

Große Ziele wirklich umsetzen!



Modul fünf: Umgang mit Ängsten und negativen Gedanken

Modul 5: Umgang mit Ängsten und negativen Gedanken

Herzlich Willkommen zu Modul 5. Auch in diesem Modul richten wir den Fokus noch einmal auf mögliche Hindernisse im Inneren: diesmal geht es um mögliche Ängste und negative Gedanken. Etwas Neues wagen, ein neues Projekt angehen oder aber auch endlich mal etwas Durchzuhalten; das alles hat etwas damit zu tun, unsere Komfortzone zu verlassen. Komfortzone, das ist der Bereich, in dem wir uns kuschelig, gemütlich und sicher fühlen, in dem aber eben auch nichts Neues passiert.

Und wenn wir diese gemütliche Zone der Sicherheit verlassen, dann gehen damit auch Ängste einher. Die eigenen Ängste zu überwinden, sich bewusst zu machen, was einen zurückhält und diese in einem selbst wohnenden Bremsen zu lösen: hier liegt zumeist der Schlüssel zum Erfolg. Wenn es mir gelingt, die inneren Bremsen zu lösen, dann gelingt es mir immer öfter den so genannten „knowing-doing-gap“ (die Lücke zwischen Wissen und Tun) zu schließen und tatsächlich ins Handeln zu kommen. Der Weg zum Erfolg im Außen führt zumeist über das Innen.

Wenn du dich letzte Woche mit Hindernissen und mit dem möglichen Scheitern beschäftigt hast, dann hast du bereits einen wichtigen Schritt getan, um deine Komfortzone zu verlassen. Du bist vielleicht schon Ängsten begegnet und hast eine Strategie kennengelernt, wie du ihnen begegnest: indem du den Film des Scheiterns dem Film des Ankommens gegenüberstellst.

Vielleicht sind dir auch schon innere Erfolgsblockaden begegnet und du hast ihre positive Absicht erkannt und neue Wege dafür gefunden.

Heute möchte ich dir noch zwei weitere Möglichkeiten vorstellen, wie du mit Ängsten im Zusammenhang mit deinen Vorhaben umgehen kannst. Hier zunächst die erste Möglichkeit:

Vier Schritte für den Umgang mit Ängsten und negativen Gedanken

Schritt 1: Den negativen Gedanken identifizieren.

Angst ist ein Gefühl. Ausgelöst wird dieses Gefühl durch einen Gedanken. Oft ist es uns nicht bewusst, dass unsere Gefühle von Gedanken ausgelöst werden. Wenn ich das erst einmal erkannt habe, dann bin ich meinen Gefühlen nicht mehr so ausgeliefert. Denn mit den zugrundeliegenden Gedanken kann ich arbeiten und sie transformieren.

Also: Welcher negative Gedanke löst in dir diese Angst aus?

Beispiel: Klar hatte ich vor dem NLP-Online-Kongress Angst. Angst, dass die Referenten mir Absagen erteilen, dass sich niemand anmeldet, dass ich mich blamiere, dass ich die Technik nicht in den Griff bekomme.

Der Kerngedanke dahinter: Ich bin nicht gut genug. Der macht Angst und lähmt.

Diesen negativen Gedanken gilt es nun in seine Schranken zu weisen. Dabei hilft es nicht, ihn unterdrücken zu wollen. Vielleicht kennst du die Figuren, die auf einer Feder in einer kleinen Schachtel zusammengedrückt werden. Kaum öffnet man den Deckel, poppt die Figur hoch. Versuchst du etwas zu unterdrücken, wird es bei der ersten Gelegenheit, in der du über weniger Energie verfügst, hochpoppen. Ziel ist vielmehr, den Gedanken zu transformieren.

Es kann sein, dass du manchmal nicht auf Anhieb den Gedanken hinter der Angst findest. Vielleicht kommst du erst drauf, wenn du mal eine Nacht darüber geschlafen hast. Nimm dir die Zeit, die es braucht. Ohne innere Handbremse unterwegs zu sein, ist so viel leichter. Dafür lohnt es sich, sich mit sich selbst zu beschäftigen.

Schritt 2: Gegenbeispiele finden für diesen negativen Gedanken.

Schick dein Gehirn auf die Suche nach gegenteiligen Erfahrungen in deinem Leben, in meinem Beispiel also auf die Suche nach Erfahrungen, in denen ich gut war. Nimm solche Erfahrungen, die dich auch selbst überzeugen.

Ich bleibe mal bei meinem Beispiel: Wenn du gleich denkst, da war ich zwar ganz gut, aber das zählt nicht, dann überprüfe noch einmal: Erlaubst du es dir, von dir selbst zu denken, dass du gut warst? Oder ist diese Erfahrung tatsächlich zu „klein“ im Verhältnis zu dem, was du vorhast, so dass sie nicht genug Gegengewicht bietet.

Beispiel:

Ich habe in der mündlichen Abiturprüfung in einem Fach, das nicht gerade mein Lieblingsfach war, sehr gut abgeschnitten. Da war ich richtig gut.

Und ich habe inzwischen im Laufe meiner langjährigen Tätigkeit als Trainerin immer mal wieder die Erfahrung gemacht, dass ich richtig gut bin in dem, was ich tue.

Ich mache immer wieder die Erfahrung, dass ich intelligent genug bin, um mit neuen technischen Herausforderungen umzugehen, ich bin also intelligent genug!

Für den unwahrscheinlichen Fall, dass dir auch bei längerem Nachdenken keine Gegenbeispiele einfallen, die als Gegengewicht taugen, nimm einfach das Gegenteil von deinem negativen Gedanken:

Ich bin nicht gut genug. Ich bin immer wieder sehr gut, in dem was ich tue.

Ich schaffe das eh nicht. Ich schaffe das mit Spaß und Leichtigkeit.

Ergebnis: jetzt hast du den negativen Gedanken und Gegenbeispiele oder – wenn dir keine Gegenbeispiele einfallen – den gegenteiligen Gedanken.

Schritt 3: Denk beide Gedanken gleichzeitig.

Jetzt nimm beide Wahrheiten wahr und denk beide Gedanken gleichzeitig. Das braucht deine volle Aufmerksamkeit. Es ist wahrscheinlich, dass du zunächst so eine Art Pingpong-Effekt hast. Lass deinem Gehirn die Zeit, die es braucht, um daraus, dass es beides gleichzeitig zulässt, etwas Neues Größeres entstehen kann.

Nach meiner Erfahrung entsteht dann aus dieser Erfahrung des gleichzeitigen Zulassens ein neuer größerer Gedanke, eine Art dritte Wahrheit, die dem negativen Gedanken die Macht nimmt.

Wichtig: Lass es geschehen, versuch nicht, es zu erzwingen! Es geht bei dieser Übung darum, in den tieferen Regionen deines Gehirns, jenseits des bewussten Verstands, etwas Neues, Befreiendes zu verankern. Also: Denk beide Gedanken gleichzeitig und sei neugierig, was daraus entsteht!

Bei mir entstand: Ich kann und darf mich zeigen, mit dem was ich bin und kann.

Schritt 4: Schreib den neuen Gedanken auf.

Im Idealfall ist dieser neue Gedanke zwar jetzt schon eine Überzeugung, die ihren Platz in deinem Denken gefunden hat. Trotzdem finde ich es hilfreich, dieses neue Denken festzuhalten. So kannst du dir diesen Satz immer mal wieder anschauen. Ihn zu lesen, sollte sich gut anfühlen. Ist das nicht der Fall, übe weiter, bis du deinen Satz gefunden hast.

Aufgabe zu Modul fünf:

Setz dich irgendwo hin, wo du für rund 15 Minuten ungestört bist. Geh in deinem Tempo durch Schritt 1-4.

1. Finde einen negativen Gedanken, der Angst auslöst und dich ausbremst.
2. Finde Gegenbeispiele aus deiner Vergangenheit oder formuliere das Gegenteil.
3. Denk beide Gedanken gleichzeitig. Nimm dir dafür die Zeit, die es braucht. Sei neugierig, welcher neue Gedanke sich dadurch formt.
4. Schreib den neuen Gedanken auf, der in Schritt 3 entstanden ist.

Es nützt übrigens gar nichts, diese Methode jetzt zu kennen *zwinker*. Die Lücke zwischen Wissen und Tun schließt du nur, wenn du sie jetzt auch ausprobierst. Also los: do it now!

Für den Fall, dass dir diese Übung gar nicht liegt, füge ich dir noch eine andere Methode bei, um hinderliche Glaubenssätze gegen förderliche auszutauschen. Für Anfänger kann sie recht komplex wirken. Einfach Schritt für Schritt ausprobieren. Die größte Herausforderung ist nicht die Reihenfolge, sondern das Vertrauen in deine Intuition und das saubere Etablieren der unterschiedlichen Gefühlsqualitäten.

Wie immer: du darfst mir bei Fragen gern eine Email schicken.