

Hör auf, krank zu sein! Die 30 Tage Challenge

Tag 25, Vorbilder und Rollenspiele

Es geht im Leben fast nichts über gute Vorbilder. In jedem Lebensbereich sollte man mindestens eines haben.

Nachahmung ist die Form des Lernens die wir am häufigsten praktizieren, wenn auch vielleicht sehr oft unbewusst. Spätestens wenn wir in einem bestimmten Alter feststellen, dass wir entgegen aller Bemühungen unseren Eltern doch sehr ähnlich sind, merken wir, wie gut Nachahmung funktioniert.

Und hier sprechen wir von völlig **unbewusster Nachahmung**. Stell dir vor, wie viel du erst aufnehmen kannst, wenn du es nicht zufällig und unbewusst tust, sondern wenn du dich **bewusst dazu entschließt**, dir die Dinge von den Leuten abzuschauen, die sie besonders gut können.

Der Grund, warum wir so gut darin sind, andere nachzuahmen, liegt wieder in der Neurophysiologie.

Es gibt in unserem Gehirn sogenannte **Spiegelneuronen**. Das sind spezielle Nervenzellen, die beim Betrachten einer bestimmten Verhaltensweise genauso reagieren, wie wenn das Verhalten tatsächlich ausgeführt worden wäre.

Noch einmal in anderen Worten: Wenn du jemandem bei etwas zusiehst, ist das für deine Spiegelneuronen dasselbe, als wenn du es selbst tust.

Das bedeutet aber auch, dass es uns stark beeinflusst, mit wem wir uns umgeben und worauf wir unsere Aufmerksamkeit lenken. Es lohnt sich in jedem Fall, das bewusst zu wählen.

Wenn du etwas Neues lernen willst, kannst du dir das um Vieles erleichtern, wenn du dir Menschen suchst, die das, was du lernst, schon können.

Und nachdem es in dieser Challenge um deine Gesundheit geht, heißt das, du solltest dich nach Personen in deiner Umgebung umsehen, die vor Gesundheit geradezu strotzen. bzw. nach solchen, die eine Krankheit überwunden haben.

Nimm Kontakt mit ihnen auf. Beobachte sie.

Wie leben sie, wie sprechen sie, wie gehen sie auf andere Menschen zu, was haben sie für eine Körperhaltung, wie gehen sie mit schwierigen Situationen um?

All das sind Fragen, für die du dich interessieren solltest.

Deine heutige Lektion besteht in erster Linie darin, dir Vorbilder auszusuchen.

Wer kann Dinge, die du gerne können möchtest?

Von wem willst du lernen?

Wer ist so gesund, so fit, so kräftig, so ausdauernd, so gelassen, so selbstbewusst,.....wie du es gerne wärst?

Hör auf, krank zu sein! Die 30 Tage Challenge

Du kannst dir Personen aussuchen die du kennst, aber auch Prominente, die du bewunderst, oder Helden aus Romanen und anderen Geschichten. Alles ist erlaubt.

Wichtig ist nur, dass bei dem Gedanken an dein Vorbild eine bestimmte Vorstellung in dir entsteht.

Du musst die Person nicht unbedingt als Ganzes bewundern (jeder Mensch hat ja auch schlechte Eigenschaften), du wirst dich einfach auf das konzentrieren, was du dir abschauen möchtest. Am Besten ist es ohnehin, wenn du dir gleich mehrere Helden aussuchst.

Ich habe Ideale in nahezu jedem Lebensbereich.

Unter den Prominenten mag ich zum Beispiel Verona Pooth sehr. Ich werde nie vergessen, wie ich einmal eine Sendung mit ihr im Radio gehört habe und sie gefragt wurde, was denn ihr Lebensmotto sei.

„Mein Motto ist das von Pippi Langstrumpf: Ich mach mir die Welt, wie sie mir gefällt“,

war ihre Antwort und ich saß da und hatte Gänsehaut. Ich war echt beeindruckt. Einerseits davon, dass sie wie immer einfach ganz natürlich drauf losplapperte, anstatt wie so viele andere nach einer besonders klug klingenden Erwiderung zu suchen und andererseits von der Genialität ihres Lebensmottos.

Kennen wir den Satz von Pippi nicht alle? Ich habe ihn wahrscheinlich tausende Male gesungen, aber seine tiefere Bedeutung war mir nicht bewusst geworden. Verona schon.

Vorbilder zu haben bedeutet für mich, diese Wesen bewusst zu beobachten. Wie sprechen Sie, was für Worte benutzen sie, wie gehen sie auf ihr Gegenüber ein, wie kleiden sie sich und wie handeln sie? Dadurch erweitere ich mein eigenes Repertoire an möglichen Verhaltensweisen. Ich kann aus einem größeren Pott schöpfen, vielfältiger reagieren.

Doch ich gehe noch weiter. Wenn ich mich unsicher fühle, in bestimmten Dingen nicht weiter weiß, frage ich mich, was eines meiner Vorbilder in dieser Situation wohl tun würde. Ich suche mir eine passende Person aus und versuche richtiggehend in deren Rolle zu schlüpfen.

Ich überlege mir, was mein Held tun würde. Wo würde er überhaupt stehen im Raum, welche Haltung würde er einnehmen und was würde er sagen?

Damit erreiche ich Folgendes:

- Ich werde aktiv und bin kein hilfloses Opfer mehr
- Ich bekomme Distanz zu meinem Problem und verschaffe mir dadurch eine andere Entscheidungsgrundlage
- Ich bringe einen gewissen Spaßfaktor in die knifflige Lage.

Wenn ich das in Seminaren erzähle, werde ich manchmal gefragt, ob das nicht unauthentisch sei.

Hör auf, krank zu sein! Die 30 Tage Challenge

Hierzu möchte ich sagen, dass es manchmal wirklich bemerkenswert ist, mit welcher Vehemenz sich Leute gegen einfache und spielerische Lösungen sträuben.

Und ich finde das überhaupt nicht unauthentisch, weil ich mir das, was mein Vorbild tun würde ja ohnehin selber vorstellen muss. Was ich tue, kommt also in jedem Fall aus mir.

Eine weitere Spielart dieser Übung ist es, einfach die ideale Version von dir selbst zu entwerfen und als diese zu handeln.

Und nun kommen wir direkt zu meinen heutigen Übungsvorschlägen für dich:

- Wenn du jetzt der oder die wärst, der du schon immer sein wolltest, was würdest du dann jetzt genau tun?
Was würdest du ab jetzt ganz anders machen?
Beschreibe dich in der Gegenwart mit all den Eigenschaften die du haben möchtest, gib dir vielleicht einen Künstlernamen und dann handle so, wie deine eigene Super-Version.
- Erstelle dir eine Liste mit mindestens zwei guten Vorbildern für jeden Lebensbereich. Mit Lebensbereich meine ich zum Beispiel: Gesundheit und Fitness, Beruf oder Finanzen.
Finde deine eigenen Formulierungen für einzelnen Sparten deines Lebens und dann die dazugehörigen Helden.

Lebensbereich	Vorbilder

Wie gesagt von Superman bis Papa ist alles erlaubt.

Wenn du dir Personen aus deinem Umfeld ausgesucht hast, suche deren Nähe und beobachte sie genau. Stell dir immer wieder interessiert die Frage: „*Wie macht er/sie das genau?*“ und frage auch direkt nach.

Die Vorbilder, die für dich nicht direkt greifbar sind, holst du indirekt in deine Nähe, indem du dich mit Bildern und Gegenständen umgibst, die dich an sie erinnern. Auch mit diesen Personen kannst du dich unterhalten, wenn auch nur im Geiste. (Ja, ich weiß, das ist wieder einer dieser komischen Tipps, die mit etwas Übung aber sehr wirkungsvoll sein können. Manchmal bekommst du von Menschen mit denen du dich im Geiste unterhältst, ehrlichere Antworten, als wenn du in Natura mit ihnen sprichst. 😊)

Hör auf, krank zu sein! Die 30 Tage Challenge

- Wann immer du in eine herausfordernde Situation gerätst, frage dich: „*Was würde mein Vorbild jetzt tun?*“
Und dann schlüpfe in diese Rolle. Tu so, als wärst du selbst der Held.
- Beantworte folgende Fragen:
Wer sind die Helden deiner Kindheit?
Was genau hast du an ihnen bewundert?
Was von ihren Fähigkeiten und Eigenschaften solltest du mehr in dein Leben integrieren.