

campus

Renate Dehner
Ulrich Dehner

STEH

DIR

NICHT

IM

WEG!

Mentale
Blockaden
überwinden

2., erweiterte Auflage

Inhalt

| | |
|--|----|
| Vorwort der Autoren zur 2. Auflage | 9 |
| Vorwort von Birgit Fischer | 13 |
| Einleitung | 15 |
| | |
| 1. Wie negative Gedanken und Gefühle zusammenhängen | 20 |
| Nicht die Situation erzeugt die Gefühle, sondern wie wir darüber denken | 24 |
| Automatisierte negative Gedanken | 29 |
| Auch Stress ist eine Frage der Bewertung | 36 |
| | |
| 2. Was unsere Denkmuster bewirken können | 44 |
| Denkmuster und der Umgang mit Misserfolgen und Hindernissen | 45 |
| »Positives Denken« allein nützt leider gar nichts | 50 |
| Erlernte Hilfflosigkeit | 52 |
| | |
| 3. Die Wirkfaktoren in unseren Denkmustern | 56 |
| 1. Wirkfaktor: Das Ausdehnen in die Zukunft | 58 |
| 2. Wirkfaktor: Der Geltungsbereich eines Ereignisses | 59 |
| 3. Wirkfaktor: Die Personalisierung | 62 |
| Welchen Einfluss haben die Wirkfaktoren bei Ihnen? | 64 |

| | |
|--|-----|
| 4. Wenn ein negatives Denkmuster auf ein positives Ereignis trifft | 68 |
| Der richtige Umgang mit positiven Ereignissen | 69 |
| Konstruktive Denkmuster | 72 |
| Mit Achtsamkeit zur besseren Wahrnehmung der eigenen Gedanken | 74 |
| 5. Check your Mind: Identifizieren Sie negative Gedanken | 85 |
| Mit veränderten Denkstrategien negative Situationen meistern | 87 |
| Wie negative Gedanken durch innere Blockaden »vernünftig« erscheinen | 94 |
| Wo sich gedankliche Blockaden überall auswirken können .. | 96 |
| Die Stress auslösenden Gedanken identifizieren | 98 |
| 6. Check your Mind: Die negativen Gedanken logisch überprüfen | 102 |
| Mit Logik den negativen Gedanken entgegenwirken | 104 |
| Kleine Hilfestellung zum Finden von Gegenargumenten ... | 109 |
| 7. Check your Mind: Wie Sie negative Gedanken neutralisieren | 115 |
| Wie Sie die negativen Gedanken im Gespräch widerlegen ... | 116 |
| Mögliche Ursachen einer anhaltenden inneren Blockade | 118 |
| 8. Check your Mind: Wie Ihnen mentales Training helfen kann..... | 121 |
| Entspannung als Voraussetzung zum mentalen Training ... | 122 |
| Auf körperliche Reaktionen achten | 126 |
| 9. Check your Mind: Selbstvertrauen gewinnen | 129 |
| Von Selbstvorwürfen zu mehr Selbstvertrauen | 131 |
| Wie Sie sich von Schuldzuweisungen sich selbst gegenüber lösen | 133 |

| | |
|---|-----|
| 10. Check your Mind: Stellen Sie konstruktive Fragen | 138 |
| Was destruktive Fragen bewirken | 138 |
| Mit lösungsorientierten Fragen gegen die innere Blockade .. | 142 |
| 11. Check your Mind: Ressourcentransport – die eigenen Kräfte verfügbar machen | 147 |
| Wie Sie Ihre Ressourcen aufspüren | 150 |
| Wie Sie mithilfe Ihrer Sinne Situationen wiedererleben | 152 |
| 12. Check your Mind in der Liebe | 157 |
| Mit der Check-your-Mind-Methode den Teufelskreis durchbrechen | 159 |
| 13. Check your Mind in der Familie | 163 |
| Wie Sie familiäre Konflikte konstruktiv lösen | 169 |
| 14. Das Lebensskript und automatisierte negative Gedanken | 171 |
| Wie ein Lebensskript entsteht | 174 |
| Die verschiedenen Einschärfungen | 175 |
| 15. Innere »Antreiber« – die Gebote zum Lebensskript | 203 |
| Die verschiedenen Antreiber | 204 |
| Gib dir selbst die Erlaubnis | 116 |
| Schlusswort: Der Wert des Selbstbewusstseins | 224 |
| Register | 229 |

2. Was unsere Denkmuster bewirken können

Wir wollen und können Ihnen kein allgemeingültiges Glücksversprechen geben. Auch Menschen, die schwierige Situationen mit konstruktiven Denkmustern bewältigen, die also entweder keine automatisierten negativen Gedanken entwickelt oder aber gelernt haben, mit diesen umzugehen, können nicht immer nur zufrieden und glücklich durch das Leben gehen. Selbstverständlich lösen schwerwiegende Probleme wie der Verlust eines geliebten Menschen oder der Verlust des Arbeitsplatzes, ein Unfall oder eine Krankheit auch bei ihnen zunächst Gefühle von Niedergeschlagenheit oder Trauer aus. Doch der Unterschied zu Menschen mit automatisierten negativen Gedanken zeigt sich bereits nach einiger Zeit: Wer gewohnheitsmäßig negativ denkt, fühlt sich eher gelähmt und braucht sehr viel länger, um aus einem tiefen Loch wieder herauszukommen, als Menschen mit konstruktiven Denkmustern. Einigen Menschen gelingt das leider überhaupt nicht, und sie verharren dann in ihrem gelähmten, unglücklichen Zustand.

Die Forschungen von Psychologen wie zum Beispiel dem amerikanischen Professor Martin Seligman, der das Phänomen der »erlernten Hilflosigkeit« (mehr dazu in dem gleichnamigen Abschnitt ab Seite 52) als Erster erkannt und erforscht hat, zeigen, dass Menschen mit konstruktiven Denkmustern auch nach schweren Schicksalsschlägen schneller wieder in der Lage sind, ihr Leben in die Hand zu nehmen und sich nicht als Opfer der Umstände zu fühlen (nachzulesen in seinem Buch *Erlernte Hilflosigkeit*, Weinheim 2000).

Umso mehr gilt das erst für die Bewältigung geringerer Schwierigkeiten. Man wird ja zum Glück nicht wöchentlich mit schweren

Schicksalsschlägen konfrontiert, sondern kann den Umgang mit automatisierten negativen Gedanken an den Herausforderungen des Alltags üben. Auch in der Bewältigung alltäglicher Misserfolgserlebnisse und Schwierigkeiten zeigt sich der Unterschied zwischen negativen und positiven Denkmustern. In aller Kürze lassen sich die Unterschiede in den Denkmustern so charakterisieren: Jemand mit einem negativen Denkmuster wird viel und lange über seinen Misserfolg nachdenken, sich selbst die Schuld geben und glauben, dass sich die Dinge auch in der Zukunft schlecht entwickeln werden. Wer hingegen über konstruktive Denkmuster verfügt, hakt vergangene Misserfolge schnell ab, hält sie für ein einmaliges Ereignis und gibt eher äußeren Umständen die Schuld daran als sich selbst.

Denkmuster und der Umgang mit Misserfolgen und Hindernissen

Die Unterschiede bei den Denkmustern machen sich beispielsweise auch bei der Leistungsfähigkeit von Sportlern bemerkbar. So ermittelte Professor Seligman bei amerikanischen Leistungsschwimmern anhand eines Fragebogens deren grundsätzliche Denkmuster. Daraufhin sagte er vorher, dass diejenigen Schwimmer, die sich durch besonders konstruktive Denkmuster auszeichneten, sich von einem Misserfolg sehr schnell erholen und dadurch eher zu besseren Leistungen angespornt würden, während diejenigen mit negativen Denkmustern länger unter einem Misserfolg litten und dadurch erst einmal in der Leistung nachlassen würden. Er bat auch die Trainer der Schwimmer, Vorhersagen zu machen, wer sich ihrer Einschätzung nach von einem Misserfolg eher lähmen ließe und wer davon eher zusätzlich motiviert würde. Es gab also zwei Vorhersagen über das Verhalten der Schwimmer: die der Trainer, getroffen aufgrund ihrer Erfahrung mit den Schwimmern, und die Seligmans, nur basierend auf seiner Denkmusteranalyse.

Überprüft wurde das Ganze mittels eines Experiments. Die Schwimmer mussten unter Wettkampfbedingungen antreten und erhielten ihre Zeiten genannt – jedoch nicht die tatsächlichen, sondern deutlich

schlechtere Werte. Alle Schwimmer befanden sich also in dem Glauben, ziemlich schlecht abgeschnitten zu haben. Man kann davon ausgehen, dass das Gefühl, längst nicht das übliche Leistungsniveau erreicht zu haben, bei den Schwimmern ein Misserfolgserlebnis ausgelöst hat. Nach einer halben Stunde Pause wurden die Schwimmer dann erneut auf die Bahn geschickt.

Beim Messen dieser zweiten Zeiten offenbarte sich, dass die Vorhersagen der Trainer nicht besser waren, als wenn sie gewürfelt hätten! Die Vorhersagen, die Seligman gemacht hatte, trafen hingegen genau ins Schwarze. Einige der Schwimmer mit sehr konstruktiven Denkmustern hatten sich sogar gegenüber dem tatsächlichen Wert des ersten Durchgangs verbessert, während Schwimmer mit negativen Denkmustern noch schlechter abschnitten. Das Experiment hat also belegt, dass die Denkmuster dafür verantwortlich sind, ob uns ein Misserfolg lähmt oder anspornt. Da Misserfolgserlebnisse zum Alltag eines jeden Menschen gehören, ist es folglich wichtig, diese positiv bewältigen zu können, um mit sich und seinem Leben zufrieden zu sein und um allgemeinen Lebenserfolg zu erzielen.

In einem anderen Experiment untersuchte Seligman, wie schnell sich Menschen entmutigen lassen. Welche Menschen suchen hartnäckig nach Lösungen, wenn sie vor einer schwierigen Aufgabe stehen, und welche geben schnell auf? Um das herauszufinden, konfrontierte er Versuchspersonen mit einer unlösbaren Aufgabe. Es wird Sie jetzt nicht mehr überraschen zu erfahren, dass die Versuchspersonen mit konstruktiven Denkmustern sich in die Aufgabe regelrecht verbissen haben und bis zuletzt davon überzeugt waren, noch eine Lösung zu finden, während Menschen mit negativen Denkmustern sehr schnell und frustriert die Flinte ins Korn warfen.

Nun könnte man einwenden, dass die »Negativen« sich doch in diesem Fall den »Konstruktiven« überlegen gezeigt hätten: Sie haben es doch eigentlich ganz geschickt gemacht und unnütz eingesetzte Zeit und Energie gespart. Doch sie haben nicht deswegen so schnell aufgegeben, weil sie klug erkannt haben, dass diese Aufgabe gar nicht lösbar ist. Sie hielten die Aufgabe durchaus für lösbar, aber sie hielten sich selbst nicht für fähig, sie zu lösen. Sie glaubten, dass sie so etwas Schwieriges niemals hinkriegen würden!

Betrachtet man nun wieder den allgemeinen Lebenserfolg, so kann

man sagen, dass die Fähigkeit, an der Lösung eines Problems dranzubleiben und sich nicht sofort entmutigen zu lassen, sondern Ausdauer zu zeigen, ein wesentlicher Bestandteil ist, um Zufriedenheit mit sich selbst zu erreichen. Wie viele Forscher, Erfinder und Entdecker mussten sich durch eine Flut von Fehlschlägen kämpfen, bevor endlich glückte, was sie sich vorgenommen hatten! Hätten sie zu früh aufgegeben, hätten sie sich folgende Botschaft vermittelt: »Ich kann es nicht, ich schaffe es nicht!« Keine sehr aufbauende Botschaft für das Selbstwertgefühl, oder? Ohne das nötige Durchhaltevermögen wird man im Leben häufig mit dem Scheitern konfrontiert. Wer viele Misserfolge erlebt und dadurch sein Selbstwertgefühl schmälert, lässt sich daraufhin noch schneller entmutigen und sinkt in diesem Kreislauf immer weiter nach unten. Wer sich dank seiner konstruktiven Denkmuster hingegen nicht entmutigen lässt, der behält sein intaktes Selbstwertgefühl und hat sehr viel größere Aussichten auf Erfolg.

Doch die positiven Auswirkungen konstruktiver Denkmuster gehen noch weiter. Schon Seligman konnte in seinen Untersuchungen zeigen, dass konstruktiv denkende Menschen gesünder sind. Eine Langzeitstudie aus den Niederlanden (GGZ Delfland) konnte ebenfalls nachweisen, dass optimistische Denkmuster gesundheitsfördernd sind. Das Forscherteam um Erik J. Giltay hat knapp 1000 Männer und Frauen zwischen 65 und 85 Jahren zehn Jahre lang (1991–2001) begleitet und dabei festgestellt, dass die »high optimistic« Persönlichkeiten eine um 55 Prozent geringere allgemeine Sterblichkeitsrate aufwiesen sowie ein um 23 Prozent verringertes Herztodrisiko. Erklären lässt sich das vielleicht damit, dass solche Menschen sehr viel weniger inneren Stress erleben, was sich wiederum positiv auf das Immunsystem auswirkt. Dass zu viel Stress im Umkehrschluss das Immunsystem schwächt, hat die Stressforschung immer wieder bestätigt. Menschen mit konstruktiven Denkmustern haben zudem mehr Zutrauen zu sich selbst, und das steigert die Selbstakzeptanz. Sie fühlen sich wohler und sie gehen gelassener mit ihren Fehlern um, sind dadurch langsamer gereizt und erleben weniger Aggressivität. All das reduziert den inneren Stress drastisch.

Spürbar sind diese positiven Auswirkungen nicht nur im beruflichen Bereich – sie kommen auch dem Privatleben zugute. Ihre Familie wird enorm davon profitieren, wenn Sie gelassen und entspannt

den »ganz normalen Wahnsinn« bewältigen können. Wenn Sie sich als junge Mutter oder junger Vater nicht dadurch in Verzweiflung bringen, dass Sie sich fragen: »Hört das denn nie auf? Werde ich niemals mehr auch nur eine halbe Stunde Zeit für mich haben? Jemals wieder eine Nacht durchschlafen?« Oder wenn Sie dem unglaublichen Chaos, das ein einziger Halbwüchsiger anrichten kann, nicht mehr mit hilfloser Wut gegenüberstehen. Dann werden Sie zusätzlich auch Ihren Kindern ein gutes Beispiel für Selbstvertrauen, Selbstakzeptanz, Durchhaltevermögen und Lebenserfolg sein. Letzterer zeigt sich nämlich nicht oder nicht nur durch glänzende äußere Erfolge, wie zum Beispiel durch das Erklimmen der Karriereleiter oder den Kontostand – schließlich kann man mit sehr viel Bravour und Glamour auch sehr unglücklich sein! Lebenserfolg zeigt sich vielmehr darin, wie zufrieden Sie mit sich selbst sind, und dabei spielen Ihre Gedanken die Hauptrolle!