

Modul IV, deine Herausforderungen

„Nicht meiden, sondern erlösen durch Erleben.“

Dr. Ruediger Dahlke

Ängste

Übung 1)

Notiere dir alles, wovor du dich fürchtest. Die großen und die kleinen Dinge, auch das, was dich nur nervös macht und du gewohnheitsmäßig zu vermeiden suchst.

Übung 2)

Stelle dir eine schriftliche Erlaubnis aus, diese Angst haben zu dürfen.

z.B. Wenn da steht: Angst davor krank zu werden, schreibe dahinter: *Ich erlaube mir, Angst vor dem Krankwerden zu haben.*

Wenn da steht: Angst davor, verlassen zu werden schreibe dahinter: *Ich erlaube mir, Angst vor dem Verlassenwerden zu haben.*

Das nimmt ganz viel Druck aus der Situation heraus. Solange du gegen einen bestimmten Umstand Widerstand hegst, ziehst du ihn in die Länge.

Was ist darf sein, was sein darf, kann sich ändern.

1

Übung 3)

Versuche herauszufinden, auf welches Thema deine Angst dich hinweisen möchte.

Wenn du keine Ahnung hast, richte dich darauf aus, es herauszufinden, indem du folgende oder eine ähnliche Frage formulierst und auf dich wirken lässt.

„Worauf möchte mich meine Angst hinweisen? Was darf ich lernen, wo darf ich hinsehen?“

Du kannst aber auch versuchen, dich einzufühlen und es direkt herauszufinden. Das ist gar nicht so schwer.

Hier einige Beispiele:

Jemand hat Angst vor dem Fliegen. Er hat Schwierigkeiten damit, nicht selbst am Steuer zu sitzen, die Dinge nicht beeinflussen zu können und auch nicht aussteigen zu können, wenn es ihm zu viel wird. Der Betroffene ist dazu eingeladen, es zulassen und sogar genießen zu können, sich ganz hinzugeben und anderen die Verantwortung zu überlassen.

Jemand hat Angst vor dem Verlassenwerden, also nicht mehr geliebt zu werden. Das ist eine Einladung an ihn, sich selbst verstärkt lieben zu lernen und unabhängiger zu werden.

Wenn jemand Angst vor Tieren hat, ist es interessant festzustellen, womit er das Tier assoziiert und was ihn an dem Tier erschreckt. Angst vor der Berührung mit dem Fell könnte für Berührungängste im übertragenen Sinn stehen.

Ängstigt jedoch z.B. die schnelle Bewegung, geht es um die Bewegung. Vielleicht darf mehr Bewegung in das eigene Leben gebracht werden oder aber das Gegenteil, in dem Sinn dass derjenige eingeladen ist, sich einzubremsen.

Angst davor das Haus zu verlassen kann ein Hinweis darauf sein, sich im übertragenen Sinn entweder zurückzuziehen von etwas, oder aber auch, sich bewusst zu zeigen, vielleicht etwas offen auszusprechen, Talente oder Träume verstärkt zu leben etc. Hier hilft es, wenn sich der Betroffene einfühlt, was er mit Rückzug oder sich zeigen verbindet.

Übung 4)

Wenn du weißt, worum es geht, überlege dir, was du praktisch in Zukunft anders machen könntest um dieses Thema zu bearbeiten.

Wiederkehrende Probleme

Übung 5)

Schreibe auf, was dir immer was für Herausforderungen dir immer wieder begegnen.

Fühlst du dich z.B. öfter ausgenutzt, hintergangen oder alleingelassen oder hast du viele unzuverlässige Menschen in deinem Umfeld? Notiere alles, was dir einfällt.

Übung 6)

Übernimm die Verantwortung für dieses Problem. Es ist **deines!!!** Zwar sieht es so aus, als könntest du es nicht beeinflussen, wie sich andere verhalten. Doch es ist kein Zufall, dass sich nicht nur ein Mensch ausgerechnet dir gegenüber so verhält. Der gemeinsame Nenner bist du.

Solange du davon ausgehst, dass nur die anderen für diesen Umstand verantwortlich sind, kannst du ihn auch nicht beeinflussen.

Erinnere dich auch an die Frage aus dem ersten Modul: Wie viel Prozent davon kann ich beeinflussen?

Du kannst immer etwas tun.

Übung 7)

Stelle dir wieder eine schriftliche Erlaubnis aus, das Problem haben zu dürfen.

Übung 8)

Finde heraus, auf welches Thema du hingewiesen werden sollst.

Hier kann dir wieder die Methode „The work“ von Byron Katie helfen, die ich dir in Modul 1 bereits ein wenig vorgestellt habe. (Ist das wahr? Kann ich zu 100 Prozent sicher sein, dass das wahr ist)

Byron Katie schlägt darüberhinaus auch vor, alles was man einem anderen Menschen vorwerfen möchte, einfach auf sich selbst zu beziehen.

Beispiele:

Du möchtest jemanden den Vorwurf machen: „Du hörst mir nie zu.“

Beziehe es auf dich: Hörst du dieser oder einer anderen Person nicht zu? Hörst du dir selbst nicht zu, vernachlässigst du deine eigenen Bedürfnisse?

Du fühlst dich als Opfer, weil dir jemand etwas gestohlen hat.

Hast du jemandem etwas weggenommen? Hast du etwas für dich beansprucht, was dir nicht zugestanden ist? Hast du das Gefühl, jemanden um etwas betrogen zu haben, weil du ihm z.B. etwas nicht gegeben hast, was er wollte?

Übung 9)

Wenn du weißt, worum es geht, überlege dir, was du praktisch in Zukunft anders machen könntest um dieses Thema zu bearbeiten.

Übung 10)

Halte fest, was dich generell an anderen Personen stört. Welche Menschen verabscheust du?

Was haben diese dich störenden Eigenschaften mit dir selbst zu tun?

Ist es zielführend, diesen Menschen einfach aus dem Weg zu gehen oder gibt es auch einen anderen Ansatz?

Körperliche Symptome

Dr. Ruediger Dahlke hat einen Schlüsselsatz postuliert, der dir hilft herauszufinden, was für eine Botschaft eventuelle vorhandene Beschwerden für dich haben.

Wozu zwingt mich die Krankheit und wovon hält sie mich ab?

Der Schlüssel zur Heilung liegt darin, genau das, freiwillig zu tun. Die Verantwortung vom Körper wegzunehmen und auf die Bewusstseinssebene zu heben.

Beispiele: Jemand ist von seiner Krankheit gezwungen sich auszuruhen. Das ist eine Einladung an ihn, das regelmäßig freiwillig zu tun.

Jemand ist von seiner Krankheit gezwungen, Maß zu halten, z.B. weniger zu essen. Derjenige darf dann lernen, was und wieviel auch in anderen Bereichen gut für ihn ist.

Jemand ist von seiner Krankheit gezwungen, andere um Hilfe zu bitten. Hier darf genau das auf freiwilliger Basis gelernt werden.

Übung 11)

Stelle und beantworte dir die Frage von Dr. Ruediger Dahlke. Wozu zwingen dich deine Symptome und wovon halten sie dich ab?

Übung 12)

Was bedeutet das praktisch für dich? Was solltest du verändern und was davon traust du dir zu, sofort in die Tat umzusetzen?

Wie möchtest du weiterhin verfahren?

Störende Verhaltensmuster

Übung 13)

Welche Verhaltensmuster würdest du gerne loswerden? In welchen Situationen deines Lebens verhältst du dich anders, als du dich eigentlich verhalten möchtest?

Du hast dich im vergangenen Modul ja auch mit der Frage beschäftigt: *Will ich die/derjenige sein, der das tut oder sagt?*

Übung 14)

Stelle dir zunächst ehrlich die Frage:

„Bin ich bereit, diese Gewohnheit loszulassen?“

Wenn ein inneres Nein kommt, frage dich: *„Wie lange möchte ich sie noch behalten? Wie lange möchte ich dieser Gewohnheit noch die Kontrolle über mich überlassen.“*

Notiere dir die Zeitspanne die kommt und nach Ablauf dieser Zeit stell dir erneut die Frage, ob du jetzt bereit bist.

Übung 15)

In welchen Situationen des Alltags taucht das unerwünschte Verhalten auf?

Notiere dir so viele konkrete Beispiele als möglich.

Z.B.: Du reagierst öfter gereizt und ungehalten.

Du beobachtest dich und stellst fest, das passiert

- wenn du aufgeweckt wirst
- wenn jemand deine Pläne durchkreuzt
- wenn dich jemand anspricht, wenn du konzentriert arbeitest
- wenn dich jemand kritisiert.

Wenn du glaubst, dass deine Liste vollständig ist, nimmst du eine Wertung vor und vergibst eine Punktezahl von 1-10, je nachdem wie stark dich die einzelne Situation emotional berührt.

Zum Beispiel stellst du dann fest, wenn du aufgeweckt wirst, belastet dich das mit zwei von zehn Punkten, während es dich aber mit neun von zehn Punkten belastet, wenn jemand deine Pläne durchkreuzt.

Wichtig ist, dass du immer mit den Beispielen zu üben beginnst, die wenig emotional belegt sind.

Im Fitnessstudio beginnst du auch nicht mit der 100 kg Hantel zu trainieren. Handhabe es im Leben ebenso. Stell dich erst den kleineren Herausforderungen und mit jedem Erfolgserlebnis baust du deinen Selbstwert auf und kannst dich weiterwagen.

Zu üben beginnen bedeutet, du verhältst dich einfach anders, als du es normalerweise tun würdest. Z.B. sagst du wenn du geweckt wirst nicht: *„Lass mich in Ruhe“*, sondern stattdessen *„Ich bin noch müde“*, oder du brummst nur.

Schon kleine Veränderungen bewirken einen großen Unterschied.

Ein Richtig oder Falsch gibt es hier nicht, es geht nur darum, aus dem Muster auszusteigen. Nicht mehr automatisiert zu reagieren, sondern wieder zu erkennen, dass es unendlich viele Möglichkeiten gibt, mit einer Situation umzugehen. Im Laufe der Zeit kannst du dir dann diejenigen aussuchen, die sich am besten für dich anfühlen.

Du erleichterst dir die Übung, wenn du dir schon vorab überlegst und vielleicht notierst, wie du beim nächsten Mal reagieren möchtest, weil es dir spontan sonst nicht einfällt und du mit hoher Wahrscheinlichkeit wieder auf die alte Schiene rutschen wirst.

Übung 16)

Überlege dir, ob es noch andere Muster gibt, die du verändern möchtest.