

Hör auf, krank zu sein! Die 30 Tage Challenge

Tag 14, Das Unbewusste nützen

Spätestens seit Sigmund Freud, dem bekannten Psychoanalytiker, weiß man, dass es einen Bereich der menschlichen Psyche gibt, der dem Bewusstsein nicht zugänglich ist.

Psychologen sind sich einig, dass das Unbewusste bis zu 98 % unserer Handlungen steuert.

Wir haben in der Challenge schon oft darüber gesprochen.

Denk nur einmal kurz darüber nach, wie viel du den ganzen Tag über tust, ohne vorher abzuwägen und dich konzentrieren zu müssen.

Dein Vorhaben, eine echte Veränderung in deinem Leben zu bewirken, wird umso erfolgreicher sein, je mehr wir auch dein Unterbewusstsein an dem Prozess beteiligen.

Du hast schon gehört, dass dein Unbewusstes ähnlich wie ein Kind ist. Es denkt in Bildern, macht keinen Unterschied zwischen Fantasie und Realität und liebt es spielerisch.

In der Challenge haben wir es bereits auf zwei verschiedene Arten angesprochen:

- Erstens über die **Glaubenssatzarbeit**.
durch die Umkehrung deiner Glaubenssätze, verbunden mit deren konsequenter Wiederholung, womöglich sogar musikalischer Vertonung deiner Lieblingssätze, beeinflusst du weit mehr als nur dein bewusstes Denken.
- Die **Visualisierung** hast du bisher hauptsächlich im Zusammenhang mit deiner Zielvision angewandt.
Du kannst dieses machtvolle Instrument aber noch viel umfangreicher einsetzen und zu einem festen Bestandteil deines täglichen Lebens machen.
Du kannst dir zum Beispiel angewöhnen, in Situationen, die von gewisser Wichtigkeit für dich sind, nicht mehr einfach hineinzumarschieren und auf einen positiven Ausgang hoffen.
Nimm den Ausgang in deine Hände. Formuliere vor der Situation (z.B. ein Gespräch), ganz klar, was du dir davon erwartest. Genauso, wie du es mit deinem großen Ziel gemacht hast.
Wie möchtest du dich hinterher fühlen, versuche dieses Gefühl schon im Vorhinein zu in dir zu spüren.
Was möchtest du erreicht haben. Male es dir aus. So wie du es schon kennst, mit allen Sinnen.
Mit was für einer Körperhaltung wirst du die Situation verlassen? Mit was für einer Stimmung?
Achte hier aber bitte darauf, dass du dir einen positiven Ausgang für alle Beteiligten vorstellst. Es gibt immer eine Lösung, von der alle gleichermaßen profitieren.
Wir werden der Visualisierung im Rahmen von Meditationen noch eine eigene Lektion widmen.

Hör auf, krank zu sein! Die 30 Tage Challenge

- **Rituale**

In Naturvölkern weiß man noch, wie kraftvoll Rituale sein können. In unserer Gesellschaft hat man leider fast vollständig darauf vergessen. Es gibt nur noch einige wenige, wie zum Beispiel die Eheschließung.

Ich habe dir bereits von Vera F. Birkenbihl erzählt, der hervorragenden Trainerin. Sie war der Ansicht, dass es unter anderem auf die fehlenden Rituale in unserer Gesellschaft zurückzuführen ist, dass sich viele Menschen enorm schwer damit tun, in die Eigenverantwortung zu gehen.

In Naturvölkern ist es dagegen üblich, ein Ritual des Erwachsenwerdens durchzuführen, bei dem in der Regel eine schwere Prüfung bestanden werden muss. Nach diesem Ritual sind die Eltern ihrer Fürsorgepflichten komplett enthoben, dürfen sich aber auch nicht mehr einmischen. Der junge Erwachsene ist jetzt selbst verantwortlich für das, was er tut und für die Konsequenzen.

Ich lade dich ein, einmal auszuprobieren, wie viel Spaß Rituale machen können und was für eine starke Wirkung sie haben.

Hier einige Beispiele:

Du kannst ein Bild deiner Beschwerden malen, es verabschieden und entsorgen, indem du es verbrennst oder vergräbst.

Du kannst dir deine Zielformulierung unter das Kopfkissen legen.

Du kannst mit dir selbst ein kleines „Opfer“ vereinbaren, dass du täglich im Namen deines Ziels erbringst. Zum Beispiel zehn Kniebeugen.

Es ist auch ein Ritual, wenn sich Frauen bei einer großen Veränderung eine andere Frisur oder ein neues Styling zulegen. Möchtest du etwas an deinem äußeren ändern zum Zeichen deiner Veränderung?

Ein sehr kraftvolles Ritual ist die sogenannte **Externalisierung**. Man spricht von Externalisieren, wenn etwas aus dem Inneren nach außen gebracht wird.

Du kannst zum Beispiel einem Symptom oder einem einschränkenden Verhaltensmuster einen Platz geben, wo es sein darf, nur diesmal nicht in dir.

Nimm es einfach aus deinem Körper heraus und stecke es in irgendeinen Gegenstand. Du kannst dann auf ganz andere Art und Weise damit umgehen.

Lege dir etwas zu, was dein Muster verkörpern soll. Such dir eine Figur aus oder ein Stofftier. Du kannst dich zum Beispiel in einem Spielwarengeschäft oder einem Geschenkartikelladen einfach inspirieren lassen. Kennst du die unzähligen kleinen Tiere, die man als Schlüsselanhänger kaufen kann? Sicher findest du etwas, was dich anspricht und das gut zu dir passt. Ich bitte dich aber, dir etwas auszusuchen, womit du dich auch anfreunden kannst. Nimm keine Monsterfigur sondern eher ein strubbeliges Tier, das vielleicht nicht hübsch ist, aber doch irgendwie niedlich. Über kurz oder lang müsst ihr beide zu Freunden werden können.

Hör auf, krank zu sein! Die 30 Tage Challenge

Gib deinem neuen Übungspartner einen passenden Namen.

Was hat er für Eigenschaften? Oder handelt es sich um eine Sie?

Jetzt hast du jemandem, mit dem du dich an Stelle deiner Muster oder Beschwerden unterhalten kannst. Du kannst mit ihm/ihr verhandeln, ihn oder sie in eine Kiste sperren, aus dem Zimmer tragen, wenn du allein sein willst und mit Erziehungsmaßnahmen drohen.

Das erscheint dir kindisch?

Wie gesagt, das ist genau das, worauf dein Unterbewusstsein am allerbesten reagiert. Verrate es einfach niemandem.

Es wird dir gut tun, diese Übung nicht nur heute durchzuführen, sondern deinen neuen Freund in Zukunft immer in deiner Nähe zu haben, mindestens so lange, bis du ihn wirklich nicht mehr brauchst und das wird dann sein, wenn du ihn richtig lieb gewonnen hast.

- **Inspirierende Fragen stellen** ist eine weitere Technik, die dein Unbewusstes enorm anspricht.

Wann immer du dir selbst eine Frage stellst, sucht es ganz automatisch nach einer Antwort.

Doch Achtung, es gibt konstruktive Fragen, die dich weiterbringen und solche, die dich eher runter ziehen.

Warum-Fragen liefern in der Regel eher deprimierende Antworten. Achte auf dein Gefühl wenn du dich zum Beispiel fragst:

„Warum ist mir das schon wieder passiert?“

Hier dagegen ein paar wirklich gute Fragen:

Was kann ich hier lernen?

Wie schaffe ich es, die Situation für mich zu nützen?

Wie viele unterschiedliche Lösungsansätze gibt es hier?

Welche meiner Stärken kann mir hier weiterhelfen?

Was ist für ein Geschenk in der schwierigen Lage für mich verborgen?

Suche dir als Übung für den heutigen Tag eines der oben beschriebenen Rituale aus oder denke dir selbst eines aus.

Wann hast du zum letzten Mal mit allen Sinnen dein Ziel visualisiert?

Fertige eine Liste mit mindestens 10 inspirierenden Fragen für den Notfall an. Verwende gerne auch meine Vorschläge, wenn sie dir zusagen.

Ich wünsche dir noch einen wundervollen Tag!