

[Coach Dich doch selber!](#)

Mit Leichtigkeit mentale Superkräfte entfalten

Bearbeitet von
Ina Hullmann, Gunther Schmidt

1. Auflage 2016. Buch. 207 S. Softcover
ISBN 978 3 7945 3211 7
Format (B x L): 12 x 18,5 cm

[Weitere Fachgebiete > Psychologie > Psychologie: Allgemeines > Psychologie:
Sachbuch, Ratgeber](#)

Zu [Inhaltsverzeichnis](#)

schnell und portofrei erhältlich bei


DIE FACHBUCHHANDLUNG

Die Online-Fachbuchhandlung beck-shop.de ist spezialisiert auf Fachbücher, insbesondere Recht, Steuern und Wirtschaft. Im Sortiment finden Sie alle Medien (Bücher, Zeitschriften, CDs, eBooks, etc.) aller Verlage. Ergänzt wird das Programm durch Services wie Neuerscheinungsdienst oder Zusammenstellungen von Büchern zu Sonderpreisen. Der Shop führt mehr als 8 Millionen Produkte.

Einleitung

Die spannendste Entdeckungsreise Ihres Lebens

Manchmal könnte man sich wirklich die Haare raufen – was geht da bloß immer in unserem Kopf vor sich? Panische Gedanken vor der nächsten Prüfung. Schlaflose Nächte durchgegrübelt. Deprimierende, selbstzerstörerische Gedanken. Liebeskummer, gegen den kein Kraut gewachsen ist. Unser Gehirn kann ziemlich kreativ sein. Und es ist wirklich zum Mäusemelken, dass diese quälenden Gedanken immer genau dann kommen, wenn man dringend den Kopf frei haben müsste.

Wir sind diesen „Wirrungen“ unserer Großhirnrinde aber nicht hoffnungslos ausgeliefert. Mehr noch – wir sind sogar in der Lage, unsere Gedanken selbst zu steuern. Aber nur wenige Menschen machen sich überhaupt „Gedanken über ihre Gedanken“. Geschweige denn darüber, wie sie ihre Gedanken lenken könnten. Wie erlösend könnte es sein, die selbsterzeugten Dramen unseres inneren Kopfkinos beeinflussen zu können?

Steinzeitliche „Grübel-Software“ updaten

Dieses fast automatische, nahezu „zwanghafte“ Grübeln über Ärger, Kummer und Befürchtungen ist aber ganz natürlich. Unser Gehirn ist in seiner Hardware noch genau so strukturiert wie vor 10 000 Jahren. Negative Erfahrungen werden grundsätzlich besser abgespeichert als positive. Neurowissenschaftler nennen das den „Negativitätsbias“ des Gehirns. Der amerikanische Neuropsychologe Rick Hanson schreibt in seinem Buch „Selbstgesteuerte Neuroplastizität“: „Dieser Hang zum Negativen hat sich über viele Millionen Jahre der Evolution entwickelt und war

eine gut gemeinte Unterstützung von Mutter Natur, damit unsere Vorfahren überleben konnten.“ Aber genau dieses Prinzip führe heute zu überflüssigem Stress, unnötigen Sorgen, Schmerzen und Leiden und vielen vermeidbaren Konflikten mit anderen Menschen.

Ja, unser Gehirn ist wirklich ganz ausgezeichnet angepasst an ein Leben in der Höhle oder den Angriff eines Säbelzähntigers. Aber leider nicht an die aktuellen Anforderungen einer modernen Zivilisationsgesellschaft. Übervolle Terminkalender, E-Mail-Flut und die täglich zu bewältigende Rushhour sind „Gefahren“, auf die unser Hirn keine angemessene Reaktion kennt. Stresshormone werden ausgeschüttet und versetzen uns in dauernde Alarmbereitschaft. Das ist deshalb blöd, weil es gar nichts bringt. Im Gegenteil, der aufgestaute Stress löst negative Gedanken aus und diese verstärken die innere Alarmbereitschaft wiederum.

„Voll retro, dieser Steinzeit-Apparat da oben“, könnte man nun denken. Man muss sich aber nicht damit abfinden, dass im eigenen Hirn quasi das Urtier regiert. Die moderne Psychologie hat großartige Techniken entwickelt, um unserem Steinzeithirn einen Entwicklungssprung in die Neuzeit zu ermöglichen. Mit den entsprechenden Techniken können Sie Ihr Gehirn updaten auf „Homo Sapiens Digitalis 2.0“. Und dafür braucht es glücklicherweise keine 10 000 Jahre, sondern nur dieses in Buchform vorliegende Trainingsprogramm.

Mit Coaching neuronale Netzwerke verändern

In meiner Praxis arbeite ich tagtäglich mit Menschen, die mit allen möglichen Schwierigkeiten und Konflikten zu mir kommen. Mit modernen hypnosystemischen Techniken und Übungen finden wir gemeinsam passende Lösungen, um die mentale Landkarte ihres Gehirns selbstwirksam so

zu verändern, dass sich Leichtigkeit, Ruhe und Zuversicht entfalten können. Die Neuroplastizität des Gehirns – also die Veränderbarkeit neuronaler Netzwerke – macht es möglich, Erlebnisse, Traumata oder sogar unser „inneres Drehbuch“ nachhaltig positiv zu beeinflussen. Diese wunderbaren Möglichkeiten zur „Erlösung aus dem Negativitätsbias“ möchte ich Ihnen gerne mit diesem Buch zugänglich machen.

Das Buch kann außerdem eine sinnvolle Vorbereitung auf psychotherapeutische Sitzungen sein. Psychotherapeuten haben heute in der Regel monatelange Wartezeiten und es ist nicht einfach, als Hilfesuchender in einer Krisensituation schnell adäquate Unterstützung zu bekommen. Aktuelle Forschungen des Psychologen Tim Theeboom an der Universität Amsterdam belegen in solchen Situationen die Wirksamkeit von Coaching. Im Rahmen einer Metaanalyse konnte Theeboom beweisen, dass sich Coaching besonders positiv auf das Wohlbefinden, unsere Bewältigungsstrategien, Kompetenzen und Leistungen, wie auch die inneren Einstellungen und unsere Zufriedenheit auswirkt. Coaching kann also in Lebenskrisen stabilisieren und eine große Hilfe sein. Allerdings sei an dieser Stelle in aller Deutlichkeit darauf hingewiesen, dass Sie bei schwerwiegenden Problemen oder akuten psychischen Erkrankungen wie beispielsweise Depressionen sofort medizinische und therapeutische Akuthilfe in Anspruch nehmen können und sollten. In diesen Fällen besteht grundsätzlich eine Indikation für Psychotherapie. Coaching ist kein Ersatz für eine fundierte Psychotherapie und richtet sich grundsätzlich an „psychisch gesunde Personen“.

Selbstcoaching mit hypnosystemischen Techniken

Dieses spezielle Programm zum Selbstcoaching leitet Sie in fünf Stufen an, wie Sie Ihr Gehirn auf gesunde Weise effizient und zielgerichtet nutzen können. Ihr wichtigster Verbündeter ist dabei Ihr geniales Unterbewusstsein. Mein persönlicher Ansatz – das hypnosystemische Coaching – ist eine Fusion hypnotherapeutischer Techniken mit dem systemischen Ansatz aus der Familientherapie. Man könnte diese Form des Coaching definieren als die Kunst, Menschen achtsam wertschätzend zu begleiten, Selbstheilungskräfte zu aktivieren, ihre Selbstwirksamkeitserwartung zu stärken und sie immer wieder mit ihren Fähigkeiten und Ressourcen in Kontakt zu bringen.

Dieses Trainingsprogramm führt Sie zunächst von den einfachen Phänomenen, der Bedienung unserer mentalen Taschenlampe und unseren inneren Stimmen (►Kap. 1 und ►Kap. 2), zu den tiefen Geheimnissen Ihres Unterbewusstseins (►Kap. 3 und ►Kap. 5). Dann lernen Sie störende mentale Programme und Sabotagemuster sanft zu lösen und sich selbst wirksam zu beeinflussen bzw. „mental neu zu programmieren“ (►Kap. 4), um schließlich die hohe Schule der mentalen „Superkräfte“ kennen und nutzen zu lernen (►Kap. 5). Alle Kapitel bauen dabei logisch aufeinander auf und der Schwierigkeitsgrad bzw. die Intensität steigt mit jedem weiteren Kapitel, vom Einsteigerlevel bis zur Anwendung fortgeschrittener Übungen und Techniken. Schritt für Schritt lernen Sie so, sich selbst zu coachen.

Um das Erlernte zu vertiefen, können Sie einige der Übungen in diesem Buch als geführte Meditation entweder auf meiner Webseite www.inahullmann.com herunterladen, Sie finden sie auch in meiner neuen Coaching-App „myCoach Mina“ oder Sie arbeiten mit der im Schattauer Verlag erschienenen CD „Mentale Stärke“. Sie enthält die

drei geführten Meditationen „Mut und mentale Stärke“, „Selbstbewusster werden“ und „Blockaden lösen“ und kann sowohl begleitend zum Buch als auch einzeln eingesetzt werden.

Seien Sie nun einfach neugierig darauf, welche fantastischen Möglichkeiten in Ihrem Denkgorgan der Spitzenklasse schlummern. Ich wünsche Ihnen viel Spaß bei der spannendsten Entdeckungsreise Ihres Lebens – der Reise zu sich selbst.

Übung 2.5: „Persönliche Heldenreise beschreiben“

Stellen Sie sich vor, Sie wären der Held in Ihrem Film des Lebens!

A: Wie würden Sie Ihr aktuelles Abenteuer (Herausforderung) beschreiben?

B: Widerstand ist ganz normal – beschreiben Sie ihn!
Was hält Sie auf, was hindert Sie, was macht es Ihnen so schwierig?

C: Welche anderen Prüfungen haben Sie in Ihrem Leben bereits erfolgreich gemeistert? Welche Ressourcen und Erfahrungen sind daraus entstanden?

2.4 Rat vom inneren Helden

Das Gehirn in den „Helden-Modus“ schalten

Eine aktuelle Studie der Eidgenössischen Technischen Hochschule Zürich unter Leitung von Gerd Folkers, Professor für Pharmazeutische Chemie, bestätigt die Wirkung einer „Helden-Imagination“ auf unsere geistig-emotionalen Verarbeitungsprozesse. Das Gefühl ein Held zu sein oder die Rolle eines Helden zu spielen löst Endorphinausschüttungen im Gehirn aus und wir halten so deutlich mehr Schmerzen aus! Wer sich als Held fühlt, leidet weniger, denn Schmerz entsteht durch das enge Zusammenspiel von Körper und Psyche. Wie wichtig psychische Prozesse bei der Schmerzverarbeitung sind, zeigen die aktuellen Experimente unter Professor Folkers. Darin ließen die Forscher ihre Probanden in einem Rollenspiel entweder als Helden eine Prinzessin retten oder als Feiglinge durch ein Labyrinth irren. Das Ergebnis: Wer in die Rolle des Helden schlüpfte, tolerierte schmerzhaftere Reize. Bei Feiglingen sank die Schmerztoleranz hingegen. Das Gehirn kann also

mit entsprechendem Input in eine Art „Helden-Modus“ geschaltet werden und so mehr Leiden aushalten.

Die Imagination eines Helden ermöglicht demnach nicht nur den Zugang zu Ressourcen, sondern kann wirksam Schmerzen und anderes Leid erträglicher machen. Auch Mut, mentale Stärke und Durchhaltevermögen werden automatisch aktiviert, wenn wir uns in die Rolle eines Helden hineinversetzen. Die spielerische Leichtigkeit bei diesem Ansatz aktiviert ein Lebensgefühl, welches kreativ neue Möglichkeiten eröffnen kann. Die Einnahme einer Helden-Sichtweise kann sogar therapeutisch wirken und Menschen helfen, sich von ihren Problemen zu distanzieren. Das geht soweit, dass sie aus dieser erweiterten Perspektive heraus selbstständig viele neue Lösungswege entdecken können, wie das folgende Fallbeispiel zeigt.

Mit „Spitzohren“ zu Logik und Distanz

Eine meiner Klientinnen litt als Kind unter den andauernden Konflikten in ihrer Familie. Sie berichtete von beinahe täglichen emotional eskalierenden Situationen zwischen ihrer Mutter und dem Vater. Auch ständige Intrigen zwischen Großeltern und Mutter sowie den Geschwistern gegenüber machten das Familienleben für sie als friedliebenden Menschen nahezu unerträglich. In dieser Umgebung voller negativer Emotionen, Lügen, Wut, Hass und Neid erfand die Klientin eine sehr eigene mentale Technik, um in einem Zustand der inneren Ruhe und Klarheit zu bleiben. Als Fan der TV-Serie „Raumschiff Enterprise“ schlüpfte sie mental in die Rolle von Mr. Spock, dem spitzohrigen, logischen und völlig emotionslosen Vulkanier. So war es ihr möglich, die täglichen Eskalationen in der Familie emotional unbeteteiligt zu verfolgen. Gleichzeitig war die Flucht in diese Rolle eine sehr gute Möglichkeit, sich vom Geschehen zu distanzieren und aus einer logischen Perspektive heraus

mitzuverfolgen, wer gerade wieder welche Intrige zwischen den Familienmitgliedern streute. Als Mr. Spock gelang es ihr, in einem emotionalen Abstand zu bleiben und nicht durch Provokationen mit in die Konflikte hineingezogen zu werden. Sie entwickelte die Rolle sogar über die Jahre selbstständig weiter, sodass sie zu einer echten Ressource geworden war. Meine Klientin arbeitete mittlerweile erfolgreich als Forscherin an einer namhaften Universität und wurde von Ihren Kollegen gerade aufgrund ihrer Sachlichkeit, Neutralität und Logik geschätzt.

Vielleicht hat dieses Beispiel aus meiner Praxis bei Ihnen schon Ideen hervorgerufen, welche Heldenfigur zur Überwindung Ihrer Situation passen könnte? Welche Filme schauen Sie gerne? Welche Schauspieler faszinieren Sie und welche Eigenschaften zeichnen die Rollen aus, die von diesen Schauspielern gespielt werden? Vielleicht kennen Sie auch jemanden aus der Politik oder Ihrem Bekanntenkreis, der für Ihren Geschmack „heldenhafte“ Eigenschaften besitzt?

Die folgende Übung soll Ihnen helfen, eine passende Heldenfigur zu entwickeln. Wir erarbeiten nun gemeinsam Ihr Vorbild für mentale Stärke. Dies kann eine reale Figur aus Ihrem Leben sein oder eine erfundene. Ihre Heldin oder Ihr Held muss nicht stringent in allen Eigenschaften vorbildlich sein, sondern könnte beispielsweise auch rebellische, „nerdische“ oder lustige Anteile haben.

Übung 2.6: „Helden entwickeln“

Stellen Sie sich bitte vor, Sie wären ein Regisseur und hätten die Aufgabe, einen Film über Ihr eigenes Leben zu drehen! Ein Held soll Ihre Hauptrolle spielen.

A: Welche Eigenschaften soll Ihr Held haben? Welche Eigenschaften wären nötig, um Ihre aktuelle Situation leichter zu bewältigen?

B: Wie würde Ihr Held sich in schwierigen Situationen verhalten? Drehen Sie bitte gedanklich eine kleine Filmszene, eine kurze Sequenz aus Ihrem Leben und schauen Sie dabei zu, wie Ihr Held mit der Situation umgeht! Was tut er und wie verändert sich diese Szene dadurch?

C: Imaginieren Sie Ihren Helden mit allen Sinnen: Wie sieht Ihr Held aus? Bestimmen Sie sein „Kostüm“ – seine Kleidung! Wie klingt seine Stimme? Wie bewegt er sich? Beschreiben Sie seine Mimik und Gestik!

Ihren persönlichen Helden kennenlernen

Möglicherweise haben Sie jetzt schon eine gute Vorstellung von Ihrem persönlichen Helden und seinen gewinnbringenden Eigenschaften. So haben Sie eine echte Ressource entwickelt, die Sie immer dann einsetzen können, wenn Sie Ihre eingeeengte Perspektive erweitern müssen, um neue Lösungen abgestimmt auf Ihre jeweilige Problemsituation generieren zu können. Im nächsten Schritt möchte ich Sie anleiten, sich von Ihrem Helden persönlich beraten zu lassen bzw. sich ganz in ihn hineinzusetzen, um sich seine Fähigkeiten noch intensiver einzuverleiben.

In meiner Praxisarbeit hat sich die Technik der zwei Stühle im Laufe der letzten 15 Jahre immer weiter entwickelt. Ursprünglich stammt die Technik des „leeren Stuhls“ aus der Gestalttherapie. Der leere Stuhl dient dabei als Projektionsfläche für beispielsweise Bezugspersonen, Persönlichkeitsanteile oder Symptome. Ich nutze die Technik in

erster Linie dazu, den Klienten in eine andere Perspektive schlüpfen zu lassen – in diesem Fall in die Haltung und Sichtweise seines Helden. Genauso könnte man mithilfe dieser Technik in die Rolle von anderen Personen oder inneren Teilen schlüpfen, mit denen eine bessere Beziehung aufgebaut werden soll. Durch das Rollenspiel entwickelt der Klient eine Empathie für sein Gegenüber und zum anderen wird die problematische Situation aus einer ganz anderen Perspektive wahrnehmbar, was eine Menge Veränderungspotenzial in Gang setzen kann. Durch einen Perspektivenwechsel hinein in die Heldenposition können sich neue Wahrnehmungen und Veränderungsmöglichkeiten ergeben, die zu Lösungen auf ganz neuen Ebenen führen können.

Ablauf der Übung „Rat vom inneren Helden“

Ich beschreibe Ihnen nun den Ablauf der Übung „Rat vom inneren Helden“, wie ich sie in der Praxis mit meinen Klienten gestalte, danach leite ich Sie an, wie Sie die Übung alleine für sich durchführen können. Es werden zwei Stühle einander gegenüber aufgestellt, in einem guten Abstand von etwa zwei bis drei Metern. Der Klient bestimmt, auf welchem Stuhl sein Held sitzen wird und setzt sich dann auf den anderen Stuhl. Er soll dann seinen Helden beschreiben, der nun auf dem gegenüberliegenden Stuhl Platz nimmt und ihn wohlwollend anschaut.

Das Wunderbare an dieser Technik ist, dass der Klient in eine leichte Trance geht, sobald er beginnt sich auf sein heldenhaftes Gegenüber zu fokussieren. Alle Tätigkeiten, die eine starke mentale Fokussierung auslösen, wie z. B. intensives Imaginieren lösen automatisch Trancephänomene aus. Eine hypnotische Induktion zur Vertiefung des Erlebens ist bei dieser Technik also nicht zwingend notwendig, da der Klient durch die Fokussierung bereits selbstgesteuert

4.4 Inneres Drehbuch verändern

Die Kraft unserer Einbildung nutzen

Unsere inneren Drehbücher enthalten unsere Erfahrungen auf Grundlage unserer Biografie, sie werden beeinflusst von systemischen Verstrickungen, von Erwartungen der Vorfahren an uns und unser eigenes Glaubenssystem. Es geht dabei nicht nur um innere Stimmen, Selbstgespräche mit Placebowirkung und sich selbst erfüllende Prophezeiungen. Es geht vor allem um die Kraft unserer Vorstellung. Die Kraft, mit der die Rollen auf unserer inneren Bühne auftreten und ihre Wirkung in den Tiefen unseres Unterbewusstseins erzeugen.

Das mehrdeutige Wort Imagination umfasst sowohl die Tätigkeit des „Sich-einbildens“ und des „Sich-vorstellens“ wie auch das Produkt dessen – die Vorstellung selbst. Das lateinische Wort „imago“ bezeichnet das innere Gedankenbild, das sich in der Außenwelt verwirklichen wird. Imagination ist Bildgestaltungskraft. Das Wort „Einbildung“ deutet darauf hin, dass bildende Kräfte am Werk sind, durch die in uns etwas entsteht, das vorher nicht da war.

So wie „Visualisieren“ das innere Schauen bezeichnet, gehören zur Imagination auch alle anderen Sinne mit dazu: Fühlen, Hören, Riechen, Schmecken. Außerdem können wir zeitliche Abläufe imaginieren und brauchen uns nicht auf Einzelbilder zu beschränken. Wenn Visualisieren also nur auf der Ebene des Sichtbaren stattfindet, nämlich in den drei physikalischen Dimensionen Höhe, Breite und Tiefe, findet das Imaginieren auf noch weiteren Ebenen statt. Die vierte Dimension wäre die Zeit, denn wir können uns beim Imaginieren auch zeitliche Abläufe vorstellen. Außerdem fließen in die Imaginationen Informationen aus allen anderen Sinnen und unsere Emotionen ein, wie beispielsweise Dankbarkeit oder Freude, sodass wir ein Ge-

fühl von Ganzheit erleben können. Durch das Wahrnehmen einer Einbildung auf allen Sinneskanälen entsteht ein multidimensionaler Gesamteindruck und wir erleben die Imagination ähnlich wie in der Realität.

Wir konstruieren durch diese Imaginationen unsere Wirklichkeit und die Wirklichkeit ist für uns ein Abbild unserer ununterbrochenen Imagination. Durch die bemerkenswerte menschliche Fähigkeit des Sich-selbst-Beeinflussens durch Worte, Bilder, Gerüche, Empfindungen und Emotionen können wir lernen, uns selbst in eine positive Richtung zu lenken. Dies geschieht in Form von Metaphern – symbolischen Wirk-Einheiten. Eine Metapher ist eine bildhafte Übertragung, eine Formulierung, durch die es möglich ist, über etwas zu sprechen, ohne es direkt zu benennen. Metaphern können die Form von Anekdoten, Analogien, Geschichten, Sprichwörtern, Wortspielen, Rätseln oder Witzen haben und helfen, Veränderungen zu fördern.

Metaphern als hochsuggestive Selbstbeeinflussung

Unter einer Metapher versteht man einen Ausdruck, der vor dem inneren Auge ein Bild entstehen lässt. Der eigentliche Ausdruck wird durch einen anderen ersetzt, der deutlicher, anschaulicher oder sprachlich reicher sein soll, z. B. die „Nadel im Heuhaufen“ für einen schwer zu findenden Gegenstand oder die Bezeichnung „Wüstenschiff“ für ein Kamel. Teilweise füllen Metaphern auch semantische Lücken, die nur durch aufwendigere Umschreibungen zu schließen wären. Metaphern sind hochsuggestiv und nutzen ein bekanntes Subjekt oder eine vertraute Idee, um eine Assoziation mit einer gewünschten Suggestionstheorie herzustellen. Beispiel: „Mein Schmerz kann von mir abgewaschen werden, wie die Seife von meiner Haut beim Duschen abgewaschen wird.“ Sie sind ans Unbewusste gerichtet, das über sehr viel mehr Verwirklichungskraft verfügt als das

Bewusstsein. Durch Metaphern ist es außerdem möglich, zur eigenen Geschichte Abstand zu bekommen. So kann die eigene Situation aus einer neuen Perspektive wahrgenommen und ganz neue Möglichkeiten können entdeckt werden. Metaphern und Geschichten bilden in dieser Hinsicht auch Dissoziationsmöglichkeiten, sie können es erlauben, sich durch die Wortwahl vom Beschriebenen emotional abzukoppeln. Durch den Perspektivwechsel wird es möglich, neue Deutungen und positive emotionale Wirkungen auszulösen.

Eine Variation bei der Nutzung von Metaphern ist die aus der Hypnotherapie bekannte „Das ist wie“-Technik. Sie kann Ressourcen aktivieren und Fähigkeiten aus anderen Bereichen mit Problembereichen verknüpfen. Es wird dabei eine ressourcenvolle Analogie zum jeweiligen Problem gebildet und „behauptet“, dass zwischen dem Problem und der Ressource Ähnlichkeiten bestünden. Beispielsweise könnte man die Analogie aufstellen, „Reden halten“ – das ist wie „Laufen lernen“. Ein Kind, das Laufen lernt, kippt zunächst immer wieder um. Es zieht sich irgendwo hoch und dann probiert es wieder einen Schritt und fällt wieder zu Boden. Kein Kind würde daraus schließen, dass es keinen Zweck hätte, laufen zu lernen. Aber wenn jemand eine schlechte Erfahrung beim Halten einer Rede gemacht hat, bleibt er sinnbildlich auf dem Hosenboden sitzen und behauptet, er könne nun mal nicht vor Leuten sprechen. Anstatt zu sagen: „Hinfallen, aufstehen, immer wieder, solange bis ich sicherer werde.“ Das Kind übt weiter und kann irgendwann laufen, ohne darüber nachzudenken. Übertragen Sie nun bitte diese Vorgehensweise auf das Reden halten und stellen Sie sich dabei immer wieder vor, Sie seien ein Kleinkind, das laufen lernt und mit jedem Versuch besser wird!

In meiner Praxisarbeit nutze ich dauernd Metaphern im Sinne der „Das ist wie“-Technik, um meine Klienten in

leichte Mini-Trancen zu versetzen und ihrem genialen Unterbewusstsein das nötige „Futter“ zu liefern, damit es selbstständig Lösungen generieren kann. Ein Beispiel für eine solche Metapher ist die „Abenteuerreise“: Eine Lebenskrise – das ist wie ein Abenteuer. Anfangs fühlt man sich angesichts der Herausforderung vielleicht noch unsicher oder ängstlich. Aber es ist noch kein Meister vom Himmel gefallen und die meisten Menschen müssen sich erst den Schwierigkeiten und Prüfungen des Lebens stellen, um ihre wahren Ressourcen zu erkennen. So eine Lebenskrise, das kann richtig spannend sein, wie Herumtoben auf einem Abenteuerspielplatz, wo man durch den Schlamm kriechen muss, sich mal blaue Flecken holt, bei allen Anstrengungen doch immer dazulernt und seine Muskeln stärkt. So eine Lebenskrise – das ist wie ein spannendes Fitnessstraining. Und man selber ist wie ein Held, der eine schwierige Prüfung meistern muss, um den Schatz oder das Elixier der Weisheit zu erlangen.

Oder die Metapher der „mentalen Taschenlampe“: Unsere Achtsamkeit – das ist wie eine Taschenlampe. Man kann den Strahl der Taschenlampe ziellos hin- und herschwenken und die Richtung des Lichtstrahls dem Zufall überlassen. Viel besser wäre es jedoch, wenn man lernt, seine mentale Taschenlampe sinnvoll zu bedienen. Dann kann man sich bewusst überlegen, wohin man den geistigen Lichtstrahl ausrichtet und die Dinge beleuchtet, die man in seinem Leben konzentriert angehen möchte. So eine mentale Taschenlampe, das ist ein großartiges Werkzeug, gerade wenn man mal im Dunkeln sitzt.

Diese beiden Beispiele für die „Das ist wie“-Technik kennen Sie bereits aus den ersten beiden Kapiteln dieses Buches. Dort wurden sie ausführlich geschildert und möglicherweise haben Sie diese beiden Metaphern schon verinnerlicht? Vielleicht arbeitet Ihr geniales Unterbewusstsein bereits aktiv mit diesen hilfreichen Vergleichen? Suchen Sie

5.2 Das geniale Unterbewusstsein lenken

Die Macht unwillkürlicher Prozesse

Im Laufe des Lebens sammeln wir in unserem genialen Bio-Speichersystem eine unzählige Menge von Gedächtnismustern, die unsere ganz individuelle mentale Landkarte formen. Durch wiederholte Aktivierung stärken wir den entsprechenden Gedankengang oder das Muster. Je öfter wir ein spezifisches Muster aktivieren oder je intensiver die Emotionen und Imaginationen zum zugehörigen neuronalen Schaltkreis sind, desto eher wird es auch unbewusst ablaufen können. Ergo entscheidet die Wiederholungs- und Aktivierungsrate der neuronalen Schaltkreise darüber, ob ein Muster es in unser unterbewusstes Denk- und Verhaltensrepertoire schaffen kann. Von hieraus funktioniert es dann wie automatisch.

Unbewusst ablaufende Muster haben noch weitere Vorteile gegenüber bewusst ablaufenden Prozessen: Zum einen sind sie unwillkürlich. Sie flitzen quasi unterhalb der Bewusstseinsschwelle durch unseren Neuronenrechner und sind daher viel schneller als alle bewussten Überlegungen. Außerdem wirken sie stärker als Gedankengänge, die von unserem logischem Verstand gesteuert werden. Hier passt das weltbekannte Mantra der Star-Wars-Saga: „Nutze die Macht!“, im englischen Original „Force“ genannt. Wir sollten tunlichst lernen, diese Kräfte in uns positiv auszurichten, statt wie gewohnt gegen sie anzukämpfen.

Das Mammut und Zwerg Logik

Es bringt rein gar nichts, sich über die offensichtliche Macht und Eigensinnigkeit des Unterbewusstseins aufzuregen. Auch Diskussionen, logische Argumente oder Schimpftiraden sind völlig sinnlos. Oder haben Sie es schon mal

geschafft, ein Angstgefühl, Erröten oder Nervosität logisch wegzudiskutieren? Unser rationaler Verstand scheint auf unser Unterbewusstsein gewaltsam kaum Einfluss nehmen zu können – von „Kontrolle“ mal ganz zu schweigen.

Wo liegt nun das Geheimnis? Wie kann man das Unterbewusstsein lenken und sich selbst positiv beeinflussen? Nun, rein theoretisch ist es so einfach, dass jedes Schulkind diese Fähigkeit erlernen könnte. Es gibt jedoch eine wesentliche Voraussetzung: Regelmäßiges Praktizieren und eine damit einhergehende Routine und Disziplin sind entscheidend dafür, Ihr geniales Unterbewusstsein und seine Superkräfte wie einen Laser einsetzen zu lernen.

Aber zunächst würde ich Ihnen gerne verraten, was genau dieses sagemunwobene Unterbewusstsein überhaupt ist. Der amerikanische Neuroforscher und Autor Joe Dispenza beschreibt das Verhältnis zwischen Unterbewusstsein und Verstand folgendermaßen: „5 % bewusster Geist kämpfen gegen 95 % an, die aus unterbewussten automatischen Programmierungen bestehen.“ Das sagt eigentlich schon alles aus über das Kräfteverhältnis zwischen Bewusstsein und Unterbewusstsein. Viele meiner Klienten ärgern sich anfangs über ihr eigenes Unterbewusstsein, welches ihnen oftmals größte Probleme und fatale Muster einbrockt. In Sekundenbruchteilen kann es schlimmste Ängste aktivieren, es macht uns die wohlverdiente Nachtruhe zunichte oder sendet nervige Symptome, wie Schwitzen, Erröten oder Kopfschmerzen. Es nützt überhaupt nichts, gegen diese ominöse Kreatur in unserer mentalgeistigen Tiefsee anzukämpfen, denn das Unterbewusstsein – oder „die Macht“ – gewinnt immer. Erklären Sie Ihrem Unterbewusstsein doch mal sachlich, wie sehr Nägelkauen, Prüfungsangst oder Impotenz Sie stören ... Tja, dieses logische Selbstgespräch wird „die Macht“ in Ihnen wohl kaum jucken. Diskussionen oder Schimpftiraden bewirken gegen diesen unsichtbaren Riesen rein gar nichts!

Viele meiner Klienten sind nach jahrelangen erschöpfenden Zweikämpfen mit ihrem Unterbewusstsein ziemlich deprimiert. Im Coaching zeige ich ihnen dann Schritt für Schritt, wie sie ihr „unerzogenes Haustier“ in den Griff bekommen können. Ich erkläre ihnen das „Mammut-Modell Unterbewusstsein“: Stellen Sie sich bitte einmal vor, Ihr Unterbewusstsein wäre ein riiiiieeesiges Mammut, groß wie ein Haus. Sie selbst sitzen als Ihr logischer Verstand – als willentlich steuerndes Bewusstsein – wie ein kleiner Zwerg auf dem Koloss und schimpfen, zetern und zerren herum. Das Mammut wird dieser Zwergenaufstand kaum jucken, wenn es ihn denn überhaupt wahrnimmt. Folglich wird es auch nicht auf Ihre Schimpftiraden reagieren. Das Kräfteverhältnis zwischen Zwerg und Mammut ist mehr als ungleich. Mit roher Gewalt, logischen Argumenten oder auch schönster Überredungskunst erreichen Sie rein gar nichts. Die Frage ist also: Wie kann der Zwerg die Aufmerksamkeit des Mammut wecken und es dazu noch in eine von ihm gewünschte Richtung lenken? Ganz einfach: Mammut sind prähistorische Vorfahren des Elefanten und diese lieben bekanntlich Erdnüsse. Zwerg Logik muss also erst einmal das Vertrauen des Mammut gewinnen und sich dann überlegen, wohin er die geballten Kräfte des Mammut lenken möchte. Dann muss der Zwerg nur noch eine Erdnussspur auslegen – und schwups, lenkt der Koloss ein und läuft brav in die vorgegebene Richtung.

