

Sind Sie mit Ihrer Situation unzufrieden?

Formulieren Sie Wünsche und Ziele positiv!

Viele Menschen, die Probleme haben oder mit bestimmten Lebenssituationen nicht zufrieden sind und etwas ändern möchten, suchen professionelle Hilfe, z.B. in der Praxis für ganzheitliche Lebensberatung. Die Beraterin versucht, ihren Klienten pragmatische Vorschläge zu unterbreiten, wie sie ihr Problem in den Griff bekommen und Alltagsschwierigkeiten bewältigen können. Hier ein Beispiel:

„Viele meiner Klienten kommen zur Beratung und wissen ganz genau, was sie alles nicht mehr

- mitmachen möchten
- haben möchten
- zulassen möchten
- erlauben möchten
- erleben möchten
- tun möchten
- sich bieten lassen möchten.

Wenn ich sie dann frage, was sie denn statt dessen möchten, schauen mich ganz oft große, fragende Augen an, Schultern zucken frustriert oder auch resigniert nach oben. Ganz extrem wird es, wenn dann auch noch Aussagen kommen wie: „Der/die müsste doch wissen, was gut/schön/richtig/passend usw. für mich ist. Schließlich kennen wir uns nicht erst seit gestern.“

Wir können jedoch von anderen Menschen nicht erwarten, dass

sie unsere geheimsten Gedanken, Gefühle und Wünsche kennen. Abgesehen davon ist es auch vermessen, zu erwarten, dass das, was ich für mich selbst nicht weiß, andere wissen sollten.

Mein Rat zur Selbsthilfe in solchen Fällen ist folgender:

Das menschliche Gehirn kann kein „Nein“ oder „Nicht“ adäquat verarbeiten. An folgendem Beispiel lässt sich das sehr gut veranschaulichen: Stellen Sie sich vor, jemand sagt zu Ihnen: „Ich möchte, dass Du jetzt nicht an eine graue Katze denkst“. Was passiert? Natürlich denken Sie sofort an eine graue Katze. Damit das Gehirn begreifen kann, was es nicht machen soll, muss es erst einmal das gespeicherte „Katzen-Programm“ hervorrufen.

„Ich kann das von Tag zu Tag besser“

Deshalb empfehlen Psychologen, Kinder nicht zu einseitig auf Gefahren aufmerksam zu machen. Wenn eine Mutter ihr Kind ständig mahnt „Stolper nicht!“, muss das Gehirn des Kindes – genau wie in dem Beispiel mit der Katze – erst einmal das komplette „Stolper-Programm“ aktivieren, um zu begreifen, was eben nicht passieren soll.

Hilfreicher ist es, genau zu formulieren, was eintreten soll: „Geh schön gerade, halte die Balance, achte auf Hindernisse, damit du gut über sie hinweg kommst“.

Das Prinzip lässt sich in einer Vielzahl von Lebenssituationen anwenden. Wenn Sie z.B. eine Urlaubsreise planen, kommen Sie auch nicht besonders weit, wenn Sie immerzu nur an Orte denken, wo es nicht hingehen soll: „Ich will nicht nach Griechenland, nicht nach Norwegen, nach Rom schon gar nicht, und Frankreich reizt mich überhaupt nicht.“ Wenn Sie so weiter machen, beginnt der Urlaub, und Sie sitzen immer noch zu Hause. Es ist also wichtig, sich zu einem gegebenen Zeitpunkt auszumalen, wo man hin möchte. Dann erst kann man effektiv handeln,

ein Hotel buchen, Geld in die entsprechende Währung zu tauschen etc.

Nun können Sie sich sicher vorstellen, was passiert, wenn Sie sich ständig innerlich vorsagen: „Ich kann das nicht.“ „Ich kann mich nicht durchsetzen.“ „Ich kann mich nicht konzentrieren.“ „Ich werde nie Erfolg haben.“ „Ich lasse mir das nicht länger gefallen.“ etc.

Wenn Sie etwas erreichen wollen, dann formulieren Sie Wünsche und Ziele positiv: „Ich kann das von Tag zu Tag besser.“ „Ich setze mich beim nächsten Mal durch.“ „Ich kann mich gut konzentrieren.“ „Ich bin erfolgreich.“ „Beim nächsten Mal sage ich, was ich darüber denke“.

Geben Sie Ihrem Unterbewusstsein so viel positiven Input wie möglich. Denn: Gedanken sind Kräfte – die negativen genauso wie die positiven.

*Sylvia Bieber,
Praxis für ganzheitliche
Lebensberatung,
Amselweg 11, 63773 Goldbach*