihrem Körper ... und wird langsam grösser ...

## **5. Fragen stellen: Das „Geschenk der Krise“ Sinn, Aufgaben und Lernen in der Krise**

Jetzt müssen Sie sich wirklich warm anziehen, jetzt geht es ans Eingemachte. Jetzt geht es darum, herauszufinden, was Ihr ganz persönlicher Gewinn der Krise / des Problems sein könnte. Das Geschenk, das Ihre Krise für Sie bereithält, wenn Sie es nur annehmen möchten. Der Sinn, der in Ihrer Krise steckt ...

Höre ich Sie sagen „Wie kommt er denn auf so eine Idee, dass meine Krise etwas Gutes haben könnte?“? Abwarten, manchmal braucht es etwas Zeit und Arbeit, bis sich das Geschenk der Krise offenbart.

Es zeigt sich immer wieder, dass jedes Problem und jede Krise einen Keim für etwas Gutes in sich trägt. Diesen Keim gilt es zu entdecken und zu pflegen.

Jedes Problem und jede Krise ist eigentlich ein Geschenk des Lebens an Sie. Dieses Geschenk kann durchaus erst einmal schmerzhaft sein. Je länger Sie die sanfteren Hinweise des „Lehrers Leben“ überhören, desto härter wird dieser Lehrer durchgreifen, um Sie Ihre Lektion lernen zu lassen.

Und Sie können mir glauben, ich weiss, wovon ich spreche. Ich habe die volle Härte dieses Lehrers schon des Öfteren zu spüren bekommen. (Dankbar bin ich ihm dennoch.)

Aber wenn Sie die Übungen unter Punkt vier gemacht haben, wird diese Erkenntnis Sie vielleicht nicht mehr so hart treffen.

Aus der Hypnosetherapie weiss ich, dass selbst hinter der selbstzerstörerischsten Verhaltensweise noch eine positive Absicht zu finden ist. Und so ist es auch mit Problemen und Krisen. Oft ist der Gewinn / das Geschenk verborgen und erst später feststellbar. Aber der Gewinn, den Sie aus Ihrer Krise ziehen können, ist da und wartet darauf, von Ihnen entdeckt zu werden.

Freunden Sie sich ganz bewusst mit dem Gedanken an, sich mit Ihrer Krise anzufreunden. Sie will Ihnen etwas Gutes tun, Ihnen die Möglichkeit geben, zu wachsen.

Geben Sie sich ausreichend Zeit, um sich mit den Fragen der folgenden Übungen und dem, was sie bedeuten, anzufreunden. Für die Übungen selbst sollten Sie sich auch viel Zeit nehmen und hartnäckig dranbleiben, um sich diese Fragen zu beantworten.

Lassen Sie sich nicht mit einfachen Antworten abspesen wie „Es gibt keinen Sinn“ oder „Ich muss nichts lernen“. Versuchen Sie über diese Antworten der Abwehr hinauszugehen und bis zum Kern Ihrer Krise vorzustossen.

Übung:

Beantworten Sie die folgenden Fragen schriftlich und „meditieren“ (= in entspanntem Zustand nachdenken) Sie darüber:

Welche Aufgabe muss ich erfüllen, um diese Krise lösen zu können?

Was muss ich lernen und in mein Leben integrieren, um diese Krise lösen zu können?

Was sind meine Möglichkeiten zum Wachstum in dieser Krise?

Was ist der Sinn in meiner Krise?

Welche Botschaft hat die Krise für mich?

Was muss ich loslassen, um die Krise lösen zu können?

Die folgende Übung kann Ihnen dabei helfen, Antworten in sich selbst zu finden:

(Diese Übung stammt aus dem Buch „Kreative Geister wecken“ von Zamyat M. Klein)

Übung:

### **1. Problemformulierung**

Stellen Sie die Frage, die Sie mit der folgenden Übung beantwortet haben wollen. Zum Beispiel: *Welche Botschaft hat die Krise für mich?* Oder: *Welche neuen Lösungswege gibt es, um meine Krise zu lösen?*

### **2. Erste Lösungs-Ideen sammeln**

Dazu bereiten Sie einen Stapel Kärtchen oder Zettel vor. Alle Ideen, die Ihnen einfallen, schreiben Sie sofort auf. Pro Idee nur einen Zettel nehmen, bis Sie einen ganzen Stapel haben.

### **3. Einsatz der Kreativtechnik**

Wenn Sie genug Kärtchen haben, mischen Sie diese und ziehen dann jeweils zwei Kärtchen. Von den beiden Stichworten lassen Sie sich zu neuen Ideen inspirieren. Es werden oft Begriffspaare gezogen, die man normalerweise nie gedanklich zusammenbringen würde. Und genau das ist der Trick. Dadurch werden ganz neue und andere Assoziationen ausgelöst.

Diese neuen Ideen müssen nichts mit den beiden gezogenen Karten zu tun haben! Es geht nur darum, dass Ihnen neue Dinge einfallen.

Die neuen Ideen schreiben Sie natürlich auch sofort auf Kärtchen. Wenn Sie noch mehr Ideen wünschen, mischen Sie die alten und die neuen Karten noch einmal und wiederholen den ganzen Vorgang.

Anschliessend können Sie die Ideen ordnen. Zum Beispiel, indem Sie die Kärtchen auf einen grossen Flipchart-Bogen kleben.

### **4. Bewertung und Auswahl der Lösungs-Ideen**

Durch Markierung der Kärtchen mit Farben nehmen Sie jetzt eine Gewichtung oder Bewertung vor: was Sie zuerst umsetzen wollen, ob es

noch etwas zu klären gibt, welche Antwort auf die Sinnfrage Ihnen intuitiv am meisten zusagt oder Sie am meisten abstösst (da ist vielleicht sogar der grösste Gewinn für Sie herauszuziehen).

### **5. Planung der ersten Schritte**

Nun erarbeiten Sie konkrete Schritte und Handlungsanweisungen und schreiben diese auch auf. Zum Beispiel: „Wie kann ich die Antworten, die ich auf die Frage nach meiner Lernaufgabe erhalten habe, in meinem Leben umsetzen?“

Diese Übung können Sie auf zweierlei Art nutzen:

Erstens können Sie direkt nach Lösungsmöglichkeiten für Ihr Problem suchen.

Zweitens formulieren Sie das Problem so, dass Sie Antworten auf die weiter oben gestellten Fragen zum Sinn Ihrer Krise finden.

Und hier noch ein paar weitere Fragen, die Sie dem Sinn Ihrer Krise näherbringen:

(von Kurt Tepperwein)

Übung:

Beantworten Sie sich die folgenden Fragen schriftlich:

Warum hat mich das Leben in diese Situation gebracht? Was ist meine wahre Berufung? Was ist (zum Beispiel) die Chance in dieser Partnerschaft? Was ist zu tun, um sie zu erkennen und zu erfüllen?

Welche Konsequenzen ergeben sich daraus?

Was ist zu tun?

Was ist zu lassen?

Was ist zu ändern?

Was ändert sich in meinem Leben dadurch ab sofort?

Was ist zu tun, um in Zukunft Botschaften in diesem oder einem anderen Bereich überflüssig zu machen?

Hier noch eine Übung, die sich, unter anderem, nochmals mit dem weiter oben genannten „sekundären Krisengewinn“ befasst:

Übung:

Beantworten Sie die folgenden Fragen schriftlich:

Welche Dinge / Erfahrungen erhalte ich durch die Krise, die ich sonst nicht oder zu wenig erhalte?

Was kann ich tun, um diese Dinge und Erfahrungen auf eine Art und Weise zu erhalten, die mir guttut – ohne dafür die Krise aufrechterhalten zu müssen?

Und hier eine weitere Übung, bei der Sie etwas offensiver mit dem Thema „Sinn der Krise“ umgehen:

Übung:

Warum nicht der Krise einfach einen Sinn geben? Absichtlich und ganz bewusst. Ich arbeite seit fast drei Jahren daran, der Krise meiner chronischen Krankheit einen Sinn zu geben.

Und ganz am Anfang stand meine Entscheidung, dieser Krankheit einen Sinn zu geben. Ich entschied mich, dass ich mich zum Heilpraktiker ausbilden lasse und mich dann auf Menschen mit solchen Erkrankungen spezialisieren werde. Der Lohn dafür waren und sind neue und spannende Erfahrungen, Wachstum und Lernen.

Beantworten Sie sich schriftlich die Frage, welchen Sinn Sie Ihrer Krise geben möchten.

## **6. Träumen = Ausblick in eine „bessere“ Zukunft**

Jetzt wird es darum gehen, einen Ausblick in die Zukunft, so wie sie für Sie sein soll, zu wagen. Man könnte auch sagen, Sie entwickeln in diesem Schritt eine Vision von Ihrem Leben. Auf zu neuen Ufern ...

## Haben Sie überhaupt noch Träume?

*Neulich auf der Parkbank sass ein „Penner“ neben mir. Er sagte mir: „Ich bin reicher, als ich es mir in meinen kühnsten Träumen ausgemalt habe.“ Als er mein erstauntes Gesicht sah, fügte er hinzu: „Leider hatte ich nie besonders kühne Träume.“ ☺*

Leider ist es in unserer Gesellschaft oft so, dass das (Tag-)Träumen nicht sehr gut angesehen ist. Unter dem Deckmantel des Helfenwollens hört man dann oft Sätze wie:

„Hör auf zu träumen, sei doch mal realistisch.“

„Schuster, bleib bei deinen Leisten.“

„Das schaffst du sowieso nicht, also hör auf, davon zu träumen.“

„Das hat es bisher noch nie gegeben, das geht nicht.“

„Sei doch mal realistisch.“

Oft ist es so, dass dieses „Realistisch-Sein“ nur ein Zurückhalten der eigenen tieferen Wünsche und Bedürfnisse ist.

Das geht oft schon in der Kindheit los. Da beginnt der Prozess der Entfremdung von den eigenen Wünschen und Bedürfnissen.

Da hört man dann: „Sei lieb (= mach, was ich will), dann bekommst du ein Eis.“ – „Du kannst nicht alles haben, nur weil du es haben willst.“ –

„Iss deinen Teller leer. (= Ich weiss besser als du, wann du satt bist; du kannst deinen Gefühlen nicht trauen.)“ – „Träum nicht!“ – „Wähle einen ordentlichen, sicheren Beruf.“

Durch solche gut gemeinten Ratschläge kann es passieren, dass Sie zu oft Dinge tun, die Sie eigentlich gar nicht tun möchten. Vielleicht haben Sie in Ihrer Kindheit auch gelernt, dass Sie tun müssen, was andere von Ihnen verlangen, um Liebe und Anerkennung zu bekommen.

Dann machen Sie sich bewusst, dass Sie das heute, als erwachsener Mensch, nicht mehr tun müssen. Sind es nicht gerade die Menschen, die „ihr eigenes Ding“ machen, die interessant sind?

Entscheiden Sie sich dazu, dass Sie es sich wert sind, Lebensträume zu haben und den guten Kontakt zu Ihren eigenen Wünschen und Bedürfnissen wiederherzustellen und zu pflegen.

Wieder träumen lernen: Beginnen Sie gleich jetzt, schliessen Sie die Augen und ... Träumen, ohne Begrenzung. Was wollen Sie wirklich?

Tun Sie das jetzt wirklich, bevor Sie weiterlesen. Spüren Sie die wohltuende Wirkung. Achten Sie beim Träumen darauf, dass Sie sich dabei wohlfühlen, dann geht es in die richtige (in Ihre) Richtung. Es darf aber ruhig aufregend sein ...

Beachten Sie dabei ganz bewusst, dass Sie als erwachsener Mensch von niemandem die Erlaubnis benötigen, sich besser zu fühlen. Oder überhaupt grosse Träume zu träumen, von einem schöneren Leben.

Lassen Sie eine Vision entstehen von Ihrem Leben, so, wie es sein soll. Lassen Sie sich dabei von nichts und niemandem beschränken. Träume sollen frei sein, sich entwickeln dürfen.

Machen Sie sich wirklich bewusst, dass Sie träumen dürfen. Sie brauchen dazu nur die Erlaubnis von sich selbst. Hören Sie nicht auf „Traumdiebe“, die Sie auf ihr Niveau herabziehen möchten. Das geschieht oft unter dem Deckmantel des Realistisch-sein-Sollens.

Die Geschichte von Monty Roberts (dem Pferdeflüsterer), zitiert aus dem Buch „Kompass für die Seele“ von Jack Canfield:

Als Monty die Highschool besuchte, gab sein Lehrer der Klasse die Aufgabe, darüber zu schreiben, was sie als Erwachsene gern tun würden. Monty schrieb, dass er seine eigene Ranch mit 200 Morgen Land haben wollte, um dort reinrassige Rennpferde zu züchten. Sein Lehrer gab ihm die schlechteste Note mit der Begründung, dass sein Traum total unrealistisch sei. Niemand, der in einem Wohnwagen lebte, würde jemals in der Lage sein, genug Geld zu machen, um eine Ranch und Zuchtpferde kaufen und Personal bezahlen zu können.

Als er Monty anbot, die Arbeit noch einmal neu zu schreiben, um eine bessere Note zu bekommen, meinte Monty: „Behalten Sie die schlechte Note, ich behalte meinen Traum.“

Heute werden auf Montys 154 Morgen grosser Ranch reinrassige Rennpferde gezüchtet und jährlich Hunderte von Pferdetrainern darin geschult, menschlicher mit Pferden umzugehen.

Wie kommen Sie also wieder in Kontakt mit Ihren eigenen Wünschen und Bedürfnissen? Vielleicht beginnen Sie erst mal „im Kleinen“:

**Übung:**

Machen Sie sich in Ihrem Alltag in jeder Situation bewusst, was Sie wirklich möchten. Lassen Sie nicht zu, dass Ihnen ein anderer einredet, dass es eigentlich unwichtig ist. Oder dass Sie selbst sich das einreden. Für andere ist es vielleicht unwichtig, für Sie ist es absolut wichtig!

Finden Sie heraus, was Sie wollen:

**Übung:**

Beantworten Sie sich schriftlich folgende Fragen:

Wenn ich wüsste, was ich wollte, was wäre es?

Wenn ich wüsste, ich würde es schaffen, was würde ich wollen?

Wenn es nicht egal wäre, was würde ich tun?

Die Abenteuerlust wecken: raus aus der Komfortzone

„Im Hafen ist ein Schiff sicher, aber dafür ist es nicht gebaut.“

Lucius Annaeus Seneca

Es gibt so etwas, was man die Komfortzone nennt. In dieser Zone fühlen Sie sich so „wie immer“. Sie kennen alles, was da passiert, alles geht seinen gewohnten Gang. Meist geschieht nichts Aufregendes, und das unbehagliche Gefühl seiner Probleme ist man ja gewöhnt. Lauwarmes Leben, könnte man sagen. Sie kennen das ja, oder? „Wie geht's dir?“ – „Es geht.“

Jack Canfield geht noch einen Schritt weiter. Er nennt die Bequemlichkeitszone (= Komfortzone) ein Gefängnis, aus dem es auszubrechen gilt.

Da Sie diesen Ratgeber lesen, ist es Ihnen wohl so ergangen wie vielen Menschen: Dieses unbehagliche Gefühl in Ihrer lauwarmen Komfortzone wurde immer unerträglicher. Also begannen Sie nach Möglichkeiten zu suchen, dieses unbehagliche Gefühl loszuwerden.

An diesem Punkt macht Ihnen das Neue vielleicht noch Angst. Ich möchte Sie dazu anregen, einen Forschergeist zu entwickeln, so dass Sie sozusagen Forscher in eigener Sache werden. Beginnen Sie doch damit, dass Sie sich darüber klarwerden, ob es wirklich so toll ist, immer die gleichen Dinge zu tun, zu denken, zu fühlen, zu erleben. Oder könnte

es sich vielleicht doch lohnen, den Kopf einmal in den Wind zu halten, sich dem Leben auszusetzen?

Als Forscher in eigener Sache entwickeln Sie den Abenteuergeist in sich. Was ist noch möglich? Was könnte ich noch alles erreichen? Welche unbekannte Seite von mir entdecken? Machen Sie es wie Kolumbus. Verlassen Sie den Hafen und entdecken Sie Ihr Amerika ...

Ein Forscher stellt sich den Ängsten, die er spürt, wenn er Neuland betritt. Er spürt die Angst und die Aufregung und betritt den unbekanntem Wald, um herauszufinden, was er an guten und schönen Dingen entdecken kann.

Jedes Mal, wenn Sie aus Ihrer Komfortzone herausgehen, lernen Sie, das auch mit Lust und Freude zu verbinden. Dabei vergrössert sich auch Ihre Komfortzone und Sie wachsen als Mensch. Was Ihnen vorher vielleicht Angst gemacht hat, wird dann normal. (Siehe auch das Beispiel mit den Entwicklungsstufen von weiter oben.)

Übung:

Machen Sie einen Tag (eine Woche, ein Monat) lang alles anders als gewohnt. Räumen Sie das Geschirr und das Besteck anders als gewohnt ein, nehmen Sie einen anderen Weg zur Arbeit, stehen Sie morgens auf andere Art auf, nehmen Sie das Telefon mit der anderen Hand ab.

Wenn Sie diese Übung einen Tag lang machen, wiederholen Sie diesen Tag in regelmässigen Abständen.

Hier ist eine wunderbare Übung, die Sie dem, was Sie wirklich wollen, näherbringt:

Übung:

### **Die Wunderfrage**

*Wenn in der Nacht eine Fee zu Ihnen käme und ein Wunder bewirken würde, so dass alles so ist, wie Sie es sich **optimal** vorstellen: Wie sähe das dann aus?*

Beantworten Sie diese Frage wiederum schriftlich und achten Sie dabei genau darauf, dass Sie die Frage genauso beantworten, wie sie gestellt ist. Sie fragt nämlich nach dem optimalen Zustand, so wie Sie es haben wollen.

Wenn Sie also merken, Sie möchten Antworten wie „Ich will nicht ...“, „soll weg sein“ usw. geben möchten, konzentrieren Sie sich bei der Antwort wieder auf das, was Sie wollen. Schliesslich gehen Sie auch nicht in ein Reisebüro und sagen: „Ich möchte nicht nach Rom, nicht nach Paris und nicht nach Griechenland ...“

### Ausblick auf die bessere Zukunft

#### Übung:

Machen Sie in Ihrer Vorstellung eine kleine Zeitreise:  
Mal angenommen, Ihr Geschenk der Krise hätte sich Ihnen gezeigt und Sie hätten sich als Mensch weiterentwickelt mit der Lösung Ihrer Krise:

Stellen Sie sich vor, wie Ihr Leben in einem Jahr aussehen könnte.

Wie könnten Sie in zwei Jahren sein?

Was könnte in fünf Jahren sein?

### Die eigene Heldengeschichte (Lebensgeschichte) schreiben

Wenn Sie sich selbst beobachten, was Sie den ganzen Tag so denken, dann stellen Sie vielleicht fest, dass Sie sich immer wieder die eine oder andere Geschichte erzählen.

Eine Geschichte darüber, was Sie können. Eine Geschichte darüber, was Sie zu erliden hatten. Eine Geschichte darüber, was Sie dürfen. Eine Geschichte darüber, was realistisch für Sie ist. Eine Geschichte darüber, was Sie sich leisten können. Eine Geschichte darüber, wie arm Sie dran sind. Eine Geschichte darüber, wie krank Sie sind. Und so weiter.

Diese Geschichten sind nicht die (ganze) Wahrheit. Es sind nur „Drehbücher“, die Sie selbst oder Ihre Erziehung geschrieben haben.

Also, wenn Sie Ihr Leben schon in Geschichten verpacken, dann erzählen Sie sich doch lieber schöne Geschichten über sich und Ihr Leben.

Und machen Sie es gross, aufregend und spannend. Die Überprüfung auf die Machbarkeit oder ob es realistisch ist und wie Sie das schaffen können, kommt in den folgenden Schritten. Oft ist es leider so, dass wir mit der Zeit gelernt haben, unsere Träume und unsere Wünsche klein zu halten. Erlauben Sie sich hier ganz bewusst, Ihre Träume gross, aufregend, schillernd und bunt zu machen.

Und Sie dürfen in Ihre eigene Heldengeschichte ruhig auch das mit hineinnehmen, was Sie zu bewältigen hatten, um der Held Ihrer Geschichte zu werden.

Zum Beispiel könnten Sie schreiben, dass Sie diese schlimme Krankheit überwinden mussten, um ein grossartiger Heiler zu werden.

Beispiel: „Die schlimme Krankheit, die mich viele Jahre begleitet hat, hat mich erst auf den Weg des Heilers gebracht. Dadurch konnte ich viel tiefere Einblicke in die Gesetzmässigkeiten des menschlichen Lebens gewinnen und sehr tiefe Erkenntnis über mich gewinnen. Das hat mir erst möglich gemacht, heute ein so guter, verständnisvoller Heiler zu sein. Irgendwann kam die Wende und ich überwand die Krankheit ...“  
Und dann starten Sie voll durch mit Ihrer erhabenen, grossen Heldengeschichte.

**Übung:**

Schreiben Sie Ihre persönliche Heldengeschichte. Eine Geschichte, in der alles so ist, wie Sie es möchten. Wie Sie sein wollen, was Sie besitzen wollen, wie Sie sich fühlen wollen und wie Sie sich verhalten wollen.

Berücksichtigen Sie dabei alle Bereiche, die Ihnen in Ihrem Leben wichtig sind. Also zum Beispiel: Beziehungen, Partnerschaft, Beruf, Einkommen, Wohnsituation, Freizeit, Kommunikation, Gesundheit.

Achtung: Verdrängen

Achten Sie bei dem Schritt „träumen“ darauf, dass Sie das Träumen nicht dazu benutzen, das, was ist, zu verdrängen oder abzulehnen.

Nutzen Sie die Vorstellungen über die Zukunft ganz bewusst für einige Zeit, um Ihre Visionen entstehen zu lassen, zu erweitern oder zu überprüfen. Kommen Sie aber immer wieder zurück ins Hier und Jetzt.

Denn im Hier und Jetzt findet Ihr Leben statt, und wenn Sie den ganzen Tag nur träumen, ändert sich auch nichts.

Und Sie sollten auch nicht von Dingen träumen, die Ihnen wehtun.

Die Richtung, in die Sie träumen, steuern Sie. Wenn Sie gerade von Ihrem Partner geschieden sind, wird es Ihren Schmerz / Ihre Sehnsucht vermutlich nur vergrößern, zu träumen, dass Ihr Partner zurückkommt. Sie können aber sehr wohl von einer erfüllten Partnerschaft träumen.

## **7. „Zielen“ = Die (Lebens-)Richtung festlegen – „Wo will ich hin?“**

„Wer den Hafen nicht kennt, in den er segeln will, für den ist kein Wind der richtige.“ Lucius Annaeus Seneca
---

Ein Ziel ist für Sie wie der Polarstern für den Navigator. Er leitet ihn auch bei Dunkelheit aus dem Sturm.

In diesem Schritt geht es darum, aus den Träumen und Visionen aus Schritt 6 und den Erkenntnissen aus Schritt 5 handfeste Ziele zu machen. Hier beantworten Sie sich selbst die Frage: „Wo will ich hin? Was soll die Richtung in meinem Leben sein?“

Es ist sehr wichtig, im Leben feste Ziele zu haben. Menschen, die keine Ziele haben, arbeiten in der Regel für anderer Leute Ziele. Dabei kommt oft das Gefühl auf, vom Leben oder von anderen Menschen herumgeschubst zu werden.

Je nach Quelle wird geschrieben, dass circa 90–95 % der Menschen keine eigenen Ziele haben. Manche meinen, sie hätten Ziele, bei genauerem Hinschauen merkt man aber, dass es eigentlich die Ziele anderer Menschen sind, die sie zu erfüllen versuchen (zum Beispiel: Arzt werden, weil der Vater das will).

Diese 95 % arbeiten in der Regel für die Ziele anderer Leute und fühlen sich dabei oft herumgeschubst und unverstanden. Und manchmal vielleicht orientierungslos. Einfach deshalb, weil der eigene Navigator kein Ziel hat und das Schiff von einem Schlepper (der ein Ziel hat) gezogen wird.

Die 5 %, die eigene Ziele verfolgen, sind in der Regel die Menschen, die den Ton angeben. Sie tun Dinge, weil sie sie ihrem Ziel näherbringen. Und selbst wenn Schwierigkeiten auftauchen, behalten sie die Orientierung, weil sie genau wissen, wo sie hin möchten. Wie sieht's aus? Möchten Sie zu uns auf die 5 %-Seite kommen?

Dabei sollten Sie darauf achten, dass Sie Ihre eigenen Ziele feststellen und nicht aus Versehen für die Ziele anderer Menschen arbeiten. Zum Beispiel, indem Sie eine Techniker Ausbildung machen, weil Ihr Vater schon Techniker ist und er das gut findet.

Jetzt höre ich Sie sagen: „Aber ich bin doch ein kleiner Angestellter / Arbeiter, wie kann ich da für meine eigenen Ziele arbeiten?“ Es ist sehr wohl möglich, als Angestellter für die eigenen Ziele zu arbeiten. Sie müssen nicht unbedingt Selbstständiger sein, um für Ihre eigenen Ziele arbeiten zu können.

Und umgekehrt gibt es auch Selbstständige, die für die Ziele anderer (Eltern / Auftraggeber ...) arbeiten. Zum Teil tue ich das auch. Wenn ich mit Klienten arbeite, arbeite ich zwangsläufig für deren Ziele. Aber dabei folge ich meinen übergeordneten Zielen (als Hypnosecoach tätig sein, zum Beispiel).

Sicher, in einem Unternehmen müssen Sie auch für die Unternehmensziele arbeiten. Aber diese sollten idealerweise zu Ihren Werten passen. Und mit den Zielen, die Sie für Ihren persönlichen Beitrag im Unternehmen haben, zusammenpassen. Wenn das nicht so ist, könnten Sie vielleicht einmal darüber nachdenken, ob Sie in der richtigen Firma sind.

Und Sie können in einem Unternehmen arbeiten, um zum Beispiel Ihr Ziel zu erreichen, genug Geld auf die Seite zu bringen, um sich selbstständig zu machen oder eine dreimonatige Weltreise zu machen.

Und nicht zu vergessen: Es gibt ja noch Ihre Freizeit, die Sie für Ihre eigenen Ziele nutzen können.

## Das innere Navigationssystem

Ihr Unterbewusstsein handelt wie ein Navigationssystem. Es kann Sie dabei unterstützen, Sie dahin zu bringen, wo Sie hin möchten.

Genau wie das Navigationssystem im Auto muss es dafür genau zwei Dinge wissen: erstens, wo Sie sich gerade befinden (Ist-Zustand), und zweitens, wo Sie genau hin möchten (Soll-Zustand).

Die gute Nachricht ist, mit Schritt eins und zwei haben Sie bereits Ihren Ist-Zustand ziemlich gut festgestellt. Sie haben diese Schritte doch gemacht, oder?

Hier noch ein kleines Schmankerl von meinem Hypnose-Lehrer Hans-Peter Zimmermann zu diesem Thema:

[„Dein inneres Navigationssystem“-Hypnose-MP3](#)

Im Folgenden geht es jetzt darum, Ihren Soll-Zustand zu bestimmen. Und dafür gibt es ein paar Regeln, die Sie einhalten sollten, um Ihre Ziele optimal für Ihr Unterbewusstsein aufzubereiten:

### Ziele setzen, aber richtig

Um zu erfahren, wie Sie richtig und „Unterbewusstseins-gerecht“ Ziele setzen, bitte ich Sie, die folgenden zwei Texte zu lesen. Den einen Text hat mein Hypnose-Lehrer Hans-Peter Zimmermann und den anderen Karl Nielsen, ein NLP-Trainer, geschrieben.

<http://www.hpz.com/ziele/ziele-setzen.html>

<http://www.nlp-nielsen.de/ziele.htm>

#### Übung:

Bestimmen Sie Ihre Ziele. Nehmen Sie dazu die Erkenntnisse und Ihre Träume aus den Schritten fünf und sechs zur Hilfe. Bearbeiten Sie Ihre Ziele nach den Regeln der zwei oben genannten Texte.

## **8. Planen = „Wie komme ich dahin, wohin ich möchte?“**

Nun geht es darum, mithilfe Ihrer Ziele einen Handlungsplan erstellen. Einen Handlungsplan, wie Sie Schritt für Schritt Ihre Ziele erreichen.

Mit diesem Handlungsplan beantworten Sie sich die Fragen:

Was muss ich wissen, um meine Ziele zu erreichen?

Was muss ich können, um meine Ziele zu erreichen?

Wo kann ich das lernen, was ich können und wissen muss?

Was muss ich tun, um meine Ziele zu erreichen?

Was muss ich ändern und wie kann ich es ändern?

Wobei brauche ich Hilfe und wo bekomme ich diese?

Wer kann mir Rat geben?

Was sind die Teilziele (Etappen) meines Ziels?

Was will ich bis wann erledigt haben?

Was sind die täglichen Schritte, die ich unternehmen muss, um mein Ziel zu erreichen?

Was brauche ich an Hilfsmitteln und Ressourcen?

In welchen Bereichen brauche ich Hilfe von Therapeuten, Coachs oder Beratern?

Übung:

Erstellen Sie jetzt Ihren Plan schriftlich und orientieren Sie sich dabei an den oben genannten Fragen.

### Die Macht der Entscheidung

Entscheidung: Ich scheidet mich von etwas, lasse etwas Altes los, um mich Neuem, Gesünderem ... zuzuwenden. Das beinhaltet auch, etwas Gewohntes, Altes loszulassen.

Und genau damit haben viele Menschen Mühe, weil sie lieber das gewohnte Ungemach haben. Das ist zwar unangenehm, aber wenigstens bekannt. Das Neue kennen Sie nicht. „Wer weiss, was dabei herauskommt?“, sagen Sie vielleicht.

Und ich möchte Ihnen am liebsten entgegenrufen: „Ja, genau! Wer weiss, was dabei herauskommt? Mehr Freiheit, mehr Selbstbestimmung, mehr Gesundheit, Glück und Freude vielleicht?“

Wenn Sie sich an solchen Wendepunkten immer wieder gleich entscheiden, werden Sie immer wieder genau dieselben Erlebnisse, Muster und Situationen hervorrufen.

Auf der Spitze der Krise muss entschieden werden. Ich musste mich zum Beispiel entscheiden, ob es mir wichtiger ist, Süßigkeiten und (Weiss-)Mehlprodukte zu essen oder gesund zu sein / zu werden. (Ausnahme: Todesfälle zum Beispiel.) Insofern bietet die Krise auch die Möglichkeit, endlich das Leben in die eigene Hand zu nehmen.

### Zielsetzungen verfeinern

Gehen Sie mit Ihren Erkenntnissen aus Schritt acht noch mal zurück zum siebten Schritt und erweitern oder verfeinern Sie Ihre Zielsetzungen damit.

Im Sinne von: „Mein Ziel ist, bis dann und dann dies oder jenes zu erreichen. Das habe ich erreicht, indem ich mir professionelle Hilfe gesucht habe, indem ich dies oder jenes als Hilfsmittel benutzt habe.“

## **9. Umsetzen = Handeln, Schritt für Schritt**

Ja, lieber Leser, so weit ist es jetzt gekommen, Sie müssen handeln. Sie haben doch wohl nicht gedacht, es würde beim Schreiben, Visualisieren und Träumen bleiben, oder?

Die schönsten Träume und die besten Ziele nützen nichts, wenn Sie Däumchen drehend auf der Couch sitzen.

*Otto sitzt jeden Samstag vor dem Fernseher und fiebert bei der Lottoziehung mit. Dabei fleht er Gott an: „Lieber Gott, bitte lass mich im Lotto gewinnen.“*

*Woche für Woche geht das so, und nie gewinnt Otto. Er hadert immer mehr mit Gott und sein Flehen wird jede Woche lauter.*

*Eines Samstags ruft Otto wieder: „Lieber Gott, bitte lass mich im Lotto gewinnen.“*

*Da hört er plötzlich eine dröhnende, tiefe Stimme, die erwidert: „Guter Mann, gib mir doch wenigstens eine Chance. Füll endlich einmal einen Lottoschein aus.“ ☺*

## Der erste Schritt – der wichtigste Schritt

Man sagt, auch eine Reise von 1000 km beginnt mit dem ersten Schritt. Er ist der wichtigste Schritt, aus der Passivität ins Handeln zu kommen.

Auch hier habe ich wieder eine gute Nachricht für Sie: Wenn Sie die vorangegangenen Übungen gemacht haben, dann haben Sie den ersten Schritt und ein paar weitere Schritte im Grunde genommen schon hinter sich.

Und trotzdem beginnt mit diesem Punkt neun ein neuer Abschnitt Ihrer Reise zu mehr Freiheit und Glück. Hier geht es darum, mit Ihren Plänen und Zielen nach aussen zu gehen.

Auch diesen neuen Teilabschnitt beginnen Sie mit dem ersten Schritt:

### Umsetzung: Werden Sie wieder ein Handelnder

Vielleicht müssen Sie einen Seminarbesuch buchen, um etwas Bestimmtes zu lernen. Oder Sie müssen jemanden um Hilfe bitten.

Nehmen Sie sich nicht zu viel auf einmal vor. Riesige Lebensziele können einen manchmal fast erschlagen. Machen Sie sich klar, dass Sie dieses grosse Lebensziel erreichen können, indem Sie viele kleine Schritte tun, einen nach dem anderen.

#### Wie verspeist man ein Mammut? – Bissen für Bissen.

Machen Sie einen Schritt nach dem anderen. Vielleicht beginnen Sie mit dem, was am dringlichsten ist. Oder Ihr erster Schritt ist das, womit Sie am meisten Energie gewinnen. Oder Sie beginnen einfach mit dem, was im Moment möglich ist. Vielleicht ist der erste Schritt, jemanden zu fragen, was Sie als Erstes tun könnten.

Die Hauptsache ist, Sie schreiten voran – Sie werden wieder ein Handelnder im Leben.

Vielleicht haben Sie schon bemerkt, hier überschneiden sich die Schritte acht und neun ein bisschen. Denn idealerweise haben Sie ja schon mit Ihrem Handlungsplan einigermaßen festgelegt, was Sie bis wann erledigt haben wollen.

Aber vielleicht haben Sie zwei oder drei Hauptziele mit mehreren Etappen. Dann müssen Sie entscheiden, was Sie zuerst angehen.

## Prioritäten setzen

Machen Sie sich klar, dass das Erreichen Ihres Ziels für Sie sehr wichtig ist. Sie wollen schliesslich raus aus der Krise oder das Problem lösen, nicht?

Am besten, Sie erledigen jeden Tag jeweils das Wichtigste Ihres Handlungsplans als Erstes. Brian Tracy nennt das die grösste und hässlichste Kröte. Wenn Sie das Wichtigste zuerst gemacht haben, wird der Rest des Tages viel einfacher. Sie haben dann den grössten und wichtigsten Teil Ihrer Arbeit schon hinter sich. Sie brauchen sich nunmehr keine Sorgen darum zu machen, von irgendetwas abgelenkt zu werden und dadurch den Tag zu verlieren.

Übung:  
Setzen Sie Ihren Handlungsplan um. Gehen Sie nach aussen und handeln Sie.

## Der Schluss: Krisen vermeiden

### Die beste Idee: Gar nicht erst in Krisensituationen kommen

*Kurt Tepperwein:*  
*„Mit grossen Problemen sollte man sich beschäftigen, solange sie noch ganz klein sind, das heisst, sofort, wenn sie in mein Bewusstsein treten.“*

### Achtung: Identifikation

Identifikation mit einem bestimmten Bereich Ihrer Lebenssituation oder einer Rolle führt Sie ziemlich sicher irgendwann einmal in eine Krise. Ich habe es weiter oben schon einmal angesprochen, als darum ging, dass Sie sich von Ihren übernommenen Rollen lösen.

Wenn Sie sich mit Ihrem Job identifizieren, wenn Sie also denken „Ich bin Kaufmann“, dann könnte Sie das in grössere Schwierigkeiten stürzen, wenn Sie Ihren Job verlieren.

Achten Sie also genau auf Ihre Sprache und Ihr Denken. Verwenden Sie weniger „Ich bin“. Sagen und denken Sie lieber „Ich arbeite als“, „Ich tue“, „Ich betätige mich“ usw.

## Von der richtigen Nutzung der Sprache und des Denkens

Sagen Sie oder denken Sie nicht mehr „Das geht nicht“, „Das schaffe ich nicht“, „Das kann ich nicht“.

Versuchen Sie es lieber mit Fragen. Dabei sollten die Fragen eine positive Richtung haben, also nicht „Warum geht es mir so schlecht?“, sondern „Was kann ich tun, damit es mir besser geht?“. Probieren Sie es gleich mal aus. Spüren Sie den Unterschied?

Sagen Sie sich öfter: „Es muss doch einen Weg geben ...“ (dies und jenes zu tun, zu erreichen). Oder fragen Sie sich: „Wie kann das gehen? Wie kann ich das schaffen? Wie kann ich ... erreichen?“

Dieses „Das geht nicht“ ist eine Aussage, die wie ein Befehl auf Ihr Gehirn und Ihr Unbewusstes wirkt.

Im Sinne von: „Gehirn an Unterbewusstsein, Kreativität, Intuition, Intelligenz: Hey Jungs, habt ihr gehört, was der Chef gesagt hat? Das geht nicht. Arbeit sofort einstellen.“

Während die Frage die gegenteilige Reaktion auslöst: „Hey, habt ihr gehört? Der Chef will ...! An die Arbeit!“

## Auf die leise innere Stimme hören lernen

Oft ist es so, dass Sie schon lange vor der Krise leise Hinweise bekommen haben. Sie haben nur nicht hingehört.

Lernen Sie, auf Ihre leise innere Stimme zu hören. Sie können das tun, indem Sie in ganz alltäglichen Situationen immer wieder in sich hineinhören und -spüren.

Was würde mir jetzt gut tun? Wie geht es mir jetzt gerade in dieser Situation? Welche Entscheidung steht jetzt an? Was will mir diese Situation sagen? Was kann ich aus dieser Situation lernen?

So lernen Sie nach und nach, immer mehr auf Ihre Intuition, auf Ihre innere Stimme zu hören. Und sie lernen dadurch auch die „Sprache des Lebens“ zu verstehen.

So, das war also mein Ratgeber „Die Krise als Chance in Arbeitskleidung – wie Sie durch Ihre Krise mehr Freiheit, Macht und Selbstsicherheit bekommen“.

Ich hoffe, Sie konnten einen grossen Schritt weiterkommen auf dem Weg aus der Krise zu sich selbst.

Ich wünsche Ihnen auch, dass Sie Spass und Freude finden an diesem Weg und dass Sie vielleicht sogar eigene Wege entwickeln, in Zukunft bewusst mit Krisen umzugehen.

Denken Sie daran:

**Sie sind der Experte für sich und Ihr Leben!**

Falls Sie dennoch professionelle Hilfe möchten, bin ich mit meinen Dienstleistungen für Sie da.

Schreiben Sie mir oder rufen Sie mich an für ein persönliches telefonisches Erstgespräch. Das ist natürlich gratis für Sie.

Tel.: +41 61 8115083

E-Mail: [inrance@gmx.com](mailto:inrance@gmx.com)

Möchten Sie sich erst noch weiter über mein Angebot informieren?

[www.in-trance.ch](http://www.in-trance.ch)

Wie auch immer Sie sich entscheiden, ich wünsche Ihnen viel Erfolg auf Ihrem Weg zu Ihren Zielen.

Ihr



Carsten Kammerer