



Veränderung darf einfach sein

Eine kostenlose Einführung in die Grundlagen
des gleichnamigen Online-Kurses

Mit Übung

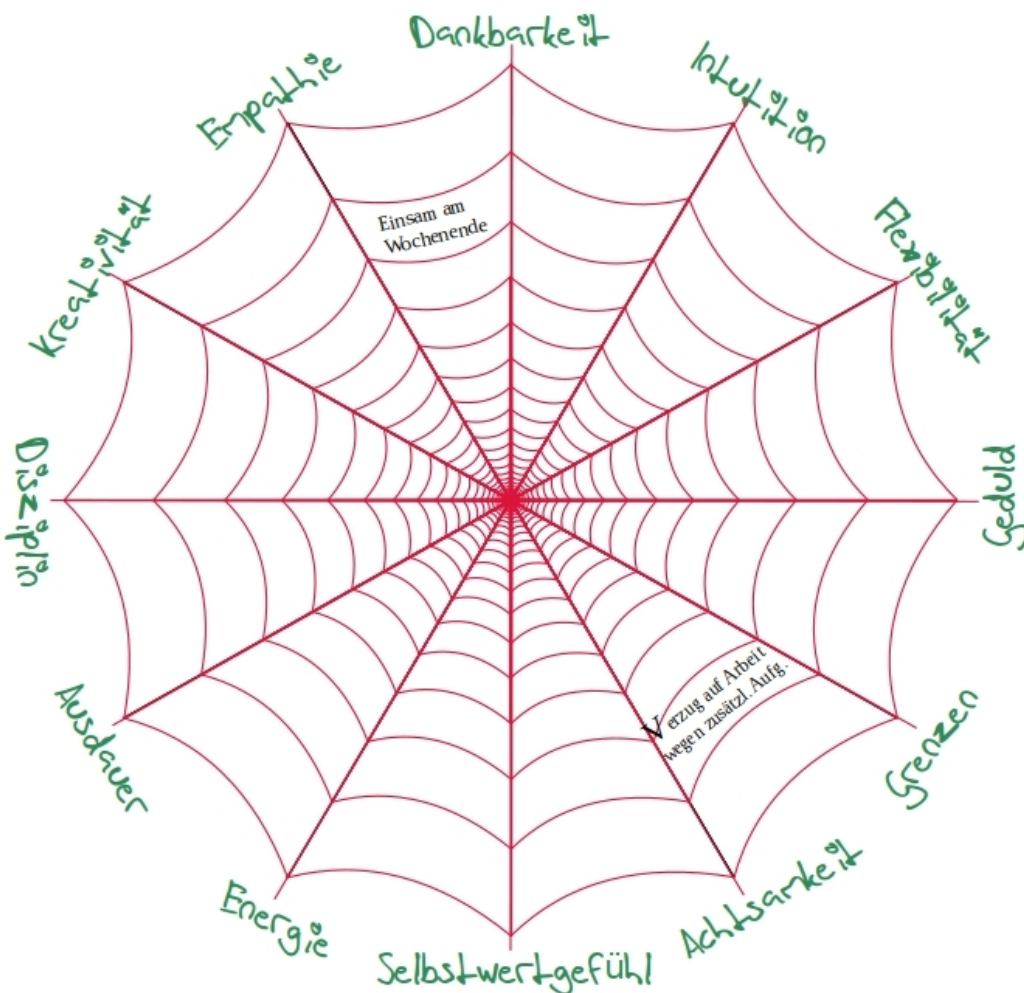


Das Netzwerk Deiner Persönlichkeit

Stelle Dir vor, irgendwo in dem folgenden Netz (zum Notieren könntest Du ja einfach die leeren Zwischenräume nutzen), sind die Situationen, in denen Du gerne anders fühlen, denken oder handeln möchtest, in denen Du unzufrieden bist. An welchen Fäden müsstest Du wohl wackeln, wenn das gelingen soll?

Hier siehst Du ein Beispiel für das Netzwerk Deiner Persönlichkeit. Ich habe einige der Dinge an den Rand geschrieben, an denen Du zum Beispiel arbeiten könntest. Auf dem letzten Blatt findest Du ein leeres Netzwerk, so dass Du dort selbst entscheiden kannst, was Dir nützlich erscheint und wozu Du Dich in der Lage fühlst.

Wozu das alles? Nunja, auch, wenn wir es manchmal gerne hätten, dass die Dinge in uns hübsch geradlinig und linear verlaufen würden, ist es in Wirklichkeit gar nicht so. Vielmehr ist unser Gehirn, unser Geist, ein hochkomplexes Gebilde, vielfach miteinander vernetzt, mit Querverbindungen, Umleitungen, Erfahrungssystemen und Assoziationsketten. Das merken wir zum Beispiel immer dann, wenn wir von irgendetwas getriggert werden und gar nicht so genau wissen, was das mit dem zu tun hat, was uns daraufhin durch den Kopf geht. Kennst Du bestimmt auch. Und auch, wenn es so bequem wäre, zu jeder Wirkung genau eine Ursache zu haben, was ja sogar Grundlage der einen oder anderen Therapieform ist, handelt es sich doch immer nur um ein unvollständiges Modell. Es funktioniert häufig, aber nur, weil unser Geist im Hintergrund weiß, was wir von ihm wollen.



So unpraktisch das auf der einen Seite sein mag, so wertvoll ist dies auf der anderen. Wir können uns das nämlich wunderbar zu Nutze machen, wenn wir an uns arbeiten, uns verändern wollen.



Weil wir damit klein anfangen können. Und doch wird ganz viel passieren. Weil das, was wir verändern, nicht an einer kleinen Stelle passiert, sondern über das Netzwerk auch an anderen Stellen etwas macht.

Nehmen wir mal an, es geht darum, dass Du auf Arbeit immer in Verzug kommst, weil du jeden Wunsch, den jemand an Dich heran trägt, sofort umsetzt. Was könnte Dir da helfen? Mir würden z.B. einfallen: Nein sagen lernen; flexibler werden und die Zusatzaufgaben hinten ran hängen, wenn Zeit ist; Aufgaben delegieren lernen; den Mut aufbringen, eine neue Arbeit zu suchen usw. Diese Begriffe könntest Du ja schon in vereinfachter Form an den Rand des Netzes schreiben, also „Nein sagen“, „Flexibilität“, „Delegieren“ und „Mut“. Vermutlich wirst Du bemerken, dass einige von ihnen auch bei anderen Situationen wieder auftauchen, die Du auf die gleiche Weise durcharbeitest.

Jetzt hast Du also eine Reihe von ganz allgemeinen Begriffen da stehen. Es gibt ganz viele verschiedene Möglichkeiten, da verweise ich nochmal auf die Grafik oben. Nehmen wir mal an, du beginnst, an Deiner Flexibilität zu arbeiten. Ganz ohne an die Situationen zu denken, aus denen Du diesen Lernbereich gewonnen hast. Ganz allgemein. Mit kleinen Übungen, die nicht viel Zeit beanspruchen und nicht weh tun. Mal einen anderen Weg zur Arbeit nehmen, mal ein Stück rückwärts laufen, zuerst in das linke Hosenbein statt in das rechte usw. Was passiert?

Richtig, deine Flexibilität wird sich allgemein erhöhen, weil Dein Gehirn merkt, oh, es geht auch anders, ich kann das. Und dies wird über das Netzwerk auch bei allen Situationen ankommen, bei denen Du mehr Flexibilität brauchst. Du wackelst an einem Faden und der Impuls kommt überall an, wo er nützlich ist.

Statt dass Du mühsam an einer Situation werkelst und ganz viel Energie hinein steckst, kannst Du so Schritt für Schritt, ganz in Deinem eigenen Tempo, unglaublich viel Bewegung in Dein Leben bringen, an ganz vielen Stellen. Und so nebenbei macht es auch noch Spaß und fördert ungemein die Motivation, weil Du viele kleine Erfolge feiern kannst. Du wirst bemerken, dass Du plötzlich an Stellen, an die Du vorher vielleicht gar nicht gedacht hast, anders fühlst, denkst und handelst. Womöglich wirst Du Dich immer wieder über Dich selbst wundern. Und voller Antrieb weiter zu machen.

Insbesondere, wenn Du zu den Menschen gehörst, die den Gedanken haben: „Irgendwas in meinem Leben müsste sich mal verändern“, aber gar nicht so recht wissen, was genau und in welche Richtung, ist dies eine sehr effektive Methode. Du kannst Dir einfach ein paar konkrete Situationen nehmen, mit denen Du Dich nicht so richtig wohl fühlst, und schauen, was Du dazu bräuchtest, damit es anders wäre. Ein Beispiel habe ich Dir oben genannt. Du notierst Dir, was du ändern möchtest, in möglichst allgemeiner Form und überlegst Dir, wie Du das auf eine für Dich handhabbare Weise ganz allgemein üben könntest. Passende Übungen findest Du übrigens auch in meinen Videos auf Youtube oder über Google.

Wenn Du tiefer einsteigen möchtest, findest Du in meinem Onlinekurs „Veränderung darf einfach sein“ noch weitere Hinweise und Übungsblätter, mit denen Du noch viel genauer und umfangreicher bearbeiten kannst, wo Du gerade stehst, welche Fragen Du Dir stellen kannst, um Deine weiteren Schritte herauszufinden und was noch so alles hilfreich sein kann auf dem Weg Deiner Veränderung.

Den Kurs findest Du hier:

<https://was-waere-wenn.coachy.net/lp/veränderung-darf-einfach-sein/>

