



Die kleinen Saboteure des Lebens

In 12 Wochen mit Leichtigkeit Ziele erreichen!

Saboteure meines Lebens

1

Wer sind diese Saboteure
in meinem Kopf und warum
blockieren sie mein Leben?

Herzliche Willkommen zum Trainingshandbuch Saboteure meines Lebens.

Einleitung

Hallo, schön, dass du dich für das Trainingshandbuch „Die kleinen Saboteure des Lebens“ aus der Reihe *balance your life* entschieden hast. Somit darf ich DICH ein Stück weit in deinem Leben begleiten. Dafür möchte ich dir DANKE sagen. Nicht nur, weil du mein Trainingshandbuch gekauft hast, sondern auch, weil ich es genau wegen dir überhaupt geschrieben habe. Du bist der Grund, warum ich Kursbücher schreibe, Seminare und Coachings anbiete. Denn ich möchte dir ein Stück meiner Erfahrungen mitgeben, damit bei dir die „Erleuchtung“ schneller kommt als bei mir. Ich musste mir alles mühsam selber zusammen suchen und beibringen. Seit einigen Jahren habe ich nun meine Praxis am schönen Bodensee. Meine Mission ist es, vielen Menschen zu einem Leben mit mehr Lebensqualität zu verhelfen. Vor einigen Jahren erlitt ich einen Burnout und habe seitdem mein Leben völlig auf den Kopf gestellt. Der Weg war nicht einfach, eher sehr steinig und ich bin mindestens zwei Mal durch die Hölle gegangen. Diese Erfahrungen haben mich je-

doch gestärkt. Ich habe nicht aufgeben an mich und meine Vision zu glauben. Meine Klienten bestärken mich immer wieder in meiner Entscheidung, denn sie fühlen sich bei mir aufgehoben. Laut ihres Feedbacks sind meine Übungen und Coachings hilfreicher als psychologisches Fachgerede. Vielleicht liegt es sowohl an meiner authentischen Art, meiner Empathie oder meiner Methode die Dinge ganzheitlich zu betrachten, als auch an den praxisbezogenen, selbsterlebten Situationen. Ich weiss es nicht. Es ehrt mich jedoch sehr und ich möchte genau diesen Weg weiter gehen. Bei psychischen Krankheitssymptomen wie Depressionen oder Psychosen muss auf jeden Fall ein Therapeut hinzugezogen werden. Das kann ich oder dieses Trainingshandbuch nicht ersetzen. Im Grunde musst du selbst herausfinden, was dir GUT tut und welchen Weg du gehen möchtest. Denn ihn gehen, kannst nur du alleine. Ich kann begleiten und motivieren. Die Ausführung, das Tun liegt bei dir. Deshalb freue ich mich, dass du deinen Weg ein Stück mit mir teilst. Ich möchte Dir dabei sehr ans Herz legen, dieses Trainingshandbuch wirklich ernst zu nehmen und auch wirklich täglich damit zu trainieren und nicht nur zu lesen. Nur so schaffst du es nachhaltig dein Leben zu verändern für mehr Leichtigkeit und Fülle. Ich habe dir zum Schluss ein zwölf Wochen Trainingsprogramm angehängt, welches dich auf deinem Weg weiter bringen wird. Wenn du es richtig anwendest, wirst du sehr viele „Aha“ Momente haben. Das verspreche ich dir.

Es sind in den Kapiteln jeweils Übungen schon integriert. Hierfür habe ich dir etwas Platz zum schreiben gelassen. Du kannst dieses Buch ausdrucken und den Platz dafür dann nutzen, oder du kaufst dir ein kleines Notizbuch, in dem du alles aufschreiben kannst. Das bleibt ganz dir überlassen.

Dieses Trainingshandbuch basiert auf den Theorien und Konzepten von der Transaktionsanalyse von Eric Berne. Es ist eine psychologische Theorie der menschlichen Persönlichkeitsstruktur, mit denen Menschen ihre erlebte Wirklichkeit reflektieren, analysieren und verändern können. Mit den Übungen aus dem EFT - der Klopf-Akkupressur lassen sich hervorragend Angst- und Stressproblematik lösen. Es ist ein hervorragendes Mittel der Selbstheilung für einen sanften und dennoch sehr effektiven Lösungsansatzes für emotionale und körperliche Probleme jeglicher Art. Seit 2012 ist EFT als "evidenzbasierte Methode" von der APA (American Psychological Association) als wissenschaftlich fundierte Therapiemethode anerkannt worden. Inspiriert wurde ich ebenfalls durch die Arbeit von Daniel Goleman im Bereich Emotionale Intelligenz sowie Chade-Meng Tang mit seinem Konzept „Search Inside Yourself“, Brian Tracy und Anthony Robbins mit dem Thema Ziele erreichen. Und natürlich unzähligen anderen Persönlichkeiten, Bücher, Videos sowie eigenen Erfahrungen in meinem Leben. Deshalb widme ich dieses Buch meinen Eltern, die mir nach meinem Burnout geholfen haben meinen Weg zu finden und zu gehen. Sie haben immer an mich geglaubt.

Ich möchte noch kurz darauf hinweisen, dass alle Inhalte dieses Trainingshandbuches geschützt sind und nicht weiter gegeben werden dürfen.

Nun wünsche ICH dir aber viel Spaß deine Saboteure zu entlarven, damit du recht schnell wieder mehr Leichtigkeit in deinem Leben erfährst und deine Ziele endlich erreichen wirst.

Viel Erfolg

Deine Stefanie Rueb

© Stefanie Rueb, balance your life

Saboteure in meinem Leben

1. Wer sind sie?
2. Der General
3. Die Adjutanten
4. Weitere Saboteure
5. Der Weise
6. Schwächung der Saboteure
7. Stärkung des Weisen
8. Das 12 Wochen Programm
9. Kraftquelle ICH

Wer sind sie? Und warum erreichen wir mit Ihnen unser Ziel nicht?

Wer sind sie? Woher kommen sie? Warum sabotieren sie unser Leben?

Auf diese Fragen gebe ich dir gerne in diesem ersten Kapitel eine Antwort. Zuvor möchte ich jedoch kurz erklären, warum ich dir dieses eBook ans Herz lege. Ich habe dieses eBook als Trainingshandbuch geschrieben, um dein Bewusstsein für dich zu erweitern. Deine Sicht, wie du denkst und wahrnimmst, wird sich mit diesem Trainingshandbuch verändern. Zum Positiven verändern. Vielleicht merkst du ja auch, dass all die Jahre gar nicht du die Entscheidungen getroffen hast, sondern ein ganz anderer in deinem Kopf. Schön, wenn du dich dann nun auf die Suche nach DIR SELBST begibst und dem was du wirklich bist und willst.

Die Saboteure sind die vielen Stimmen in deinem Kopf, die dir ständig etwas zuflüstern und auf dich einreden. Es sind deine Egos, deine inneren Kritiker. Es gibt einige Bezeichnungen dafür. Und ja du hast richtig gelesen. Es sind viele in dir. Ein ganzes Team. Es ist nicht nur das kleine Teufelchen auf der einen Schulter und das Engelchen auf der anderen, nein. Es sind mehrere, die dir ständig etwas zuraunen. Du und dein Verstand nehmen es jedoch als die volle Wahrheit an. Leider, denn da liegt der Hund begraben. Es ist nämlich nicht die Wahrheit, was diese kleinen Mieslinge zu sagen haben. Es sind kleine Hirnge-

spinnste, die im Laufe der Zeit jedoch immer grösser wurden. Es ist auch keine Frage ob du die überhaupt hast, sondern eher welche und wie viele du davon hast. Denn jeder Mensch hat eine ganze WG von „Persönlichkeiten“ in sich. Spannend wird es dann, wenn du anfängst sie zu entlarven und kennen zu lernen. Denn dann hast du den ersten Schritt gemacht. Dann hältst du den Kompass für Glück und Erfolg in deiner Hand. Ein Leben in Leichtigkeit und Freude. Denn alle unangenehmen Gefühle (ausser Trauer nach einem Todesfall) wie Angst, Enttäuschung, Stress, Ärger, Scham oder Schuld, stammt von unseren persönlichen Saboteuren. Wenn du also die Perspektive änderst und den Saboteur außer Acht lässt, sieht die Welt schon ganz anders aus. Dann wirst du auch deine Ziele erreichen.

Sobald du sie alle kennst und im Dialog mit ihnen bist, haben sie keine Macht mehr über dich und dein Leben. Wäre das nicht wunderbar? Du fällst Entscheidungen, du reagierst auf Situationen in der Rolle des Weisen und des ausbalancierten Erwachsenen. Nicht als zorniges oder schmollendes Kind. Erst wenn du erkannt hast, dass all die Saboteure NICHTS mit deiner Person zu tun haben, sondern eher mit Glaubenssätzen, die dir einprogrammiert wurden, kannst du loslassen und dein Leben verändern. Ein Leben führen in dem DU jede Entscheidung triffst. Entscheidungen für ein glückliches, erfolgreiches Leben. Du wirst aus deiner Komfortzone kommen und deine Potentiale endlich ausleben können. Step by Step erfolgreich dei-

ne Ziele angehen und erreichen. Hört sich das nicht herrlich an? Was wäre, wenn du mit 80 auf dem Sterbebett liegen würdest und denkst: „Hätte ich doch einfach mal bewusster gelebt und viele Dinge riskiert.“ „Hätte ich damals doch nur....“ Fühlt sich fürchterlich an, oder? So wird es allerdings kommen, wenn du deine Saboteure nicht in Griff bekommst. Denn die Hauptaufgabe der Saboteure ist nicht nur dir ins Ohr zu flüstern, sondern sie schauen auch, dass du schön in der Komfortzone bleibst und deinen Glaubenssätzen folgst. Diese sind übrigens total veraltet und falsch. Sie halten dich davon ab, über den Teller- rand hinauszuschauen oder einen Schritt aus der Sicherheitszone zu wagen.

Warum wir unsere Komfortzone so lieben

Wir alle haben eine Komfortzone, in der wir uns wohlfühlen. Das ist Fakt. Denn da haben wir Sicherheit. Wir kennen alles. Seit tausenden von Jahren ist das in uns drin. Angefangen hat es wohl mit der Höhle der Steinzeitmenschen. Denn dort drin haben sie überlebt. Draußen drohte Gefahr. Gefahren wie zum Beispiel der Säbelzahn tiger, der sie in tausend Stücke hätte zerfetzen könnte. Also blieben sie schön brav in der Höhle um zu überleben. Zum Glück muss man jedoch in der heutigen Zeit keinen Gefahren wie dem Säbelzahn tiger auf sich nehmen, um an Nahrung zu kommen. Es reicht ein Anruf beim nächsten Pizzaservice, der uns das Essen in die Höhle liefert. Der Höhlen-

mensch jedoch musste hin und wieder aus seiner Höhle heraus kommen, um für die Nahrungsaufnahme zu sorgen. Es war ein ständiger Kampf ums Überleben. Heute haben wir es wirklich einfacher. Der Säbelzahn tiger ist keine Gefahr mehr für uns. Wir lieben und genießen die neuen Errungenschaften wie Drive In, Lieferservice und co. Wir sind bequem geworden. Daher ist unsere Komfortzone gut gesichert und wir lieben und genießen diesen „Komfort“.

Säbelzahn tiger in der heutigen Zeit

Das Säbelzahn tiger-Syndrom ist jedoch noch immer in uns programmiert. Sogar ganz tief gespeichert in unserem Kleinhirn. Kommen wir in stressige Situationen, die heute natürlich ganz anders aussehen als in der Steinzeit mit dem Säbelzahn tiger, so werden ganz automatisch alle Flucht- und Kampfautomatismen in Gang gesetzt und die Amygdala - unser Alarmsystem - aktiviert. Das können im Prinzip ganz harmlose Situationen sein, wie zum Beispiel Ärger mit dem Chef, Streit mit dem Partner, nervige Kunden, etc. - eigentlich alles kein Fall für den Überlebensmodus. Unser Körper jedoch reagiert so, denn es bedeutet Stress für den Körper - also schaltet er die Automatismen auf ON.

Haben wir in den letzten Jahren also doch mal eine Erfahrung gemacht, in der wir aus unserer Höhle herauskamen und „ange-

griffen“ wurden, so haben wir einfach den Zaun oder die Mauer um die Komfortzone noch etwas höher gebaut. Dieser Zaun ist sehr gut bewacht. Er erinnert mich leider, wenn ich ihn mir so bildlich vorstelle, an den Grenzzaun der DDR. Unsere Komfortzone ist auch umgeben von kleinen Wachtürmen mit Wächtern darauf - unseren eigenen Saboteure. Diese sind dort positioniert um aktiv unser „Überleben“ zu sichern. Auch hier sind die Wächter, also unsere Saboteure, bewaffnet. Bei Überschreitung der Komfortzone haben sie den Befehl scharf zu schießen. Die Munition heißt Angst, Schuld, Scham und Zweifel. Bestimmt gibt es Dinge im Leben, die du endlich mal ausprobieren möchtest, wie zum Beispiel, die Reise nach Afrika oder Indien, die schon lange auf dem Plan steht. Aber nein. Zack. Getroffen. Ein Saboteur schießt mit Angst und schreit regelrecht: „Das darfst du nicht machen, das ist viel zu gefährlich. Was du dir da alles an Krankheiten holen könntest.“ Also bleiben wir schön brav Zuhause und fahren an den Comer See oder nach Tirol in den Urlaub. Da war man ja die letzten Jahre auch schon und es hat immer Spaß gemacht. Man kennt ja dort auch alles. Weiß wo man gut Essen kann, kennt den Masseur, der einem gut tut und Urlaubsbekannte kommen auch jedes Jahr die gleichen. Was will man also mehr? Ein anderer Saboteur liebt Regeln über alles. Seine Aussagen sind meist: „Das gehört sich so nicht“. Die Frage ist nur, wer hat diese Regeln aufgestellt und für richtig befunden? Was darf man und muss man nicht alles im Leben? Wer entscheidet das? Doch eher du selbst und nicht eine Regel, die

du von der Oma kennst oder von der Gesellschaft. Engt es dich nicht eher ein und lässt dich wie auf einen Stock gespießt umherwandeln ohne du selbst zu sein? Vielleicht hast du dich hier wieder erkannt. Dann herzliche Gratulation. Ich wette mit dir, dass du ab und zu den Gedanken hast: „Hilfe, ich will hier raus.“ Oder etwa nicht? Sei ehrlich!

Warum machen wir also nicht was wir doch von Herzen wollen und uns wünschen? Weil die Saboteure mit Emotionen wie Angst, Furcht, Schuld, Ärger, Wut und Scham oder Schuldzuweisung direkt auf uns schießen und meistens auch erfolgreich treffen, damit wir schön brav in der Komfortzone bleiben. Das funktioniert alles ganz unbewusst. Wenn wir nicht geübt darin sind, unser Leben bewusst wahrzunehmen und in Selbstwahrnehmung geschult sind, halten wir diese Emotionen und Gedanken für Realität und die einzige wahre Wahrheit.

Es gibt unzählige Fälle dieser Art über Ausreden bis hin zu Schuldzuweisungen, um in der Komfortzone zu bleiben. Vielleicht kennst du ja auch das: „Wenn.....(x oder y stattfindet), dann habe ich Zeit / dann werde ich es anpacken / dann bin ich endlich glücklich“. Wir setzen also ein Ziel, ein Ergebnis auf einen anderen Umstand, wenn er eintritt. Oder: „Ich würde ja gerne, aber....“ Dies ist jedoch nur ein Wegschieben davon, die Dinge selber in die Hand zu nehmen und umzusetzen. Wenn wir es nicht erreichen, dann waren ja die Umstände dran Schuld. Das wird dir dein Saboteur schon mundgerecht ins Ohr flüstern.

Sollten wir es doch erreicht haben, finden wir meist einen nächsten Umstand den wir vorschieben. Das „Wenn, dann...“ wird neu verhandelt und macht wieder nicht glücklich. Jahr für Jahr sterben Millionen von Menschen, die noch immer darauf warten, ihr letztes „Wenn“ zu erreichen. Viel zu viele bereuen auf ihrem Sterbebett, nicht genug riskiert zu haben, bewusster gelebt zu haben, sich getrennt zu haben, um endlich eine erfüllte Beziehung erleben zu können und viele viele andere Dinge. Ein eindeutiges Indiz dafür, zu lange auf die Saboteure gehört zu haben und zu lange, das Steuer aus der Hand gegeben zu haben.

Es gibt 5 Gründe, warum du unzufrieden im Leben bist und vielleicht deine Ziele bisher nicht erreicht hast.

1. Du hast Blockaden in Form der Saboteure, die dich daran hindern.
2. Du hast überhaupt kein Ziel, somit unternimmst du schon gar keine Schritte um aus der Komfortzone zu kommen und die Saboteure haben ein sehr leichtes Spiel. Sie haben das Steuer in der Hand.
3. Du hast keinen roten Faden, sprich keine genaue Strategie, keinen Plan wie genau du dein Ziel erreichen möchtest. Weisst du genau wo du im Leben hin willst und wie du das erreichen möchtest?

-
4. Dir fehlt regelrecht der Sinn des Lebens. Du steckst im Hamsterrad fest, schwimmst im Strom mit und der Alltag frisst dich auf. Wo ist die Neugierde und Leidenschaft in dir geblieben?
 5. Du gibst keine 100%. Sprichst nicht den Fokus auf deinem Ziel und kannst keine 100% Energie geben. Oder es ist nicht DEIN Ziel, welches du erreichen möchtest. Es kann auch schlichtweg ein falsches Ziel sein.

Um das Leben also mit Leichtigkeit zu füllen, ihm einen Lebenssinn zu geben, nicht mehr kämpfen zu müssen, Lebensfreude zu spüren, ist es notwendig ein Ziel zu haben. Zu wissen, mit was man sein eigenes Leben füllen will. Die Verantwortung übernehmen, das Steuer wieder selber in die Hand nehmen.

Eines Tages, früher oder später, wirst du sterben. Das ist Fakt und da gibt es auch kein Weg dran vorbei. Die Frage allerdings ist, ob du jeden Tag genossen hast oder nicht. Ob du von jedem Tag etwas mitgenommen hast. Ob du jeden Tag geliebt hast oder nicht. Ob du wundervolle Momente mit wundervollen Menschen erlebt hast. Und die Frage, ob du wirklich gelebt hast oder nur existiert hast. Du entscheidest, wie dein Leben aussehen wird. Wie dein roter Faden bis ans Ende aussehen soll.

Im Laufe dieses Trainingsbuches gebe ich dir verschiedene Methoden mit. Hauptsächlich kümmere ich mich jedoch um das Mindset, also die Saboteure in unserem Kopf.

Es ist wie bei StarWars eine Entscheidung die du treffen musst. Bist du bei den Jedis, also den Guten (der Weise in dir) oder auf der dunklen Seite, den Saboteuren? Wir haben alle die Kraft und die Macht. Es liegt nur daran, wie du dich entscheidest. Für welche Seite entscheidest du dich? Liebe und Licht? Oder Dunkelheit und Angst? Sage einmal laut: „Ich habe die Macht, ich entscheide!“ Traust du dich noch nicht? Hast Du Angst? Genau das ist die Waffe der Saboteure. Das ist die dunkle Seite. Wenn du Angst hast, machst du zu. Du bist blockiert. Du kommst NICHT weiter. Was ist das Gegenteil von Angst? Es ist nicht der Mut, sondern die Liebe, das Urvertrauen. Willst du also 100% Liebe finden? Dann entscheide dich für stärkere Macht, die Macht der Liebe.

Das Steuer meines Lebensbusses wieder selbst übernehmen

Wie nur mache ich das? Wie erkenne ich, wenn ein Saboteur im Spiel ist und mein Leben sabotiert? Wie kann ich verhindern, dass er Entscheidungen trifft, das Steuer in die Hand nimmt und mich von Fahrersitz meines Lebensbusses nach hinten oder gar nach draussen schickt?

Zum Glück gibt es in uns auch noch den Weisen, der stark mit unserer Seele und dem Herzen verbunden ist. Der ist leider durch all die Stimmen und fehlendes Selbstvertrauen in den Hintergrund gerückt. Den Weisen werden wir aktivieren und die Saboteure schwächen. Zuerst jedoch müssen wir erstmal schauen, welche Saboteure bei dir am Werk sind. Dafür nimmst du dir am besten einen Stift und machst dir hier im Buch Notizen dazu, falls du es ausgedruckt hast. Ich lasse dir immer etwas Platz, um deine Gedanken aufzuschreiben. Manchmal sind auch Fragen dabei, die du dann schriftlich beantworten kannst. Schreiben ist eine wundervolle Methode um zu reflektieren, denn während wir schreiben haben wir einen viel besseren Zugang zu uns selbst und unserer Seele. Die Gedanken sind eher in der Hand der Saboteure. Deshalb ist es wichtig Dinge aufzuschreiben. Und noch etwas ist wichtig. Es reicht leider nicht aus den Theorieteil einfach nur zu lesen. Ich rate dir wirklich das zwölf Wochen Programm zu absolvieren. Es bringt dich auf jeden Fall weiter. Darf ich eine Frage stellen? Wie viele „Lebensweisheiten“ kennst du? Wie viele Ratgeber und Bücher zu dem Thema hast du gelesen? Bestimmt unzählige. Wissen allein reicht nicht aus. Du musst es UMSETZEN. Dieses Trainingshandbuch dient dazu, dein Bewusstsein zu erweitern und zu erfahren, dass all die Stimmen die du hörst, gar nicht deine „eigenen“ sind. Sie gehören zu dir, ganz klar, jedoch sind diese geprägt von anderen Menschen, alten Mustern und Glaubenssätzen. Du wirst mit diesem Kurs plus dem Wissen, welches du er-

langst, die Möglichkeit haben, dein SELBST zu erkennen und auf deinen wirklichen Herzensweg zu gehen. Lesen allein, wie gesagt, reicht jedoch nicht. Es bedarf eines Prozesses, eines langen Weges, den nur du alleine gehen kannst. Es liegt also nun an dir selbst eine wirkliche Veränderung herbei zu führen. Vielleicht hast du ja auch das V.I.P. Programm mit den drei zusätzlichen Coachings, 12 Wochen E-Mail Support und 12 Video Trainings gebucht, bei dem ich dich in diesem Prozess während des zwölf Wochen Programmes als meinen persönlichen V.I.P. begleite. Es ist gut einen Wegbegleiter zu haben, den man hin und wieder mal fragen kann. Die Saboteure sind auch am Anfang nicht leicht zu erkennen. Da sind Tipps sehr hilfreich. Sie werden sich verstecken und später auch kämpfen, denn sie wissen, dass es Ihnen an den Kragen geht. Nur du kannst zwar etwas in deinem Leben verändern, aber den Weg alleine zu gehen ist definitiv schwieriger. Wenn du auch mein persönlicher V.I.P. sein willst, dann kontaktiere mich doch unter info@balance-life.com. Wichtig bei allem jedoch, egal ob alleine oder mit einem Coach, ist der Wille und die Beharrlichkeit etwas in deinem Leben zu ändern. Und genau das willst du. Sonst hättest du dich nicht für dieses Trainingshandbuch entschieden. Oder nicht? Dieses Mal redest du vielleicht nicht nur davon, sondern setzt es wirklich um. Denn du weißt jetzt woran es liegt. Du möchtest Klarheit in deinem Leben? In deinem Kopf? Dann herzlich Willkommen. Räume etwas auf. Entlarve dein inneres Team und reiße die Mauern deiner Komfortzone

ein. Nehme dir jedoch nicht zu viel vor. Es wird ein langer und mühsamer Weg werden. Denn die Saboteure werden sich wehren, wenn du gegen sie angehen wirst. Versuche mit deinem Herzen zu denken und nicht mit dem Verstand, denn das ist ihre Kommandoleitstelle. Der längste Weg, der im Leben gegangen wird, ist der vom Kopf zum Herzen. Gehe also zielstrebig aber behutsam. Um dein Glück, deine Leichtigkeit wieder zu bekommen musst du jedoch diesen Weg gehen. Dieser innere Weg führt zu dir selbst. Hier bekommst du Antworten wer du wirklich bist und was du wirklich willst. Er führt dich zu deinem Herzensweg. Zu deiner Liebe. Gehe im ersten Schritt erst einen oder zwei der Saboteure an. Anfangen würde ich mit dem General. Entlarve ihn und seine Muster als erstes. Danach ein oder zwei deiner Hauptsaboteure, die du in den nächsten Kapiteln analysieren wirst.

Übung

Mache dir einmal Gedanken darüber wie dich deine Eltern, Erzieher oder weitere Menschen in deinem Umfeld als Kind „begrenzt / klein gemacht“ haben und mit welchen Worten.

Mindestens drei Begrenzungen...

1.

Wer _____

Welche
Worte _____

2.

Wer _____

Welche
Worte _____

Wer _____

Welche
Worte _____

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins or other markings on the paper.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Der General

2

Der General ist der
Hauptanführer in unserem
inneren Team. Er ist das
visualisierte Teufelchen,
welches wir kennen und
auf unseren Schultern
sitzend böse Dinge in
unser Ohr flüstert.

Der General

Der Hauptanführer

Der General ist dein kleines Teufelchen, welches du bestimmt schon ganz oft gehört hast. Ich habe ihn den General genannt, denn er erinnert mich etwas an meinen Opa. Er weiß alles und kann alles besser als alle anderen. Er bewertet jeden und alles. Was eine sehr unschöne Eigenschaft ist, die wir zu oft und zu viel direkt übernehmen. Er kritisiert und nörgelt an allem rum. Er ist unser innerer Kritiker, treibt uns an, gibt Regeln vor, die wir nicht hinterfragen. „Ich weiß wie die Welt funktioniert“ sagt das kleine Teufelchen, das jeder auf der Schulter sitzen hat und das uns ins Ohr flüstert, wie wir uns zu verhalten haben. Er verkauft uns seine Wahrheit als die einzig richtige. Er setzt uns unter Druck, beschimpft und droht uns, nimmt uns in die Zange und bringt uns und andere mit einer Palette von Manipulationsmöglichkeiten zum Funktionieren. Einer seiner Hauptsprüche, mit dem er uns manipulieren will bei Entscheidungen ist folgender: „Was da wohl die anderen über dich denken“. Er führt zu falschem Aktionismus und erschwert uns gute Entscheidungen im Erwachsenen ICH / dem Weisen zu treffen.

Er ist derjenige, der das Kommando über alle seine Helferleins hat. Er zieht die Strippen und gibt Befehl zu schießen, wenn es hart auf hart kommt, damit du ja nicht aus der Komfortzone

rennst und dein Leben riskierst. Aus unserer Kindheit heraus ist er derjenige, auf den wir (nach Mama und Papa) am meisten gehört haben. Er hat die Regeln, das Sicherheitsnetz, den Rahmen für viele Lebenssituationen vorgegeben. Zu Beginn unseres Lebens, als Kind, war es wichtig ihn zu haben. Somit war die Welt ein Stück sicherer und überschaubarer. Doch mit der Zeit übernimmt der General die Rolle einer „Übermutter“. Er blockiert unsere Neugierde und Abenteuerlust. Geschürt von Lehrern in der Schule bzw. dem Schulsystem, das nur auf deinen Schwächen aufzeigt. Und wenn wir beim Heranwachsen nicht aufpassen, übernimmt er die Oberhand und baut sein Konstrukt, seine Mechanismen für „Sicherheit“ auf, ohne dass wir es merken. Somit erzeugt er in unserem Leben jede Menge Stress, wirft mit Angst um sich, schickt uns Wut und Enttäuschung oder erdrückt uns mit Scham und Schuldgefühlen.

Er und seine Adjutanten haben aus früheren Zeiten (in Zeiten in denen man vor dem Säbelzähntiger um sein Leben kämpfen musste) noch eine Verbindung zur Amygdala, dem Alarmsystem in unserem Gehirn. Deshalb wird oft seine Stimme und die der anderen als die Stimme des Verstandes betrachtet. Dies muss man jedoch wirklich getrennt ansehen. Denn die Stimme des Verstandes hat niemals ein destruktives Denkmuster und macht uns klein. Die Saboteure hingegen suchen ständig nach Fehlern, kritisieren und bringen uns dazu negativ zu denken. Natürlich behauptet er, er will uns nur Gutes tun und helfen.

Glaube ihm nicht. Niemals !!!! Die Saboteure manipulieren zu Gunsten der Komfortzone und interessieren sich nicht im Geringsten für deinen Herzensweg. Wenn du in Situationen kommst in denen beurteilt und bewertet wird, kannst du davon ausgehen, dass der General im Spiel ist und den Verstand aushebelt, um ihn für seine Zwecke zu benutzen und die Kommunikation mit dem Herz unterbindet. Den Weg zu deinem Urvertrauen abschneidet.

Übung

Mache dir einmal ein Bild von deinem General. Wie sieht er aus? Was sagt er? Welchen Namen würdest DU ihm geben?

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.[illegible]

Wenn du gut im Zeichnen bist, dann skizziere ihn. Wenn nicht, funktioniert es auch mit einem Strichmännchen.

Zeichnung von deinem General:

Die Adjutanten

Die Helfer des Generals mit
den vielen Stimmen in
unserem Kopf.

3

Die Adjutanten

1. **Pessimist**
2. **Kleinmacher**
3. **Vermeider**
4. **Rastlose**
5. **Perfektionist**
6. **Arbeitstier**
7. **Kontrolleur**
8. **Opfer**
9. **Rationalist**

Neben dem General gibt es die neun Hauptsaboteure, die wir alle mehr oder weniger stark ausgeprägt in uns haben. Lese dir nun erst einmal die Beschreibung dieser neun Saboteure durch und entscheide intuitive wie stark sie bei dir in Erscheinung treten. Bei den drei bis vier stärksten Saboteuren, also eine Ausprägung über 5, kannst du dir im zweiten Schritt einen eigenen Namen für diesen Saboteur ausdenken. Zum Beispiel „Mr. Kontroletti“ oder „Otto Opfer“. „Dagobert“ für den Rastlosen wie auch „Miss Piggy“ sind ebenso möglich. In einem weiteren Schritt werden wir noch intensiver mit ihnen arbeiten. Hier kommen dann auch die Motivationssätze zum Einsatz, die du bei den jeweiligen Saboteuren siehst. Wenn du bei einem von ihnen einen inneren Widerstand verspürst und eine innere Stimme dir sagt: Den kenne ich, den hat mein Partner/Kollege/Freundin, aber ich bestimmt nicht.“ Gehe dann davon aus, dass dieser Saboteur ganz heftig in deinem Leben rumpfuscht.

Nun wünsche ich dir viel Spaß beim Kennenlernen deines inneren Teams. Bitte notiere dir auch wie mächtig er bei dir ist. Auf einer Skala von 0 bis 10 kannst du ihn bewerten.

1. Pessimist



Er verbreitet Angst und beschwört mental Katastrophenszenarien herauf. Er zweifelt und hat Angst ein Risiko einzugehen. Ein Lebensgefühl von existenzieller Unsicherheit ist sein Motto. Er wittert in allem und jedem potentielle Gefahr und sorgt deswegen in allen Lebenslagen für Sicherheit. Er wägt alle Möglichkeiten ab und ist ein echter Sicherheitsfanatiker, da er ja in allem und jedem das Üble und ein Risiko sieht. Er führt dazu, dass wir ängstlich und verkrampft sind. Wenn wir auf seine Stimme hören, misstrauen wir in übertriebener Form uns und anderen, vermuten hinter allem Böses und haben ein Faible für Verschwörungstheorien. „Auf andere verlasse ich mich lieber nicht.“ Wer diesen Saboteur hat fühlt sich niemals sicher und geborgen, da alle anderen unehrlich und bösartig sind. Misstrauen schützt uns allerdings nicht wirklich sondern lediglich vor der Möglichkeit neue und gute Erfahrungen zu machen. Wie alle Saboteure lähmt und blockiert er uns und unsere Lebenspotentiale. „Ich schaffe das nie“, „Das wird sowieso schiefgehen, also brauch ich gar nicht anfangen“ oder „Ich habe ja eh kein Glück.“ Pessimisten sind nicht risikobereit und werden im Leben eher existieren als wirklich zu leben. Dieser Saboteur arbeitet viel mit dem Kontrolleur zusammen, da er auch einen starken Kontrollzwang hat, um allen Risiken aus dem Weg zu gehen.

NOTIZEN: _____

AUSPRÄGUNG:

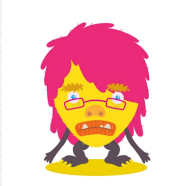
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Dein Name für diesen Saboteur: _____

Motivationssätze:

- „Ich denke positiv. Die Welt und alle Mitmenschen sind liebenswert.“
- „Ich glaube uneingeschränkt an mich und meine Fähigkeiten.“

2. Kleinmacher / Schmeichler



Dieser Saboteur macht uns klein und raubt uns unser Selbstvertrauen. Es „nicht wert sein geliebt zu werden“ ist sein Glaubenssatz. Deshalb nehmen wir uns selbst und unsere Bedürfnisse über Gebühr zurück. Die Interessen anderer stellen wir

über die eigenen und argumentieren innerlich sogar gegen uns selbst. Es ist keine Tugend, sondern ein Verrat an uns selbst. „Erst wenn es allen anderen gut geht, darf es mir gut gehen“ sagt er uns immer wieder ins Ohr. Um Konflikten aus dem Weg zu gehen und zu gefallen, halten wir die eigene Meinung hinterm Berg. Dies gelingt natürlich leichter, wenn man selbst gar keine großen Wünsche hat. Je weniger man eigene Bedürfnisse und Wünsche also verspürt, desto leichter ist es Konflikten aus dem Weg zu gehen. Menschen mit ausgeprägter „Harmonie-Sucht“ unterliegen dem Kleinmacher Saboteur. Dass wir uns als minderwertig fühlen und ständig „Ich Trottel“ sagen, auch dafür sorgt der Kleinmacher. Es allen recht machen zu wollen und sich aufzuopfern findet er toll. Er schießt mit der Angst jemanden zu verletzen und Liebe / Anerkennung von einer Person zu verlieren. Deshalb schauen wir ständig im Außen nach Anerkennung und Liebe anstatt die Liebe und Anerkennung in uns selber zu finden. Leider bewirkt dieser Saboteur, dass wir keine Ahnung mehr haben über unsere Bedürfnisse, Wünsche oder sogar Träume. Ebenso führt die Schwäche ständig JA zu sagen und Nein aus Angst nicht aussprechen zu kön-

nen zu einer ständigen Überforderung sowie körperlichen und psychischen Erkrankungen.

NOTIZEN: _____

AUSPRÄGUNG:

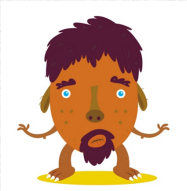
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Dein Name für diesen Saboteur: _____

Motivationssätze:

- „Ich liebe und schätze mich so wie ich bin mit all meinen Stärken und Schwächen.“
- „Ich stehe zu all meinen Bedürfnissen und Fähigkeiten“

3. Vermeider / Verschieber



Der Vermeider konzentriert sich lieber nur auf Angenehmes und schiebt nervige Dinge auf. Sogenannte Diplomaten vermeiden Konflikte um statt dessen mal auf den Tisch zu hauen. Er ist sehr auf Sicherheit und die Komfortzone orientiert und wagt nicht über den Tellerrand hinauszuschauen. Jegliche Art von Konflikten will er vermeiden und macht alles damit wir nach seinem Willen tanzen. Er liebt die Bequemlichkeit und vermeidet alles Neue, was er nicht kennt. Er möchte nicht hinterfragen oder aufmüpfig sein. Er ist nicht neugierig auf Neues, hat keinen Abenteuerer in sich sondern liebt sein gewohntes Umfeld. Seine Komfortzone wird enger und enger und das Selbstvertrauen geringer und geringer. Dieser Saboteur schießt mit dem Gefühl des Schams, da man sich in diesen Situationen unwohl fühlt. Dabei richtet das Gefühl des Schams in uns so viel Schaden an. Es ist tiefste Ablehnung unseres Körpers oder unserer Möglichkeiten. Beispiele: Man vermeidet Schwimmen zu gehen, da man sich zu dick fühlt. Man vermeidet Rechnungen aufzumachen, da man sich insgeheim schämt diese nicht begleichen zu können. Man schiebt unangenehme Gespräche immer weiter von sich weg, da man keine Lösung parat hat usw. Hier sind Glaubenssätze wie: „Ich lass das lieber, das hat ja eh keinen Wert, das führt zu nichts“ oder „Was der Bauer nicht kennt, isst er nicht“. Er findet unglaublich viele Ausreden oder findet Dinge,

die er tun kann um eben unangenehme Dinge zu vermeiden oder zu verschieben.

NOTIZEN: _____

AUSPRÄGUNG:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Dein Namen für diesen Saboteur: _____

Motivationssätze:

- „Ich glaube an meine Kraft und an mich selbst.“

- „Ich erkenne und stehe zu meinen Talenten und Potentialen und setze sie um.“

4. Rastlose



Er ist der Antreiber mit der Peitsche, der uns „faul“ nennt, wenn wir nicht ständig was arbeiten. Somit sind wir permanent auf der Suche nach Aktivitäten, um kein schlechtes Gewissen zu haben, welches er uns dann einredet. „Ohne Fleiß kein Preis“ ist sein

Lebensmotto. Nur Menschen, die ständig etwas tun dürfen existieren, denn nur Fleißige gelten etwas und bekommen Respekt von anderen. Faule Menschen werden eher verachtet. Wir sagen Dinge wie: „Ich muss noch schnell xxxx tun“ oder liegen abends im Bett und überlegen uns schon die To do - Liste für morgen was wir alles tun müssen. Man könnte ja auch etwas verpassen, wenn man „nutzlos“ die Zeit verplempert. Wenn wir uns täglich auf Trab halten und uns beschäftigen haben wir ja auch keine Zeit, um über unser Seelenleben zu grübeln. Wenn wir arbeiten, können wir den Schmerz und die Leere in uns übertünchen. Wir werden ungeduldig und zerstreut, wenn wir nichts zu tun haben. Der Saboteur des Rastlosen arbeitet oft zusammen mit dem Perfektionisten und dem Arbeitstier. Nichts tun ist für den Rastlosen kein Urlaub sondern eine Strafe. Man könnte ja ein großes, schwarzes Loch im Inneren entdecken, eine Leere, die einen völlig verunsichern würde. Vielleicht weil man keinen Partner hat, sich nicht ausgefüllt fühlt oder unzufrieden in der Beziehung ist. Hier ist die Arbeit ein Schutzschild.

NOTIZEN: _____

AUSPRÄGUNG:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Dein Namen für diesen Saboteur: _____

Motivationssätze:

- „Ich schenke mir selbst die Aufmerksamkeit, nach der ich mich sehne.“
- „Ich erlaube mir in Ruhe zu wachsen. In der Ruhe liegt die Kraft.“

5. Perfektionist



Der Perfektionist ist ein Meister was das Sabotieren unseres Lebens angeht. Er ist der übertriebene Ordnungshüter, der sehr kritisch sich selbst und anderen gegenüber ist. Der Perfektionist ist begründet im Mangel an Selbstwertgefühl, denn Perfektionismus ist eine andere Formulierung für fehlerfrei. Somit können wir „beweisen“ alles richtig gemacht zu haben und versuchen sich so unangreifbar zu machen. Er setzt somit hohe Maßstäbe und Erwartungen und lässt nicht locker, denn eine Sache perfekt zu machen gibt Sicherheit. Er verschwendet sehr viel Energie in Sorgfalt und Ordnungswahn. Meist reagiert er gereizt, rechthaberisch und angespannt auf Menschen, die nicht ordentlich, pünktlich oder analytisch genug für ihn sind. Er hat den Glaubenssatz „Nur perfekt ist gut, dann fühle ich mich gut“ und meist „Nur ich kann es perfekt machen“. Nur ist es eben bei ihm nie gut genug und für andere bestimmt schon gar nicht. „Was wohl die anderen dann denken könnten über mich?“ Er hat nach außen hin eine sehr arrogante Art und zerstört und sabotiert mit seiner Art ein Leben in Leichtigkeit und Freude. Es endet meist in Frustration, Burnout oder Depression.

NOTIZEN: _____

AUSPRÄGUNG:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Dein Name für diesen Saboteur: _____

Motivationssätze:

- „Ich liebe mich auch mit all meinen Fehlern“
- „So wie ich bin, genüge ich mir vollauf. 80% ist perfekt genug“

6. Arbeitstier



Für ihn sind Leistung und Erfolg das Maß aller Dinge. Er ist ständig auf der Suche nach Anerkennung im Außen. Er ist auf Wettbewerb und Leistungskampf aus. Nicht sehr emphatisch. Gefühle lenken zu sehr von Zielvorgaben ab. Er kann für seine Ziele über Leichen gehen. Leitet seinen Selbstwert nur über das Erreichen von Zielen und Erfolg ab. Andere Menschen, die keine Leistung und Ergebnisse bringen sind für ihn Versager. Anders als beim Antreiber geht es bei ihm nicht nur um die Arbeit, das man ständig etwas macht, sondern um das Erreichen von Zielen und dem Leistungsdruck der Beste sein zu wollen. Als Kind wurde diesem Saboteur viel Macht erteilt, in dem man nur durch gute Schulnoten oder anderen Leistungen Liebe und Anerkennung bekam. Er ist im privaten wie auch im beruflichen Leben sehr dominant und muss über alles bestimmen. Er braucht niemanden. Wenn er etwas haben will, dann tut er alles dafür, um es zu bekommen. Jetzt und sofort. Er spielt nach seinen eigenen Regeln und eine davon heißt: „Geht nicht, gibt es nicht.“ Freunde hat er wenige, da er kaum Zeit hat und wenn sind sie nur eher oberflächlich. Meist sind es diese Menschen, hauptsächlich Männer, die es am Ende ihres Lebens bedauern ihr Leben so mit Arbeit ausgefüllt zu haben, anstatt die Zeit mehr mit der Familie, einer erfüllten Beziehung verbracht zu haben oder einfach mal das Leben genossen zu haben.

NOTIZEN: _____

AUSPRÄGUNG:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

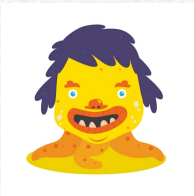
Dein Name für diesen Saboteur: _____

Motivationssätze:

- „Indem ich bin, genüge ich mir und allen anderen.“

-“Ich liebe das Leben, es ist voller Möglichkeiten und hat noch mehr zu bieten (außer Arbeit und Leistung.)

7. Kontrolleur



Damit es ihm gut geht, braucht er immer das Steuer in der Hand. Dann hat er Macht, kann Entscheidungen fällen und braucht keine Versagensängste zu haben. Sein Motto ist: „Vertrauen ist gut, Kontrolle ist besser.“ Er misstraut allen, die ihm seine

Macht nehmen könnten. Überraschungen hasst er. Er ist sehr egozentrisch und hat wenig Gefühle. In Situationen, in denen er keine Kontrolle hat wird er unsicher, nervös und fahrig. Er ist überrascht, wenn andere sein Verhalten nicht verstehen und verletzt sind oder auch eingeschüchtert. Er ist nicht sehr geduldig und wohlwollend mit der Vorgehensweise von anderen. Seine Glaubenssätze sind: „Sie brauchen mich.“ oder „Wenn ich es nicht kontrolliere läuft alles aus dem Ruder und funktioniert nicht“. Dieser Saboteur unterdrückt somit Neugier, wundervolle Überraschungen und Potentiale. Und so bleiben dank diesem Saboteur viele Abenteuer und Träume unentdeckt und nicht gelebt. Sein privates wie auch beruflichen Leben ist sehr angespannt. Er kann kaum loslassen. Routine und ein strenger Fahrplan helfen ihm um Sicherheit zu vermitteln. In fremden Situationen oder Orten schießt der Saboteur mit Angst den Boden unter den Füßen zu verlieren. Wie zum Beispiel sehr häufig bei Flugangst und Höhenangst. Auch bei übertriebenen Gesundheitssorgen ist dieser Saboteur zusammen mit dem Katastrophen Saboteur im Spiel.

NOTIZEN: _____

AUSPRÄGUNG:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Dein Name für diesen Saboteur: _____

Motivationssätze:

- „Ich vertraue und lasse los.“
- „Ich nehme das Leben dankbar an mit allem was es mir bringt.“

8. Opfer



Ein ganz mieser Saboteur. Alle Burnout geschädigten Menschen und Menschen mit Depressionen kennen ihn nur zu gut. Er ist ständig frustriert und fühlt sich überhaupt nicht verstanden. Immer wird er benachteiligt, immer trifft es ihn.

Er verfängt sich in ständiger Grübeleien und konzentriert sich auf schmerzliche Gefühle. Der Gegenüber wird immer als überlegen wahrgenommen und man selbst als unterlegen. Gestaltungsmöglichkeiten, Entscheidungsmöglichkeiten werden hier zu wenig ausgenutzt und man erlebt sich deshalb als Opfer. Der Opfer Saboteur hat keine Ziele und bleibt daher meist beruflich wie auch privat hinter den Möglichkeiten oder sogar auf der Strecke. Auch hier wird das Scheitern auf äußere Umstände oder auf andere Personen bezogen. Er sucht Anerkennung und wenn er jammert, erhofft er wenigstens durch das ein bisschen Aufmerksamkeit zu bekommen. Jammern ist sein Tagesmotto. Helfen kann ihm so oder so niemand. Leider ist dieser Saboteur ganz schwer zu entlarven, denn er suhlt sich so gerne in Selbstmitleid und nimmt keinerlei Ratschläge an. Die eigenen Verantwortung am Leben oder was zu verändern wird weggeschoben und resigniert. Er beschwert sich öfter über Ellenbogenmenschen, die rücksichtslos ihre Ziele verfolgen, während sie sich selbst eher als gutherzig und sensibel einschätzen. Sätze wie: „Ich habe es ja so schwer“ oder „Es versteht mich ja eh keiner“

sind an der Tagesordnung und müssen aus dem Wortschatz gestrichen werden.

NOTIZEN: _____

AUSPRÄGUNG:

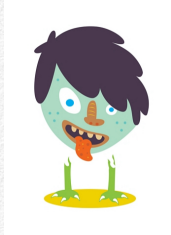
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Dein Name für diesen Saboteur: _____

Motivationssätze:

- „Ich ehre und achte mich selbst, so wie ich bin. Hier und jetzt und immer.“
- „Ich öffne mich dem Leben und übernehme Verantwortung. Ich werde zum Schöpfer meines Lebens.“

9. Rationalist



Für den Rationalisten zählen nur Daten und Fakten. Dieser Saboteur liebt Regeln ohne sie zu hinterfragen. „Es ist halt so“ und „Man macht das halt so.“ Er ist sehr analytisch und allem Neuen steht er sehr skeptisch gegenüber. Der Verstand und die Komfortzone sind sein Metier, denn da fühlt er sich sicher. Mit

Gefühlsduselei kommt er nicht zurecht. Sie sind irrelevant und lenken nur ab. Wenn sich andere emotional oder irrational verhalten ist er frustriert und wird wütend. Er wird als kalt, distanziert und introvertiert wahrgenommen, da er sehr viel mit sich selber ausmacht und für sich behält. Begrenzt somit die Tiefe auf der Beziehungsebene und wird seinen Herzensweg aus Angst nicht gehen können. Was immer es auch ist, Träume, berufliche Veränderung oder ein gewagtes Kleid, der Rationalist wird Gründe finden, um dir die Flügel zu stutzen und dich wieder auf den Boden zu holen. „Träumer sind Menschen, die nichts auf die Reihe bekommen“ oder „Träume sind Schäume“ ist sein Motto. Er wurde mit dem Glaubenssatz „Sich mit wenig zu begnügen“ erzogen oder „Wer nichts erwartet kann auch nicht enttäuscht werden.“ Dieser Saboteur möchte uns vor Enttäuschungen, Versagen und Schmerz schützen und wurde natürlich aus schlechten Erfahrungen in den letzten Jahren größer und machtvoller. Er vergisst jedoch dabei, dass man aus Erfahrungen lernen kann um noch grösser zu denken und werden.

NOTIZEN: _____

AUSPRÄGUNG:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Dein Name für diesen Saboteur: _____

Motivationssätze:

- „I am thinking big... denn alles ist möglich.“
- „Auch ich darf meine Träume leben. Die Welt liegt mir zu Füßen.“
- „Ich erlaube mir Erfahrungen zu sammeln, die mich weiterbringen.“

This image shows a full page of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page, providing a template for handwriting practice. There are no margins, text, or other markings on the paper.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Weitere Saboteure

Neben den
Hauptsaboteuren gibt es
anderen Kaliber, die mit
„Emotionen“ schießen und
die uns unser Leben
schwer machen. Neid,
Eifersucht und Co. lassen
grüßen.

4

Weitere Saboteure deines Leben

Inhalt

1. Schweinehund
2. Dramaqueen
3. Neidhamster
4. Eifersuchtsteufel
5. „Dagegen“ Pinguin
6. Sparfuchs
7. Finanzgeier
8. Finanzielle Miesepeter
9. Dornröschen
10. Mutter Theresa

Weitere Saboteure deines Lebens

Nun hast du die Hauptsaboteure kennen gelernt und vielleicht auch schon entlarvt. Es gibt jedoch zahlreiche weitere Saboteure in uns. Es kommt ganz auf die Erziehung und Erfahrung eines jeden darauf an und wie stark sie sich bei uns „festgebissen“ haben. Vielleicht findest ja auch du, nachdem du das Konzept der Saboteure verstanden hast, weitere Saboteure in dir. Hier sind noch ein paar Beispiele.

1. Der Schweinehund

Er ist altbekannt und jeder von uns muss mit ihm kämpfen. Meist geht es um das Thema Sport und Bewegung. Viel zu gerne sitzen wir auf unserem Sofa und machen es uns eher bequem, legen die Füße hoch anstatt uns in die Sportschuhe zu quälen. Er arbeitet eng zusammen mit dem Vermeider, denn der liebt es eher bequem. Die Komfortzone ist zu seinem Revier geworden, sein Lümmelsofa sozusagen. Er verdrängt die positiven Aspekte und auch das gute Gefühl vom letzten Mal, als wir uns nach dem Sport wie neu geboren fühlten.

Motivationssatz:

„Ich liebe und ehre mich so wie ich bin und übernehme ab sofort volle Verantwortung für mein Leben.“

2. Die Dramaqueen

Sie will sich in jeder Situation und um jeden Preis in Szene setzen. Übertreibt, schauspielert und tut alles, um im Mittelpunkt zu stehen. Ich kenne die Dramaqueen von meinem Sohn. Auch er hat wirklich eine QUEEN in sich. Was will die Dramaqueen erreichen? Klar. Aufmerksamkeit. Denn sie hat das Gefühl man ignoriert sie, sieht oder beachtet sie nicht. Die Dramaqueen lebt viel im Außen, da sie ja Anerkennung als Bestätigung von anderen Menschen braucht. Indem sie preisgekrönte Schauspielszenen auf die Bühne bringt, muss sie sich nicht mit ihrem Inneren beschäftigen.

Motivationssatz:

„So wie ich bin liebe ich mich und schätze mich wert. Ich richte meine Aufmerksamkeit nach Innen.“

3. Der Neidhamster

In meinem Leben gibt es den Neidhamster Saboteur gar nicht. Ich wurde auch überhaupt nicht so erzogen. Daher konnte sich dieses Denkmuster zum Glück gar nicht erst bei mir festsetzen. Jedoch gibt es wirklich sehr viele die erfolgreiche Menschen, Menschen die sich etwas leisten oder gönnen, neidisch beurtei-

len und sogar negative Gefühle bis hin zu Hass aufkommen lassen. Dieser Saboteur raubt unglaublich viel Energie, da der Focus nur auf das Negative gerichtet ist und wieder nur im Außen. Dieser Saboteur ist unzufrieden mit sich und dem Leben und schießt deshalb so scharf, weil er Angst hat minderwertig zu sein.

Motivationssatz:

„Ich liebe und ehre mich so wie ich bin. Ich bin zufrieden mit mir und was ich leiste. Ich gönne mir und jedem Mitmenschen ein schönes Leben.“

4. Der Eifersuchtsteufel

Wer kennt ihn nicht. Sehr viele Beziehungen gehen wegen ihm leider in die Brüche. Der Saboteur beansprucht Freund oder Partnerin als alleiniges Eigentum und möchte alles unter Kontrolle haben. Hier spielt auch der Kontrolleur eine große Rolle. Meist sind davon Menschen betroffen, die im Allgemeinen nicht loslassen können. Auch beim Eifersuchtsteufel ist die Wurzel die Angst alleine zu sein, basierend auf fehlendem Selbstvertrauen. Typische Aussagen dieses Saboteurs sind: „ Sie findet bestimmt bald einen besseren wie mich“ oder „was findet sie überhaupt an mir, der oder die ist doch viel hübscher, attraktiver, besser verdienend, etc. “ Ein ständiger Vergleich mit ande-

ren ist gegeben, bei dem man jedoch immer schlechter abschneidet. Natürlich können auch Verlusterfahrungen in der Kindheit oder bei früheren Partnern eine Rolle spielen. Hier springt sofort wieder das Alarmsystem der Amygdala an, denn durch die schlechte Erfahrung, die gemacht wurde ist folgendes abgespeichert: „Ich bin verloren. Ich kann mich nicht darauf verlassen, dass morgen noch ein geliebter Mensch für mich da ist“. Dieser Saboteur frisst enorm viel Energie nicht nur von seinem Besitzer, sondern kann das Leben von vielen zur Hölle machen. Er hat sehr viel Macht, wenn man ihn nicht entlarvt.

Motivationssatz:

„So wie ich bin liebe und wertschätze ich mich. Ich akzeptiere mich voll und ganz „

5. Der „Dagegen“ Pinguin

Das ist ein sehr lustiger Geselle. Aufmerksam wurde ich auf ihn durch eine Klientin von mir. Passend dazu war die Karikatur von Ulli Stein mit dem Pinguin, der ein Schild nach oben hält mit der Aufschrift „DAGEGEN“. Egal was andere sagen oder machen, er ist immer dagegen und muss gegen den Strom schwimmen. Er ist der Liebling vom General und quatscht ihm ständig nach, denn auch er stänkert ja die ganze Zeit herum. Er

hat seinen Ursprung aus der zornigen „Kind-Ich“ Ebene und will eigentlich nur Aufmerksamkeit.

Motivationssatz:

„Ich liebe und ehre mich mit all meinen Gefühlen.“

6. Sparfuchs

Ein Saboteur, der extrem auf Sicherheit bedacht ist. Hier spielen die Glaubenssätze unserer Eltern und Grosseltern eine große Rolle in unserem Leben. Jedoch hat sich die Welt geändert. Wir haben keine furchteinflößende Weltkriege mehr, müssen keinen Hunger mehr leiden. Gerade in Deutschland fängt der Sozialstaat alle auf. Unter der Brücke müssen wir bestimmt nicht schlafen.

Der Sparfuchs gönnt sich jedoch gar nichts, denn er hat genau davor Angst. Er dreht jeden Cent zweimal um. Arbeitet und spart für bessere Zeiten. Nur wann sollen die kommen? Denn er wird sich nie was gönnen. Mit Geld umgehen können und nicht alles aus dem Fenster zu werfen ist auf jeden Fall eine gute Eigenschaft. Der extreme Sparfuchs ist jedoch getrieben von Angst, der Händchen hält mit dem kleinen Katastrophen Saboteur bzw. dem Pessimisten.

Motivationssatz:

„So wie ich bin liebe und wertschätze ich mich. Ich bin im Fluss und bereit dazu überflüssiges loszulassen und neues willkommen zu heissen.“

7. Finanzgeier

Der Finanzgeier ist gerade das Gegenteil vom Sparfuchs. Er hat zwar nichts, gibt aber sehr gerne Geld aus. Gerade in Gesellschaft anderer Menschen hängt er den grossen Gönner raus. Angetrieben von der Angst nicht anerkannt zu sein von der Gesellschaft. Oft ist dieses Phänomen auch bei Männern zu sehen, die anstatt mit Emotionen und Ideenreichtum ihre Angebotete mit großen finanziellen Geschenken an sich binden möchten und sich somit die Liebe erkaufen. Er ist sehr im Ausen orientiert und braucht Statussymbole zum Vorzeigen. Diese Menschen verschulden sich sehr gerne, wenn er stark ausgeprägt ist und würden gut daran tun ihren eigenen Selbstwert erst einmal aufzubauen. Es gibt jedoch auch Menschen, die Geld haben und sich sehr gerne in der Gönnerrolle sehen. Im Prinzip keine schlechte Eigenschaft. Der Antrieb jedoch genau der Selbe: Anerkennung, die man sich selber nicht geben kann.

Motivationssatz:

„Ich liebe mich so wie ich bin und achte auf mein Geld. So wie ich bin genüge ich mir und auch anderen.“

8. Finanzielle Miesepeter

Dieser kleine Miesling ist sehr häufig vertreten. Man gibt es ungern zu, aber es wird gearbeitet, gestrampelt und gekämpft, um sich ein Leben mehr schlecht als recht finanzieren zu können. Irgendwas scheint nicht zu funktionieren. Neidisch schaut man auf diejenigen, die es geschafft haben und Erfolg haben. „Warum klappt das bei denen nur bei mir nicht?“ Der Finanzielle Miesepeter arbeitet mit dem Kleinmacher Saboteur zusammen, sowie dem Rastlosen. Der Glaubenssatz: „Nur wer schwer arbeitet, verdient etwas“ wurde hier programmiert. Also versucht man noch härter zu arbeiten. Zusätzlich kommt eine weitere mentale Blockade. Ein Glaubenssatz oder Erfahrungen bei dem Geld negativ beurteilt wird, wie zum Beispiel: „Geld stinke“ oder „Geld macht nicht glücklich.“ In Zusammenhang mit dem Kleinmacher könnte auch der Glaubenssatz: „Ich bin es nicht wert“ eine sehr gross Rolle spielen. Höre diesem Saboteur genau zu und versuche zu entlarven wer und was alles dahinter steckt. Nur so wirst du endlich Erfolg haben und mehr Geld verdienen.

Motivationssatz:

„Ich liebe und ehre mich so wie ich bin. Ich und meine Arbeit sind es wert großzügig belohnt zu werden. Ich darf Reichtum und Erfolg empfangen.“

9. Dornröschen

Sie wird in uns geweckt im Kindesalter. Haben wir als kleine Mädchen nicht alle die Märchen und Geschichten über Prinzessinnen geliebt? Viele Mädchen holen sich diese Märchenwelt direkt ins reale Leben und halten sich jahrelang daran fest. Zugewogen sind auch hier die Mütter nicht ganz unschuldig an dieser Tatsache. Die Programmierung „Der Mann, mein Traummann kommt einmal auf einem Schimmel daher geritten und befreit mich aus meinem Dornenverlies.“ ist fest verankert. Wir alle glauben heute noch an die eine große Liebe, die uns auf Händen trägt und ein Leben lang halten wird...bis dass der Tod uns scheidet. Wahrscheinlich ist gerade wegen diesem Glaubenssatz, diesem Saboteur die Scheidungsrate sowie das Singledasein so hoch. Wir haben ein Traumbild vor uns mit viel zu hohen Erwartungen. Möchten, dass all unsere Probleme unser Partner löst, wenn er erstmal da ist. Jeder Rosamunde Pilcher Film oder Filme aus der Romantik Ecke Hollywoods wie Pretty Woman und Co. lassen uns mehr und mehr an unseren Traum, an unserer Idealvorstellung glauben und geben diesem Saboteur immer mehr Macht.

Im Grunde geht es jedoch nur um das eine, das auch das kleine Mädchen in uns wollte: geliebt zu werden. Deshalb haben

wir auch schon von klein auf alles dafür gemacht, um geliebt zu werden. Papas kleines Prinzesschen gespielt. Und von Papas Schoss auch gleich gewechselt auf den eines potenziellen Prinzen, der bitte schön mindestens so gut ist wie Papa. Wir konfrontieren diese Partner mit einer enorm grossen Erwartungshaltung die sie gar nicht erfüllen können. Auch hier legt der Saboteur der Romantikerin den Focus nach außen anstatt sich auf sich selber zu konzentrieren. Geht die Beziehung in die Brüche war es bestimmt ein Idiot oder ein A..... der dich nicht wirklich wertgeschätzt hat. Frage dich doch einmal, ob du dich selber liebst? Denn wenn du es nicht machst, wieso sollten es dann andere machen? Liebst du dich bedingungslos, so wie du bist mit all deinen kleinen Schwächen? Kannst auch du deinen Partner bedingungslos lieben mit all seinen kleinen Schwächen? Verabschiede dich doch von deiner Vorstellung, deiner Erwartungshaltung wie dein Traumpartner zu sein hat und konzentriere dich auf Dich und deiner Liebe zu Dir und die bedingungslose Liebe zu anderen. Dann wirst auch du bedingungslose Liebe erfahren.

Motivationssatz:

„Ich liebe und ehre mich selbst bedingungslos. Ich liebe. Ich bin Liebe.“

10. Mutter Theresa

Dieser Saboteur war über Jahre hinweg einer meiner Hauptsaboteure. Ich hatte ein richtiges Mutter Theresa Syndrom und wollte die Menschheit retten. Klar traten somit auch nur solche Menschen, die nach Hilfe suchten (unbewusst) in mein Leben. Gerade in der Partnerschaft war das so. Da gab es Depressive, Muttersöhnchen und Opfer-Menschen. Viele in sozialen Berufen mit einem sehr großen Herz laufen Gefahr diesem Saboteur zu viel Spielraum zu geben. Liebe zu geben ist eine wundervolle Tugend, aber nicht um jeden Preis! Auch hier spielt der Kleinmacher eine sehr große Rolle. Wir schätzen uns selbst und unsere Bedürfnisse nicht. Andere sind viel wichtiger. Dieser Schuss geht irgendwann nach hinten los, denn er führt zu körperlichen Symptomen wie Burnout und Depression. Lerne Dich zu lieben und deine Bedürfnisse auszusprechen und umzusetzen.

Motivationssatz:

„Ich liebe und ehre mich so wie ich bin und nehme auch meine eigenen Bedürfnisse wahr.“

Puhhhh, das sind ganz schön viele Saboteure, die da in uns drin sind. Wenn du während dieser Zeit noch weitere bzw. andere in dir findest, würde ich mich über eine Rückmeldung an info@balance-life.com freuen.

Manche Saboteure treten nur im Privatbereich auf, andere wiederum nur im Beruf. Enttarne mit folgender Übung weitere Saboteure in deinem Leben.

Übung

Wann immer du in Situationen kommst, in denen du emotional reagierst, überlege welche Emotion es gerade ist und ob ein Glaubensmuster dahinter steckt bzw. ein Saboteur. Du wirst vielleicht auch noch auf andere Saboteure stoßen, die hier nicht benannt wurden. Prägnant ist es, wenn diese Emotionen oder Situationen immer wieder in der gleichen Art und Weise als Muster in dein Leben treten. Denke an erschöpfende und impulsive Streitereien mit Kollegen, Partnern, Mann, Frau oder Kind. Nimm bewusst solche Situationen wahr und schreibe sie dir auf:

Situation _____

Emotionen

Saboteur

Der Weise

5

Der Weise in uns. Der
Handlanger, das
Sprachrohr von Herz und
Seele. Ein weiteres Mitglied
unserer WG

Der Weise

Der Weise ist im Gegensatz zu den Saboteuren darauf aus unser Leben langfristig zu sichern. Er ist scharfsinnig. Er ist bewusst, wachsam, entschlossen und handlungsorientiert. Er ist dein Urvertrauen, das tief in dir verbuddelt ist. Er ist Liebe und Licht. Er veranlasst uns zu einem positiven Schritt, einen nach dem anderen, unabhängig davon, was das Leben uns vor die Füße wirft, welche Steine uns in den Weg gelegt werden. Im kurzfristigen Überlebensmodus konzentriert sich das Gehirn nur auf Gefahrensignale und die Frage, wer oder was bedroht uns. Ist eine Gefahr im Anmarsch wird der Körper und das Gehirn auf Überlebensmodus gesetzt. Dadurch übersehen wir aber auch alle Chancen und können das Gute der Situation nicht erkennen. Zum Beispiel, dass man aus Fehlern auch lernen kann, ja, es sogar gut ist Fehler zu machen um beim nächsten Mal vielleicht den Durchbruch zu schaffen. Immer, wenn wir also in den Kampf oder Fluchtmodus fallen, wir Adrenalin im Körper haben, dann haben die Saboteure das Zepter in der Hand und verdrängen den Weisen. Nun handeln wir eher wie das trotzig überforderte Kind oder wie ein Lehrer und General, der

Druck macht, uns nieder macht und schlechte Gefühle vermittelt. Der Weise, der im ausbalancierten Erwachsenen Zustand agiert, ist der einzige, mit dem du dein Leben glücklich und erfolgreich leben kannst. Wenn du täglich immer wieder bewusst in den Zustand des Weisen oder des ausbalancierten Erwachsenen gehst und eine Haltung von innerem Vertrauen, Neugierde und Freude auf alles was kommt an den Tag legst, wird es dir leichter fallen den Weisen immer wieder herauf zu holen und mit ihm Entscheidungen zu treffen. Du wirst anders denken und handeln. Dein Leben wird sich verändern. Du wirst ein Leben voller Energie und Motivation haben.

Übung

Du befindest dich in einer Situation, die dich runterzieht und ganz schlimm für dich ist. Nun ist deine Kreativität gefragt. Überlege dir drei Dinge, auf welche Weise die scheinbar so schlimme Situation sich in eine neue Chance verwandeln könnte.

Situation _____

Vorschlag1_____

Vorschlag2_____

Vorschlag3_____

In stressigen Situationen haben Saboteure leichteres Spiel. Unter Stress laufen die Saboteure zur Höchstleistung auf, da sie leichter Zugang zu unserem Unterbewusstsein finden und das Steuer für Gedanken übernehmen. Daher steigt auch die Rate der Burnout Fälle rapide an. Meist ist es nicht das Arbeitspen-

sum, der Druck der immer stärker wird, sondern unsere eigenen Saboteure, die uns Energie entziehen und uns ausbrennen lassen.

Der Weise arbeitet mit seinen Stärken. Er ist empathisch, kreativ und hat einen enormen Forschergeist. Er hat einen inneren Kompass und eine enorme Tatkraft. Empathisch zu sein bedeutet, dass wir uns selbst und anderen gegenüber wertschätzen. (Zum Thema Selbstliebe gehe ich in Kapitel 7 noch näher darauf ein.) Der einfühlsame Umgang mit sich selber fällt einem jedoch sehr schwer. Und wer ist schuld? Richtig, ein Saboteur. Empathie lädt die inneren Batterien wieder auf und schenkt uns die Vitalität, die unter den Saboteuren verloren geht. Empathie ist keine Gefühlsduselei. Viel zu lange haben wir unsere Gefühle versteckt und nicht zugelassen. Weil wir ja stark sein müssen. Müssen wir das? Wer sagst das? Genau, ein Saboteur. Ich habe unzählige Menschen in meiner Praxis gehabt, die schon beim ersten Satz anfangen haben zu weinen. Weil sie hier endlich weinen dürfen. Weil sie nicht bewertet werden. All die Jahre haben wir so viel emotionalen Schmerz unter den Teppich gekehrt und uns innerlich „kaputt“ gemacht.

Den Forschergeist braucht der Weise, damit er ein tieferes Verständnis für ein Problem oder eine Situation bekommt, um somit auf einen besseren Weg führen zu können. Er fragt sich dann: „Was kann ich noch alles entdecken?“ um daraus neue Lösungsansätze zu entwickeln. Und dazu braucht er eben auch

die Kreativität. „Wie könnte man das ganz anders machen?“ So wie in der Übung zuvor ein neuer Ansatz, eine neue Sicht der Dinge etwas ganz Bezauberndes hervorbringen kann. Nämlich eine Chance aus jeder Krise. Denn jedes Problem hat ja auch was für sich. In jedem PROblem steckt ja auch das Positive. So nimmt der Weise den Saboteuren den Wind aus den Segeln. Er schützt uns so vor der Einmischung der Saboteure, da wir uns darauf konzentrieren, möglichst viele Ideen zu sammeln und Lösungen zu entwickeln.

Der innere Kompass ist für den Weisen von großer Bedeutung. Es ist, wie schon erwähnt, die Abwägung von Herz und Verstand. Jedoch sind auch Koordinaten wie Werte und Lebenssinn von Bedeutung. Was für uns wahrhaft zählt und unserem Leben einen Sinn gibt, wird nicht vom Verstand festgelegt, sondern ist eine reine Herzensangelegenheit. Jedoch haben wir mit den Jahren verlernt, auf unser Herz zu hören. Unser Verstand hat das Zepter übernommen mit all den Saboteuren. Somit leben wir nicht wirklich, wir existieren.

Tatkraft zu haben bedeutet meine/seine Ziele und Wünsche umzusetzen. Mich/Sich nicht beeinflussen zu lassen. Auch nicht vom inneren Schweinehund oder anderen Saboteuren.

Die positiven, aufbauenden Gefühle und Eigenschaften des Weisen sind schlichtweg nicht zugänglich, solange die kurzfristige Überlebensfunktion aktiviert ist.

Das Erfolgsgeheimnis des Weisen liegt in der minimalen „Pause“ vor dem Handeln. Einer Abwägung aller Möglichkeiten auf kurzer UND langer Sicht in Millisekunden. Somit entstehen keine impulsiven Reaktionen, die aus dem kurzfristigen Überlebensmodus stammen.

Dies muss jedoch trainiert werden und ist nicht leicht.

Dazu gibt es die Möglichkeit des mentalen Achtsamkeits-Trainings.

Hierbei wird der Fokus abgelenkt vom Saboteur auf etwas anderes. Zum Beispiel bewusstes Händewaschen gehen, dreimal die Schulter kreisen, sich den Handballen massieren oder auch den Daumen halten (wie wir später noch erfahren werden). Es gibt unzählige Möglichkeiten den Fokus vom Saboteur weg zu nehmen und ihm somit die Macht zu nehmen und den Weisen zu stärken und entscheiden zu lassen. Suche dir eine kleine bewusste Tätigkeit aus, die du sehr gut in den Alltag integrieren kannst, sobald ein Saboteur auf der Plattform erscheint. Du kannst zusätzlich deinen eigenen oder einen Motivationssatz von hier dazu sagen. Laut oder leise. Ganz wie du willst. Die Motivationssätze findest du bei den jeweiligen Saboteuren. Du kannst dir jedoch auch gerne deine eigenen authentischen Sätze ausdenken.

Schwächung der Saboteure

Wie werde ich vom Opfer
zum Schöpfer?

6

Schwächung der Saboteure

1. Erkennen der Saboteure
2. Benennen der Saboteure
3. Mentales Training

1. Erkennen der Saboteure

Das Geheimnis zur Schwächung deiner Saboteure liegt darin, sie nicht zu bekämpfen. Denn wenn du versuchst sie zu bekämpfen geben Sie ihnen noch mehr Aufmerksamkeit und mehr Macht. Du wirst noch mehr Saboteure auf die Bühne holen. Die beste Vorgehensweise ist sie bewusst wahrzunehmen. Sie zu erkennen. Ihre Gedanken und Gefühle zu beobachten und das was sie sagen wahrzunehmen. So wirst du ihrer bewusst werden. Bisher konnten sie ja im Unterbewusstsein tun und lassen was sie wollten und Schaden anrichten. Denn den größten Schaden, nämlich sie zu sabotieren, richten die Saboteure an, solange sie ihr Werk unbemerkt verrichten, indem sie sich als Freund tarnen oder vorgeben, sie wären das wahre Selbst. Beobachte die Saboteure einfach und benenne das was er tut oder dir sagt. Das ist der Anfang vom Ende derjenigen Prozesse, die dir auf dem Weg zu mehr Glück und Erfolg immer wieder ein Bein stellen.

Wie erkenne ich, dass es wirklich ein Saboteur ist?

Ein sicheres Indiz, dass es sich um einen Saboteur handelt, der dir, das Steuer aus der Hand reißen will um dich sicher wieder in deine Komfortzone zu manövrieren, sind schlechte Gefühle, unsinnige Verhaltensweise und Handlungen in denen du nicht

im ausbalancierten Erwachsenen Ich bist. Du reagierst wie ein trotziges, überfordertes Kind oder handelst und redest mit dir selbst sehr unangemessen wie ein Lehrer. Du putz dich selber runter, kritisierst dich aufs schärfste, setzt dich unter Druck. Die Saboteure schießen mit Emotionen und lösen bei dir Gefühle wie Schwäche, Unwohlsein, Unsicherheit, Aggression, Hilflosigkeit und innere Leere aus. Diese können dann in körperliche Symptome wie Druck in der Magengegend, Hustenanfälle, Schwindel, Übelkeit, Rückenschmerzen und verkrampte Muskeln ausufern. Das größte Übel dabei ist, dass wir hier die Entscheidung über unser Leben jemanden in die Hand geben, der nicht wirklich zu der eigenen Persönlichkeit dazu gehört. Du verlierst den Kontakt zu dir selbst und deiner eigenen Entscheidungsmacht und Verantwortung über dein Leben.

Gefahr erkannt und wie schwäche ich nun die Saboteure?

In erster Linie ist also das Erkennen als solches und die Identifizierung einzelner „Persönlichkeiten“ der erste Schritt zur Schwächung der Saboteure. Wenn wir bemerken und einsehen, dass es nur Denkmuster sind aus alten Zeiten, die uns nicht wirklich im Leben weiterhelfen, ist ein erster großer Schritt zur Schwächung schon erfolgt. Du hast nun alle Hauptsaboteure im letzten Kapitel kennen gelernt und vielleicht auch schon den einen oder anderen persönlichen Saboteur bei Dir entlarvt. Nun kommt der schwierige Teil daran. Die Umsetzung im Alltag. Wie

schaffst du es, im Büro, im Job oder auch Zuhause täglich zu erkennen, wenn ein Saboteur auf dich einredet? Die Zauberformel heisst hier: Bewusstes Leben. Erst wenn du all deine Handlungen bewusst erlebst, nimmst du auch deine Saboteure wahr. Um ihnen schnellen Einhalt zu gebieten, kannst du ein rotes Stoppschild visualisiert aufblitzen lassen und sagen: „Stopp, ich habe dich erkannt. Schön, dass du mir was zu sagen hast.“ Wichtig dabei ist, dass du „mir“ sagst, denn somit grenzt du dich schon von ihm ab und nimmst die Meinung des Saboteurs nicht automatisch als deine eigene an. Du kannst nun auch denken: „Der Kleinmacher, was will der denn schon wieder von mir.“ Versuche es mit Humor zu nehmen, ihn vielleicht sogar ins Lächerliche zu ziehen. Somit nimmst du ihm gewaltig viel Macht und dir die Angst, mit der er geschossen hat.

2. Benennen der Saboteure

Der zweite Schritt zu Schwächung der Saboteure besteht darin, dass du ihnen selber Namen gibst. Bei der Analyse der Saboteure habe ich dir jeweils dafür Platz gelassen. Du kannst hier wirklich sehr kreativ sein. Sobald du ihn entlarvt hast, schließe vielleicht einmal die Augen und stelle ihn dir bildlich vor. Wie sieht er aus? Ist er männlich oder weiblich? Erinnerst er oder sie dich an jemanden? Versuche vielleicht auch in der Benennung

des Saboteuren Witz und Humor mit reinzubringen. Das nimmt ihm schon von vorne weg etwas Macht.

3. Mentales Training

Methode 1 - Motivationssatz als Affirmation

Wir haben nun die zwei Methoden, wie wir die Saboteure durch den Achtsamkeitsfokus schwächen können, kurz angesprochen. Hierbei geht es jedes Mal darum, den Fokus von ihm weg zu bringen. Unter der jeweiligen Analyse der neun Hauptsaboteure stehen Motivationssätze, die du dir sagen kannst, sobald du einen Saboteur entlarvt hast. Es ist die Umkehrung der negativen Glaubenssätze, die in dir programmiert sind und den Saboteur auf die Bühne bringen.

Du kannst dir diese Sätze für deine drei Hauptsaboteure auch gerne auf Notizzettel schreiben und diese dann an den Kühlschrank und an den PC hängen, oder auch in den Geldbeutel hinein stecken. Somit hast du deine Motivationssätze immer parat und kannst sie immer wieder aufsagen. (Oder du bestellst dir das fertige Kartenset der Motivationssätze auf www.balance.jetzt)

Wenn du dir deinen eigenen Motivationssatz aufschreiben willst, der natürlich viel authentischer ist und besser zu dir passt, dann bedenke bitte, dass du ihn persönlich, positiv und im Präsens formulierst. Wichtig ist auch, dass die Botschaft NICHT lautet: „Ich bin okay“ nein die Botschaft muss lauten: „Ich bin super. Ich bin Licht. Ich bin Liebe.“

Wenn ein Saboteur wieder einmal versucht das Steuer deines Lebensbusses zu übernehmen, dann sagst du zu ihm einfach: „Lieber Onkel Dagobert (bzw. dein Name für den Saboteur) weisst Du, ich liebe und schätze mich so wie ich bin und ich entscheide selber. Denn ich entscheide mit Liebe. Ich bin Liebe“

Somit entziehst du ihm jegliche Macht über dich. Du kannst dies noch unterstützen, in dem du dich aus der Situation heraus nimmst und zum Beispiel einfach Händewaschen gehst und dir dabei diesen Satz öfters, am besten laut, wiederholst.

Methode 2 - Motivationssatz in Kombination mit der EFT Klopftherapie

Die zweite Methode basiert auf der energetischen Psychologie, einer speziellen Art von Klopftherapie.

Bei der EFT Therapie handelt es sich um Erkenntnisse der Meridiantheorie die Teil der traditionellen chinesischen Medizin ist. Hierbei handelt es sich um das Energiesystems des Körpers,

des EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing) und der Funktion der psychologischen Umkehr.

Durch das Klopfen auf bestimmten Punkten auf den Meridianen (Körperpunkte, ähnlich den Akupunkturpunkten) und das Fokussieren auf ein problematisches Thema wird das Energiesystem des Körpers positiv beeinflusst. Und zwar so, dass Energieblockaden aufgelöst werden und sich damit das Problem oder Thema auflöst, das eine Folge der Blockade war. Das Besondere an der EFT-Methode ist nicht nur die Effektivität, sondern auch die Schnelligkeit, in der dauerhaft Blockaden aufgelöst und die Komfortzone verlassen werden kann.

Ungelöste, negative Erlebnisse werden als Erinnerungen gespeichert. Alles Ungelöste führt zu einer Blockade im Energiesystem und nährt den Saboteur. Die kleinsten äußeren Signale oder Reize aktivieren die Blockaden, sprich den Saboteur.

Saboteure mit EFT schwächen – wie geht das?

Das Schöne an EFT ist: Die Methode ist sehr einfach und du kannst sie ganz leicht anwenden. Sie hat keinerlei Nebenwirkungen oder verursacht neue destruktive Symptome. Ich nutze jedoch für die Schwächung der Saboteure nicht die gesamte Klopfanleitung der EFT Therapie sondern lediglich eine von mir umgewandelte Kurzform mit den wichtigsten Punkten.

1. Benenne deinen Saboteur, der dich im Moment am meisten belastet.

Bewerte ihn dabei auf einer Skala zwischen 0 (ist nicht da, berührt mich nicht) und 10 (stört mich massiv, sabotiert sehr stark) ein.

2. die psychologische Umkehrung

Die Funktion der Umkehrung kann so erklärt werden, dass das Unterbewusste durch Erfahrungen eine Betriebsanleitung für das Leben angelegt hat, die willentliche, bewusste Entscheidungen im ausbalancierten Erwachsenen ICH verhindern kann. Das Unterbewusste hat jede Menge Betriebsanleitungen aus Glaubenssätzen und Überzeugungen angelegt. Viele davon sind jedoch veraltet und destruktiv geworden. Spreche nur zur psychologischen Umkehrung einen Motivationssatz, wie z. B.: „Auch wenn ich mich klein fühle, liebe und akzeptiere ich mich voll und ganz.“

Öffnen der Schlüsselpunkte

Berühre mit der linken Hand einen Punkt auf der oberen, rechten Seite der Brust (ca. eine Handbreit über der Brustwarze), indem die Hand kreisend von innen nach außen massiert. Die richtige Stelle ist manchmal ein bisschen empfindlich – daran erkennst du sie. Ich nenne diesen Punkt den Schlüsselpunkt, denn er öffnet das Tor zum Unterbewusstsein. Wiederhole den

Satz während des Massierens dreimal. Nun die andere Seite auf der linken Brust mit der rechten Hand. Und sage den Motivationssatz dazu dreimal laut auf. Du kannst auch gleichzeitig mit einer Hand beide Schlüsselpunkte links und rechts massieren.

3. Jetzt kommt das Klopfen

Klopfe mit den Fingerspitzen eines Fingers oder zweier Finger sanft auf deine Thymusdrüse. Sie sitzt auf deinem Brustbein und ist in der TCM das Tor zu deinem Herzen. Während des Klopfens sagst du weiter dreimal deinen Motivationssatz zu dem jeweiligen Saboteur.

Nun klopfe mit beiden Handkanten gegeneinander und sage weiterhin deinen Satz dreimal.

4. Verankerung der neuen Programmierung

Zum Schluss kommt noch eine Sequenz, um die Ergebnisse und die neue Programmierung in allen Bereichen des Gehirnes zu verankern! Schließe die Augen. Atme dreimal tief in den Bauch hinein. Halte mit der linken Hand deinen Schädelansatz am Genick und mit der rechten Hand deine Stirn. Sage den Satz in Gedanken dreimal bevor du wieder die Augen öffnest.

Öffne nun die Augen und lasse deine Stirn und dein Genick los.

Schaue nach links unten auf den Boden.

Schaue nach rechts unten auf den Boden.

Lasse die Augen im Uhrzeigersinn langsam wandern und dann gegen den Uhrzeigersinn.

Atme mit einem lauten „Schnurren“ noch dreimal tief aus, während du deinen linken oder rechten Daumen hältst.

Du kannst dir auf meiner Seite www.balance.jetzt das Podcast dazu anhören und dich von mir durch diese Übung führen lassen.

Wenn Du beim V.I.P Programm mit dabei bist, bekommst Du hierfür auch ein Video Training.

Diesen Ablauf übst du bitte täglich. Natürlich ist es nicht praktikabel diesen Ablauf durchzuführen, wenn du während der Arbeit einen Saboteur entdeckst. Das Ziel ist es jedoch, den Saboteur nur durch den Fokus auf das Halten des Daumens und der Atmung zu schwächen. Sowie bei der ersten Methode mit dem Motivationssatz.

Wenn sich bei dieser Übung deine Schleusen öffnen und du Zugang zu deinem Unterbewusstsein bekommst, und das wird bestimmt der Fall sein, dann mache bitte weiter mit den Sätzen und lasse alle Tränen zu. Unterdrücke sie nicht, lass alles rauf-

kommen, was tief unten begraben ist. Lass alles fließen. Genau das ist die Bearbeitung, die es braucht, um die Blockade aufzulösen und den Schmerz zu heilen. Höre erst auf, wenn alle Tränen, alle Gefühle rauskamen und du dich wieder leichter fühlst. Das ist das Grundprinzip der *emotional processing therapy*. Unser Körper, jede Zelle speichert unterdrückte Emotionen, die wir im Laufe der Zeit als Stress empfinden oder unseren Körper krank macht. Deshalb ist es ganz arg wichtig, solche negativ gespeicherten und unterdrückten Gefühle raus zu lassen. Es gibt einen wundervollen Film dazu: „Emotion“, der wirklich sehenswert ist und die Augen öffnet.

Methode 3 - Liebe versetzt Berge und Saboteure

Sobald du einen Saboteur in deinen Gedanken erkennst und er dich mit negativen Gefühlen bombardiert, atme tief durch und lenke deine Gedanken auf etwas, das du mit dem Gefühl der Liebe identifiziert. Vielleicht eine Situation mit deinem Kind, in der dein Herz regelrecht zerspringt vor Liebe. Es ist wie ein Schneeball, den du ins Rollen bringst. Du fängst klein an und je mehr Gedanken, Energie und Aufmerksamkeit du in dieses positive Gefühl investierst desto größer wird das positive Gefühl und kegelt gleichzeitig die schlechten Emotionen der Saboteure aus deinem Kopf heraus. Du nimmst ihnen somit die Macht und hungerst sie aus. Bei Liebe kannst du dir auch ein Feuer vorstellen oder das Gefühl von Wärme. Beginnend mit einem Strohfeuer, welches größer und größer wird und sich rasant in deinem

ganzen Körper ausbreiten kann und jede Zelle lichterloh brennen lässt. Ein Feuer der Liebe, das Licht, Wärme und Glück bringt. Also welche Situation bringt dein Herz zum Singen und Lachen? Male es dir in den schillerndsten Farben aus damit du dieses Gefühl sofort parat hast und den Feuerball ins Rollen bringen kannst. Du kannst auch einen Anker für dieses positive Gefühl setzen. Eine Methode dafür ist aus dem NLP (NeuroLinguistische Programmierung) Hier visualisierst du dieses Liebesgefühl sooft es geht. Schließe die Augen und fühle dich so richtig rein. Lasse alles los und fühle, rieche, sehe, lebe es mit allen Sinnen. Wenn das Gefühl am stärksten ist, setzt du einen „Anker“. Das kann ein Mudra sein, ein indisches Handzeichen. Es gibt sehr viele davon. Eines davon ist zum Beispiel eines, welches Frau Merkel auch benutzt: beide Daumen zusammen drücken und mit den anderen Fingern ein Dreieck bilden. Es hilft ihr bei der Abgrenzung von der Presse bei Interviews. Ein anders Mudra ist: die Daumen drücken jeweils auf Zeigefinger und Mittelfinger. Eine solche Verankerung verstärkt noch zusätzlich das Gefühl und hilft dir schneller die Saboteure in Griff zu bekommen. Meiner Meinung nach ist Liebe die einzige Lösung für alles. Wir können alles in den Griff bekommen, enorme Dinge bewegen, wenn Liebe mit im Spiel ist.

Wenn du also mit dieser Achtsamkeitsübung gelernt hast auf deine Saboteure mit Liebe zu agieren, dann kommst du in den Genuss der emotionalen Intelligenz. Du wirst auf Situationen nicht mehr impulsiv oder übertrieben reagieren, sondern ver-

schaffst dir mit Atmung und dem bewussten „Innehalten“ mit einer dieser Übungen einen winzig kleinen Moment der Ruhe, in dem du dich entscheiden kannst. Du reagierst dann nicht mehr sondern agierst bzw. handelst.....im Namen der Liebe, im Namen des Herzens, im Namen des Weisen.

Stärkung des Weisen

Das Urvertrauen in sich
wieder finden. Seine
eigenen Kraftquelle ICH
entdecken.



Stärkung des Weisen

Inhalt

- 1. Selbstliebe / Selbstvertrauen**
- 2. Wertschätzung, Dankbarkeit**
- 3. Raus aus der Komfortzone**
- 4. Der innere Kompass**
- 5. Dialog mit dem Team**
- 6. Das Steuer übernehmen**

1. Selbstliebe

Die Saboteure drängen uns durch Gefühle wie Ärger, Reue, Angst, Furcht, Scham und Verpflichtung zu falschen und überzogenen Handlungen. Der Weise dagegen wägt ab zwischen Herz und Verstand. Er leitet uns über Gefühle wie Empathie, Neugierde, Freude und Liebe. Wenn wir mit dem Weisen denken, fühlen, entscheiden und handeln, erhalten wir eine unglaubliche Ausstrahlung. Wir verfügen über eine Kraft und Energie, von der wir nie zu träumen gewagt hätten. Das liegt daran, dass er voller Selbstliebe und Selbstwert ist. Du hast bestimmt bereits mitbekommen, dass die Saboteure nur so eine große Macht besitzen, da wir sehr oft einen Mangel an Selbstvertrauen haben. Deshalb musst du alles tun, um dich endlich selbst lieben zu lernen. Auch du hast Talente. Auch du bist es wert geliebt zu werden. Ich biete immer wieder kostenlose online Kurse zum Thema Selbstvertrauen stärken, da ich es so wichtig finde und es eines der Hauptthemen schlechthin ist. (Als V.I.P. Teilnehmer bekommst du hier eine zusätzliche Trainingseinheit)

Am meisten sabotiert uns der General mit seinen Bewertungen wie auch seine verschiedenen Adjutanten, indem sie uns dazu verleiten, uns selbst zu verurteilen, klein zu machen und das Vertrauen in uns selbst zu verlieren. Wir alle haben mehr oder weniger das Urvertrauen, mit dem wir zur Welt gekommen sind, verloren. Die Saboteure haben uns in den letzten Jahren dann noch den Rest gegeben. Wenn ich in meinen Workshops zu die-

sem Thema mit einem Ballspiel beginne und mir die Teilnehmer jedes Mal, wenn sie den Ball fangen, sagen sollen was sie gut können, stehen sie erst einmal da und müssen überlegen. Ad-hoc kommt keine Antwort. Von Keinem. Wir vertrauen nicht mehr auf unser Können, denn wir wissen es gar nicht. Selbstvertrauen hat viel mit Selbstliebe zu tun. Wir vertrauen uns selber nicht, schätzen uns nicht selber wert. Wenn wir uns selber nicht wertschätzen, uns selber nicht lieben, wer soll es denn dann? Oft höre ich in meinen Seminaren: „Das gehört sich doch nicht.“ oder „Sich selber Liebe und Respekt entgegen bringen? Das macht man nicht“ Wer sagt das? Hast Du einen Nachbarn, er das mal zu Dir gesagt hat? Oder einen Freund der mal meinte, du gebe mal nicht so mit deiner Singerei / Näherei / Organisationstalent an? Nein, denn wer sagt das? Dein Saboteur sagt das. Genau. Es ist ein Glaubenssatz, den du von deinen Eltern oder anderen übernommen hast. Daher sprechen wir nicht darüber. „Prahlen“ nicht mit unserem Können. Lustigerweise umgeben wir uns jedoch lieber mit Menschen, die erfolgreich sind und positiv über sich und ihr Leben erzählen anstatt mit denjenigen, die sich wie kleine graue Mäuse verhalten. In meinem V.I.P Programm gehe ich zum Thema Selbstvertrauen mit vielen Übungen mehr darauf ein. Eine Übung daraus möchte ich Dir gerne jetzt mitgeben.

Übung

Schreibe 10 Dinge auf, warum du es wert bist geliebt zu werden. Und zwar ohne Gegenleistung.

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

6. _____

7. _____

8. _____

9. _____

10. _____

Wie fühlt sich das an? Welche Gedanken schießen dir durch den Kopf? Ist es dir leicht oder schwer gefallen?

Du kannst ruhig ehrlich sein und mutig sein. Glaube mir, jeder von uns ist von Zweifel und Angst befallen. Selbst diejenigen, von denen wir es nie vermutet hätten. Nach außen präsentieren sie eine glückliche, selbstbewusste und glänzende Fassade. Wie es aber tatsächlich im Innern aussieht, wissen nur sie selber. Und selbst das ist nicht gewiss.

2. Wertschätzung und Dankbarkeit

Eine wundervolle Methode Selbstvertrauen und Wertschätzung für sich selbst zu bekommen ist Dankbarkeit. Ich selbst mache mit meinem Sohn fast jeden Abend dieses Ritual: „Für was bist du heute dankbar.“ Es leert ihn den Tag bewusst noch mal zu überdenken und für kleine Dinge im Leben dankbar zu sein. Vielleicht den Hund, den er streicheln durfte oder das Schokoei, das er bekommen hat. Man erfreut sich viel leichter an kleinen Dingen und holt sich eine Portion Lebensfreude zurück, die man im Alltag doch viel zu schnell verliert. Auch Satzergänzungssätze sind eine wundervolle Übung, um das Leben bewusster zu gestalten. Aus dem Selbstvertrauen Kurs möchte ich Dir ein paar Sätze vorstellen:

„Wenn ich heute meine Dankbarkeit erhöhen möchte, könnte ich...“

„Wenn ich heute mein Leben selbstbewusst gestalte, dann....“

„Wenn ich mich heute 50% mehr liebe, dann....“

Sie sind ein wichtiges Tool um bewusster mit sich und seinem Leben umzugehen. Auf meiner Facebook Seite habe ich im Frühjahr eine Dankbarkeits Challenge veranstaltet. Die Erfahrungen, die ich und viele andere auch gemacht haben waren unglaublich. Es fällt uns tatsächlich doch auch schwer anderen

Menschen ein Kompliment zu machen. Mal „Danke“ zu sagen oder einfach nur ein nettes Wort einem völlig fremden Menschen zu schenken. Probiere es einmal aus. Es gibt einen schönen Trick dabei. Lege dir 3 Steinchen in die rechte Hosentasche. Wenn du jemandem ein Kompliment gemacht hast, kannst du ein Steinchen in die linke Hosentasche machen. Am Abend sollten dann alle drei Steinchen links sein. Vergesse aber bitte nicht, die Steine wieder herauszunehmen, bevor du deine Hose in die Waschmaschine steckst.

3. Raus aus der Komfortzone

Raus aus der Komfortzone bedeutet, sich den unangenehmen Situationen zu stellen. Die Angst zu besiegen und doch den Schritt zu gehen. Es bedeutet aktiv zu werden, Entscheidungen zu treffen. Oder willst du dein Leben lang in der Komfortzone bleiben? Dort ist es eng, sehr begrenzt, langweilig, ernüchternd. Du wirst immer mit angezogener Handbremse dein Leben bestreiten. Keine Abenteuer erfahren, keine großen Erfolge feiern können. Wenn du den Schritt aus der Komfortzone wagst, dann öffnest du dich für ein MEHR. Ein mehr an Neugierde, Abenteuer, Freude, Erfahrungen, Erfolg, Lebensqualität. Die angebliche Sicherheit in der Komfortzone gibt es nicht. Das möchten uns die Saboteure nur vorgaukeln. Echte Sicherheit besteht nur in deiner persönlichen inneren Sicherheit. Sicher-

heit entsteht dann, wenn wir wissen, dass wir jederzeit denken, fühlen, entscheiden und handeln können und zwar aus dem ausbalancierten Erwachsenen Ich heraus. Dann wissen wir und vertrauen wir auf uns selbst und unseren Fähigkeiten. Die Komfortzone hat also nur was mit Bequemlichkeit zu tun, aber nicht mit Sicherheit. Breche deshalb deine Komfortzone mit all den Begrenzungen ein. Reiße die Mauern ein, schaufel die tiefen Gräben zu. Stürze die Wachtürme mit samt den Wächtern zu Boden. Entwaffne sie mit den eigenen Waffen: Emotionen. Jedoch mit der einen, die alles besiegen kann. LIEBE. Vertraue auf dich und deine Fähigkeiten. Vertraue auf das Universum und dein Herz. Wage den Sprung. Du wirst es nicht bereuen.

Eine ganz andere Sache, die sehr wichtig ist um aus deiner Komfortzone raus zu kommen ist: Du musst diesen Schritt auch wirklich gehen. Übernehme Verantwortung für dein Handeln, dein Leben. Habe keine faulen Ausreden mehr, finde nicht 1000 Dinge die du sonst noch machen könntest. TU ES. Mach den ersten Schritt. Du wirst nach einer Zeit merken, es ist gar nicht so schlimm. Und wenn du immer und immer wieder ins TUN kommst, dann hast du den Saboteur entwaffnet und nach hinten geschickt.

Habe dein Ziel immer klar vor Augen und frage dich: „Bringt mich meine Handlung, mein Denken nun meinem Ziel näher?“ Somit stellst du sicher, dass du nicht in der Komfortzone stecken bleibst.

4. Der innere Kompass

Zum Glück haben wir alle einen eingebauten Kompass in uns, den wir nur täglich befragen und anschauen müssen. Es ist der Kompass, der dir den richtigen Weg zeigt, die Richtung zum Glück. Wenn wir uns auf diesen Kompass einlassen, können wir eine neue Dimension von Zufriedenheit, Erfolg und Lebensqualität erfahren. Es ist dein Herz, deine Seele, dein Urvertrauen, auf das du nur zu hören brauchst. Jeder trägt es in sich. Es ist meist nur verschütt gegangen. Deshalb grabe danach. Es ist dein Gold von morgen. Auf dein Urvertrauen kannst du hören. Es wird dich niemals mit schlechten Gefühlen konfrontieren. Auch das ist ein Indiz dafür, dass es sich hierbei um den richtigen Weg handelt und nicht um einen Weg, den einer deiner Saboteur von dir eingeschlagen hat. Der innere Kompass hat so vielen Menschen schon den richtigen Weg gezeigt. Henry Ford zum Beispiel hatte keine Schulabschluss. Alle haben über ihn und seine Idee ein Automobil, das praktisch, bezahlbar ist und ohne die Verwendung eines Zugtieres auskommt, gelacht. Er hat auf seinen inneren Kompass gehört und hat somit mehr Räder ins Rollen gebracht als je jemand zu träumen gewagt hat. Henry Ford hatte einen Traum und er hatte sich nicht von Saboteuren beirren lassen. Er hat weiter gemacht und ist weiter seinen Weg gegangen. Wie viele andere auch: Thomas Edison, der vom elektrischen Licht träumte und tausende misslungene

Versuche ihn immer wieder runterzogen. Ich kann mir sehr gut vorstellen, dass sich da die Saboteure gefreut haben und ihm bestimmt auch Dinge ins Ohr geflüstert haben wie: „Ich habe es dir doch gesagt. Das alles ist eine dumme Idee. Das wird nie klappen.“ Er hat sie jedoch besiegt und sich nicht unterkriegen lassen. Er hat die Glühbirne erfunden. Auch du kannst es schaffen. Auch in dir steckt ein Pionier, Erfinder, Abenteurer oder Forscher. Du musst nur losgehen und deinem Kompass folgen.

5. Der Dialog mit dem Team

Stell Dir einfach eine Parallelwelt vor in deinem Kopf. Hier sitzen alle Saboteure, mit denen du nun in Kontakt trittst und kommunizierst. Beachte dabei, dass es innere psychische Programmierungen sind, zu denen wir einen inneren Abstand schaffen müssen. Sie sind nicht DU. Es ist lediglich ein Teil deiner Psyche, der fast nichts mit der Realität zu tun hat. Es sind falsche Überzeugungen, die durch unsere Eltern, Großeltern und andere Bezugspersonen programmiert wurden und zu viel destruktive Macht bekommen haben. Stelle sie dir aber als ein inneres Team vor, welches nun mal da ist, und mit denen du reden kannst. Wie in einer WG. Keine Angst, du bist deshalb nicht schizophr. Wann immer ein Saboteur dir etwas ins Ohr flüstert frage dich in erster Linie: „Stimmt das wirklich?“

Zu deinem Team gehören jedoch nicht nur die Saboteure, also die alten Programmierungen sondern auch der Weise in dir. Er ist dein innerer Helfer, dein Kompass, den du bei jeder Entscheidung, in jeder Situation um Rat fragen kannst, und der dir den richtigen Weg weisen wird. Und wenn der Weise auf die Frage: „Stimmt das wirklich?“ antwortet, wird ein „Nein“ kommen. Nun kannst du entweder in den Dialog mit dem Saboteur gehen, oder du entscheidest dich gleich für die Antwort des Weisen und dankst dem Saboteur für seine Meinung und schickst ihn wieder zurück und zwar gaaaaaanz nach hinten.

6. Das Steuer wieder übernehmen

Wenn du dein Leben nun endlich wieder selber in die Hand nehmen möchtest, wirklich DEIN Leben leben möchtest und nicht nur existieren möchtest, dann höre auf dein Herz und fange an Entscheidungen zu treffen. Übernehme Verantwortung und komme vor allen Dingen ins TUN. Dabei ist es sehr wichtig ein Ziel, ja einen Lebenssinn zu haben. Deinen ganzen Körper mit Licht und Liebe zu füllen. Jede Zelle. Jede Handlung. Willst du ein erfülltes Leben haben? Dann setze dich hin und überlege Dir genau, was du in deinem Leben erleben willst. Wir haben nur eines davon. Und es ist keine Generalprobe. Manche gehen leider damit um, als hätten sie gleich dutzende davon. Vielleicht haben wir das ja auch. In manchen Religionen zumindest wird

das so geglaubt. Dennoch wird jedes Leben, das wir leben, seine eigenen Aufgaben und seinen eigenen Sinn haben. Um das Steuer wieder übernehmen zu können ist es also absolut notwendig zu wissen, wohin man überhaupt fahren will. Du brauchst ein Ziel. Wenn du kein Ziel hast, ist es für die Saboteure ein Leichtes das Steuer zu übernehmen. Wenn du kein Ziel, keinen Traum für dein Leben hast, dann lebst du nicht dein Leben. Dann tun andere das für dich. Wenn Du aber genau dein Ziel und den Weg dahin kennst, dann ist es leicht die richtigen Entscheidungen zu treffen. Du brauchst dich dann immer nur zu fragen: „Bringt mich das meinem Ziel näher?“ Wenn ja, dann Gratulation, tue es. Wenn nein, lasse es und suche einen anderen Weg.

Das 12 Wochen Programm

8

Mit diesen Übungen löst du innerhalb 12 Wochen deine mentalen Blockaden und erreichst mit Leichtigkeit dein Ziel.

Das 12 Wochen Programm

Inhalt

1. Woche - Erkenne deine Saboteure
2. Woche - Benenne deine Saboteure
3. Woche - Ich bin der Chef
4. Woche - Schwächung der Saboteure
5. Woche - Selbstvertrauen stärken
6. Woche - einfach mal Danke sagen
7. Woche - lebe deinen Traum
8. Woche - Die Lösung liegt in Dir
9. Woche - Hintern hoch und los...trau Dich.
10. Woche - Dein Herzensweg
11. Woche - Der Weise in Dir
12. Woche - Reflektion

Einleitung

Herzlichen Glückwunsch, du hast die Theorie geschafft, nun kommt die Kür, nämlich die Praxis. Hand aufs Herz. Wie viele Bücher hast du schon gelesen, aber bist nie dazu gekommen, deren Tipps umzusetzen? Wie viele Seminare hast du besucht und nach den 1-2 Tagen war alles wieder weg und der Alltag da? Klar, da waren deine Saboteure im Spiel. Die wollen nämlich keine Änderung. Nun geht es denen jedoch an den Kragen, denn du hast sie bereits entlarvt. Bist du also nun bereit für das 12 Wochen Programm? Um endlich all die mentalen Blockaden, die dich sabotieren auszuschalten? Ja? Super. Ich möchte, dass du die Übungen in den Alltag integrierst. 12 Wochen lang. Sie sind nicht zeitaufwendig. Alles was ich von dir verlange sind ca. 10 Minuten 100% Focus auf Dich, bewusst nach Innen gehen. Herzensdialoge führen. Ich kann dir zwar Instrumente mit auf den Weg geben wie diese hier, aber umsetzen musst du sie selbst. Denn die Lösung, der Schatz liegt einzig und allein in DIR. Was ICH jedoch noch machen kann, ist Folgendes: Ich biete dir an, dich diese 12 Wochen lang zu begleiten. Wenn Du mich als Mentor brauchst, als weitere Stütze, als Coach und Berater, um dir noch mehr Tipps und Tricks zu geben, dann buche das Saboteur 12 Wochen V.I.P. Programm dazu. Du bekommst dann drei Online oder Telefoncoachings dazu, 12 Videotrainings sowie einen eMail Support über die 12 Wochen hinweg. Jede Frage die du hast, kannst du mir also sofort stel-

len und bekommst eine Antwort darauf. Zusätzlich bekommst du noch weitere Übungen zu den Themen:

Selbstvertrauen stärken

Sinn des Lebens

Stressmanagement

Wir definieren gemeinsam ein Ziel für die 12 Wochen und die einzelnen Schritte um dort auch wirklich nach 12 Wochen anzukommen. 12 Wochen lang bist du mein V.I.P. Und das für nur 490,- Euro. Oder was wäre dir ein erfolgreiches Leben in Leichtigkeit wert? Dein Ziel endlich zu erreichen? 12 Wochen einen persönlichen Trainer an deiner Seite zu haben? Bestimmt viel mehr. Wenn du also Interesse hast mein persönlicher V.I.P zu sein, dann schreibe mir an: info@balance-life.com mit dem Stichwort: „12 Wochen V.I.P Programm“. Es gibt auch die Möglichkeit der Ratenzahlung. Ich würde mich wahnsinnig freuen, dich in diesem Prozess begleiten, inspiriere und motivieren zu dürfen.

Ich wünsche Dir nun viel Spaß, Neugierde und Einsicht mit dem 12 Wochen Programm für deine Saboteure und freue mich auf Deine Mail.

Das Schöne ist, dass unser Unterbewusstsein, unser Herz, unsere Intuition alles weiß. Es liegt nur sehr tief begraben. Buddel es aus, hole es herauf, poliere es. Du wirst es nicht bereuen.

Nehme Dir also nun ein schönes leeres Buch und fange es mit dem 12 Wochen Programm zu füllen.

1. Woche

Definiere dein Ziel, welches du hast. Schreibe Dir auf der ersten Seite deines Buches genau auf, was es dafür braucht. Jeden einzelnen Schritt. (Im V.I.P. Programm bekommst du hierfür eine pdf Datei mit Zielplanung). Mache Dir auf der zweiten Seite in deinem Buch klar, warum du es bisher nicht geschafft hast. Nun nehme dir dieses Ziel noch einmal vor und höre genau hin, welche Sätze von den Saboteuren du dazu kommen. Schreibe dir genau auf, was deine inneren Stimmen dir ins Ohr flüstert. Welcher Saboteur ist im Spiel? Du erkennst sie am Anfang vielleicht nicht so richtig. Oder kannst sie vielleicht noch nicht richtig zuordnen. Du kannst jedoch sicher gehen, dass wenn du dich nicht gut fühlst, du in Situationen kommst, die zu Stress führen (auch mit anderen), ganz sicher ein Saboteur mit im Spiel ist. Trage sie sofort in ein kleines Notizbuch ein, denn sonst hast du es bis zum Abend vergessen.

2. Woche

Du hast nun einige Stimmen gesammelt. Kannst du sie den Saboteuren zuordnen, die ich dir schon vorgestellt habe? Gibt es bei dir Saboteure, die noch nicht erkannt und benannt worden

sind? Finde für jeden Saboteur einen Namen. Schreibe jeden Tag auf, welcher Saboteur wie oft am Zug war. Mache dafür am besten eine Strichliste.

Für die Erreichung deines Zieles brauchst du einen genauen Plan. Was willst du von Woche zu Woche erreichen? Schreibe dir genau die Schritte auf, die du dafür tun musst. Was willst du in dieser Woche dafür tun, um das Ziel zu erreichen? Was in der nächsten....usw. Hole ein DIN A4 Blatt und schreibe Dir für jede Woche die einzelnen Schritte auf, die du dafür tun musst. Fange gleich in dieser Woche an sie umzusetzen.

3. Woche

Nun kennst du bestimmt schon einen großen Teil deines inneren Team. Herzlichen Glückwunsch. Sehe sie jedoch bitte nicht als Feind an und bekämpfe sie nicht. Ich möchte, dass du diese Woche deinen Saboteuren auf Augenhöhe begegnest, sie jedoch in ihre Schranken verweist. Denn DU steuerst den Bus deines Lebens. DU entscheidest in welche Richtung ihr geht. Also, wenn ein Saboteur kommt, sage ihm: *„Hallo xxxx, ich habe dich erkannt. Ich höre, was du sagst. Du darfst dich jedoch nach hinten setzen. ICH will mein Ziel erreichen und werde sie auch erreichen.“* Bitte nimm dir jeden Abend noch 10 Minuten Zeit und schreibe auf, wie es dir damit ergangen ist. Welche Erfahrungen du gemacht hast. Welche Zwischenziele du erreicht hast und wie du dich dafür belohnen könntest nächste Woche.

4. Woche

In dieser Woche wendest du bitte die Achtsamkeitsübungen an, sobald ein Saboteur auf der Platte erscheint. Du kannst dir dafür entweder die Motivationssätze zu den jeweiligen Saboteuren sagen oder eine andere Übung, die ich dir im 3. Kapitel vorgestellt habe. Bitte nimm dir auch in dieser Woche jeden Abend 10 Minuten Zeit für deinen Erfahrungsbericht und die Innenschau. Der erste Monat ist vorbei. Zeit sich für die positive Referenzerlebnisse (die Ziele, die du erreicht hast) zu belohnen und zu verankern.

5. Woche

Ich möchte, dass du am ersten Tag dieser Woche 10 Dinge aufschreibst, in denen du gut bist. Welche Talente hast du? Welche Stärken. In den folgenden 5 Tagen schreibst du dir abends bitte immer auf, in was du heute alles gut warst. Welche Erfolge kannst Du verbuchen? Was ist dir leicht von der Hand gegangen. Am siebten Tag schaue dir noch einmal die Liste von den Dingen an, in denen du gut bist und schreibe sie gegebenenfalls neu bzw. erweitere sie.

Welche Ziele hast du dir für den zweiten Monat gemacht? Was braucht es dazu? Ich möchte, dass du folgenden Satz sagst,

wenn einer der Saboteure auftaucht. „*Hallo xxxx, ich scheiß drauf was du sagst. Ich übernehme die Verantwortung. Ich erreiche meine Ziele.*“ Übe es einige Male, denn es wird dir am Anfang nicht leicht fallen dies laut zu sagen. Lasse alle Emotionen dabei raus.

6. Woche

Du kennst die Dankbarkeits Übung schon aus dem 7. Kapitel. Wende diese Übung jeden Abend in dieser Woche bei dir selber an. Zähle drei Dinge auf, für die du dankbar bist. Zusätzlich legst du dir bitte jeden Morgen drei Steinchen in deine rechte Hosentasche / Jackentasche. Nun gibst unterschiedlichen Menschen über den Tag verteilt ein Kompliment oder bringst ein persönliches Dankeschön entgegen. Am Abend sollten alle drei Steinchen in der linken Hosentasche sein. Schreibe dir in dein Buch, ob auch du Komplimente bekommen hast und welche positiven Dinge dir aufgefallen sind.

Bezüglich der Zwischenziele, die du dir vorgenommen hast überlegst du diese Woche, welche Hürden und Blockaden dich wirklich auf direktem Weg hindern. Sind es wirklich Steine, die dir JETZT in den Weg kommen? Muss du wirklich JETZT dir Gedanken und Sorgen darüber machen? Energie verschwenden?

Wenn du das mit Nein beantworten kannst, dann lasse diese Steine einfach mal links liegen und richte deinen Fokus wieder neu.

7. Woche

Das Leben bewusst gestalten ist diese Woche unser Motto. Abgesehen von dem 12 Wochen Ziel, mit was willst du dein Leben füllen? Hast du weitere Ziele und Visionen? Bedürfnisse, die du erfüllt haben möchtest? Lebst du danach oder schwimmst du im Strom mit? In Kapitel 7 hast du schon einiges darüber erfahren. Dein innerer Kompass ist danach ausgerichtet was dein persönlicher Lebenssinn ist. Was ist deine Aufgabe hier auf Erden? Was willst du der Menschheit hinterlassen? Was ist also dein Lebenssinn? Schließlich möchtest du am Ende deines Lebens nichts bereuen, dass du etwas NICHT gemacht hast. Deshalb nehme dir diese Woche Zeit, um dir klar zu werden, was dein Lebenssinn ist. Schreibe am Ende der Woche eine Rede über dich selber zum 80. Geburtstag. Worauf bist du stolz, was möchtest du alles erlebt und erreicht haben? Wenn dir das schwerfällt, dann stelle dir vor, dein Doktor sagt dir, du hast noch ein Jahr zu leben. Was würdest du in diesem Jahr auf jeden Fall noch tun wollen. Oder stelle dir deinen Traumjob im Himmel vor. Hier gibt es kein Geld, man muss sich nicht ums Überleben kümmern oder die Kinder. Die Zeit kann jedoch wirklich lang werden dort oben. Was oder wie möchtest du also die Zeit verbringen? Es gibt all das, was es hier auf Erden auch gibt. Was ist dein Interesse, deine Leidenschaft? Mache dir am

besten eine Mindmap in dein Notizbuch und schreibe alle Ideen, die du hast auf. Eine davon ist DEIN Herzensweg.

8. Woche

Du kommst bei einem Zwischenziel nicht weiter? Suche dir eine Zeit aus, an der du für 10 Minuten oder länger ungestört bist. Stelle dir für diese Woche täglich folgende Frage:

„Warum ist es so schwer das Ziel x zu erreichen?“ und höre was deine inneren Stimmen, deine WG Mitbewohner so dazu sagen. Jeder einzelne Saboteur weiß bestimmt was dazu. Wenn alle Meinungen gehört wurden stellst du die nächste Frage:

„Warum ist es möglich das Ziel x leicht zu erreichen?“ Du kannst gespannt auf die Lösungen sein, die dir deine inneren Stimmen dir sagen. Schreibe sie dir gleich auf, damit du sie am Ende dieser Woche umsetzen kannst.

9. Woche

Bitte nehme dir in dieser Woche jeden Morgen 10 Minuten Zeit und ergänze sechs Mal diesen Satz:

„Wenn ich (heute) bewusst aus der Komfortzone kommen will, dann...“

Es wäre sehr schön, wenn du dies auch am Tag umsetzen kannst. Denn hier geht es ins TUN. Du hast ja deine Zwischenziele für diese Woche eingetragen. Wenn du nun Widerstände von den Saboteuren merkst, dann komme nun bewusst in die Umsetzung und lasse alle Saboteure links liegen. Erinnere Dich an den Satz mit „....ich scheiß drauf....“. Die Saboteure werden in diesen Wochen sicherlich sehr stark werden, denn sie merken, dass es ihnen an den Kragen geht. Sie kämpfen, um zu überleben. Aber du bist stärker!

10. Woche

Du hast es nun fast geschafft. Sicherlich hast du mittlerweile mitbekommen, dass dein Weg, die Lösungen die ganze Zeit in dir waren. Dein Herz weiß genau den Weg, den du gehen musst. Die Saboteure haben dir nur ein paar Steine in den Weg gelegt, an denen du jedoch bestimmt gewachsen bist. Die folgende Übung ist dazu gedacht, dein Urvertrauen wieder zu stärken und herauf zu holen ans Licht, damit du auf deinen inneren Kompass wieder hören kannst. Daher möchte ich, dass du eine Art Timeline aufschreibst mit Situationen in deinem Leben, die du erfahren hast, vielleicht in diesem Moment nicht so toll waren, du aber daraus etwas positives ziehen konntest und daran gewachsen bist. Fange von deiner Kindheit an bis jetzt. Welche Situation war es und wie hat sie dich im Nachhinein gestärkt?

11. Woche

Du kommst nun schon ganz gut zurecht mit deinen Mitbewohnern. Hast sie fast schon im Griff. Diese Woche geht es ans Eingemachte. Du kennst also deine „Saboteure“ und kennst auch den Weisen in dir. Ich möchte, dass du dir jeden Abend aus dem Tag eine Situation heraus nimmst, die nicht ganz so gut für dich gelaufen ist. Zum Beispiel, wenn du Zwischenziele nicht erreicht hast. Du brauchst also nun zwei Platzhalter. Du kannst dazu Stühle oder auch ein Blatt Papier nehmen. Versetze dich in die Situation noch einmal hinein. Setze dich auf den Stuhl oder stelle dich auf das Blatt Papier für den Saboteur, der es verhindert hat, dein Zwischenziel zu erreichen. Schließe die Augen und höre, was er zu dieser Situation sagt. Höre dir alle genau an. Nun tauscht du den Platz und setzt dich auf den anderen Stuhl oder stellst dich auf das Blatt auf das du „der Weise“ geschrieben hast. Das ist der Stuhl des Weisen. Was hat er zu sagen? Nun hast du alle Seiten gehört. Reflektiere noch einmal die Situation und überlege, wie du diese hättest besser gestalten / angehen können. Schreibe dir deine Schlussfolgerungen dazu auf und was du daraus gelernt hast.

12. Woche

SUUUUUPER. Du hast es fast geschafft. Du bist deinem Ziel schon ziemlich nah. Die letzte Woche beginnt. Du musst nun

auf der Zielgeraden noch mal alles geben. Nutze diese Woche so gut wie möglich, um all die Inputs die du in den letzten Wochen erhalten hast umzusetzen und die letzten Zwischenziele zu erreichen. Was hat dich weitergebracht? Was gönnst du dir, wenn du nun dein Ziel am Ende der Woche erreicht hast? Welche positiven Emotionen hast du erlebt? Schreibe dir auf was dir besonders wichtig ist und du beibehalten möchtest. Setze dich dabei 10 Minuten an einen ruhigen Ort, konzentriere dich auf dich und lasse einfach die Gedanken ziehen. Konzentriere dich ganz auf die Erreichung deines Zieles, was du machst, wenn du es erreicht hast, wie es sich anfühlt. Nutze dieses Achtsamkeitstraining auch weiterhin und integriere es in deinen Alltag, für jedes weitere Ziel, das du hast.

HURRA - Ich gratuliere dir von Herzen. Du hast es geschafft. Ich, auch wenn ich dich vielleicht nicht persönlich kenne, bin sehr stolz auf dich. Ich hoffe sehr, dass ich dir helfen konnte, dein Leben nun bewusster zu gestalten und dir Leichtigkeit, Klarheit und Fülle zu bringen. Vor allem aber, dass du dein Ziel erreicht hast. Falls du es noch nicht geschafft hast, dann fange noch einmal von vorne an und buche das V.I.P Programm dazu. Ich weiß aus eigener Erfahrung, dass man hin und wieder Ziele eher erreichen kann, wenn ein Mentor, Motivator oder Coach behilflich ist. Den Weg zu zweit zu gehen, ist oft leichter. Ich bin natürlich jederzeit für dich da. Danke, dass ich dich ein Stück weit habe begleiten dürfen.

Solltest Du noch Fragen haben, darfst du mich gerne unter info@balance-life.com kontaktieren. Ich würde mich sehr freuen, von dir zu hören. Wenn du mehr über mich und meine Arbeit erfahren willst, oder mich auf einem Seminar kennen lernen willst, dann schaue Dir meine Links an.

Alles Liebe und Gute auf deinem Weg und vielleicht bis bald.

Deine Stefanie



Kraftquelle ICH

9

Du möchtest Dich noch
besser kennen lernen und
deinen persönlichen Weg
finden?

Kraftquelle ICH

Links

1. Meine Webseite www.balance.jetzt
2. Gratis online Kurse www.balance.jetzt/blog
3. Seminare & Retreats www.balance.jetzt/seminare-workshops
4. Coaching www.balance.jetzt/coaching
5. Kraftquelle ICH - das Bewusstseins Spiel www.balance.jetzt/spiele
6. Shop www.balance.jetzt/shop

Du willst noch mehr über dich erfahren? Deinen persönlichen Weg wissen? Deine eigene Kraftquelle kennen lernen?

Prima, dann ist mein entwickeltes Bewusstseins Spiel „Kraftquelle ICH“ vielleicht etwas für dich. Hier wirst du spielerisch mit 64 Fragen in den Themen

Stressmanagement

Sinn des Lebens

Saboteure des Lebens

Selbstvertrauen

motiviert dein Leben bewusster zu gestalten sowie dich und deine Bedürfnisse besser kennenzulernen. Es ist für 39,90 Euro im balance Shop erhältlich. Unter dem Link Kraftquelle ICH bekommst du noch mehr Informationen zum Spiel. Oder du buchst ein Tagesseminar bei mir am schönen Bodensee und bekommst das Spiel, praktische Tipps rund ums Thema Kraftquelle ICH, sowie mich live mit. Ich garantiere dir, es wird ein Tag, der dich im Leben mehr als nur einen Schritt weiterbringt. Ich freue mich, dich zu sehen.

Die

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipisicing elit, sed do eiusmod tempor incididunt ut labore et dolore magna aliqua. Ut enim ad minim veniam, quis nostrud exercitation ullamco laboris nisi ut aliquip ex ea commodo consequat.

Verwandte Glossarbegriffe

Zugehörige Begriffe hierher ziehen

Index

Begriff suchen

-