

### Ein Hoch auf Zweifel und Einwände

Ist es rundum angenehm für dich, dir deine konkreten Ziele vorzustellen?

Wenn nicht, gibt es noch Aspekte deiner Persönlichkeit, die sich die Veränderung nicht wirklich wünschen, sondern dich in deiner jetzigen Lage festhalten wollen.

Jede Situation hat Vor- und Nachteile für dich, so auch deine Angst, auch wenn die Vorteile unbewusst sein können. Es gilt, sie zu finden, denn sie könnten dich davon abhalten, deine Ziele zu erreichen.

Beschäftige dich mit folgenden Fragen:

- Wo liegt der Nutzen deiner Angst für dich?
- Wo liefert sie dir Ausreden?
- Wo bringt sie dir Aufmerksamkeit oder Zuwendung?
- Wo verschafft sie dir eine wichtige Rückzugsmöglichkeit?
- Wo setzt du sie noch in deinem Sinne ein?

Achte auf die Antworten, die kommen, und auf all das, was um dich herum passiert.

Dadurch, dass du dieses Programm begonnen hast, und dadurch, dass du dir diese Fragen stellst. Es könnte sich dabei um wichtige innere und äußere Einwände handeln, die gesehen werden wollen.

Egal ob Hindernisse im Innen oder im Außen auftauchen, sie machen dir deine unbewussten Zweifel bewusst. Drück das nicht einfach weg, sondern notiere, was da kommt, und arbeite damit.

Also zum Beispiel: Deine Mutter sagt zu dir: „Was machst du denn so ein komisches Programm, geh zum Arzt und lass dir helfen.“

Du sagst: „Das ist lieb, dass du dir Sorgen machst, ich denke darüber nach.“

Und dann findest du heraus, warum **du** glaubst, dir nicht selbst helfen zu können und suche Argumente, warum du es doch kannst.

Oder:

Dir fällt ein, dass du wieder zu deiner Schwiegermutter fahren musst, wenn du keine Angst mehr vor Tunneln hast.

Du überlegst dir, wie du genau damit umgehen möchtest. Willst du künftig noch dorthin fahren? Wenn ja, wie oft? Wenn nein, wie wirst du es ihr sagen? Arbeite solange, bis du eine gute Lösung für deinen Einwand gefunden hast.

Oder:

Du fürchtest, dass dich dein Partner weniger unterstützt, wenn es dir wieder gutgeht. Sprich offen mit ihm darüber und kreierte gemeinsam ein schönes Zukunftsszenario.

Oder:

Eine innere Stimme sagt dir, dass du weniger Anerkennung bekommen wirst, wenn du nicht mehr mit solchen Schwierigkeiten zu kämpfen hast.

Male dir aus, auf welchem Weg du so viel Anerkennung bekommst, wie du dir wünschst.

Lass keinen inneren oder äußeren Einwand unbeachtet und sei dankbar für sein Auftauchen. Ab jetzt gehst du den Herausforderungen nicht mehr aus dem Weg, sondern du profitierst daraus.