

MANUEL KUHN

DAS TICKET
IN DEINE
BERUFliche
FREIHEIT



KUHNCOACHING
www.kuhn-coaching.de

Das Ticket in deine berufliche Freiheit

David ist 33 Jahre alt und verheiratet. Zusammen mit Marie hat er eine kleine Tochter. David hat Abitur und danach auf Anraten seiner Eltern eine solide Ausbildung zum Groß- und Außenhandelskaufmann mit Zusatzqualifikation gemacht. In diesem Job kann man später gut Fuß fassen, sich intern hocharbeiten und Karriere machen, so der "O-ton" der Eltern. Der Job ist zwar ganz in Ordnung, aber irgendwie erwartet er sich mehr vom Leben.

Überhaupt fragt er sich, in stillen Minuten kurz vor dem Feierabend: „Was zum Teufel mache ich hier überhaupt? Hatte ich nicht mal einen Traum? Ist das wirklich alles? Schon um 10 Uhr morgens auf die Uhr schauen wann endlich Mittagspause und später dann Feierabend ist?“

David denkt sich: Es ist doch eigentlich ganz einfach und ich habe schon 100 Youtube Videos zu diesem Thema gesehen á la „Lebe deinen Traum“, „Führe nicht das Leben eines anderen“, „mache was du für richtig hältst“, "sei du selbst"...

Soweit von der Theorie her alles klar- allerdings befindet er sich bereits im sechsten Betriebsjahr und bekommt, sollte er noch ein paar Jährchen durchhalten, sicherlich eine Flasche Sekt zum zehnjährigen Firmenjubiläum. Herzlichen Glückwunsch!

Ganz so einfach wie in den Motivationsvideos scheint es also dann doch nicht zu sein.

Aus Pflichtgefühl gegenüber seiner Familie und Angst vor einer Entlassung macht er nun bereits im zehnten Jahr einen Job der „okay“ ist. Er widerspricht dem Chef lieber nicht allzu oft, aus Angst vor dem sozialen Abstieg, sollte er den Job verlieren.



Das Beispiel von David trifft sicherlich in dem einen Punkt mehr, in dem anderen weniger auf viele Menschen zu- auch auf mich damals. Die Meisten werden wohl beim Thema Job sagen, dass dieser in Ordnung ist und sowieso nur ganz wenige ihren wirklichen Traumjob ausüben. Das ist ein Privileg von einem ganz geringen Prozentsatz der Gesellschaft. Ich hatte damals auch einen Job der „okay“ war, nette Kollegen und die Woche verflog relativ schnell. Es war allerdings garantiert keine Tätigkeit, für die ich morgens gern aufgestanden bin oder gar Sonntag Abends nicht die Krise bekam, dass wieder eine ganze Arbeitswoche vor mir lag. Der Job war also Zweckgebunden und daher sicher nicht meine Berufung.

Um dem Ganzen zu entrinnen bin ich dann 2016 ein halbes Jahr aus dem Alltag ausgestiegen um als Promoter auf Mallorca zu arbeiten. Ich bin also eines Tages einfach ins Büro des Chefs spaziert und habe Ihm die Kündigung auf den Schreibtisch geknallt. Solltest du beim Thema Promoter übrigens an die Typen denken, die dir im Urlaub unglaublich

auf die Nerven gehen, liegst du damit goldrichtig. Es gab sehr oft Zeiträume, in denen ich wochenlang keinen einzigen Tag frei hatte. Dies war auch nicht nötig, weil ich morgens mit einem dicken Grinsen aufgestanden bin und abends gar nicht merkte dass schon wieder ein kompletter Arbeitstag zu Ende war. Der Strand, die Leute, der Lifestyle und sicherlich auch die Partys haben mich nicht eine Sekunde lang an Arbeit denken lassen. Selbstverständlich gab es auch hier Teamleiter und Meetings, sodass man durchaus auch bei dieser Art der Tätigkeit darauf achten musste, dass man seinen Provisions bedingten Umsatz generiert. Ich wurde oft vom Chef gefragt, woher ich täglich meine gute Laune und Energie nehme.

Ich hatte keine Sekunde das Gefühl arbeiten zu müssen und habe den Job wirklich gern und mit Leidenschaft gemacht. Es gab mir Energie anstatt mir jene geraubt wurde. Ich schwor mir nach meiner Rückkehr, nachdem ich gemerkt hatte, dass es durchaus „Arbeit“ gibt zu der ich mich nicht quälen muss, dass ich nie wieder in die klassische Alltags Maschinerie einsteige. Allerdings passierte genau das nach ein paar Wochen. Ich erhielt einen neuen Job im Vertrieb und die Alltags Spirale begann von vorne. Dabei hatte ich mir doch geschworen dort nicht mehr hinein zu gelangen und bereits nach ein paar Wochen war ich wieder mitten drin. Ich gewöhnte mich schnell wieder an den Arbeitsalltag, dachte allerdings in ruhigen Minuten ständig an meine Zeit auf Mallorca.

Welche Ansätze ziehe ich daher aus meinem kleinen Erlebnis/Abenteuer aus Mallorca:

- mache das, was dich begeistert
- finde die Tätigkeit, welche dich motiviert und persönlich weiterbringt
- übe aus was dich fasziniert
- sei mit Leidenschaft bei der Sache dabei
- finde die Tätigkeit, die dir Energie gibt anstatt zu rauben.
- weg von Gedanken an einem Dienstag wie "ich muss noch 2h arbeiten, dann ist endlich Bergfest und Mitte der Woche"
- entwickle eine Vision: wofür brennst du wirklich, was ist dein Element?

Verstehe mich nicht falsch: Ich möchte damit nicht sagen, dass du von heute auf morgen alles hinschmeissen sollst um als Promoter auf Mallorca zu arbeiten. (es ist auch Alkoholtechnisch nicht sonderlich förderlich für deinen Körper). Allerdings war der Gedanke, das Promoter Projekt durchzuziehen zunächst total abwegig, hatte sich nach und nach herauskristallisiert und plötzlich saß ich im Flugzeug gen Sonne.





Ich denke die meisten Leute finden die Idee den eigenen Traum zu leben, daher abwegig weil Sie es mit dem jetzigen Denken nicht erfassen können. Es ist einfach so unendlich weit weg, dass es nicht lohnt darüber nachzudenken.

Daher empfehle ich die Walt Disney Methode aus dem NLP von Robert B. Dilts, welche mir damals auch geholfen hat. Diese Methode basiert darauf, das Ziel aus drei verschiedenen Blickwinkeln zu betrachten: Den inneren Träumer, Realisten und Kritiker: Der Träumer benennt eine Idee egal wie abwegig diese zunächst scheint. Der Realist prüft Wege der

Umsetzbarkeit und leitet die notwendigen Schritte ein. Der Kritiker gibt Feedback und benennt berechnete Zweifel.

So kann beispielsweise der Traum sein: Ich mache mich selbstständig mit einem kleinen Laden und schmeisse meinen jetzigen Job sofort hin. Der Realist kann hierbei die ersten Schritte einleiten indem man z.B mögliche Immobilien in Betracht zieht, sich über Marketingmöglichkeiten informiert und an Schulungen teilnimmt.

Der Kritiker sagt möglicherweise: "Lass uns einen Kompromiss machen und nachfolgende Etappenziele für die nächsten 12 Monate formulieren":

- Teilzeit im aktuellen Job
- das Geschäft langsam nebenher aufbauen
- zunächst einen kleinen Betrag neben dem aktuellen Job erwirtschaften
- ein "Pilotprojekt" starten

Wichtig ist einfach ins "tun" zu kommen, sonst gibt es zig tausende Pläne und letztendlich ändert sich rein gar nichts, weil man vor lauter Planerei auf der Stelle stehen bleibt. Selbst wenn du anfangs nur einen kleinen Teil nebenbei erwirtschaftest, bleibst du dadurch ständig motiviert und entwickelst dich weiter.

Jetzt sagst du dir sicherlich: Du hast ja gut reden! Ich muss schauen, dass ich meine Miete und Nebenkosten zahle und habe keine Zeit mich mit so Albernheiten und brotlosen Dingen wie „meinen Traum“ zu befassen. Das reicht auch noch in 10 Jahren wenn alles in trockenen Tüchern ist.

Genau in dieser Denkweise liegt meiner Meinung nach auch das Problem. Dadurch, dass du etwas machst, was du nicht aus voller Überzeugung ausführst kommst du überhaupt erst in den Kreislauf. Du bist nämlich nicht 100% von deiner Arbeit überzeugt und befindest dich daher unter deinem Leistungsmaximum, wenn du einen Job nach Vorschrift machst.

Würdest du das ausüben was dich begeistert und inspiriert, ergebe sich daraus eine positive Aufwärtsspirale.

Die Frage, die sich jeder meiner Meinung nach stellen sollte ist nachfolgende: Mache ich die Arbeit, der Arbeit an sich wegen oder aufgrund der Nebenprodukte.

Eine positive Aufwärtsspirale könnte z.B nachfolgendes Beispiel verdeutlichen:

Du bist Vertriebsangestellter einer x beliebigen Firma. Wenn du von Kopf bis Fuß Vertriebler bist, dürfte es so etwas wie Feierabend nach acht Stunden nicht geben, da du dich in deinem Bereich gerne weiterbildest, begeisterst und ständig mehr darüber wissen möchtest. Du nervst beispielsweise den Chef noch um 22 Uhr Abends betreffend Produktdetails und bildest dich über Youtube mittels Verkaufstraining Videos weiter. Dieses Engagement bzw. jene Haltung würde dazu führen dass dein Chef bei dir Biss, Enthusiasmus und Leidenschaft erkennt und dich früher oder später fördert bzw. befördert. Das würde sich im Ansehen wie auch auf dem Gehaltszettel abzeichnen. Da jedoch der größte Teil der Bevölkerung nach 8-9h Ihren Hut packt und nicht mehr mit der Arbeit genervt werden möchte, fehlt eben genau das benötigte Herzblut und man bleibt gemessen an der Leistung höchstens mittelmäßig.

Bei Sätzen wie "ich habe doch noch Zeit" beziehe ich mich gerne auf alte Weisheiten von Marc Aurel im Buch "Selbstbetrachtung". Ein Gedanke Marc Aurels war nachfolgender: "Was würdest du gerne tun, wenn du weißt, dass du in 6 Monaten stirbst?" Du würdest sicherlich ein ganz anderes Dasein führen, eine Dringlichkeit verspüren Dinge zu ändern und nach deiner Fassung leben.



Genau so ging ich damals vor, als ich mich entschied meinen Job an den Nagel zu hängen um nach Mallorca zu fliegen. Einige mögen nun den Einwand der „Schwarzmalerei“ einschieben und dass es unrealistisch ist morgen zu sterben. Ich selbst kenne einige im Bekanntenkreis, welche die 30er Marke nicht erreicht haben. Aber mal ehrlich: Hat irgendjemand ein zertifiziertes Schriftstück bei dem das Alter steht, welches man erreicht? Sicherlich nicht! Allerdings richten die meisten Ihr Leben genau auf diese Sichtweise aus: Jetzt arbeite ich die nächsten 15 Jahre und dann mache ich dies oder jenes. (Mal davon abgesehen, dass das Ziel in 15 Jahren meist eh nicht angegangen wird, sondern sich verläuft). Es ist niemandem zu wünschen, dass er/sie beim Überqueren der Straße überfahren wird, es liegt jedoch im Bereich des möglichen, dass mit Anfang 30 bereits 2/3 des Lebens verstrichen sind. Die meisten Menschen rechnen allerdings fest einkalkuliert mit einem Leben von mindestens weit über 70 Jahren, als hätten Sie ein beglaubigtes Formular vom Amt. Sie wären nicht die Ersten, welche bereits mit Anfang 50 an einer Krankheit, Unfall oder dergleichen

verstorben wären oder gar den Freitod wählten. Wir haben das Luxusproblem, dass wir ja noch „eine Menge Zeit“ haben - was unter Umständen stimmt unter anderen allerdings eben nicht. Ich selbst habe auch nicht wirklich damit gerechnet, dass ich nächste Woche tot umfalle, jedoch hilft mir die grundsätzliche Auseinandersetzung mit der Thematik um einen anderen Blickwinkel auf die Dinge zu bekommen und um aus der Alltags Maschinerie auszusteigen.

Ich fragte mich damals kurz vor meinem Trip nach Mallorca wirklich ernsthaft, was ich denn gerne machen würde, wenn ich nur noch eine begrenzte Lebenszeit zur Verfügung hätte. Mein erster Gedanke war es auf Mallorca zu arbeiten und genau das tat ich dann- auch wenn mich einige für bescheuert dafür hielten. Es war übrigens im Nachhinein in jeder Hinsicht die beste Entscheidung meines Lebens. Sicherlich ist es übertrieben ständig an den Tod zu denken, zieht einen herab und ist nicht förderlich - jedoch ist ab und an ein Blick auf das "Große Ganze" nicht verkehrt, da dies eine neue Sichtweise auf die Dinge gibt.

Woher weißt du nun was deine Berufung ist:

- du möchtest nichts anderes mehr machen
- du kommst in einen Arbeitsflow und vergisst die Zeit
- Die Tätigkeit kommt dir nicht wie Arbeit vor, die erledigt werden muss
- du bist bereit deine Dienste unter Umständen kostenlos anzubieten, um einen Mehrwert zu schaffen und gehst die Tätigkeit auch in deiner Freizeit weit nach offiziellem Feierabend an
- du siehst einen Sinn in deinem Tun

Ein Entwicklungshelfer kann den Sinn seiner Arbeit darin sehen, die Welt ein klein wenig besser zu machen. Ein Arzt, der durch seine Arbeit Menschenleben rettet sieht sicherlich auch einen höheren Zweck in seiner Tätigkeit. Es muss meiner Meinung nach nicht jeder gleich Menschenleben retten oder im Amazonas Entwicklungshilfe betreiben. Möglicherweise bist du als Barkeeper derart begeistert in deinem Job, dass du für dich persönlich einen größeren Sinn in deiner Arbeit siehst. Die Frage nach dem Sinn kann also nur subjektiv beantwortet werden.

Wichtig ist eben, dass du Spaß an der Sache an sich hast, diese nicht wegen den Nebenprodukten von Ansehen oder Gehaltszettel machst und im Optimalfall einen höheren Sinn/Zweck in deiner Arbeit siehst:

Anbei ein Beispiel zur Veranschaulichung wie es nicht ablaufen sollte:

Du bist Abteilungsleiter eine Kartonagenfabrik. Kartonagen begeistern dich aber nicht wirklich. Es sind die Vorzüge/Idee dahinter die mit der Stelle einhergehen: Das könnte möglicherweise das Führen von Mitarbeitern, die eigenständige Organisation der Arbeit oder die Anerkennung für das Leiten einer Abteilung sein.

Sobald irgendwann jedoch einer oder mehrere Faktoren wegbrechen würden, fehlt dir früher oder später die Motivation, weil es nicht um die Sache an sich geht.

Selbstverständlich ist ein gewisser Erfolg im Beruf wichtig.

Jedoch ist die Frage: Wo willst du hin? Mein Auto, mein Haus, mein Boot usw...?

Sobald du nur einem Ziel hinterher jagst verschläfst du die meisten Momente auf dem Weg dahin. Es ist ein Zukunftskonzept bei dem du nie ankommen wirst. Sobald das Ziel erreicht ist, geht es dir kurzzeitig gut und es wird bereits das neue Ziel ausfindig gemacht. Bei mir persönlich waren die besten Momente als ich mir keine Gedanken über die Zukunft oder Vergangenheit gemacht hatte, sondern mich völlig im "Jetzt"

zusammen mit Freunden befand. Gerade die Erfahrungen/Momente auf Mallorca sind mit keinem Geld der Welt oder materiellen Gütern aufzuwiegen.

Durch ständiges, akkord artiges Ziele setzen verschläfst du die meisten kleinen und größeren Momente des Lebens.

Daher tue das was dich begeistert und komme durch diese Tätigkeit direkt ins "Jetzt". Zumindest geistige Tätigkeiten kannst du bis ins hohe Alter ausführen und du brauchst auch nicht wirklich Urlaub davon. Natürlich ist es wichtig auch einmal komplett abzuschalten. Die Meisten leben allerdings in Etappenzielen und versuchen irgendwie die Zeit bis zum Sommerurlaub zu überstehen und hangeln sich von Wochenende zu Wochenende.

Wozu führt dich deine Berufung:

- du wirst glücklich sein
- sie wird dir Energie geben, anstatt zu entziehen.
- du wirst, durch die positive Aufwärtsspirale erfolgreich sein- dem Erfolg wird jedoch nicht mehr zwingend der höchste Stellenwert beigemessen
- du musst nie wieder arbeiten (Sätze wie: noch 15 Jahre bis zur Rente werden ersatzlos gestrichen)

Die Gedanken die ich dir oben mitgeben hast du sicherlich schon in ähnlicher Form in diversen Liedern, eBooks, Filmen, Youtube Videos oder sonst wo gehört- genau wie ich. Kurzzeitig pushen diese Gedankengänge auch, geben einen total anderen Blick auf die Dinge und man denkt, dass man Bäume ausreißen kann. Nach ein paar Wochen (wenn überhaupt) bemerkt man dann plötzlich: Trotz der Motivation und den inspirierenden Gedanken habe ich mich ja schon wieder in die Maschinerie des Alltags ziehen lassen und es hat sich letztendlich gar nichts geändert.

Daher bin ich der Meinung, dass es eben kein intellektuelles Problem ist. Inspirierende Gedanken können sicherlich eine andere Blickrichtung auf die Dinge geben, allerdings läuft der größte Teil unterbewusst ab. Du weißt ja eigentlich genau was du machen bzw. wie du die Dinge anpacken musst um grundlegendes zu ändern, allerdings lässt du dich wieder und wieder für Wochen geradezu magisch in den alten Trott ziehen.

Dies liegt an Selbstsabotage Programmen unseres Unterbewusstseins, die wollen dass alles so bleibt wie es aktuell ist.

Das Unterbewusstsein ist zu vergleichen mit einem naiven Kind, nimmt alles sehr wörtlich und einfach. Es versucht immer Strategien zu finden um dich zukünftig vor negativen Situationen zu schützen.

Daher versucht das Unterbewusstsein alles beim Alten zu lassen, da das Bekannte gewohnter ist und Sicherheit gibt. Neue Ufer bergen Risiken, sind nicht leicht zu analysieren und ungewiss. Unser Verstand will jedoch alles genau einkategorisieren um negative Situationen zu vermeiden.

Weitere Traumkiller lauten möglicherweise:

- fehlendes Geld
- Gesellschaft
- Ängste
- fehlendes Selbstbewusstsein
- innere Hemmung
- Sicherheitszone

Konsequenz daraus:

Du machst aufgrund der inneren Hemmung und aufgezählten Unterpunkte lieber etwas das dir nicht gefällt oder "okay" ist, als das was du aus deinem tiefsten Inneren nachgehen möchtest. Was das für den Jeweiligen ist muss jeder für sich selbst herausfinden. Natürlich können wir dies auch im Coaching zusammen ausarbeiten. Lieber wird also ein Job von nine to five gemacht anstatt das zu tun was einen inspiriert, begeistert und motiviert. Natürlich macht nicht jeder Job nach Vorschrift und sicherlich sind viele Jobs mit tollen Vorzügen versehen. Man macht die Arbeit nicht ungern, hat eventuell sogar eine Führungsposition inne und nette Kollegen, sodass der Arbeitstag schnell vorüber geht. Es ist eben ganz nett und "passt schon". Im klassischen Schulnoten System wohl mit einer 2- zu bewerten. Lebst du deine Berufung jedoch bist du im 1er Bereich um diese Metapher beizubehalten. Es geht mir nicht darum die aktuelle Jobsituation von irgendjemanden schlecht zu reden, sondern ich möchte zum Nachdenken anregen und aufzeigen dass einfach noch mehr drin ist als bisher. Wenn für manch einen "okay" genug ist und derjenige sich damit wohl fühlt ist doch alles super. Ich möchte niemandem die aktuelle Situation schlecht bzw. ausreden. Ich bin der Meinung, dass die Meisten sich nicht einmal trauen an Ihren Traum zu denken, geschweige denn diesen in die Tat umzusetzen. Ich glaube viele haben durch den Alltagsstress vergessen, dass es früher einmal so etwas wie einen Traum überhaupt gab. Das finde ich sehr Schade.

Ich möchte dir hierbei eine kleine Metapher mitgeben: Nehmen wir an, vor dir liegen ein paar heisse Wochen im Sommer und du suchst einen Ort an dem du die Tage optimal ausnutzen kannst. Zur Möglichkeiten stehen prinzipiell das Freibad, der See oder das Meer.

Das Freibad ist ganz nett. Du kannst dich ganz gut im Wasser abkühlen und verbringst ein paar erholsame Tage an diesem Ort.



Der See ist gefühlt noch besser und hat mehr Vorzüge. Möglicherweise sitzt du auf einer schönen Terrasse und schaust in die Natur.



Das Meer allerdings ist das non plus ultra. Viele die schon einmal am Meer waren können es sicherlich nachvollziehen, dass das Meer mehr Charme hat als das Freibad.



Nehmen wir nun analog deinen Job: Bist du mit deinem Job im Freibad, am See oder am Meer? Ich kann mir schon vorstellen, wie deine Antwort ausfallen wird, da ich dies aus eigener Erfahrung kenne.

Eventuell hast du dich ja bis "zum See" hochgearbeitet mit netten Kollegen, einer guten Führungsposition und weiteren Vorteilen - dagegen ist ja nichts einzuwenden.

Wie wäre es jedoch metaphorisch gesprochen Jobtechnisch die ganze Zeit am "Meer" zu sein? Wahrscheinlich unvorstellbar. Die meisten Menschen haben den Glauben daran verloren, Ihr Element zu finden und das zu machen was sie begeistert, dass Sie sich seit Jahren mit dem Freibad arrangiert haben. Tag für Tag entfernt sich der See oder gar das Meer mehr.

Daher sollte jeder Mensch tatsächlich versuchen den Job zu finden, der einen metaphorisch ans Meer katapultiert.

Ich bin mir sicher, dass die Meisten den Job eben wegen den Nebenprodukten machen um irgendwie den Arbeitsalltag zu schaffen.

Du hast es äußerlich womöglich geschafft mit einer dicken Rolex, einem Auto etc., aber fühlst dich innerlich leer. Natürlich gibt es auch immer noch Nuancen dazwischen. Ich müsste lügen, wenn ich sagen würde, dass mich gewisse materielle Annehmlichkeiten nicht auch reizen und diese schön und erstrebenswert sind. Jedoch sind Sie für mich persönlich nicht Lebensmittelpunkt und ich muss diese auch nicht um jeden Preis erreichen.

Die elementare Frage lautet für mich immer: Was ist deine Motivation? Wegen des Schulterklopfens?

Wer bist "Du" eigentlich oder wer will das Ziel erreichen? Willst du es wirklich aus tiefster Überzeugung oder ist es ein in dir unbewusst ablaufendes Programm, welches die Aufgabe der Schmerzvermeidung inne hat?!

Hier sollte ein wenig ausgeholt werden, damit verständlicher wird, wovon ich schreibe:

Was ist deine Identität?

Bist du nur ein erfolgreicher Banker, Boxer oder Vertriebler nur um jedem "da draußen" zu beweisen, dass du es voll drauf hast und der Größte in deinem Bereich bist oder siehst du deine Selbstverwirklichung darin?

Wenn du den Erfolg nämlich wegen eines Programmes machst, welches unbewusst auf automatisch läuft wirst du ganz sicher nicht glücklich werden, sondern von einem zum nächsten Ziel "eilen".

Wie entstehen solche Programme nun überhaupt? Aufgrund deiner Vergangenheit!

Irgendwann in deiner Vergangenheit ist etwas passiert, was ein extrem negatives Gefühl ausgelöst hat, welches dein Organismus auf jeden Fall in Zukunft verhindern will. Diese Situation hat dich womöglich aus der Bahn geworfen. Das kann beispielsweise eine Demütigung sein. Deine Ex-Freundin hat dich z.B. für einen reichen, angesehenen Geschäftsmann verlassen. Dein Unterbewusstsein (Erinnerung: es denkt einfach und plakativ) schließt also daraus nachfolgende, für sich schlüssige, einfache Lehre: "Wenn ich erfolgreich bzw. erfolgreicher bin als dieser Typ, wird die nächste Frau mich nicht verlassen, daher muss ich auf Teufel komm raus immer erfolgreich und am Besten reich sein. Diese Situation von damals darf sich auf gar keinen Fall wiederholen. Etwas anderes als Erfolg kommt also absolut nicht in Frage."

Es bist also nicht "Du", der sich ausgedacht hat "ich bin jetzt erfolgreich", sondern ein unterbewusst ablaufendes Programm. Der menschliche Organismus ist nämlich auf Schmerzvermeidung "trainiert". Wie du siehst, ist die Intention des Unterbewusstseins auch in diesem Beispiel positiv und zu deinem Wohle. Allerdings ist gut gedacht nicht immer gleich gut gemacht. Es wird irgendwann nämlich zu einem um jeden Preis erfolgreich sein müssen und hat mit einer freiwilligen Willensentscheidung wenig zu tun.

Die meisten Programmierungen laufen allerdings in der Kindheit ab. Ein Kind glaubt erst einmal alles, was die Eltern beibringen, und nimmt das Gesagte sehr wörtlich. Es bezieht also vieles auf sich, was ganz oft aus Sicht der Eltern nicht so gemeint war.

So entstehen bereits in der frühen Kindheit Glaubenssätze wie "Ich bin an allem schuld" und später Programme, die um jeden Preis beweisen wollen, dass man eben nicht schuld oder "doof" ist. Es ist also ein Trugschluss zu glauben, dass du erfolgreich sein willst, weil "Du" es entschieden hast. Durch unbewusste Vorgänge musst du anderen und auch dir selbst Tag für Tag das Gegenteil des vorherrschenden, uralten Glaubenssatzes "Ich bin an allem schuld" beweisen.

Dieser Glaubenssatz lässt sich auch nicht einfach durch einen positiven Glaubenssatz oder irgend ein Motivationsvideo überlagern.

Ein weiterer Grundsatz lautet "Wie innen so außen":

Du bist Urheber deiner Umwelt. Niemand außer dir ist für deine Lebenssituation verantwortlich. Es ist nicht der Chef, Partner oder sonst wer Schuld an deinem Misserfolg, sondern das hast du dir größtenteils selbst eingebrockt. Bei dieser elementaren Wahrheit bekommen viele eine "Krise", was die Aussage allerdings nicht unwahrer werden lässt.

Wie bereits Laotse sagte sind "Wahre Worte nicht schön und schöne Worte nicht wahr."

Wenn dein Chef beispielsweise vermeintlich ein "Arsch" ist weil er dich immer länger arbeiten lässt ist nicht der Chef das Problem, sondern du, da du ihm das Verhalten durchgehen lässt, keine klare Kante zeigst bzw. klare Grenzen ziehst.



Auch hier wieder ein Beispiel zur Veranschaulichung:

Nehmen wir an du bist ein Mann und nimmst die Unzufriedenheit des Jobs und den Ärger über den Chef von der Arbeit mit nach Hause. Du kommst gestresst, genervt und antriebslos daheim an und deine Frau hat dir jetzt gerade noch gefehlt. Bei der Frage warum du so spät nach Hause kommst, machst du deine Frau zur Schnecke und es gibt Streit.

Trugschluss: Deine Frau ist Schuld an der Misere und an der Abwärtsspirale.

In Wirklichkeit hast du dir selbst diesen Zustand erschaffen. Hättest du den Mut gehabt, klare Kante gegenüber deinem Chef zu zeigen oder wärst du gar aus deiner Komfortzone heraus getreten um eine Tätigkeit auszuüben, welche du mit Enthusiasmus machst, so wärst du ruhiger, entspannter und ausgeglichener gegenüber deiner Frau aufgetreten. Der Abend bzw. ein Großteil deines Lebens würde völlig anders verlaufen.

Wie schaffst du es nun selbstbewusster zu werden in Bezug auf den Chef und der oben aufgeführten Punkte zum Thema "Traumkiller"?

Ich bin anderer Auffassung was einige Coaches sagen in Bezug auf:

- sei selbstbewusst und du selbst
- denke positiv und verdränge die Angst

Meiner Meinung nach musst du prinzipiell erst einmal wissen wie dein Körper funktioniert und einen Bezug zu dir selbst bekommen. Du musst ein Meister der Angst werden bevor du ein Meister des Erfolg wirst. "Ein Bezug zu sich selbst bekommen" klingt erst einmal ein wenig abstrakt und abgefahren, wird aber noch im weiteren Verlauf erörtert.

Die klugen Sprüche á la "sei du selbst" sind meiner Meinung nach auch nicht ohne weiteres umzusetzen. Du weißt, dass du "nur" eine klare

Grenze für den Chef setzen und ihm ganz sachlich und ruhig die Meinung sagen musst. Jedoch bist du alles andere als ruhig. Der Puls geht hoch, deine Atmung wird flach und du wirst unsicher. Kurzum es läuft ganz anders als du es dir daheim ausgemalt hast. Dir grätscht also irgendwas in die Parade, obwohl du doch eine klare Entscheidung getroffen hast!

Genau hier fangen dann oft die Selbst Konflikte an. Man beginnt sich zu verurteilen á la "verdammte, ich wollte ihm doch heute ganz klar Parolie bieten". Es wird also alles noch schlimmer, da man jetzt beginnt sich zusätzlich noch fertig zu machen.

Was geht hier nun vor sich?

Das was dir "in die Parade grätscht" ist ein altes Bauteil im hinteren Bereich des Gehirns, das sogenannte "Stammhirn". Das Stammhirn ist ein alter Part in unserem Gehirn und Teile davon sollen dein Überleben sichern. Argumente, Logik oder dergleichen werden ausgesetzt, wenn dieser Teil das Ruder übernimmt. Im vorderen Teil des Gehirns befindet sich der Cortex, welcher u.a. für Logik und Kognitives Verhalten zuständig ist.

Das Stammhirn reagiert bei Gefahr instinktiv mit Angriff (fight), Flucht (flight) oder Erstarren (freeze). Du rennst also weg, greifst an oder bist bewegungsunfähig. Das sind alte Überlebenstechniken, welche für unsere Vorfahren adäquate Mittel gegen eine äußere Gefahr, beispielsweise einen Säbelzahn tiger waren. Mehr Möglichkeiten hat dieser alte Teil nicht, da die Reaktion schnell und effektiv ablaufen muss, was auch im Falle des Säbelzahn tigers Sinn macht. Bevor du also mit deinem Bewusstsein darüber nachdenken kannst wie du jetzt am sinnvollsten reagierst ist es bereits zu spät. Es laufen bereits autonome Stressreaktionen ab. Positive Intention dieses Teils ist wieder dich zu schützen. Es wird also instinktiv bei Gefahrensituationen reagiert, sodass du dagegen nichts machen kannst. Daher kannst du dir noch so viele logische und sinnvolle Argumente in deinem Cortex zurechtlegen, was du deinem Chef alles sagen wirst- es wird dir nichts nutzen, wenn

dein Organismus nervös wird, blitzschnell reagiert und es dir aufgrund der Stressreaktion die Sprache verschlägt, weil das Stammhirn die Kontrolle übernimmt.

(Sehr starke Vereinfachung des Gehirns und der Stressreaktion. Ich habe es anhand der Übersicht und des Verständnisses bewusst so einfach gehalten. In Wirklichkeit kann man die einzelnen Tätigkeiten nicht so klar trennen, da diese oft ineinander eingehen, miteinander kommunizieren und sich gegenseitig bedingen)

Was passiert nun genau? Kurze Einführung in die Wahrnehmung:

Du nimmst einen äußeren Reiz z.B über die Augen auf, welcher im Hirn verarbeitet wird. Wahrnehmung ist eine Form von Projektion. Du kannst auf nichts ängstlich oder negativ reagieren, was du nicht bereits kennst, da du eine Referenzerfahrung dazu brauchst. Wenn du also vor deinem Chef stehst und es nicht schaffst "klare Kante" zu machen liegt es daran, dass dein Gehirn die Situation bereits in negativ besetzter Form aus der Vergangenheit kennt, sich an die damaligen Konsequenzen erinnert und daher Schaden abwenden möchte. Gäbe es keine Referenzerfahrung, wäre eine Körperreaktion auf diese Situation nicht möglich.

Jeder nimmt anders wahr, weil bei einem Menschen gewisse Dinge negativ besetzt sind und beim anderen positiv. Es ist also nicht ein objektives- sondern jeweils unser subjektives Abbild der Umwelt auf unserer "internen Festplatte". Grund hierfür sind Filter im Gehirn, welche eintreffende Informationen verallgemeinert, bewertet und ausfiltert. Das ist auch an der Vielzahl an Informationen, die auf uns einwirken absolut notwendig, da wir ansonsten völlig überfordert wären. Für eine Frau sind beispielsweise Rosen möglicherweise positiv im Gehirn belegt, weil Sie diese von Ihrer ersten Liebe geschenkt bekommen hat. Für einen Mann sind die gleichen Rosen negativ besetzt, weil er sich vor Jahren mehrfach an den Dornen geschnitten hat. Daher gibt es keine Objektivität im Sinne von Rosen sind gut oder schlecht. Jeder erschafft sich aufgrund seiner Erfahrungen und Gehirn Filter seine eigene

Umwelt. Aus diesem Grund regt sich der eine über Situationen auf, was beim Nächsten wiederum völliges Unverständnis hervorruft.

Kommt nun also der Reiz von außen bei dir an wird sofort vom Hirn bewertet ob die Situation bekannt bzw. wie diese einzuordnen ist. Ist eine ähnliche Situation aus der Vergangenheit positiv besetzt gibt es kein Problem. Sobald Sie jedoch negativ abgespeichert ist, versucht dein Organismus dich zu schützen und die Situation zu vermeiden.

Das hatte auch durchaus seine Berechtigung in der Steinzeit. Wenn du als Neandertaler an einem Gegenstand vorbei gegangen bist, musste das Gehirn blitzschnell einkategorisieren/bewerten ob Vorsicht geboten ist oder nicht. Der vermeintliche Stock könnte nämlich auch eine gefährliche Giftschlange sein. Der Bestandteil des Gehirns, welcher blitzschnell auf mögliche Gefahren prüft ist die Amygdala.

Die Amygdala ist Teil des Limbischen Systems, welches unter anderem für die Bildung von Emotionen wie Angst oder Wut zuständig ist. Die Amygdala scannt die Umgebung nach potenziellen Gefahren ab. Problem dabei ist, dass die Amygdala lediglich grob einkategorisiert und nicht präzise. Sie ist nicht eingestellt wie eine scharfe Kamera von Apple sondern wohl eher wie eine alte, verstaubte Kamera um 1920. Sie sieht mono und nicht stereo, nimmt keine Farbe wahr und achtet auf ähnliche Muster von Situationen, welche bereits erlebt wurden. Daher gibt es oft Missverständnisse weil Situationen missinterpretiert und als Gefahr eingeschätzt werden, obwohl diese nicht gefährlich sind. Ist die neue Situation also negativ besetzt wird die Amygdala "Alarm schlagen" und das Hirn weist die Bildung von Hormonen wie Adrenalin, Noradrenalin und Cortisol an. Durch schnellen Herzschlag und erhöhten Blutdruck werden die Hormone im Körper verteilt und man wird somit auf Angriff oder Flucht vorbereitet. Dies läuft autonom und passiert mitunter bevor du überhaupt mit deinem Cortex, also Intellekt reagieren kannst. Dein Körper ist nun also bereit zu kämpfen oder zu flüchten. Vor dieser Reaktion bekommst du Angst und rennst letztendlich weg, obwohl das Ganze meist eine Illusion bzw. ein Fehlalarm und nicht wirklich Gefahr in

Verzug ist. Prinzipiell ist es ja ein super Frühwarnsystem und hatte für unsere Vorfahren auch seinen Sinn und Berechtigung um beispielsweise gegen den Säbelzahn tiger zu kämpfen oder zu flüchten.



Als vor Jahrtausenden der Neandertaler in seiner Umwelt unterwegs war, mussten potenzielle Gefahren schnell durch ein Frühwarnsystem einkategorisiert werden. Könnte die Amygdala sprechen würde Sie sagen: "Lieber einmal zuviel Alarm geschlagen als einmal zuwenig." Heutzutage ist dieses Frühwarnsystem jedoch eher störend. Wir sind zwar intellektuell viel weiter entwickelt als die Neandertaler, von unserer körperlichen Reaktionen auf Stress unterscheiden wir uns allerdings von Ihnen nicht.



Um das Beispiel mit dem Chef von vorhin wieder heranzuziehen: Wenn der Chef dich anmacht, entsteht dadurch Stress und der Organismus denkt immer noch dass er vor dem Säbelzahn tiger steht und möchte angreifen, flüchten oder erstarren. Problematisch ist nur, dass uns die alten, damals nützlichen Mechanismen nichts bringen, unser Körper es jedoch immer noch als probates Mittel betrachtet. Wir benötigen eigentlich so etwas wie ein Update beim PC für neue Stressbewältigung Mittel. Die Reaktionen auf heutigen Stress wie Verlust des Arbeitsplatzes bzw. Ärger mit dem Chef sind durch die alten Lösungsansätze wie Flucht, Angriff oder Erstarren nicht mehr zeitgemäß zu lösen. Oft entstehen genau dort die Konflikte zwischen altem Bauteil, der den Chef durch Angriff "platt machen" will und Logischem Denken. Es ist nämlich für die weitere berufliche Karriere nicht sehr förderlich, den Chef körperlich anzugehen. Es ist das klassische "Kopf" gegen "Bauch" Drama. Der Körper reagiert und wir bekommen oft im letzten Moment erst die Kurve.

Aus diesem Grund bin ich der gegenteiligen Meinung von vielen Coaches die behaupten, dass man einfach nur die Angst ignorieren muss. Die Angst an sich hat ja ihre Berechtigung. Dein Unterbewusstsein will das Beste für dich und dich vor negativen Gefühlen schützen. Es ist daher sehr respektlos einfach die Angst zu ignorieren als wäre sie nicht da.

Was ist denn wirklich das Problem hinter den ganzen Begriffen wie Geldverlust, Sicherheitsverlust etc., welche weiter oben aufgeführt wurden:

Das sind erst einmal nur Worte, um die es nicht geht, sondern um das Thema dahinter. Die Amygdala, welche wie gesagt die Umgebung nach Gefahren scannt sieht in dem Verhalten des Chefs eine Gefahr.

Vereinfacht wäre die Kausalkette:

Chef macht dich an -> Widerwort -> Entlassung- > kein Geld -> kein Essen -> tot

Logischerweise ist es daher ratsamer den Mund zu halten, als Widerworte zu geben.

Zur Erinnerung: Dein Nervensystem "denkt" einfach wie ein naives Kind. Selbstverständlich bist du natürlich nicht tot wenn du entlassen wirst und das weißt du ja auch.

Du kannst diese These auf jedes vermeintliche Problem von außen übertragen: Wo ist das Problem bei innerer Hemmung, Kritik der Gesellschaft etc.? Immer das negative Gefühl in dir, welches erzeugt wird, da alte Mechanismen missinterpretieren und Gefahr melden. Das außen ist also nie das Problem, sondern was in dir ausgelöst wird. Dein Problem ist dein eigener Körper, der auf einen äußeren Reiz reagiert und auf die körperliche Stressreaktion fällst du dann herein. In 90 % der Fälle ist die Gefahr nämlich Illusionär, wenn du nicht gerade in einem Kriegsgebiet wohnst und dir jeden Tag die Raketen um die Ohren fliegen. (hier würde die körperliche Stressreaktion Sinn machen)

Anbei ein weiteres Beispiel um den Prozess zu verstehen beim Thema Existenzangst:

Das Gehirn schaut wie bereits erörtert in seinem Datenspeicher ob es eine Referenzerfahrung beim Thema Existenzangst gibt. Es muss irgendwann in der Vergangenheit etwas passiert sein, sonst würde der Organismus Existenzangst nicht als gefährlich einstufen und derart ängstlich reagieren. Möglicherweise erinnert sich das Gehirn an eine Situation vor 30 Jahren, die gefühlt lebensbedrohlich oder sehr unangenehm empfunden wurde. Jedenfalls will der Organismus diese Situation verhindern, da wir hierbei auf eine unangenehme Weise handlungsunfähig, geradezu ohnmächtig waren. Handlungsunfähigkeit ist eine Tatsache, welche unbedingt vermieden werden muss.

Das Hirn erinnert sich aufgrund der alten Referenzerfahrung nicht nur an alte Bilder sondern auch an alte Gefühle. Daher wirst du wie magisch in eine Situation vor 30 Jahren gesogen bei der du damit noch nicht umgehen konntest, bekommst einen Tunnelblick und die Welt scheint einzubrechen.

Beispiel zur Veranschaulichung:

Du bist 3 Jahre alt und mit Papa im Wald unterwegs. Papa erlaubt sich für ein paar Minuten einen Scherz und versteckt sich hinter einem Baum. Du fühlst dich in diesem Moment einsam, verlassen und denkst, dass du die Nummer nicht überlebst. Die Existenzangst taucht auf und du bist handlungsunfähig. Es stand nie zur Debatte, dass dich Papa einfach im Wald alleine zurück lässt. Leider hast du noch nicht den Intellekt eines Erwachsenen um zu sagen: "Kein Problem ich gehe einfach aus dem Wald heraus zum nächsten Bus und fahre Heim". Genau vor dieser oder ähnlichen Situationen möchte dich dein Organismus nun zukünftig schützen, weil dein Nervensystem die eigentlich harmlose Situation missinterpretierte und sehr ernst nahm.

30 Jahre später, hast du dich mit einem Unternehmen selbstständig gemacht. Allerdings laufen die Geschäfte mies und du wirst zusätzlich noch von deiner Freundin verlassen. Aus diesem Grund bekommst du es mit der Existenzangst und Einsamkeit zu tun. Das Hirn schaut im Speicher ob Existenzangst und Einsamkeit negativ besetzt und ob diese von einer vergleichbaren, vergangenen Situation bekannt sind. Die Amygdala erkennt die Einsamkeit sowie Existenzangst aus dem Wald wieder und stuft diese daher als bedrohlich, gar unter Umständen lebensgefährlich ein. Das Vorkommnis von damals war eigentlich nicht wirklich bedrohlich, sondern ein Missverständnis. In diesem Alter bist du tatsächlich noch von den Eltern abhängig und hast noch keine Selbstbestimmung, sodass du in der freien Natur wirklich sterben würdest, solltest du als Kleinkind einfach im Wald stehen gelassen werden. Diese alte Angst ist immer noch in dir verankert und wird von der Amygdala wiedererkannt. Die Amygdala schlägt daher sicherheitshalber Alarm und die erklärten Körperreaktionen werden eingeleitet. Der Organismus erinnert sich an die alte Situation im Wald und holt das alte Gefühl hoch.

Es ist letztendlich das Gefühl des dreijährigen und wird daher so stark und bedrohlich empfunden. Du wirst dich vermutlich in dem Moment sehr klein und hilflos fühlen. Wenn ich dich als eigentlich gereiften und erwachsenen Menschen fragen würde, wie alt du dich gerade fühlst, wirst du mit hoher Wahrscheinlichkeit eine Altersangabe unter 10 Jahren benennen.

Du siehst in diesem Moment keine Lösung, vergisst dass das Leben bisher immer weiterging und bist wie paralysiert. Du denkst auch nicht daran, dass du schon zig Mal in deinem Leben alles gemeistert hast und aus den angeblich bedrohlichen Situationen ja doch irgendwie immer heraus gekommen bist. Ich denke jeder hat doch schon einmal bei einem guten Freund/einer guten Freundin beobachten können, dass diese(r) sich in einer schwierigen Situation wie in einem "Tunnel" befand und nicht wirklich auf gut gemeinte Ratschläge á la "ist doch alles halb so wild" oder "das wird schon wieder" reagierte. In diesem Moment ist man einfach wie blockiert.

Was kannst du dagegen tun:

Erst Einmal gar nichts und das ist auch gut so. Du bist wie ein Zombie - eine Reiz-Reaktions Maschine.

Gut so deshalb, weil du in richtigen Gefahren Situationen instinktiv und schnell reagieren musst ohne groß darüber nachzudenken. Wenn du auf der Straße läufst und aus dem Nichts ein Auto auf dich zukommt musst du sofort autonom reagieren und kannst dir nicht erst darüber Gedanken machen, welche Reaktion wohl am sinnvollsten ist.

Die Reaktion mit schnellerem Puls etc. ist auf jeden Fall erst einmal da. Anstatt wie bisher, jedoch zusätzlich nervös zu werden kannst du versuchen Beobachter des Prozesses zu werden, wenn du es schaffst dich nicht mit der Maschinerie zu verbinden sondern in der Beobachterposition bleibst. Dann nimmst du mit ein bisschen Übung wahr, dass zwar einiges in deinem Körper vonstatten geht, wirkliche Gefahr allerdings nicht in Verzug ist. Es ist lediglich das unangenehme Gefühl der Angst welches vom limbischen System erzeugt wird und dir die Gefahr vorgaukelt. Daher wäre es sinnvoll dieses Gefühl anzunehmen/auszuhalten anstatt davon wegzulaufen. Meistens ist das Gefühl im Bauch - oder im Hals Bereich "beheimatet". Allerdings ist das Aushalten am Anfang nahezu nicht möglich und auch nicht empfehlenswert bei heftigen Stress Reaktionen.

Ich denke es ist zu Beginn am Sinnvollsten zunächst leichte Situationen auszuhalten und daran zu wachsen. Später kann man sich dann an immer Stärkere Fälle herantrauen und sich durch diese weiterentwickeln.

Aus diesem Grund ist der Schlüssel also das Negative einfach in dein Leben zu integrieren, anstatt es sofort zu verdrängen, da beide Komponenten dazu gehören- sowohl negativ wie auch positiv. Das komplette Leben ist darauf getaktet: Hell/Dunkel, Kalt/Warm,

Einatmen/Ausatmen usw., das entspricht dem Gesetz der Polarität.

Beide Pole bedingen sich gegenseitig.

Je öfter du das negative Gefühl also aushältst anstatt davor wegzulaufen umso weniger wirst du dich davor letztendlich fürchten. Bei allen Themen, die dich beschäftigen wirst du nämlich genau ein einziges Problem haben: Dein eigener Körper der eine Gefahr im Außen erkennt und daraufhin reagiert. Vor diesem Gefühl, welches evolutionstechnisch eigentlich dafür einmal gedacht war dich wachsamer zu machen, läufst du weg.

Je öfter du dich mit dir beschäftigst, einen Bezug zu dir bekommst und Mitten durch die Angst gehst umso befreiter wird alles auf Dauer werden. Es werden immer mehr Hemmungen abgebaut werden und du wirst auf einmal automatisch ganz neue Töne in Richtung Arbeitgeber anstimmen, da du irgendwann einfach keine Angst mehr davon hast deinen Arbeitsplatz zu verlieren - um das Beispiel mit der Klaren Kante gegenüber dem Chef von weiter oben nochmals aufzugreifen.

(Selbstverständlich gibt es natürlich genug Personen, die bereits selbstbewusst gegenüber Ihrem Vorgesetzten auftreten und mit dieser Thematik überhaupt keine Probleme haben)

Langfristiges Ziel sollte jedoch sein, wie oben hinreichend erklärt, eine Tätigkeit zu finden, welche man mit vollem Enthusiasmus bis ans Lebens Ende durchführt. Es bringt dich ja auch nicht wirklich weiter, wenn du es zwar schaffst dich gegenüber deinem Arbeitgeber zu behaupten, jedoch weiterhin unzufrieden in deinem Beruf bist. (da du eigentlich für etwas anderes bestimmt bist.)

Ich hoffe, dass ich dir anhand meiner pdf ein paar Gedanken mit auf den Weg geben konnte und möglicherweise eine andere Sichtweise auf die Dinge eröffnen konnte. Sicherlich wirst du gerade vor dem PC sitzen, nicken und motiviert sein. Sei dir nicht böse, wenn du nach dem kleinen Höhenflug wieder in die Alltags Spirale kommst und sicher erst einmal gar nichts ändern wirst. Bei mir hat es eine ganze Zeit lang gedauert, bis ich die Power hatte meine eigenenen Selbstzweifel zu überwinden um meine Berufung zu leben.

Viel Erfolg!

Claim:

Ich bin weder Arzt, Psychotherapeut oder dergleichen. Es sind lediglich Ratschläge aus meiner eigenen Erfahrung. Wer ernstzunehmende Probleme hat oder unter einer Angststörung etc leidet sucht bitte einen Arzt oder Psychotherapeuten auf.

Mein Angebot richtet sich an gesunde Menschen, welche die inneren Mechanismen verstehen wollen und Ihre Persönlichkeit weiterentwickeln möchten.

Jeder ist für sich selbst verantwortlich und sollte seine Grenzen kennen. Sollte das negative Angstgefühl große überhand nehmen beim Heranholen einer Situation dann bitte abrechen und die Ratschläge nicht durchführen. (Methode für Menschen mit Gesundheitlichen Beeinträchtigungen wie Herzproblemen oder gar Schwangere ungeeignet, da es sich um Stressreaktionen handelt)