

Ich sollte endlich...
Ich müßte mal...
Ich würde ja gerne.

Wie Du Deine Aufschieberitis
endlich in den Griff bekommst



Helmut Tietz

DEIN LEBEN IST EIN SPIEGELBILD DEINES SELBSTBILDES.

Woher weißt Du, was Du kannst und was Du nicht kannst?

Mach Dir bewußt, es ist nicht die Welt, die Dich begrenzt, es sind Deine Ideen und Gedanken über Dich, die Dein Selbstbewußtsein einschränken.

Dein Urteil über Dich ist Deine zentrale Perspektive auf das Leben.

Du wirst nie entdecken, zu was Du wirklich fähig bist, solange Du an Deinen alten, eingrenzenden Gedanken und damit an Deinem negativen Bild über Dich selbst festhältst. **Wenn du selbstbewußter leben und damit endlich die Dinge umsetzen willst, die Dir wirklich wichtig sind, erlaube dir, ein größeres und schöneres Bild von dir selbst.** Mit dieser Erlaubnis verändert sich Deine gesamte Wirklichkeit. Entscheide Dich heute, keine eingrenzenden Gedanken mehr über Dich zu akzeptieren. Es hilft niemandem, wenn Du Dich weigerst, Deine volle Kapazität zu leben.

Wenn Du Dich entscheidest, an Deinem negativen Bild über Dich festzuhalten, dann wirst Du Dir damit immer wieder selbst beweisen, dass Du Recht hast.

**Ob Du glaubst etwas zu sein,
oder glaubst etwas nicht zu sein,
Du wirst auf jeden Fall Recht behalten!**

Höre also auf, Dich an Deiner Vergangenheit zu orientieren, denn Deine Vergangenheit sagt nichts aus über Deine mögliche Zukunft, es sei denn, du gibst ihr Recht und damit würdest Du Deiner Vergangenheit erlauben, wie bisher über Deine Zukunft zu bestimmen.

Frage Dich also ab sofort nicht mehr:

„Wer war ich bis heute?“

Frage Dich zukünftig nur noch:

„Wer möchte ich ab heute sein?“

Wenn ich mir alles aussuchen könnte, wenn alles möglich wäre, wie wäre ich dann?“

Es ist dein Leben! Niemand auf der Welt hat das Recht, Dich zu einguzgrenzen.

Nach einer Studie der Harvard-Universität hört ein Mensch bis zu seinem 18. Lebensjahr ca. 170.00 negative Botschaften und das sind genau die Botschaften, die dafür sorgten, daß Du den Glauben an Dich selbst verloren hast.

Der erste Schritt zu mehr Selbstbewußtsein ist, dass Du lernst Dich so anzunehmen wie Du bist und liebevoll von Dir denken!

Mit den folgenden 2 Aufgaben lade ich Dich ein, einige wichtige, eingrenzende Überzeugungen über Dich zu entdecken und für immer aufzulösen.

Deine Aufgabe 1:

Schreibe alle negativen Gedanken, die Du über Dich hast, auf. Schau Dir Dein Leben an und erkenne, wie diese Gedanken Dein Leben bisher beeinflusst haben.

Lade Dir dazu das Vorlagen-PDF unter dem Video herunter...

Beispiel:

Eine negativer Gedanke, den ich bis jetzt über mich hatte:

*Beispiel: Ich schaffe es einfach nicht Ordnung in mein Chaos zu bringen .
(Wer behauptet das?)*

.....

.....

.....

.....

.....

Dieser Gedanke hat zu folgenden Resultaten in meinem Leben geführt:

Beispiel: Dadurch bin ich ständig im Termindruck, ich habe Stress ohne Ende und setze einfach nicht das um, was ich mir immer wieder vornehme.

.....

.....

.....

.....

Was ich zukünftig über mich glauben möchte:

Beispiel: Ich bin in der Lage, meine mir selbst gesetzten Aktivitäten durchzuziehen und eigne mir dazu entsprechende Gewohnheiten an.

.....

.....

.....

.....

Mache Dir bewußt, dass keine dieser Überzeugungen die Wahrheit ist, sondern nur Deine Sicht der Dinge darstellt, also Deine persönliche Realität ist, aufgrund der Erfahrungen, die Du bisher in Deinem Leben gemacht hast.

Mache Dir genauso klar, dass Du diese Überzeugungen jederzeit gegen andere Überzeugungen austauschen kannst. Finde für jeden negativen, begrenzenden Gedanken über Dich eine neue, positiv-konstruktiven Überzeugung.

Deine Aufgabe 2: Eine Vision von Dir selbst

Entwerfe ein Bild von Dir, so wie Du dich gerne sehen möchtest. Nimm Dir dazu ausreichend Zeit und formuliere ein selbstbewußtes Bild von Dir, in dem Dir alles gelingt, was Du Dir vornimmst.

Wie äußert sich das, wenn du selbstbewußt und konsequent auftrittst? Wie bewegst Du Dich, wie sprichst Du, wie ist Deine Körpersprache, wie bist Du gekleidet, wie ist Dein Blick?

Ich bin mir ziemlich sicher, dass da jetzt eine Menge an Selbstzweifeln auftauchen werden, nach dem Motto:

„Hallo Helmut, das ist ein blödes Spiel. Ich kann mich doch nicht besser denken, als ich bin, das ist doch Selbstbetrug!“ Das muß fast so sein, denn Dein Unterbewußtsein hört seit Jahren die gleichen negativen Gedanken von Dir.

Geh von dem Punkt aus, alles ist möglich. Welche Qualitäten möchtest Du gerne entfalten? Welche Eigenschaften möchtest Du leben? Schließe in Deine Beschreibung mit ein, wie Du Dich fühlst, wie Du auf andere Menschen zugehst und wie andere Menschen Dir begegnen.



Ich bin mir sicher, dass in dir ein wahrer Schatz auf seine Entdeckung wartet. Löse deshalb heute endlich die Bremse und stehe für Deine wahre Größe ein.

Vergeude Dein Leben nicht mit einer Schmalspurversion Deiner selbst.

Es ist Deine Pflicht dem Leben gegenüber, Dich weiter zu entwickeln, Dich immer wieder neu zu definieren – und zwar lebenslang.

Entwickle ein freies und positives Bild von dir selbst. Achte darauf, dass Du es positiv und in der Gegenwart formulierst.“

Mach Dir klar, Du bist nicht mit diesem Bild von Dir auf die Welt gekommen! Du musstest erst lernen in diesen Selbstzweifeln über Dich zu denken. Genauso kannst Du auch wieder lernen, anders über Dich zu denken!

Wer sich schlecht, ängstlich, begrenzt und klein denken kann, der kann sich auch groß denken.

Deine Gedanken bestimmen Deine Gefühle und Dein Verhalten. Deine Gedanken über Dich werden zu Gefühlen. Deine Gedanken über Dich werden zu neuen Handlungen. Das ist das Thema des nächsten Videos.

Alles beginnt damit, dass Du Dir erlaubst, positiv und konstruktiv über Dich zu denken! Lass dir weder von Deiner Vergangenheit noch von deinen Freunden oder dieser alten, inneren, skeptischen Stimme weismachen, dass Du einfach so und nicht anders bist. Du kannst ein neues Selbstbild von Dir entwickeln, wenn Du es Dir erlaubst.

Dein Selbstbild...

Die Kraft der Gedanken

Gedanken- und Selbstgesprächsregulation

Hier erstmal ein kurzer Überblick, um was es bei diesem Thema geht

- ABC der Gedanken - Gedanken als Magnete
- Selbstgesprächsregulation

Es geht dabei um wie Du , denn...

**Ich bin, was ich denke,
was ich denke strahle ich aus,
was ich ausstrahle ziehe ich an!**

Kennst Du die folgenden oder ähnliche Aussagen?

- Der ärgert mich.....
- Wegen dem geht es mir schlecht...
- Du machst mich traurig....
- Dieser Kollege macht mich rasend...
- Das Wetter macht mich einfach depressiv...
- Das gute Essen macht einen einfach dick...
- Wie kann man nur so rumlaufen...

Wenn wir mit dieser Strategie durch die Welt gehen, fühlen wir uns als Opfer und ohnmächtig. Wir laufen durch die Welt, zeigen auf die anderen und sagen mit diesen Aussagen unseren Mitmenschen: Ändere DU dich gefälligst, damit ich mit der Welt klarkomme!

Mach dir klar, Deine Mitmenschen sind nicht dazu auf der Welt, sich genauso zu verhalten, wie Du das gerne möchtest. Oder verhältst Du Dich exakt so, wie das die Umwelt von Dir erwartet und fordert?

Dann lass uns auch gleich in die Thematik einsteigen...

Das A-B-C der Gedanken und Gefühle

Im A-B-C der Gedanken und Gefühle geht es darum, Verantwortung für Deine Gedanken, Deine Gefühle und damit für Dein Verhalten zu übernehmen.

Stell dir mal bitte die folgende Situation vor:

Wir befinden uns in England, es ist 23 Uhr abends. Zwei Männer – Tom und Jim – gehen in ein Pub. Beide haben gleich viel Durst, beide gehen an die Theke und beide bestellen ein Bier.

Zu beiden sagt der Wirt: „Feierabend, es gibt kein Bier mehr“!

In diesem Moment fängt es in den Köpfen unserer beiden durstigen Männer an zu „denken“. Und dieses Denken läuft in Form eines inneren Dialoges ab. Im Kopf von Tom spielt sich vielleicht folgender Dialog ab:

- Wieso gibt der Typ mir kein Bier mehr?
- Was bildet der sich überhaupt ein?
- Ich will jetzt sofort ein Bier!
- Entweder der gibt mir jetzt mein Bier oder der kann was erleben!

Aufgrund dieses inneren Dialoges, wird dieser Tom Ärger und Wut verspüren und sich dem Wirt gegenüber mehr oder minder stark aggressiv verhalten.

Im Kopf von Jim – der vor exakt der gleichen Situation steht - spielt sich vielleicht folgender innerer Dialog ab:

- Schade, ich hätte so gerne noch ein Bier getrunken!
- Selbst schuld, wir wissen ja, dass um 23 Uhr Schluss ist!
- Also gut, dann trinke ich mein Bier eben zu Hause!

Wie wird sich Jim aufgrund dieses inneren Dialoges fühlen? Bestimmt etwas enttäuscht, aber ansonsten relativ ruhig und gelassen. Und sein Verhalten wird ebenfalls ziemlich entspannt sein.

Wenn wir nun den Tom fragen, warum er so wütend ist, wird er mit ziemlicher Sicherheit folgenden Ausspruch tun:

- „Weil der blöde Typ mir kein Bier gibt!“

Schuld sind immer die anderen!?!?

Mit dieser Aussage macht sich Tom zum Opfer der Umstände – nach dem Motto: Schuld sind immer die anderen! Damit mein Leben funktioniert, müssen sich alle ändern – nur ich nicht!

Unsere Art, die Menschen, die Umstände, die Dinge unseres Lebens oder uns selbst gedanklich zu bewerten, sorgt also dafür, wie wir uns fühlen und wie wir uns verhalten. Wir versetzen uns laufend durch unsere inneren Bewertungen in unterschiedliche Energiezustände.

Jedesmal wenn wir traurig, verärgert, froh oder ängstlich sind, haben wir zuerst etwas wahrgenommen, wodurch eine erste blitzartige Reaktion auf Grund von Referenzerfahrungen in uns ausgelöst wird.

A steht auch für aktivierende, auslösende Situation

Dann haben wir diese Wahrnehmung mehr oder weniger bewusst, als positiv, negativ oder neutral bewertet und dadurch entsprechende innere Bilder in uns ausgelöst.

B steht hier für bewertende Gedanken

Diese gedanklichen Bewertungen wiederum lösen in uns Gefühle des Ärgers, der Wut, der Freude und daraus resultierende Verhaltensweisen und Reaktionen aus.

C steht in diesem Modell für Konsequenzen im Gefühls- und Verhaltensbereich

Das bedeutet:

- Deine negativen inneren Bewertungen führen zu negativen Gefühlen und Verhaltensweisen.
- Deine konstruktiven inneren Bewertungen führen zu lösungsorientiertem Fühlen und Verhalten!

Ich denke, Dir ist damit bewußt geworden, in ein und derselben Situation haben wir alle Optionen verschieden zu reagieren. Es ist immer unsere individuelle Art und Weise, wie wir uns selbst erleben und bewerten. Was den einen durch seine Bewertung stresst, darüber kann der andere nur lachen, weil er dieselbe Situation ganz anders gedanklich bewertet.

Wir selbst bestimmen also durch unsere Art über uns zu denken (unsere inneren Bewertungen) unsere Gefühle und unser Verhalten.

Unser Kopf ist voll von diesen inneren Dialogen, die unsere Gefühle und Verhalten lenken.

Wie Du durch "Selbstgesprächsregulation" Dein Denken über Dich und die Welt veränderst...

Was passiert, wenn Du einen Stein ins Wasser wirfst – er verändert die Oberfläche und zieht Kreise ... Genauso wird sich Deine Umgebung verändern, sobald Du Dein Denken über Dich veränderst!

Wenn Du es gewöhnt bist, Dich ständig selbst negativ zu bewerten, dann wird Dein Gehirn immer wieder in diese Strukturen zurückfallen – und zwar solange, bis Du Dir neue Gedankenmuster aufgebaut hast.

So wie Du es gelernt hast Dich selbst negativ zu sehen, kannst Du auch lernen Dich konstruktiv zu sehen.

**In jeder Minute, in der ich mich selbst negativ bewerte,
stresse ich mich und versäume 60 glückliche und wichtige
Sekunden meines Lebens!**

Aufgabe 1:

Analysiere analog dem nachfolgenden Beispiel eine eigene Situation...

A = Auslösende Situation

Robert sitzt allein an der Bar und wartet darauf, dass jemand mit ihm Kontakt aufnimmt

B = Bewertung durch inneren Dialog

- „Warum schaut mich niemand an?“
- "Sehe ich so unattraktiv aus?"
- "Ist ja eigentlich auch klar, ich hatte noch nie Glück bei Frauen!"

C = Gefühl und das daraus resultierende Verhalten

Auf Grund dieser inneren Bewertungen entwickelt Robert ein Gefühl von Frust und Enttäuschung. Er wendet sich seinem Cocktail zu und zieht sich in sein Schneckenhaus zurück.

Wenn die Kontaktaufnahme in Zukunft funktionieren soll, muss Robert natürlich seine inneren Bewertungen der Situation verändern.

Wie könnte so ein neues Gefühl und Verhalten aussehen?

Beispiel für ein neues „C“

Gewünschtes Gefühl:

Locker und entspannt...

Gewünschtes Verhalten:

Ich lasse meinen Blick schweifen und nehme mit jemandem der mir zusagt, mit einem Lächeln Blickkontakt auf.

Damit ich dieses neue Gefühl und Verhalten auch realisieren kann, bleibt Robert nichts anderes übrig, als die Situation neu und anders zu bewerten:

Beispiel für ein neues „B“

- „Mal sehen, was sich heute alles so bietet..."
- "Bin gespannt wie lange es dauert bis ich den ersten netten Blickkontakt hergestellt habe..."
- Wenn niemand da ist, der meinen Vorstellungen entspricht, genieße ich halt noch ein oder zwei Cocktails“
- usw.

Selbstgesprächsregulation

Die folgende Übungsaufgabe, ist für Dich enorm wichtig. Denn - obwohl Dir das Prinzip der Gedankenhygiene vom Verstand her klar sein wird, ist es enorm wichtig, dass Du Deine eigenen Erfahrungen damit machst, nach dem Motto: **Kenne ich, kann ich, tue ich!!!**

Aufgabe 2:

Ich hoffe, Du hast das Ganze an Deinem eigenes Beispiel durchgespielt?

JA? Dann mache bitte die nächsten 30 Tage folgende Übung:

Nimm einen Schnellhefter und 30 Blätter, auf denen auf der linken Blattseite nur die Buchstaben A, B und C untereinander stehen
Oben steht links **A**, in der Mitte **B** und etwas weiter unten links **C**

Dann trägst Du jeden Abend unter A eine aktivierende Situation ein, wo Du Dich selbst negativ bewertest oder über die Du Dich geärgert hast.

Unter B schreibst Du auf, was Dir in diesem Moment für Gedanken durch den Kopf gegangen sind - bitte wortwörtlich aufschreiben, was Du in diesem Moment innerlich zu Dir selbst gesagt hast.

Unter C notierst Du Dir, wie Du Dich in diesem Moment gefühlt hast und wie Du Dich in dieser Situation verhalten hast.

Wichtig: Bitte noch keinen Lösungsansatz entwickeln

Nach 30 Tagen nimmst Du Dir den Schnellhefter in die Hand und schaust Dir mit einem Glas Wein oder Bier in aller Ruhe an, was Du täglich so aufgeschrieben hast.

Ich kann Dir jetzt schon folgendes vorhersagen: Zu 90% sind es Kleinigkeiten und unrealistische Bewertungen über Dich und zum zweiten wirst Du erkennen dass sich ganz viele Sitautionen ähnlich sind - Du also immer wieder nach dem gleichen Muster bewertest und entsprechend reagierst.

Meistes sind es nur 3-5 grundlegende Situationsmuster, für die Du Dir dann nach dem obigen Muster entsprechende Lösungsansätze überlegen kannst.

Das Wichtigste daran aber ist, Du mußt diese Erfahrung selbst machen. Solange ich Dir das nur erzähle, nickst Du das ab und gehst zur Tagesordnung über.

Aus dem Reiz-Reaktions-Schema ausbrechen

Die folgenden gezielten Fragen helfen dir dabei aus diesen Reiz – Reaktions – Schemata auszubringen:

- Wie bewerte ich die Situation?
- Was fühle ich im Moment?
- Wie kann ich diese Situation noch sehen?
- Wie würde Sie meine Kollegin sehen?
- Was ist von mir zu tun?
- Was ist von mir zu lassen?

Das heißt, nur Du bist derjenige, der an seiner inneren Einstellung zu sich selbst etwas ändern kann.

**Deine Gedanken über Dich,
bestimmen deine Gefühle und Dein Verhalten!**

Noch ein wichtiger Punkt...

Immer dann, wenn wir andere für unseren Gefühlszustand und unser Verhalten verantwortlich machen (Du ärgerst mich...), geben wir damit Macht ab und erklären unseren Mitmenschen:

Ich gebe Euch die Macht, über meine Gefühle zu bestimmen – Ihr seid in der Lage darüber zu entscheiden, ob ich mich zum Beispiel ärgere.

Viele Menschen erkennen nicht, dass Sie selbst das „Problem“ sind und sich mit den eigenen „problematischen“ Sichtweisen und Bewertungen ihr Leben zur Hölle machen.

Aufschieberitis

Die Frage ist doch, welcher Abstand besteht zwischen dem was Du sagst oder ankündigst und dem was Du tatsächlich umsetzt und was mit Dir passiert, wenn Du ständig Dinge vor Dir herschiebst...

Schau Dir Dein Leben an. Der erste Schritt selbstbewußt zu sein, ist es, sich zu fragen: „Welcher Abstand besteht zwischen dem, was ich sage, und dem, was ich tatsächlich tue!“

Wir alle wollen das tun, was wirklich wichtig für uns ist – und handeln doch nicht danach, obwohl das unser Selbstwertgefühl enorm steigern würde, wenn wir die Dinge entsprechend durchziehen würden...

Es scheint, als hielten uns unsichtbare Barrieren davon ab zu tun, was wichtig und gut für uns ist.

Es gibt einen interessanten Weg, der diese unsichtbaren Barrieren elegant umgeht.

Ich habe diesen Tipp vor vielen Jahren mal in einem Buch über Stressbewältigungsstrategien gelesen und seitdem vielen tausend Trainingsteilnehmern mit großem Erfolg weitergegeben.

Es geht darum, wie wir unseren inneren Schweinehund am sichersten austricksen können.

Und das funktioniert am besten dann, wenn wir die Einstiegshürde so klein wie möglich halten.

Je kleiner also die Handlung ist, die wir uns vornehmen, desto leichter können wir sie an unserem inneren Schweinehund respektive an unserem inneren Wächter vorbei schleusen.

Die Microactions

Des Pudels Kern liegt darin, dass Du Dir nur einen Bruchteil der vor Dir liegenden Aufgabe vornimmst, die Du schon lange vor Dir herschiebst.

Also statt ein ganzes Zimmer aufzuräumen, definierst Du eine Fläche von 50 x 50 cm und einen Zeitrahmen von max. 10 Min. und gibst Dir das Versprechen, diese kleine Fläche kompromißlos anzugehen - und wenn die Welt zusammenbricht, Du erledigst diese 10 Minutenaufgabe!!!!

In der Regel führt dann die Tatsache, dass wir diese Mikrohandlung ausführen zu wesentlich mehr – das aber dann ohne Druck oder Zwang.

Warum funktioniert das?

Stell Dir vor, Dein innerer Schweinehund soll Dein Nichtstun bewachen. Droht Du ihm nun damit zum Joggen zu gehen, wird er sofort hellwach, bellt, verbeißt sich in Deine Waden und hält Dich vom Joggen zurück.

Reduzierst Du jedoch die geplante Handlung auf ein solches Minimum, dass Dein innerer Schweinehund gar nicht merkt, was Du jetzt vorhast, z.B.: Trainingsanzug anziehen und vor die Haustüre gehen, dann schleichst Du quasi an ihm vorbei.

Wichtig ist, dass Du Dich nur zu diesem Miniziel verpflichtest und Du Dich danach mit gutem Gewissen wieder auf die Couch legen könntest.

Aber jetzt mal ganz im Ernst, wie groß ist die Wahrscheinlichkeit, dass Du an Deiner Steuererklärung weitermachst, wenn Du schon mal angefangen hast die Belege 10 Minuten lang zu sortieren? Die liegt nach jahrelanger Erfahrung mit meinen Trainingsteilnehmern bei mindestens 90%.

Auf der anderen Seite kannst Du - wenn draußen traumhaftes Badewetter herrscht nach 10 Minuten aufhören und Dir für einen anderen Tag wieder 10 Minuten als Miniziel definieren - denn Du hast Dich ja nur für 10 Minuten verpflichtet!

Mikro-Handlungen erlauben es Dir also, Deine eigenen inneren Blockaden zu umgehen und den üblichen Frust zu vermeiden!

Natürlich wirst Du in der Regel viel mehr als diese Minihandlung ausführen, aber im Zweifelsfall genügt es, das kleine Versprechen zu halten.

Folgende Vorgehensweise empfehle ich Dir dabei:

Erstelle eine Liste mit allen beruflichen und privaten Aufgaben die Du schon lange vor Dir herschiebst

Bringe diese Aufgaben anschließend in eine Reihenfolge von 1 -

Wobei die "1" der Aufgabe zugeordnet wird, die Dir am meisten innere Erleichterung verschafft, wenn Sie erledigt ist, usw.

Danach definierst Du für die Aufgabe mit der Priorität 1 ein Miniziel nach folgenden Kriterien:

1. Aufgabendauer maximal 10 Minuten: Kann auch weniger sein (zum Beispiel: Arbeitsklamotten anziehen)

2. Den exakten Zeitpunkt mit Datum und Uhrzeit definieren, an dem Du diesen Minischritt angehst und trage ihn mit Erinnerungsfunktion in Deinen Terminkalender ein!

3. Nach diesem definierten Zeitpunkt darst Du keinen anderen Termin haben!

Warum? Na, wenn Du schon mal im sortieren drin bist, wäre es ja blöd, wenn Du nach 10 Minuten aufhören müßtest, weil Du noch einen anderen Termin hast. Wähle also den Termin für den Minischritt sorgfältig aus.

Ich kann Dir aus der Erfahrung mit fast 2500 Trainingsteilnehmern, dass diese Technik in 90% der Fälle funktioniert, wenn Du Dich exakt an die Vorgaben hältst.

Also, dann leg mal los, denn Du weißt ja...

Es gibt nichts Gutes außer Du tust es!