



Gewohnheitsdenken von Erika Luzia Lüthi

Region des Gewohnheitsdenken

Wir denken gerne in alten Wegen und merken manchmal gar nicht, wie festgefahren wir in unserem Denken sind. Wir wiederholen immer wieder die gleichen Muster, auch wenn sie kräftezehrend sind. Das Denken aus Gewohnheit zu erkennen, ist die Voraussetzung, um uns von überholten Denkgewohnheiten zu befreien. Ein ständiges Innehalten und der innere Beobachter helfen uns, unsere gewohnheitsmässigen Denk- und Handlungsmuster zu entdecken, so dass wir sie – falls wir möchten – verändern können. Manchmal genügt es auch einfach, sie zu erkennen, sie zu akzeptieren, ihnen zuzulächeln und sie zu lassen. Um

neue Denk- und Verhaltensmuster zu lernen, braucht es manchmal ein Verlernen der alten. In der Stadt der Denkmuster gilt folgendes Prinzip: sich bewusst beobachten – reflektieren – entscheiden, ob beibehalten, loslassen oder verändern – in das eigene Denken integrieren.

Stadt der Denkmuster

Die Region des Gewohnheitsdenkens wird von der Stadt der Denkmuster beherrscht. Diese Stadt liegt auf einem kleinen Hügel in einer grossen dünnen fast pflanzenlosen-wüstenartigen Ebene mit ein paar Kakteen und mit viel braunem Staub der roten Erde, die es hier gibt. Es gibt Stellen in dieser Ebene, wo sich unzählige kleine wellenartige Hügel und Flecken in den verschiedensten Brauntönen mit wenig grün zeigen. Immer wieder mal rumpelt es im Himmel, wie wenn jemand ihn als Spielfeld nutzen und mit seinen Bällen spielen würde. Die Stadt thront, wie eine riesige Festung auf dem Hügel nahe an einer hohen Klippe, wo die grossen und heftigen Wellen des Meeres brechen und an die Felsen schlagen. Manchmal mögen sie sogar bis hinauf zur Stadt der Denkmuster spritzen und manchmal können Sie auf den Wellen silbrige Kronen erkennen.

Die Stadt ist viereckig mit je einem grossen Turm in der Ecke. Sie ist von einer grossen Mauer umgeben. Das Stadttor ist schon von weitem sichtbar. Die Stadt macht von weitem eher einen verstaubten Eindruck. Von der Konstruktion her ist es eine mittelalterliche Stadt mit alten Gebäuden, mit engen Gassen und vielen schmalen Strassen mit unterschiedlichem Licht. Es gibt Strassen, die nie das Sonnenlicht sehen, da sie so schmal sind und die Häuser zu hoch, dass die Sonne sie erhellen könnte. Es gibt trotzdem auch sonnenüberflutete Plätze und einen besonders schönen Park und einen effektvollen Brunnen, die beide viele Reisende anziehen.

Wichtiger Hinweis zum Zugang und Ausgang der Stadt

In die Stadt der Denkmuster hineinzukommen ist gar nicht einfach. Es gibt zwar eine breite Strasse direkt und gerade auf die Stadt zu. Falls Sie auf ihr in die Stadt möchten, endet die Strasse vor einem verschlossenen Tor. In der Mauer auf der rechten Seite des Tores ist ein Kästchen mit einer Tastatur, wo Sie den Code eingeben können. Das Tor wird manchmal auch von einem Wächter bewacht, der Sie nach dem Eintrittscode fragt. Der Code lautet in beiden Fällen: Ja, ich will hinschauen! Wenn Sie die Stadt wieder verlassen möchten, brauchen Sie den Decodierungscode: Ich bleibe dran!

Forschung

Viele unterschiedliche Menschen haben zum Phänomen dieser Stadt geforscht:

«Euer Geist ist ein Sammelsurium.» Osho

Osho empfiehlt in seinem kleinen Büchlein «Die Tricks des Verstandes», dem Verstand nicht über den Weg zu trauen und sich vor seinen Einflüsterungen zu hüten. Jedes Mal, wenn der Verstand etwas sage, sollen wir nachhaken, überprüfen und reflektieren, ob das wirklich so ist. Er meint, «der Verstand ist sehr intelligent. Wir haben ihn zu unserem

Lehrer und Guru gemacht. Ausserdem ist der Verstand gar nicht unser, sondern er ist ein gesellschaftliches Produkt: er wurde uns mitgegeben, zum Teil auch aufgezwungen. Wir sind auf eine bestimmte Art und Weise erzogen und geprägt worden. Es wurde uns beigebracht, wie wir zu denken haben. Sehr oft produziert die Vergangenheit unser Denken und drängt sich so in unser gegenwärtiges Leben, ins Hier und Jetzt ein.“

«Das Gewohnheitsdenken ist voller Gewohnheitsenergien.» Thich Nhat Hanh

Thich Nhat Hanh rät uns, sie nicht zu bekämpfen. Er meint, «es reicht völlig, wenn ihr sie als die euren erkennt und ihnen zulächelt: «Hallo, meine Gewohnheitsenergie. Ich weiss, dass du da bist, du kannst mir nichts anhaben. Du kannst mich nicht wieder dazu treiben, bestimmte Dinge zu sagen und zu tun.» «Auf diese Weise eignet Ihr Euch ein ganz neues Reaktionsmuster an - Ihr erzeugt eine positive Gewohnheitsenergie, welche die negative Gewohnheitsenergie ersetzen wird.»

«Nicht die Dinge selbst beunruhigen uns, sondern die Meinung, die wir von ihnen haben.» Peter Watzlawick

«Das, was die Gedanken zur Realität werden lässt, ist in Wirklichkeit unser Glaube an ihren Inhalt.» Anna Aspa

Natalie Knapp schreibt in ihrem Buch «anders denken lernen»: «Gedankenstrukturen entstehen nicht nur durch Sinneseindrücke, sondern durch jegliche Form von Erfahrung: physisch, psychisch, intellektuell oder spirituell. Nur einen kleinen Teil davon bilden wir individuell. Die meisten dieser Strukturen übernehmen wir von unseren Eltern und der Gesellschaft, in der wir leben. Sie bestimmen unser Denken, unsere Wahrnehmung und die Formen unseres Zusammenlebens. – Mit ihrer Hilfe erfassen wir die Welt auf die immer gleiche Art.»

Gerald Hüther beschreibt in seinem Buch «Etwas mehr Hirn, bitte!», dass «jeder vielzellige Organismus und dazu gehören wir Menschen automatisch ablaufende Reaktionsmuster hat, auf die wir bei Störungen zurückgreifen können. Diese bilden sich im Laufe der eigenen Entwicklung heraus. Und – diese inneren Systeme sind in gewissem Umfang veränderbar. Sie passen sich an die jeweiligen Erfordernisse des Individuums während seines Lebens an.» Er spricht von inneren Mustern, inneren Bildern von eigenen Vorstellungen und Überzeugungen, von Menschen- und Weltbildern, die sich in unserem Gehirn verankert haben. Sie bieten Orientierung an. «Lebende Systeme bleiben immer nur für eine begrenzte Zeit so, wie sie vorher waren. Sie erfinden sie sich selbst immer wieder neu im Prozess ihres eigenen Werdens.» (Seite 65)

So betrachtet geben alte Denkmuster eine Sicherheit, die es eigentlich gar nicht gibt.

«Wir sind Muster der Welt, die wir in uns integriert haben.» Matthias Horx

«Die Gedanken, die wir uns auswählen, sind die Werkzeuge, mit denen wir die Leinwand unseres Lebens bemalen.» GOLDBEK Lichtblicke

Momentanes Forschungsergebnis

Wir übernehmen vieles von unseren Eltern und der Gesellschaft, in die wir hinein geboren wurden. Wir bilden im Laufe unserer Entwicklung automatisch ablaufende Reaktionsmuster, die uns einerseits Sicherheit geben können und andererseits sich in

unser gegenwärtiges Leben drängen. Das Gewohnheitsdenken kann uns Dinge sagen oder tun lassen, die wir gar nicht möchten. Dies zu erkennen ist der Beginn eines neuen Denkens.

Stadtplan: Aufbau der Stadt

In der Stadt der Denkmuster treffen Sie die unterschiedlichsten Strassen mit ähnlichen Begriffen an, was manchmal die Orientierung erschwert. Sie hören immer wieder mal Begriffe wie Glaubenssätze, Vorurteile, Erwartungen und Einstellungen oder auch Prägungen, Treiber, Motive, Codierungen, Gewohnheiten, Vorlieben, Annahmen und Haltungen. Was ihr Hintergrund genau ist und wie sie genau definiert werden, spielt für Sie als Reisende und Erforschende hier in der Stadt der Denkmuster keine wesentliche Rolle. Wichtig ist für Sie, Ihre Muster zu erkennen, welche Strategien Sie entwickelt haben, wie diese Ihr Leben bestimmen und wie Sie sich von überholten Denkmustern befreien und wie Sie bisherige Denkmuster auch verändern können.

Hinweis

Ein spielerisches Ausprobieren und neues zusammenfügen kann Spass machen.

Gewohnheitsdenken und Denkmuster

Bedeutung der Denkmuster

«Man besitzt nicht nur die Fähigkeit, die Welt wahrzunehmen, sondern auch die Fähigkeit, seine Wahrnehmung davon zu verändern; einfacher gesagt, man kann die Dinge verändern durch die Art, wie man sie betrachtet.» Tom Robbins

Ihre Denkmuster gehören zu der Person, zu der Sie bis heute geworden sind. Die Vorstellungen, Einstellungen und daraus resultierenden Haltungen sind im Gehirn verankert. Diese Denkmuster geben Ihnen Orientierung und Sicherheit. Viele davon sind Botschaften und Wiederholungen aus der Vergangenheit, die Ihr Denken und Handeln bestimmen und heute in der Gegenwart vielleicht gar nicht mehr für Sie hilfreich sind. Denkmuster können Sie im eigenen Denken gefangen halten. Wenn Sie zum Beispiel andere Sichtweisen anderer Menschen ausgrenzen, das anders Denken einfach ablehnen, weil es das nach Ihren alten Denkmustern einfach nicht gibt oder geben darf, verschliessen und grenzen Sie sich nicht nur ab, sondern Sie bringen sich höchstpersönlich selbst um die Vielfalt und Schönheit des Lebens.

Denkmuster entdecken

Denkmuster zu entdecken ist wie das Entdecken eines Schatzes, eines Goldklumpens. Ein Denkmuster zu erkennen ist ein Geschenk. Betrachten Sie es, halten Sie es in der Hand, legen Sie es an einen Ort, wo es Ihnen immer wieder begegnet und Sie ans Loslassen, Überarbeiten, Neu denken oder Beibehalten erinnert. Vielleicht zeigt sich in Ihnen auch eine grosse Dankbarkeit für das entdeckte Denkmuster, weil es Ihnen bis jetzt auch gedient hat und Sie es so, wie es ist, beibehalten möchten. Falls es überholt ist, würdigen Sie es und verabschieden Sie sich von ihm.

Strasse der Glaubenssätze

Es gibt Glaubenssätze, die von vielen Menschen, Gruppen, Familien und auch Firmen und der Gesellschaft geteilt werden und andere, die individuell sind. Glaubenssätze sind subjektive Annahmen über sich selbst, andere Menschen und das Leben als Ganzes. Glaubenssätze sind Verbote, Regeln und Werte, die wir tief in uns integriert haben, und mit denen wir uns identifizieren. Sie sind uns selten bewusst und können wie ein Spuk durch unser Gehirn geistern. Sie haben nicht viel mit unserer Wirklichkeit zu tun – sie sind der Glaube an etwas, das ganz anders sein könnte. Glaubenssätze sind ein Ersatz für direkte und urteilsfreie Wahrnehmung und für die Verbundenheit mit dem eigenen inneren Wissen. Wenn wir uns weiterentwickeln möchten, ist es unsere Aufgabe, die selbst produzierten Instanzen zu erkennen und zu überprüfen, ob sie heute für uns noch stimmen; wenn nicht, gilt es, uns davon zu befreien.

Beim Bummeln durch diese Strasse fällt auf, dass es überall Schilder gibt mit den unterschiedlichsten und auch sich widersprechenden Aussagen: Du bist schlecht. Du kannst nichts richtig. Du bist toll. Dafür habe ich kein Talent. Als Führungskraft wird man geboren. Führen kann man nicht lernen. Man muss halt nehmen, was man bekommen kann. Im Leben bekommt man nichts geschenkt. In unserer Familie waren wir nie sportlich. Die Schnellen fressen die Langsamen. Als Frau haben Sie sowieso keine Chance für diesen Job. Das schaffe ich niemals. Von nichts kommt nichts. Ich bin nur geliebt und wertgeschätzt, wenn ich mich so verhalte, wie dies von mir erwartet wird. Ich werde nur wahrgenommen, wenn ich mich anpasse. Nur wer arbeitet, wird Erfolg haben. Nur mit Hilfe der Ellbogen kommst du vorwärts. Wehre dich, sei ein Mann! Zuerst die Arbeit, dann das Vergnügen. Die schnelle Lösung zählt. Ich muss mich durchsetzen. Die Fachkompetenz ist schon wichtig, viel wichtiger ist die Vernetzung. Es ist wichtig, sich gut zu verkaufen. Du schaffst das! Be happy!

Dies sind alles Sätze, die die unterschiedlichsten Menschen übernehmen und antreiben können zu Dingen, die sie im Grunde genommen gar nicht möchten oder auch zu solchen, die sie mögen, schätzen und lieben. Glaubenssätze haben vielleicht auch in einem früheren Stadium ihrer Lebensreisen Sinn gemacht und sind heute eher hinderlich.

Solche Glaubenssätze können ihnen sowohl Orientierung geben und sie unterstützen als auch ihr Leben vergiften und Schmerzen verursachen. Diese besonderen Gedankengifte wirken gegen innen und aussen und beeinflussen das Leben und die Atmosphäre, in der sie leben und sich bewegen. Das Erkennen persönlicher Glaubenssätze kann Leid stoppen und umgewandelt werden, so dass Menschen zu einer grösseren inneren Gedankenfreiheit – zu einem Neudenken – kommen.

Aktiv und Kreativ

Wenn Sie die Schilder lesen, spüren Sie gut hin, was der einzelne Glaubenssatz bei Ihnen auslöst. Welche dieser Schilder sprechen Sie an? Lassen Sie schmunzeln, ärgern Sie? Welche anderen Gefühle spüren Sie? Welche Körpersymptome wie zum Beispiel Herzklopfen, Druck im Magen oder Anspannung in den Schultern nehmen Sie bei welchem Glaubenssatz wahr?

Wenn Sie eine Zeitlang Ihrem eigenen Gedankenfluss lauschen, bleiben Ihnen Ihre Glaubenssätze aus der Vergangenheit nicht verborgen. Welche anderen Sätze, die Sie als Kind oder Jugendliche immer wieder mal gehört haben, kommen Ihnen dazu in den Sinn?

Aktuelle Glaubenssätze: Was wird in den unterschiedlichsten Lebenssituationen von Ihnen erwartet? Was dürfen Sie tun, was hingegen nicht? Welches Verhalten ist erwünscht, welches nicht? Was ist erlaubt, was ist verboten? Was dürfen Sie zum Beispiel als Frau oder Mann auf keinen Fall tun? Was haben Sie aus der Geschlechterrolle betrachtet zu tun? Gestalten Sie neue Schilder mit Ihren Sätzen!

Welche der eigenen Glaubenssätze dienen Ihnen, welche sind für Sie und Ihre Weiterreise eher hinderlich? Suchen Sie sich aus der ganzen Vielfalt der Schilder diejenigen heraus, die Ihnen guttun.

Schreiben Sie neue für Sie unterstützende Schilder und gestalten Sie sie mit unterschiedlichen Farben oder Materialien aus der Natur oder aus dem Haushalt sowie mit Fotos oder selbstgemalten Bildern oder Bildern aus der Kunst und der Natur.

Bewusstes Beobachten und Umgang mit Glaubenssätzen

Da Ihre bisherigen Glaubenssätze zu Gewohnheiten geworden sind, drauflos plappern und gerne dazwischenreden, braucht es, um sie zu verlassen oder zu ändern, eine Zeitlang bewusstes Beobachten, etwas Geduld und Hartnäckigkeit, damit sich in unserem Hirn eine neue Verknüpfung bilden kann. Glaubenssätze lassen sich umprogrammieren und umformulieren, Gedankengifte werden dadurch in nährnde Gedanken umgewandelt. Neue Glaubenssätze ersetzen negative und für die eigene Weiterentwicklung hemmende Gewohnheiten in positive Gewohnheiten, die Sie unterstützen.

Aktiv und kreativ

Bewusstes Beobachten

Welche Überzeugungen und Lebensregeln geistern besonders häufig im Kopf herum? Welche Gedanken ziehen beim Zusammenarbeiten mit anderen, bei einem schwierigen Gespräch durch Ihren Kopf?

Umgang mit Glaubenssätzen

Sie brauchen sie nicht zu bekämpfen, es reicht völlig, wenn Sie sie erkennen, ihnen zulächeln und sie an Ihnen vorbeiziehen lassen, so wie Wolken am Himmel vorbeiziehen können.

Angenommen, Sie haben eine wichtige Präsentation und Ihr Glaubenssatz «Ich kann einfach nicht freisprechen» geistert in Ihrem Hirn herum und Sie möchten dies ändern. Dann können Sie sich überlegen, was Sie alles tun können, um eben frei sprechen zu können wie zum Beispiel Sie bereiten sich gründlich vor, tragen bei jemandem, der Ihnen wohlgesinnt ist, die Präsentation probenhalber vor, Sie nehmen die Präsentation auf und hören sich selbst zu.

Sie können auch, wenn sich hemmende Glaubenssätze melden, ihnen ein Stoppsignal zeigen und ihnen deutlich Stopp sagen.

Sie können den Glaubenssätzen einen Namen geben. Das erschwert ihnen im Hintergrund zu wirken. Wenn sie auftauchen, können Sie sie mit dem Namen begrüßen.

Sie können Ihren Glaubenssätzen auch Fragen stellen: Stimmt das wirklich, was mir durch den Kopf geht? Welche Beweise gibt es dafür? Gibt es auch Gegenbeispiele? Was bringt mir dieser Glaubenssatz? Angenommen, ich würde das Gegenteil annehmen, was könnte dann bestenfalls oder schlimmstenfalls passieren?

Sie können auch mit Ihrem Glaubenssatz sprechen: «Ich weiss, dass du dich soeben gemeldet hast. Du kannst mich nicht mehr dazu antreiben, bestimmte Dinge zu tun oder zu sagen.» So können neue Reaktions- und Denkmuster entstehen.

Glaubenssätze umformulieren

Versuchen Sie die Schilder, die Ihnen nicht guttun, auf dem betreffenden Schild so zu verändern, dass der Glaubenssatz für Sie heute stimmig ist – am besten mit einer starken Farbe und dickem Filzstift.

Glaubenssätze neugestalten

Oft gibt es gleich mehrere innere Stimmen, die uns sagen, was wir in einer bestimmten Situation zu tun haben. Sie beginnen meistens mit «du solltest» wie zum Beispiel «du solltest dich mehr bewegen», «du solltest weniger Kaffee trinken», «du solltest deine Mutter wieder einmal anrufen», «du solltest dich an diese Regel halten» etc. Nehmen Sie ein Blatt Papier, halbieren Sie das Papier mit einem senkrechten Strich. Zeichnen Sie auf der einen Hälfte des Papiers in der Mitte ein Symbol (zum Beispiel eine Kiste) zu einem Thema, das Sie beschäftigt und schreiben Sie all die «du solltest Sätze», die Sie zu tun hätten, aus dem Symbol heraus dazu. Auf der anderen Hälfte des Papiers, ziehen Sie in der Mitte einen Kreis. Benennen Sie den Kreis mit «Was sich von innen heraus zeigt». Der Kreis ist das Sinnbild für das, was aus innen heraus zu diesem Thema für Sie sich zeigt. Schreiben Sie diese inneren Impulse wie Sonnenstrahlen um den Kreis herum. Nun haben Sie ein «Du solltest – Bild» und ein «ein was Ihr Inneres dazu meint – Bild». Vergleichen Sie die beiden Bilder. Was ist die Essenz dieser beiden Bilder einzeln oder in Verbindung miteinander? Spüren Sie heraus, was für Sie das Richtige ist, was Ihnen guttut, und – was Sie tun werden. Formulieren Sie dies in «ich möchte» Sätze und wiederholen Sie sie als neue Glaubenssätze wie ein Mantra.

Strasse der Vorurteile

«Viele Leute glauben, dass sie denken, wenn sie lediglich ihre Vorurteile neu ordnen.» William James

Die Strasse der Vorurteile ist voll ungleich grossen Steinbrocken, die unverrückbar sind und ein rundherum Gehen erfordern. Sie kommen nicht darum herum, sie von allen Seiten her zu betrachten. Oft ist nicht klar, was vorne oder hinten, welches die Licht- oder Schattenseite ist. Vorurteile sind in der Regel in unseren Köpfen. Hier zeigen sie sich in Form von Steinbrocken.

Falls Sie gerne zügig durchs Leben gehen, müssen Sie auf dieser Strasse Ihr Tempo massiv verlangsamen. Die Steinbrocken verstellen Ihnen immer wieder mal den Weg, auch dort, wo Sie es zuerst gar nicht vermuten. Diese Strasse führt bis zur Stadtmauer. Das letzte Stück ist wenig begangen und manchmal an einzelnen Stellen mit Dornen, Gras und Sträuchern überwachsen.

Stereotypen

Im Kopf haben wir oft etablierte Vorstellungen davon, wie sich eine bestimmte Personengruppe, eine bestimmte Person zu verhalten hat und welche Eigenschaften sie oder diese Gruppe ausmachen. Das sind sogenannte Stereotypen, die einfach vorhanden sind. Sie ermöglichen schnelle Entscheidungen. Dies kann je nach Situation von Nutzen sein oder auch zu schlechten Entscheidungen führen. Stereotypenbilder wirken unter Zeitdruck stärker.

Aktiv und Kreativ

Geben Sie den Steinbrocken, die Ihnen begegnen, einen Namen zusammen mit Ihren Vorstellungen wie zum Beispiel: Frauen sind gefühlvoller, Männer sind stärker, Tibeter sind Bergler, die Ungarn können gut aus dem Stand heraus organisieren, Afrikaner haben in der Regel viel Zeit, Mitarbeitende müssen kontrolliert werden, Herr X reagiert immer so empfindlich, wenn ich etwas sage, Jugendliche sind schwierig, ältere Menschen altmodisch, mein Vorgesetzter ist immer schlecht gelaunt etc.

Suchen Sie Steinbrocken, die Sie mit Stereotypen, die Sie in sich selbst mit sich tragen, verbinden. Sie können sie betrachten, indem Sie sie sich bewusst machen. Sie können entscheiden, was Sie damit machen möchten: sie ablegen, in dieser Strasse lassen, sie bei sich im Innern behalten, vergraben, wegwerfen, sie von der Sonne bescheinen lassen etc.

In welchen Situationen im Alltag zeigen sich Ihnen Ihre Stereotypen? Entsprechen Sie wirklich Ihren Erfahrungen oder haben Sie sie einfach übernommen? Was sind die Erfahrungen anderer? Welche Schlussfolgerungen ziehen Sie?

Langsames – schnelles Denken

Unser Gehirn und damit unser Verhalten wird zu grossen Teilen von Stereotypen bestimmt, ob wir das wollen oder nicht. Unbewusste Denkmuster, unbewusste Annahmen, unbewusste Präferenzen greifen auf eine grosse Vielfalt an gelernten und bewährten Reaktionsmustern zurück, intuitiv und automatisch und bestimmen so unser Verhalten. Ein jederzeit reflektiertes, geplantes Verhalten ist eher die Ausnahme. Daniel Kahnemann unterteilt unser Gehirn in zwei Systeme: das System eins (schnelles Denken, das unbewusste Denken) ist schnell, intuitiv, assoziativ, emotional und reagiert quasi automatisch. Das System zwei (langsames Denken, das bewusste Denken) ist langsam, reflektiert, analytisch, bewusst und – bequem. Das System zwei schaltet sich nur ein, wenn das System eins keine Lösung für ein entsprechendes Verhalten hat. Da unser Gehirn äusserst effizient ist, nutzt es gewisse Muster immer wieder, die zu Fehleinschätzungen führen können oder zu Zuordnungen, die wir einfach übernommen haben.

Es gibt Situationen, wo es hilfreich und notwendig ist, bewusst das langsame Denken einzuschalten. Das sind Situationen, in denen Sie merken, dass Sie so darauf reagieren wie Sie gar nicht möchten. Vielleicht reagierten Sie viel heftiger als aus Sicht des Sachbestandes notwendig war, vielleicht tauchten plötzlich Ängste auf und Sie wussten gar nicht, woher die wirklich kamen oder Sie gingen aus einer Situation weg und merkten plötzlich, dass Sie etwas bedrückt, obwohl dies kein bedrückendes Geschehnis war. Da haben sich alte Gedanken, Muster und Gefühle gemeldet, die Ihnen nicht bewusst sind. Die zu erforschen ist für Ihr Wachstum ein wichtiger Bestandteil.

Kopfkino

Machen Sie sich Ihre Gedanken im Alltag immer wieder bewusst. Wenn Sie einen Gegenstand, eine Situation, einen Menschen oder mehrere Menschen betrachten, was geht in Ihrem Kopf vor? Welche Gedanken tauchen auf? Welche destruktiven Gedanken wie Vorurteile oder konstruktive Gedanken wie unterstützend Denken sind dabei? Welcher Film läuft in Ihrem Kopfkino?

Entscheide

Beobachten Sie sich bei Ihren Entscheiden im Alltag. Einer der ersten Entscheide am Morgen ist, ob Sie aufstehen oder liegenbleiben. So gibt es im Laufe Ihres Tages unzählige schnelle Entscheide zu treffen. Bei welchen Gelegenheiten fällt es Ihnen schwer zu entscheiden und nehmen Sie wahr, wie das langsame Denken einsetzt? Auf welche Art und Weise meldet sich das langsame Denken? In welchen Situationen ist es Ihnen klar, dass Sie nur mit Hilfe des langsamen Denkens entscheiden oder eine Lösung finden möchten?

Und wie entscheiden Sie, welche Vorstellungen Sie von sich selbst und anderen loslassen, beibehalten oder verändern möchten?

Hinweis

Unbewusste Gedanken zu erforschen ist eine abenteuerliche Reise. Es ist möglich, sie ins Bewusstsein zu holen durch Beobachten, Wahrnehmen und Erkennen. Besuchen Sie dazu die Region des Bewusst Denken.

Vorurteile

«Was mich betrifft, kenne ich keinen Vorgang, der stärker befreit, der tiefer das Gefühl von Befreiung und Freiheit schafft als das Wegfallen oder Wegdenken eines Vorurteils.» Peter Handke

Vorurteile entstehen, wenn wir unsere Vorstellungen bzw., Stereotypen in falsch oder richtig einteilen und wir so Eigenschaften und Verhaltensweisen bewerten. Vorurteile sind negative Einstellungen, vorgefasste Meinungen und ungeprüfte Ablehnungen gegenüber anderen. Es sind Urteile, die sich blitzschnell zeigen können und an denen wir manchmal trotz besseren Wissens festhalten. Sie sind uns oft nicht bewusst, weil sie sich gerne im unbewussten Denken und Handeln befinden.

Wenn wir jemanden treffen, oder einfach sehen, sind wir schnell bereit, uns ein einordnendes Bild und oft auch ein beurteilendes Bild von der ganzen Person zu machen. Wenn jemand einem eher ähnlich ist, kann es sein, dass diese Person uns eher sympathisch ist. Wir machen positive Rückschlüsse und geben Vorschusslorbeeren. Wenn jemand so ist wie wir nicht sein möchten oder so aussieht wie wir dies nicht mögen oder sogar Eigenschaften hat, die wir an uns nicht leiden können, beurteilen wir diese Person eher negativ.

Wenn es uns gelingt, auf die Oberflächlichkeit und Schnelligkeit vieler unserer Urteile zu verzichten, wird das Leben für uns bunter und vielfältiger, leichter und lockerer.

Aktiv und Kreativ

Welche Vorurteile sind Ihnen bewusst? Ertappen Sie sich auch beim Betrachten von Menschen und deren Verhaltensweisen, dass in Gedanken Vorurteile einfach so auftauchen, obwohl Sie das gar nicht möchten? Welche sind es? Über welche Menschengruppen haben Sie genaue Vorstellungen, die Sie sich immer wieder mal durch Ihre Vorstellungen und Bilder bestätigen lassen? Was sagen Ihre Vorurteile über Sie und über Ihr Weltbild aus?

Stellen Sie sich vor, Sie halten eine dunkelfarbige Kugel mit hellen goldenen Flecken in der Hand. Sie haben die Aufgabe, diese Kugel zu putzen, so dass sie am Schluss ganz golden glänzt. Jedes Mal, wenn Vorurteile in Ihrem Kopf herumgeistern, wird die Kugel noch dunkler als sie ist. Jedes Mal, wenn es Ihnen gelingt, eines Ihrer Vorurteile bewusst wahrzunehmen, entfernen sich dunkle Flecken auf der Kugel und Sie sehen das Gold der Kugel. Wie ergeht es Ihnen beim Putzen der Kugel? Wie golden glänzt sie?

Umgang mit Fremden

Je fremder uns jemand ist, desto grösser ist die Fläche, auf die wir unsere Annahmen, Bilder, Vorstellungen und Vorurteile projizieren können. Was wir nicht kennen oder unerwartet ist, kann Angst, Unsicherheit, Aggression, Ablehnung oder auch Neugierde auslösen. Eine fremde Person kann unsere Selbstverständlichkeit in Frage stellen. Oft möchten wir mit der Person, die uns verunsichert, gar nichts zu tun haben. Wir halten gerne an unseren Stereotypen und Vorurteilen fest, da wir uns sonst mit dem Fremden auseinandersetzen, uns darauf einlassen, uns in Frage stellen und eventuell auch einen Konsens suchen müssten. Interessanterweise gehen wir auch Menschen, denen gegenüber wir klare Vorstellungen haben wie sie sich zu verhalten haben und zudem ihr Verhalten beurteilen, oft gerne aus dem Weg oder zeigen nach aussen ein überfreundliches Gesicht.

Aktiv und Kreativ

Abgrenzung – Grenze ziehen

Wo grenzen Sie jemanden aus? Welche sind Ihre guten Gründe, dass Sie dies tun?

Ziehen Sie eine Grenze mit einem Seil oder einer Schnur in Ihrer Wohnung oder draussen mit dem Fuss durch Kies, Sand oder lockeren Waldboden oder zeichnen Sie auf einem Blatt Papier eine Grenze. Wo ist der Moment, wo Sie nicht mehr mitmachen? Wo und wann beginnen Sie sich abzugrenzen, wem gegenüber können Sie offenbleiben? In welchen Momenten macht das Abgrenzen für Sie Sinn, ja ist für Ihr Wohlbefinden wichtig? In welchen Konstellationen wird Ihr Sich Abgrenzen überhaupt nicht verstanden? Getrauen Sie sich, über die Grenze zu schreiten und gegen den Strom zu schwimmen?

Masken tragen, Masken auflösen

Manchmal haben wir unterschiedliche Gesichter. Es stören uns Verhaltensweisen an jemand anderem und wir versuchen dies zu überspielen. In welchen Situationen und Begegnungen tragen Sie eine Maske und sind, um der Freundlichkeit willen, einfach freundlich und machen gleichzeitig die Faust im Sack? Sie sind nicht bei sich und sich selbst. Sie stehen so zu sagen neben Ihren Schuhen.

Wie sehen die unterschiedlichen Masken aus, die Sie aufsetzen? Malen oder zeichnen Sie sie lustvoll oder suchen Sie sich Kleber, die dies abbilden. Was geht in Ihnen vor, wenn Sie Ihre unterschiedlichen Gesichter betrachten? Wie könnte es Ihnen gelingen sowohl in Ihrem Innern und nach aussen, im Hinter- und im Vordergrund dasselbe Gesicht zu tragen? Falls Ihnen selbst keine Antworten kommen, fragen Sie andere danach oder blättern Sie einfach durch den Reisebegleiter mit dieser Frage im Kopf und lassen Sie sich dabei überraschen, welche Antworten Sie finden.

Begegnung mit dem Fremden

Gehen Sie auf jemanden zu – in der beruflichen Arbeit, im privaten Rahmen, auf der Strasse, im Kaffeehaus, an einer Veranstaltung – der Ihnen sehr fremd ist, der nicht in Ihr Menschen- oder Weltbild passt. Eröffnen Sie ein Gespräch, hören Sie vorurteilslos zu, öffnen Sie sich für neue Bilder, lassen Sie sie entstehen. Achten Sie darauf, dass Sie nicht gleich ins Schubladisieren kommen.

Malen Sie ein Bild mit einem Kästchen und Schubladen oder basteln Sie sich aus alten Schachteln ein Kästchen mit alten und neuen Schubladen. Benennen Sie die Schubladen. Beobachten Sie sich im Alltag in Bezug auf die Themen der Strasse der Vorurteile. Beschreiben Sie kurz das Ereignis und legen Sie es in die passende Schublade.

Wie Steinbrocken in Kies oder Sand verwandelt werden können – sich von Vorurteilen befreien

Für diesen Prozess brauchen wir keine Maschine und Bauarbeitende, die das für uns tun. Wir können dies selbst tun,

1. indem wir uns in Akzeptanz üben, uns selbst und andern gegenüber;

Es gibt Momente, in denen wir an uns selbst zweifeln, uns be- oder verurteilen. Wir vergleichen mit anderen, lehnen uns und auch andere ab, bewundern andere und entwürdigen uns, kritisieren, projizieren unsere Wünsche und Vorstellungen auf andere und vergessen unsere Haltung des Akzeptierens uns selbst gegenüber. Wir üben uns in der Akzeptanz andern gegenüber und vergessen dabei uns selbst.

2. indem wir loslassen;

Die Energie des Loslassens öffnet uns den Weg zu unserem wahren Selbst und befreit uns von Vorurteilen, die wir nicht nur anderen, sondern auch uns selbst gegenüber haben.

Wenn Sie Vorurteile bei sich selbst erkannt haben, können Sie sich draussen einen Stein auswählen, erzählen Sie ihm Ihr entdecktes Vorurteil samt den Gefühlen, Zweifeln und Unzufriedenheiten. Packen Sie den Stein und werfen Sie ihn in einen See, Fluss oder Bach, vergraben Sie ihn irgendwo oder schreiben Sie das entdeckte Vorurteil auf einen Zettel, den Sie verbrennen oder genüsslich zerreißen und in die Müllabfuhr legen.

3. indem wir unsere Verbundenheit mit allen anderen entdecken.

Wir sehen, dass wir zwar alle unterschiedlich sind, und dass doch viele von uns dasselbe möchten, wie zum Beispiel Glück, Zufriedenheit, geliebt, wertgeschätzt und gesehen werden, und Frieden. Dies verbindet uns. Wir sind für dieselben Ziele und Wünsche in Verbundenheit mit anderen auf unterschiedlichen Wegen unterwegs.

Strasse der Erwartungen

Auf der Strasse der Erwartungen begegnen Ihnen Menschen, die die linke oder rechte Hand ausgestreckt über den Augen halten und in alle Richtungen nach etwas, was nicht sichtbar zu sein scheint, Ausschau halten. Sie suchen ein bestimmtes, von ihnen erwartetes Denken, von ihnen erwartete Verhaltensweisen, von ihnen erwartete Vorgehensweisen oder Ergebnisse. Sie sind mit ihrer Suche so beschäftigt, dass sie gar nicht merken, dass sie gerade jetzt die Strasse der Erwartungen betreten haben.

Bedeutung

Erwarten heisst warten auf etwas, das so sein sollte, wie wir uns das vorstellen, denken oder wünschen. Wir rechnen mit oder hoffen auf etwas ganz Bestimmtes. Oft trifft dies ganz anders ein und wir sind enttäuscht oder frustriert über andere Menschen oder einen Sachverhalt. Wir können nur enttäuscht sein, weil wir eben einfach etwas Bestimmtes erwartet haben. Erwartungen können unser subjektives Erleben beeinflussen und die Wahrnehmung der Realität hängt von diesen Erwartungen ab. Wir haben auch Erwartungen an uns selbst. Wir erwarten von uns selbst, dass wir eine bestimmte Aufgabe auf eine bestimmte Art und Weise erfüllen müssen, sollen oder können.

Wir geben den Ereignissen durch unsere Erwartungen eine Bedeutung oder unsere Erwartungen prägen die Bedeutung der Ereignisse. So können wir für uns beurteilen, ob wir nun zufrieden oder unzufrieden sind. Unsere Erwartungen geben den Dingen und Situationen einen bestimmten, eigenen Wert. Ein möglichst erwartungsfreies Denken macht das Leben viel klarer, den Umgang mit anderen transparenter und leichter.

Aktiv und Kreativ

Angenommen Sie sind einer dieser Menschen in dieser Strasse: Worauf warten Sie? Wonach halten Sie Ausschau? Was erwarten Sie von sich selbst, von anderen und vom Leben? Welche Erwartungen haben Sie an Ihren Beitrag zur Welt? Welchen Beitrag leisten Sie selbst zum Erfüllen Ihrer Erwartungen?

Welches sind Ihre Erwartungen an die unterschiedlichsten Menschen in Ihrer Umgebung? An Ihre Kinder, Ihren Partner, Ihre Partnerin, an Ihre Nachbarn, den Chef, die Mitarbeitenden? Kennen diese Menschen Ihre Erwartungen (und hätten so vielleicht sogar die Möglichkeit darauf einzugehen...)?

Welches sind Ihre Erwartungen an sich selbst? Woher kommen sie? Sind es Erwartungen aus Ihnen selbst heraus oder von der Gesellschaft übernommene? Sind sie realistisch?

Im Umgang mit Menschen, mit denen Sie zwischendurch Schwierigkeiten haben: Hat Ihr Vis-à-vis überhaupt die Möglichkeit, verstanden zu werden? Oder sehen Sie nur das, was Sie von dieser Person erwarten? Ist es dieser Person möglich, Ihre Erwartungen zu

erfüllen? Geben Sie ihr im Kopf die Möglichkeit einer Chance zu eigenem Handeln? Angenommen Sie müssten Ihre Erwartungen ändern, wie sähen sie dann aus?

Wirkung der Erwartungen

Obwohl Erwartungen «nur» in unseren Köpfen sind, haben sie ihre Wirkung. Sie haben Einfluss auf die betreffende Person selbst und auch auf die anderen. Wer zum Beispiel – aus welchen Gründen auch immer – annimmt, man missachte ihn, wird sich vermutlich in einer überempfindlichen, unverträglichen, misstrauischen Art und Weise verhalten, die in den andern genau diese Geringschätzung hervorruft, die die schon immer gehegte Überzeugung erneut «beweist». Diesen Teufelskreis können nur Sie selbst durchbrechen.

Wer Gutes erwartet, erfährt auch Gutes. Eine positive Erwartungshaltung erleichtert das Leben, macht das Leben leicht. Wenn Sie annehmen, Ihren Partner, Ihre Partnerin wohlgelaunt anzutreffen, erleben Sie das Zusammentreffen mit grösserer Wahrscheinlichkeit als positiv, selbst wenn Ihr Partner schlecht drauf ist.

Zu hohe oder unausgesprochene Erwartungen

Oft haben wir auch unausgesprochene oder zu hohe Erwartungen, die der Situation, uns selbst oder der anderen Person gar nicht entsprechen. Unter Umständen sind sie gar nicht bekannt. Folglich dem ist es auch niemandem möglich, sie zu erfüllen. Erwartungen können wir abbauen, wenn es uns gelingt, sie zu lassen oder offen zu legen. Damit übernehmen wir die Eigenverantwortung für unsere Erwartungen, kommen aus der passiven Rolle der Erwartungen heraus in eine aktive Rolle. Wir arbeiten an unseren Erwartungen und unseren Verhaltensweisen Erwartungen gegenüber, indem wir genau hinschauen, was wirklich möglich ist und was wir wirklich wollen.

Aktiv und Kreativ

Stellen Sie sich bildhaft und konkret eine Situation vor, in der Sie zu hohe Erwartungen wahrnehmen. Welche zu hohe Erwartungen sind das? Wer stellt sie an Sie? Sie selbst oder jemand anders? Stellen Sie sich nun wie in einem inneren Film vor, wie Sie in Zukunft ohne diese zu hohe oder unausgesprochene Erwartung agieren und reagieren werden: «Was genau sagen Sie? Was ist Ihre aktive Rolle? Was tun Sie? Wie könnte der andere, die andere darauf reagieren?» Hier können Sie beliebig viele unterschiedliche Szenen durchspielen. Ihre Orientierungshilfe, Ihr roter Faden, ist das, was Sie für sich in Zukunft möchten und welcher Erwartung Sie entsprechen möchten und können.

Unerfüllte Erwartungen

Unerfüllte Erwartungen führen oft zu einer Vorwurfshaltung, zu Beschuldigungen, Frust, Ärger, Unzufriedenheit und diffusen Ängsten. Es ist möglich, wenn uns die unerfüllten Erwartungen bewusst sind, sie zu überprüfen. Für Erwartungen an uns selbst können wir sie in konkrete und machbare Ziele umformulieren. Für Erwartungen an andere können Sie sie in Bitten umformulieren – ohne Vorwürfe und Beurteilungen. Solche Ziele und Bitten sollen, damit sie gehört werden können, positiv, konkret und erreichbar formuliert werden. Dies gilt für jegliche Form von Erwartungen.

Mögliche Beispiele und deren Antworten

Statt mich immer wieder zu ärgern: «Ich melde, wenn ich mich von meinem Chef verletzt fühle, ihm das zurück.»

Statt über sich selbst frustriert zu sein: «In der nächsten Teamsitzung äussere ich mindestens einmal meine Meinung zu einem diskutierten Thema.»

Statt enttäuscht zu sein: «Wenn ich das Gefühl habe, er könnte doch, spreche ich ihn darauf an.»

Statt sich Vorwürfe zu machen: «Wenn ich das Gefühl habe nicht zu genügen, sage ich mir, was ich alles gut gemacht habe und erinnere mich daran, dass ich mein Möglichstes getan habe.»

Statt zu viel von mir selbst zu erwarten, die Erwartungen in Ziele, die mir möglich zu erreichen sind, umformulieren.

Aktiv und Kreativ

Zu welchen Beispielen oben passen Ihre unerfüllten Erwartungen im Alltag? Wie lauten Ihre Umformulierungen Ihrer Erwartungen an Sie selbst und an die anderen? Schreiben Sie sie auf, hängen Sie sie an einem Ort auf, wo Sie sie immer wieder sehen, damit Sie sie noch wissen, wenn eine entsprechende Situation eintrifft.

Tauchen immer wieder alte Bilder mit Erwartungen auf, die Sie verändern möchten, können Sie versuchen sie loszulassen, indem Sie sie in Ihrer gedanklichen Vorstellung in eine Ecke stellen, an die Wand hängen oder im Bach wegschwimmen lassen, sie im See versenken, verbrennen, in den Ofen legen oder einfach wegschicken und sich auf Ihre neue Verhaltensweise konzentrieren, mit ihnen spielen, bis sie Ihnen passen und für Sie brauch- und umsetzbar sind.

Vertrauen anstelle Erwartungen

Wenn Sie sich selbst vertrauen, stehen Sie auf einem festen Fundament. Mit den vielen unerfüllten Erwartungen an sich und an andere ist Ihr Fundament unstabil. Vertrauen in sich selbst ist die Voraussetzung fürs Vertrauen in andere, für das Vertrauen ins Leben und ein Leben ohne unerfüllte Erwartungen und deren Enttäuschungen.

Sie haben sowohl Vertrauen in die eigenen Möglichkeiten und Fähigkeiten als auch in die Fertigkeiten zur Bewältigung von Problemen – sei dies allein oder mit andern zusammen und Sie haben Vertrauen in die Sinnhaftigkeit der Welt und das darin Gehaltensein. (Nach Gerald Hüther, Was wir sind und sein könnten, Seite 124)

Wir können Vertrauen in uns erschaffen. Dazu braucht es die Entscheidung, sich selbst zu vertrauen, egal, was passiert. Sie vertrauen bewusst sich selbst immer wieder von neuem, jeden Augenblick, jeden Tag.

Unser Vertrauen in uns selbst und in unser Leben ermöglicht uns, Erwartungen loszulassen, ja, sie sind einfach nicht mehr da, sie lösen sich auf. Sie können mit der Unterstützung Ihres Vertrauens in das Leben, unveränderbare Situationen annehmen, ohne sich in Erwartungen zu verlieren: Es ist so wie es ist und das ist gut so. Das Vertrauen in sich selbst stützt automatisch auch das Vertrauen in die anderen: die anderen werden

dies gut machen oder haben es mit ihrem besten Wissen und Können gut gemacht oder ich habe getan, was zu tun war, nun lasse ich los und vertraue auf das, was sich daraus ergeben wird.

Vertrauen stellt auch die Verbindung zu Ihrer schöpferischen Kraft her. Vertrauen ist ein Teil Ihrer schöpferischen Kraft. Vertrauen in Ihre Schöpferkraft ist Kreativität und Inspiration.

Aktiv und Kreativ

Fokussieren Sie jeden Tag, so oft wie Sie können, darauf, sich selbst bedingungslos zu vertrauen. Es ist gleich, wie oft Ihnen das heute gelungen ist, Sie fahren einfach am nächsten Tag weiter. Sie vertrauen auf Ihre Intuition, Ihre innere Stimme, Ihrem Hinspüren und Ihrem Hinhören. Sammeln Sie Alltagsbeispiele, wo es Ihnen gelungen ist, Ihrer Intuition zu vertrauen und die Begebenheit oder Begegnung für Sie erfolgreich war.

Vertrauen Sie sich selbst ohne jegliche Bedingung, Stunde für Stunde, Tag für Tag, Woche für Woche, Monat für Monat, Jahr für Jahr. Fahren Sie einfach fort damit, bewusst Ihrem Selbst zu vertrauen. Dies ist wie eine neue Energie, der Sie in Ihrem Leben Platz einräumen. Beobachten Sie ihre Wirkung. Ihr Energiefeld wird sich verändern. Es könnte sein, dass Sie mit der Zeit ganz anderen Menschen begegnen und andere Situationen erleben werden.

Formen Sie die Vertrauensgedanken im Gespräch mit sich selbst. Halten Sie im Alltag immer wieder inne und führen Sie bewusst diese Gespräche. Stellen Sie sich den Wecker, der Sie regelmässig an diese Gespräche erinnert.

Strasse der Einstellungen

Die Strasse der Einstellungen ist eine Geschäftsstrasse mit unzähligen Geschäften, die unterschiedlichsten Brillen zum Ausprobieren anbieten. Die Brillengläser sind unterschiedlich gefärbt: rosa bis grün, von durchsichtig bis fast schwarz. Sie können sich zum Auswählen Zeit lassen, so viel einkaufen, wie Sie gerade brauchen, und niemand drängt Ihnen eine Brille auf. Sie können frei wählen, welche Brille Sie passend zu entsprechenden Situationen, Erinnerungen oder Personen aufsetzen möchten.

Einstellungen sind erlernte Reaktionen

Einstellungen sind erlernte Reaktionen auf andere Personen, auf Einrichtungen, Gegenstände oder Sachverhalte. Sie können uns in gewissen Situationen Vorteile verschaffen. Mit Mitmenschen geteilte Einstellungen können sich auch regulierend, konfliktvermeidend und produktiv auswirken. Einstellungen helfen uns, uns in der komplexen Welt zurechtzufinden. Meistens haben wir sie von für uns wichtigen Bezugspersonen übernommen und eigene Erfahrungen dazu gemacht, die diese wiederum bestätigt haben. Wir haben die gleichen Brillen anbehalten oder im Laufe des Lebens neue hinzugenommen, die alten abgelegt oder tragen sie übereinander.

Einstellungen erlauben uns, einen festen Standpunkt einzunehmen, was eine gewisse Sicherheit mit sich bringt. Andererseits besteht auch eine Tendenz zur Verzerrung von Wahrnehmungen und Sturheit. Wir kleben an unseren Einstellungen und fangen auch rasch an, sie zu verteidigen. Wir fühlen uns bedroht, wenn unsere Einstellungen wie zum

Beispiel liebgewordene Vorurteile oder Haltungen von anderen in Frage gestellt werden oder wir uns in Frage gestellt fühlen. Wir fühlen uns sicher, wenn wir dank unserer Brille gut sehen und dadurch klar in uns sein können. Einstellungen sind etwas, das wir gelernt und übernommen haben. Wir können sie somit auch wieder verlernen, ablegen oder auswechseln – wie eine Brille. Durch andere Erfahrungen als bisher oder durch Selbststeuerung können unsere Einstellungen und Sichtweisen verändert und neu in unser Denken integriert werden. Wir können neue und an unsere Sehstärke angepasste Brillen aufsetzen. Einstellungen sind nicht zu unterschätzen. Sie beeinflussen unser Denken, unsere Gefühle und unser Verhalten.

Aktiv und Kreativ

Was erzählen Ihre Mutter, Ihr Vater, Ihre Geschwister und weitere Verwandte über Sie als Kind? Durch welche Brillen betrachten sie Sie? Was haben Sie selbst in der Schule, Nachbarschaft über sich gehört? Was davon erkennen Sie heute in Ihren Reaktionen gegenüber anderen Personen, Einrichtungen, Gegenständen oder bestimmten Sachverhalten? Welches sind alte Brillen, die Sie ablegen möchten? Welche passen heute immer noch zu Ihrer Persönlichkeit und können Sie ja dazu sagen? Gibt es neue Brillen, die Sie in Ihrem Leben entdeckt haben und die Sie gerne vermehrt aufsetzen möchten?

Welche Einstellungen haben Sie zu sich selbst? Welchen Einfluss haben diese Einstellungen auf Ihr Leben? Wie machen sie sich bemerkbar? Was vermeiden Sie auf Grund dieser Einstellungen, inwiefern schränken sie Sie ein? Wo unterstützen Sie sie?

Welche Einstellungen behindern Sie an Ihrem klaren Blick? Welche Einstellungen putzen Sie beim Reinigen der Brillen weg? Welche Einstellungen dürfen bleiben, weil sie Sie nicht am klaren Hinsehen stören? Welche neue Brille setzen Sie sich auf? Was ist neu an ihr? Welches Sichtfeld sehen Sie mit ihr klarer?

Angenommen, Sie würden einige Aspekte der Einstellung zu Ihnen selbst loslassen, was würde sich dann für Sie verändern? Wie sähe Ihr Leben dann aus? Malen Sie es, beschreiben Sie es, erzählen Sie es sich selbst. Sie können auch eine Kurzgeschichte dazu schreiben.

Wie könnten Sie negative Einstellung umformulieren, so dass sie für Sie unterstützend werden kann? Die Kennzeichen dazu sind: positive Formulierungen, d. h. ohne Verneinungen, ohne immer, nie und sicher und neutral ohne Beurteilungen. Die dunkle Brille «Ich habe immer Pech.» könnte zum Beispiel in die hellere Brille «Es gibt Situationen, in denen ich manchmal ungeschickt reagiere, es gibt Situationen, in denen ich auch für alle Beteiligten so handle, dass es allen wohl ist.» umgewandelt werden. «Bin ich einmal zufrieden, passiert sicher etwas Unangenehmes.» könnte zum Beispiel durch die Brille «Wenn ich zufrieden bin, kann ich gelassener auf Unvorhergesehenes reagieren.» ersetzt werden. Oder die Brille «Ich kann das nicht.» geputzt und erhellt werden durch «Wenn ich die Anforderung an mich genauer anschau, sehe ich, dass ich Teile davon meistern werde. An den andern möchte ich wachsen und hole mir, wenn es nötig ist, die entsprechende Unterstützung.» Wie lauten Ihre Beispiele?

Basteln Sie sich eine eigene Brille. Mit Gräsern oder Pfeifenputzern oder was auch immer Ihnen als geeignetes Material begegnet. Vielleicht kaufen Sie sich ein paar günstige andersfarbige Brillen und probieren sie im Blick auf Ihre Welt aus.

Der Mensch wird durch Einstellungen, die er selbst bestimmen kann, bestimmt.

In einem Moment des Alleinseins gelingt es uns manchmal, ganz uns selbst zu sein, uns mit uns selbst und unserer Quelle zu verbinden. Diese Verbindung lässt uns unsere tiefen Einstellungen, die wir gerne leben möchten, erkennen.

Aktiv und Kreativ

Wie möchten Sie sich gerne zeigen? Wie möchten Sie sein – unabhängig von den Ihnen bekannten und zugeschriebenen Rollen? Beschreiben Sie Ihre neue Rolle, geben Sie Ihr einen Namen.

Durch Einstellungen geprägte Rollen

Wir nehmen unterschiedliche Rollen ein. Einmal sind Sie Berufsfrau oder -mann, ein anderes Mal Vater oder Mutter oder Tochter oder Sohn, Freund oder Freundin etc. Oft passen wir uns in unseren Rollen an. Vielleicht finden Sie in Ihrem Haushalt unterschiedliche Holz- oder Plastikfiguren, Tiere oder einfach Figuren (Lego, Play Mobil, Micky Maus, Schlümpfe etc.) oder Sie schneiden welche aus oder malen sie. Auch das Geschirr oder einfache verschiedene Gegenstände eignen sich. Wählen Sie für jede Rolle, die Sie in Ihrem Leben einnehmen und ein Ausdruck Ihrer Einstellungen sind, eine Figur oder einen Gegenstand aus. Stellen Sie sie auf eine grosse Unterlage (Papier, Brett, Tisch). Beobachten Sie das Gesamtbild, lassen Sie es auf sich wirken. Vielleicht möchten Sie diese oder jene Figur austauschen oder an einen anderen Platz stellen. Welche der Rollen sehen Sie nun anders und bekommt eine neue Einstellung und Aufgabe?

Theater des Lebens

Welche Rolle möchten Sie im Theater des Lebens mal spielen?

Wie heisst das Theaterstück, in dem Sie mitspielen möchten? Schreiben Sie das Drehbuch oder lassen Sie die Szenen vor Ihrem inneren Auge entstehen: Welche Szene wählen Sie aus und welche anderen Rollen sind auch noch auf der Bühne? Was ist auf der Bühne zu sehen? Wie ist der konkrete Ablauf? Wo ist Ihr Platz? Wodurch zeichnen Sie sich aus? Warum werden Zuschauende Interesse oder sogar Freude an Ihrer Rolle haben?

Der Vorhang geht auf – Wie spielen Sie Ihre neue Rolle? Wie fühlt Sie sich an? In welchen Momenten ist es für Sie schwierig in der neuen Rolle zu bleiben? Was verführt Sie, zu früh auszusteigen?

In welchem Moment schliesst sich der Vorhang?

Falls es Ihnen wohl war in Ihrer neuen Rolle, verankern Sie sie in Ihrem Körper. Nehmen Sie die Haltung der Rolle auf der Bühne nochmals ein und fühlen Sie sie in Ihrem Körper. Machen Sie eine Geste, die dazu passt. So können Sie immer wieder in diese Rolle schlüpfen.

Falls Ihnen die Rolle nicht gefallen hat oder einfach nicht stimmig für Sie war, können Sie entweder das Stück nochmals spielen, bis Sie die Rolle so gefunden haben, wie sie für

Sie passt oder Sie atmen gut durch, konzentrieren sich auf den Atem, verabschieden sich innerlich von dieser Rolle und legen Sie sie ab.

Selbsterfüllende Prophezeiung

Unsere Einstellungen, Erwartungen und Vorurteile uns selbst gegenüber schränken uns nicht selten in unserem Leben ein. Sie lassen uns die Welt, in der der Einstellung entsprechenden Weise erleben. Glauben Sie daran, dass das, was Ihnen in Ihrem Leben begegnet, gut ist, so wie es ist; gehen Sie offener, zuversichtlicher und gelöster durch das Leben. Gehen Sie davon aus, dass die Welt Ihnen gegenüber grundsätzlich nicht wohlgesinnt ist, fühlen Sie sich häufiger angespannt und Sie gehen besorgter durchs Leben. Das, was Sie erwarten, trifft ein (selbsterfüllende Prophezeiung). Sie senden so viele Signale aus, die die erwarteten Ergebnisse negativ oder positiv mitbedingen. Sorgen zum Beispiel erzeugen gerne gerade die Energie, die Sie nicht möchten. Sie selbst haben über Ihre Einstellung Einfluss auf die Realität, die Sie erfahren. Ihre Gedanken und Überzeugungen zu der Grundeinstellung zum Leben bestimmen mit, was Sie antreffen. Die Verantwortung für Ihre Gedanken und Ihr Denken liegt bei Ihnen. Mit wertschätzendem Denken leisten Sie zusätzlich einen Beitrag zu einem friedvollen Zusammensein auf der Welt.

Hinweis

Falls Sie mehr über das Verändern und Umwenden von Einstellungen erfahren möchten, besuchen Sie den Tempel der Ethik. Seine Ausrichtung ist eine hilfreiche Unterstützung.

Brunnen des Lichts

An der Strasse der Einstellung gibt es einen berühmten Brunnen, in dem Sie erkennen mit welcher Grundeinstellung Sie anderen Menschen begegnen: wertschätzend oder beurteilend. Blicken Sie in die Tiefe des Brunnens, zeigt sich Ihnen entweder zuerst die dunkle Seite oder die helle Seite, der Schatten oder das Licht. Nur wenn Sie bereit sind alte Konzepte wie negative Einstellungen zu den Menschen und zum Leben loszulassen, können Sie vom Schatten ins Licht gelangen. Auf der Seite des Lichts ist die Liebe. Liebe ist kein Gefühl. Sie sind Liebe, die andern Menschen sind Liebe, die Natur ist Liebe. Sie können bewusst wählen im Schatten oder im Licht zu sein.

Sie können Ihren Nächsten nicht lieben, bevor Sie sich selbst nicht wirklich lieben. Wenn Sie sich selbst kritisieren oder verurteilen und sich Sorgen machen, zehrt das an Ihrer Kraft. Wenn Sie sich selbst bedingungslos – ohne Wenn und Aber – zu lieben beginnen, erfahren Sie, wie sich Ihr Herz weitet, warm wird, einfach Liebe ist und wie stark und kraftvoll Sie sein dürfen.

Aktiv und Kreativ

Wie ist es bei Ihnen, wenn Sie in den Brunnen des Lichts schauen? Können Sie sich im Brunnen spiegeln? Was sehen Sie vor allem? Die helle oder dunkle Seite? Das Licht oder den Schatten? Sie können mit Hilfe eines Kessels aus diesem Brunnen Licht schöpfen, und es mitnehmen.

Vielleicht haben Sie auf Ihrem Weg durch die Strasse der Einstellung verschieden farbige Brillen gekauft. Betrachten Sie mit diesen Brillen das Innere des Brunnens. Welche passt Ihnen am besten?

Auf dem Weg zur Liebe zu sich selbst gelten die gleichen Gesetze wie bei der Liebe zu anderen Menschen, zur Natur und Mutter Erde. Achten Sie auf die Urteile Ihnen selbst gegenüber, auf die kritisierenden Gedanken an Ihrem Sosein. Schenken Sie sich Wertschätzung, respektieren Sie sich, stellen Sie sich selbst keine Bedingungen, um so fähig zu werden, andere Wesen wirklich zu lieben. Mehr dazu finden Sie bei der Insel des Fühlens im Ozean des Selbst.

Hinweis

Falls Ihnen das Spiel mit dem Schatten und Licht gefallen hat, besuchen Sie den Ort «Jenseits von richtig und falsch».

Park des Inneren und des Äusseren

In der Stadt der Denkmuster gibt es etwas Besonderes: einen kreisförmig angelegten Park, der ganz von Bäumen umgeben ist. Dies ist der Park der Annahmen oder wie er von den Einheimischen auch genannt wird «der Park des sowohl innen als auch aussen». Der Park ist in zwei grosse Kreissegmente aufgeteilt: es gibt einen inneren Teil und einen äusseren Teil. Beeindruckend ist der Teil, wo sich die beiden Kreise abzugrenzen scheinen.

Am Eingang des Parks steht eine Tafel:

«Mit unseren Gedanken formen wir unser Bild von uns und unser Bild von den Menschen.»

Der innere Teil des Parks

Besonders schön ist der innere Park. Er lädt ein, sich unbeschwert, freudig gespannt und leicht in ihm zu bewegen und sich einfach an den eigenen vielfältigen Schönheiten und derjenigen des Parks zu erfreuen.

Der innere Teil des Parks auch Park des Inneren genannt richtet sich nach innen, auf Ihre Innenwelt, auf Sie selbst, auf das Bild, das Sie von sich selbst machen. Er ist als Labyrinth mit einem spiralförmigen Kreis angelegt. Es ist ausgeschildert, wo Sie den Beginn Ihrer Reise im Park des Inneren finden.

So können Sie sich im Inneren Teil des Parks bewegen

Gehen Sie langsam, sind Sie sich des Atmens und Gehens bewusst.

Folgende Fragen mögen Sie begleiten:

Was denken Sie über sich selbst?

Was macht Sie und Ihre Einzigartigkeit aus?

Wie gehen Sie mit sich selbst um, eher liebevoll, kritisierend oder kontrollierend?

Wie stehen Sie zu sich selbst? Halten Sie in Ihrem Gehen an und probieren Sie verschiedene Art und Weisen des Stehens aus, bis Sie diejenige finden, die zu Ihnen passt.

Wenn Sie in der Mitte der Spirale angekommen sind: Wer sind Sie?

Lauschen Sie nach innen. Nehmen Sie alle Antworten dankbar an und bewegen Sie sie in sich beim Zurückgehen. Lächeln Sie sich selbst zu.

Aktiv und Kreativ

Suchen Sie sich auf Ihrem Unterwegssein bei Ihnen zu Hause oder in der Natur einen Platz oder eine Wiese, eine Waldlichtung und gehen Sie die Spirale mit den oben genannten Fragen. Sie können dies immer wieder tun, wenn Sie spüren, dass Sie im Alltagsfunktionsmodus den Kontakt zu sich selbst verloren haben. Sie können auch auf dem Sofa sitzen und die Spirale in Gedanken gehen.

Falls es Ihnen schwer fällt auf die Fragestellungen des inneren Kreises Antworten zu finden, oder Sie einfach wissen möchten, wie andere Menschen Sie sehen, fragen Sie Menschen, die Sie gut kennen und hören Sie aufmerksam zu ohne den inneren Kritiker oder die innere Kritikerin.

Übergang vom inneren zum äusseren Kreis

Der innere Kreis des Parks geht fließend in den äusseren Kreis des Parks über. Das ist der Kreis, in dem sich die beiden Kreise begegnen und sich auch von aussen gesehen abzugrenzen scheinen. Nach dem Resonanzprinzip ziehen wir mit unseren Gedanken und inneren Überzeugungen das an, was wir aussenden. Deshalb sind der innere und äussere Kreis eng miteinander verbunden: wenn wir Frieden aussenden, kommen wir mit Frieden in Kontakt. Wenn wir Stress aussenden, ziehen wir denselben an ganz nach dem Sprichwort: «So wie man in den Wald ruft, ruft es zurück!» Es gibt auch ein Sprichwort, das sagt «Wie innen so aussen». Wir Menschen gehen in Wechselwirkung, unser Selbstbild hat eine Wirkung zu unserem Menschenbild und umgekehrt. Über uns selbst und unsere innere Klarheit und Ruhe können wir ein Feld bereiten, auf dem Liebe wachsen kann.

Der äussere Teil des Parks

Der äussere Teil des Parks auch Park des Äusseren genannt richtet sich nach aussen. Er lässt Sie dem Bild begegnen, das Sie sich von anderen Menschen machen. Der äussere kreisförmige Park ist voller hübscher Plätze zum Verweilen, sei dies im Schatten mächtiger alter Bäume auf Liegestühlen, Tüchern oder Bänken, sei es in den vielen kleinen Bistros mit Stühlen und Tischen an der Sonne.

So können Sie sich im Äusseren Teil des Parks bewegen

Spazieren Sie im äusseren Teil des Parks oder machen Sie es sich bequem auf einer der hübschen Plätze und gehen Sie in Gedanken oder spontan-intuitiv schreibend folgenden Fragen nach:

Was denken Sie über Kinder, Muslime, Klimawandel, Ihren Nachbarn, über Lidl und Aldi, über die Kirche, über die Menschen auf dieser Welt? Welche Meinungen haben Sie zu diesen Personen, Einrichtungen und Themen?

Welche Gefühle zeigen sich Ihnen?

Wie verhalten Sie sich ihnen gegenüber?

Welche Denkmuster, Glaubenssätze, Vorurteile, Einstellungen und Erwartungen können Sie bei sich selbst erkennen?

Sie können sich auch mit Freunden und Freundinnen in diesem äusseren Kreis des Parks auf der Wiese, bei einer Bank oder im Kaffee treffen und gemeinsam folgendes Gedankenkarussellspiel spielen:

Jemand von der Runde gibt ein Thema, eine Einrichtung oder eine Personengruppe ein. Sie sammeln gemeinsam dazu die Meinungen, Gefühle und das Verhalten derjenigen, die mitspielen. Sie geben die Frage in die Runde, wie viele Menschen die Teilnehmenden wirklich kennen, die so sind, wie sie dies beschrieben haben oder ob es auch andere Personen gibt, die sich ganz anders benehmen, sozusagen als Gegenbeispiele, die andere Aspekte als die genannten aufzeigen?

Sie können auch die unterschiedlichsten Menschen in diesem Teil des Parks in Form eines Interviews nach ihren Meinungen zu Themen, die Sie interessieren, befragen.

Vielleicht begegnen Sie in diesem Park Menschen, die Sie kennen, fragen Sie sie nach Ihren Bildern von den Menschen und der Welt.

Welche Denkmuster, Glaubenssätze, Vorurteile, Stereotypen, Einstellungen können Sie sowohl bei den anderen als auch bei sich selbst erkennen? Inwiefern stimmen sie mit denjenigen von Ihnen überein?

Die eigene Person als Massstab

Wir Menschen nehmen die eigene Person als Massstab – dabei könnte es auch ganz anders sein. Denkmuster beziehen sich auch auf die eigene Erfahrungswelt, deshalb sind sie unterschiedlich, denn andere Menschen haben andere Erfahrungen gemacht. Wenn Sie Ihre Erfahrungen ernst nehmen, können Sie auch besser verstehen, dass die anderen Menschen ein Recht auf ihre Erfahrungen, ihre Bilder und ihre eigene Entwicklung haben.

Die verschiedenen Sichtweisen machen die Vielfalt unserer Welt aus, machen sie bunt, interessant und inspirierend. So wie der Park hier seine Schönheit durch die Vielfalt bunter Blumen unterschiedlicher Grösse und Art erlangt, so gewinnt unsere Erde ihre Schönheit durch die Vielfalt der Menschen (unterschiedliches Aussehen, Gewohnheiten, Essens-Kulturen, Umgebungen, Sichtweisen, Wohnformen etc.).

Neues erfahren und entdecken

Immer, wenn eine neue Erfahrung oder eine neue Entdeckung nicht so recht zu den bisherigen Vorstellungen passt, kann dies bei uns ein unangenehmes oder angenehmes Gefühl auslösen. Je nach Gefühl können wir dies abwehren, verdrängen oder bekämpfen oder unsere Vorstellungen und Überzeugungen hinterfragen, so dass das Neue seine Bedrohlichkeit verliert, neue Erkenntnisse gewonnen und im besten Fall integriert werden können. Wenn wir unsere Vorstellungen, Erwartungen und Einstellungen genauer unter die Lupe nehmen, verlieren sie viel von ihrer Macht. Wir erkennen, dass sie keine absoluten Wahrheiten sind und sie sich im Laufe der Zeit wandeln. So gelangen wir Menschen nicht nur zu neuen Erkenntnissen, auch unser Denken, Fühlen und Handeln öffnet sich.

Wenn die Zeit gekommen ist, etwas aufzugeben, lassen Sie los. Verlassen Sie den Kreis der gewohnten Gedanken. Dies ist einfacher, wenn Sie sich irgendwo hinbegeben, wo Sie normalerweise nicht sind. Lassen Sie sich mutig ein auf neue Gedanken über sich selbst, den anderen und über die Welt.

Aktiv und Kreativ

Das Loslassen kann geübt sein. Beginnen Sie doch mit all dem, was Sie besitzen. Was davon brauchen Sie noch? Was ist so alt oder sogar kaputt oder nicht mehr schön, dass Sie es ruhig entsorgen könnten? Was könnten Sie auch weiterverschenken an jemanden, der diesen Gegenstand brauchen kann? Bevor Sie die Gegenstände entsorgen oder weiterverschenken, würdigen Sie die Gegenstände und bedanken Sie sich bei ihnen. Spüren Sie gleichzeitig, wie Sie freier werden.

Die Stadt der Denkmuster verlassen

Wenn Sie aufs Ausgangstor zugehen, fragen Sie sich mit jedem Schritt, was Sie hier in dieser Stadt lassen möchten und was Sie mitnehmen möchten.

Am Ausgangstor selbst steht eine Zauberkiste: da können Sie liebgewonnene Denkmuster, die Sie nur teilweise mitnehmen möchten, umwandeln. Legen Sie es auf einem Zettel festgehalten in die Kiste. Schreiben Sie einen zweiten Zettel, fragen Sie die Zauberkiste um Rat oder andere Reisende, wie das Denkmuster lauten sollte, so dass Sie es gerne mitnehmen. Nehmen Sie diesen Zettel mit.

Am Ausgangstor steht auch ein grosser gelber Postbriefkasten. Daneben ist ein lauschiges Plätzchen mit Stühlen, Tischen und Bänkchen und schattenspendenden Bäumen. In einem Kästchen finden Sie schönes Briefpapier: Schreiben Sie einen Brief an sich selbst, mit den Erkenntnissen aus dem Besuch dieser Stadt und wie Sie am Thema dranbleiben wollen.

Es gibt auch ein Kästchen mit unterschiedlichsten farbigen Steinen und kleinen unterschiedlichen hübschen Gegenständen. Suchen Sie sich etwas aus als Ihr Symbol für das Neue und nehmen Sie es als Geschenk der Stadt mit.

Hinweis

Falls Sie ihn vergessen haben: Der Decodierungscode lautet: Ich bleibe dran.

Phänomen des Besuches der Stadt der Denkmuster

Beim Verlassen werden Sie ausserhalb der Stadt bemerken, dass Ihnen die Landschaft nicht mehr so karg vorkommt, dass sich irgendwie Ihr Blick und auch Ihre Sinne erweitert haben. Sie stehen an der Klippe, sehen in die Weite und geniessen den Blick aufs Meer. Sie spüren Ihre innere Weite und tief in Ihnen eine Befreiung. Sie hören in aller Ruhe das Rauschen des Meeres, sehen den schmalen weissen Sandstrand unten an der Klippe, spüren den Wind. Es ist Ihnen, wie wenn Sie vollkommen in der Gegenwart angekommen wären. Sie entdecken die Schönheiten der Natur. Pflanzen, die auf kargem Boden, in den Felsritzen der Klippen wachsen können, zeigen plötzlich ihre ganze Pracht und Farben: gelb in verschiedenen Abstufungen, violett, rot, rosa, weiss, orange und blau. Beim Aufstieg zur Stadt sind sie Ihnen gar nicht aufgefallen.

Aktiv und Kreativ

Falls Sie das Loslassen des alten Denkens und alter Denkmuster mit einem Ritual abschliessen möchten, suchen Sie sich einen Stein von all den vielen Steinen, die hier liegen, aus. Erzählen Sie ihm, was Sie loslassen und dalassen möchten. Werfen Sie ihn über die Klippe ins weite Meer. Der Strand unterhalb der Klippe ist für Menschen nicht zugänglich. Somit können Sie dies ruhig tun ohne andere Menschen zu gefährden.

Sie können das alte Denken auch der Erde und Luft übergeben, indem Sie Ihre Arme ausbreiten und durch Ihre Hände, den Kopf und die Füsse das alte Denken dem Universum übergeben. Füllen Sie sich mit Hilfe der Sonnenstrahlen mit dem neu erkannten Denken, atmen Sie die Sonne und das Neue Denken in Ihre Hände, Arme, Beine, Füsse, in Ihre Körpermitte und in Ihren Kopf ein.

Literatur

Hüther, Gerald: Etwas mehr Hirn, bitte, Vandenhoeck & Ruprecht, Göttingen, 2015

Hüther, Gerald: Was wir sind und sein könnten, Ein neurobiologischer Muntermacher, S. Fischer Verlag GmbH, Frankfurt am Main, 9. Auflage 2012

Kahnemann, Daniel: Schnelles Denken, langsames Denken, Pantheon Verlag, Verlagsgruppe Random House GmbH, 12. Auflage, 2015

Knapp, Natalie: anderes denken lernen, von Platon über Einstein zur Quantenphysik, Bern 2008 Copyright © Oneness Center, Bern

Lammers, Willem: Selbstcoaching durch Logosynthese, Kösel-Verlag, München, 2012

Lüthi, Erika; Oberpriller, Hans; Loose, Anke; Orths, Stephan: Teamentwicklung mit Diversity Management, Methoden – Übungen und Tools, 4. Auflage, Haupt Verlag Bern – Stuttgart – Wien, 2020

Osho: Die Tricks des Verstandes, Innenwelt Verlag GmbH, 2015

Roads, Michael J.: Von der Illusion zur Erleuchtung, Hierophant-Verlag, Heppenheim, 2017

Truchsess, Nicole: Glaubenssätzen auf der Spur – Wie Sie Ihr Leben selbst steuern, statt Hirngespinnst zu folgen, Gabal, Offenbach 2018

Watzlawick, Paul; Kreuzer, Franz: Die Unsicherheit unserer Wirklichkeit, Ein Gespräch über den Konstruktivismus, Piper Taschenbuch München, 4. Auflage 1993