



LEKTION 60

Dich selbst verstehen: Die 3 inneren Saboteure

Wir haben nun das 3 Säulen Modell besprochen, in dem ich Dir gezeigt habe, wie und nach welchen Prinzipien Du Dir ein großartiges, ausgeglichenes und tief erfülltes Leben aufbauen kannst.

In dieser Lektion möchte ich Dir einen wichtigen und wertvollen Einblick in Deine Persönlichkeit geben, der für Deine innere Arbeit und Deine persönliche Weiterentwicklung ganz entscheidend sein wird.

Es geht um die 3 inneren Saboteure, die in jedem Menschen wohnen, und die heimlich sein Handeln bestimmen.

Es handelt sich um 3 innere Antreiber, die Dein Verhalten (oft unterbewusst, manchmal aber auch bewusst) steuern und das entscheidende ist: Sie sind immer stärker als Deine Willenskraft und gewinnen deshalb immer gegen Deinen bewussten Willen, wenn dieser sich in eine andere Richtung bewegen will, als Deine inneren Saboteure.

Wann immer Du also etwas tun willst, und einfach nicht damit anfangen oder einfach nicht weiter machen oder es zuende bringen kannst, Du Dich einfach nicht dazu überwinden kannst oder Du mit etwas aufhören willst und es einfach nicht schaffst, wann immer Du aus einer Situation davon läufst, in der Du eigentlich bleiben willst – kurz: Wann immer Du etwas anderes TUST als Du eigentlich willst und das Gefühl hast, Du kannst einfach nicht anders – ist einer Deiner 3 inneren Saboteure aktiv und steuert Dich und Dein Verhalten gegen Deinen Willen.

Manchmal wissen wir sogar, was oder wer uns da steuert – und können uns trotzdem nicht dagegen wehren.

Es ist wichtig, die 3 inneren Saboteure zu kennen und zu wissen, wie Du sie außer Kraft setzen kannst. Denn solange Du nicht erkennst, wer oder was Dich da gerade gegen Deinen Willen steuert und wie Du Dich davon befreist, bist Du steuerbar wie eine Marionette, und kannst mit Deiner Willenskraft ganz entscheidende Dinge im Leben nicht bewirken.

Nur dass Du in diesem Fall nicht von außen, von den Umständen, von Schicksalsschlägen oder von anderen Menschen gesteuert wirst, sondern aus Deinem Inneren...





Um welche 3 Kräfte handelt es sich also nun, die von innen so eine starke Macht über Dein Verhalten haben, dass Du nicht einmal mit der stärksten Willenskraft gegen sie ankommst?

Es sind die folgenden drei:

1. (Verdrängte) Bedürfnisse,
2. Ängste
3. Blockierende Glaubenssätze

Wie Deine 3 inneren Saboteure Dein Verhalten steuern:

Saboteur Nr. 1: Deine unerfüllten (verdrängten) Bedürfnisse

Du hast es bereits in den Lektionen zum Aufbau der Säule 1 für ein gutes Leben – Dem Erfüllen Deiner wichtigsten existenziellen und emotionalen Bedürfnisse - erfahren:

Bedürfnisse werden zwar irgendwann verdrängt, wenn sie lange Zeit unerfüllt bleiben oder uns unerfüllbar scheinen, um den Frust nicht mehr spüren zu müssen, doch sie wirken in uns weiter und verleiten uns dazu, unbewusst nach Ersatzbefriedigung zu suchen oder wannimmer wir eine Situation sehen, in der wie die Möglichkeit zu deren Erfüllung wittern, wie verbissen für diese Situation zu kämpfen oder an ihr festzuhalten.

Du hast auch bereits erfahren, welche unsere wichtigsten tieferliegenden Bedürfnisse sind und weißt:

Unerfüllte Bedürfnisse können wir zwar verdrängen, aber wir werden sie nie vergessen: In uns ist weiterhin ein Programm aktiv, dass uns auf unterbewusster Ebene mit dem Auftrag bedacht hat, uns unser unerfülltes und verdrängtes Bedürfnis zu erfüllen und Gelegenheiten dafür zu finden.

Sobald es eine Gelegenheit wittert, wird es aktiv und beginnt, unser Verhalten entsprechend zu steuern. Das kann dazu führen, dass wir uns plötzlich zwanghaft an einer Situation oder einem Menschen festhalten und einfach nicht loslassen können, weil unser inneres Programm in dieser Situation oder mit diesem Menschen die Möglichkeit wittert, dass unser Bedürfnis endlich erfüllt werden kann.





Oder auch, dass wir zwanghaft etwas tun oder konsumieren, von dem wir einfach nicht lassen können. Unser inneres Programm hat dann eine Ersatzbefriedigung gefunden oder wittert hier die Chance, uns unser Bedürfnis vollständig oder zumindest annähernd über Umwege zu erfüllen oder uns in ein ähnliches Gefühl zu bringen.

Es ist wichtig zu verstehen, dass unser inneres Programm umso stärker aktiv wird und unser Verhalten umso stärker (gegen unseren Willen) steuert, sobald es eine Gelegenheit zur Erfüllung des Bedürfnisses wittert, umso länger dieses Bedürfnis schon unerfüllt ist.

Wir werden also nicht gleich vollkommen die Kontrolle über unser Verhalten verlieren, wenn eines oder mehrere unserer Bedürfnisse einmal für eine Weile unerfüllt sind. Wenn wir jedoch über Jahre – oder vielleicht aufgrund einer schweren Kindheit sogar schon unser ganzes Leben – mit einem Bedürfnis stark im Defizit sind, dann kann dieses innere Programm uns in manchen Situationen ganz plötzlich – wenn es eine Gelegenheit wittert und aktiv wird - zu einem Verhalten anleiten, das uns selbst irritiert oder uns gar über uns selbst erschrecken lässt.

Es ist deshalb wichtig, dass Du Dich mit der Säule 1 für ein großartiges Leben beschäftigst, dass Du die tiefsten menschlichen Bedürfnisse kennst, dass Du Dir klar machst, mit welchen Bedürfnissen Du vielleicht schon seit längerer Zeit in einem Defizitzustand bist und welche Wege es gibt, Dir diese Bedürfnisse bis zu einem gewissen Mindestmaß verlässlich zu erfüllen.

Wie Du bereits gelernt hast, gibt es IMMER viele verschiedene Wege, um sich ein Bedürfnis zu erfüllen. Die Erfüllung Deiner wichtigsten Bedürfnisse ist NIEMALS abhängig von einer ganz bestimmten Person oder einer bestimmten Situation.

Je mehr Du Dich selbst in die innere Balance bringst und darauf achtest, dass alle Deine wichtigsten Bedürfnisse zumindest zu einem Teil erfüllt sind und bleiben, desto weniger wird Dein inneres Programm in bestimmten Situationen in Dir aktiv und desto weniger steuert es Dich und Dein Verhalten entgegen dem, was Dein bewusster Wille in diesem Moment für Dich will.

Mit anderen Worten:

Je konsequenter Du dafür sorgst, dass Deine wichtigsten Bedürfnisse erfüllt sind und Wege dafür findest, umso weniger wird dieser innere Saboteur in Dir aktiv sein und Dich steuern.





Saboteur Nr. 2: Deine Ängste

Jeder psychisch gesunde Mensch hat Angst. Der eine mehr, der andere weniger. Und auch wenn sich das Objekt unterscheidet, das unsere Angst hervorruft und triggert, so hat doch jede Angst, die wir spüren – egal wovor wir Angst haben - einen stark steuernden Einfluss auf unser Verhalten.

Genau das ist auch ihr natürlicher Zweck. Sie soll uns schließlich vor Gefahren warnen und beschützen und uns veranlassen, Gefahrensituationen nicht zu betreten oder uns schnellstmöglich aus einer solchen zu entfernen.

Soweit so gut... Leider sind Ängste aber nicht immer an reale Gefahren gekoppelt, sondern sie entstehen und verstärken sich dann, wenn wir ein Objekt (oder eine Situation, einen Gedanken, oder einen Menschen) als bedrohlich **bewerten**. Unsere eigene **Bewertung** einer Sache erzeugt die Angst, und nicht ihr reales Gefahrenpotenzial.

Manchmal weicht unsere Bewertung von der real existierenden Gefahr ab. Und so passiert es auch, dass sich Ängste verselbständigen und von tatsächlich existierenden Gefahren irgendwann vollkommen abgekoppelt sind. Angststörungen entstehen, unter denen mittlerweile ganze 15% der deutschen Bevölkerung leiden.

Und auch dann, wenn unsere Angst nicht mehr an reale Gefahren gekoppelt ist – und wir das sogar wissen – steuert sie unser Verhalten trotzdem, und wir können uns nicht dagegen wehren.

Wir trauen uns dann nicht, bestimmte Dinge zu tun, oder sind womöglich vollkommen blockiert oder wie gelähmt, oder wir verspüren in bestimmten Situationen, wenn unsere Angst getriggert wird, einen starken Fluchtimpuls oder zerstören unwillkürlich einen Kontakt, eine Beziehung oder etwas, das wir uns aufgebaut haben, weil wir Angst bekommen. Oder wir beginnen aus Angst, Dinge zu tun, die wir sonst nie tun würden, einfach um eine Gefahr abzuwenden, die wir durch die Augen unserer Angst auf uns zukommen sehen.

Und wir wissen genau: Auch wenn wir uns selbst noch so gut zureden oder uns mit der größten Disziplin dagegen wehren, wieder in unser angstgesteuertes automatisiertes Verhalten hinein zu rutschen: es ist unmöglich. Unsere Angst steuert unser Verhalten stärker als unsere Willenskraft es vermag.

Doch auch hier kannst Du etwas tun. Du kannst Ängste selbst und proaktiv überwinden, die Dir immer wieder im Alltag zu schaffen machen und von denen Du weißt, dass sie Dich nicht vor einer realen, akut bestehenden Gefahr beschützen, sondern vor einer Gefahr, die nur (noch) in Deinem Kopf existiert.





Ja, Ängste und auch Angststörungen lassen sich überwinden. Und zwar in ganz konkreten Schritten, über die Du in der nächsten Lektion mehr erfahren wirst.

Und dieser Weg lohnt sich. Denn je kleiner und schwächer Deine Ängste werden, desto weniger Macht werden sie aus Deinem Inneren heraus über Dein Verhalten haben.





Saboteur Nr. 3: Blockierende Glaubenssätze

Der dritte unserer drei inneren Saboteure, die uns heimlich von innen steuern und gegen die unsere Willenskraft einfach nicht ankommt, sind blockierende Glaubenssätze, die uns bewusst oder auch unbewusst einreden, dass das, was unser Verstand sich vorgenommen hat, entweder nicht gut für uns ist, oder aber wir es nicht erreichen, schaffen oder haben können und wir daher auch gar nicht erst den Versuch unternehmen sollten.

Wir wollen also etwas tun – aber unsere Glaubenssätze sagen uns Dinge wie:

Das schaffst Du sowieso nicht, lass es sein oder Das kannst Du sowieso nie haben... oder auch: Mach das bloß nicht, dahinter lauert eine große Gefahr, die Dich (emotional) zerstören und Dir alles nehmen wird was Du hast.

Solange wir diese Glaubenssätze in uns tragen und an sie glauben, werden wir auch den Versuch aufgeben, das zu erreichen oder zu tun, was wir uns vorgenommen haben. Unsere Glaubenssätze bringen uns hartnäckig und wirksam davon ab. Und unsere pure Willenskraft hat keine Chance dagegen.

Auch hier ist der Weg, Dich von diesem inneren Saboteur zu befreien, ihn Dir bewusst zu machen und aufzulösen. Du hast in der Akademie bereits gelernt, dass man Glaubenssätze nicht einfach abschütteln kann, sondern dass man sie nur durch neue, bessere und hilfreichere Glaubenssätze ersetzen kann. Und Du hast Strategien und Anleitungen erhalten, wie Du das tun kannst.

Wenn Du also in Deinem Leben in einer Situation bist, dass Du Dir etwas vornimmst und es einfach nicht erreichen kannst, ganz besonders wenn Du Dich schon zu Beginn, vielleicht sogar bevor Du den ersten Schritt gegangen bist, entmutigt und kraftlos fühlst, dann kannst Du sicher sein, dass blockierende Glaubenssätze von innen gegen Dein Vorhaben arbeiten weil sie glauben, es sei nicht gut für Dich oder Du würdest es ohnehin nicht schaffen und nur Deine Energie verschwenden.

In dieser Situation solltest Du wachsam werden und Dich fragen:

WAS glaube ich eigentlich wirklich über das, was ich erreichen oder tun will? WAS befürchte ich wirklich? Schreibe Dir die Antworten auf und sieh der Wahrheit – Deinen wahren Gedanken über Dein Vorhaben – ins Gesicht.

Wenn Du Deine wahren Glaubenssätze aufgedeckt hast, wirst Du verstehen, warum es Dir so schwer fällt, Dein Vorhaben umzusetzen. Und Du kannst sie verändern. Mehr dazu in der nächsten Woche.





To Dos für diese Woche:

Aufgabe 1:

Bevor wir in der nächsten Woche daran gehen, Deine 3 inneren Saboteure zu „besänftigen“ und zur Ruhe zu bringen, möchte ich Dich in dieser Woche einladen, Dir Klarheit darüber zu verschaffen, wie die 3 Saboteure Dich in Deinem Leben bisher bereits gehemmt oder zurückgehalten haben, und welche der 3 Saboteure in Dir besonders stark aktiv sind und waren.

Das wird Dir helfen, Dich selbst und Dein bisheriges Leben besser zu verstehen und Klarheit darüber zu gewinnen, warum Du manche Ziele, Wünsche und Vorhaben bisher nicht umsetzen konntest. Du wirst auch erkennen, dass vieles von dem, was Du bisher wolltest und nicht geschafft oder bekommen hast, gar kein Versagen von Dir war – vielleicht hast Du sogar mit höchster Disziplin und bester Strategie daran gearbeitet – sondern dass Du machtlos warst, weil einer der 3 Saboteure in Dir aktiv war und Deinen Erfolg verhindert hat.

Bitte überlege und schreibe Dir dafür auf, welche 3 großen Wünsche und Ziele Du in Deinem Leben einmal hattest oder heute noch hast, und sie TROTZ MEHRMALIGER VERSUCHE sie zu erreichen oder zu bekommen, nicht verwirklichen konntest oder bis heute nicht verwirklichen kannst.

Wichtig ist: Es geht hier nicht um ein einmaliges „Versagen“ wie zum Beispiel „Du hast Dich bei Firma X beworben und die Stelle nicht bekommen oder Du warst in Person Y verliebt und sie hatte nicht die gleichen Gefühle wie Du. Sondern es geht um etwas, für das Du immer wieder mit verschiedenen Personen oder verschiedenen Firmen oder Zielobjekten Versuche unternommen hast und trotzdem keinen Erfolg hattest oder hast. Es ist also deutlich geworden, dass ein Muster dahintersteckt und es etwas mit Dir zu tun haben muss, weil Du immer wieder bei Deinen Versuchen scheiterst.

Zum Beispiel: Du wünschst Dir, Dich selbstständig zu machen, hast immer wieder eine konkrete Planung vorgenommen und traust Dich einfach den Schritt nicht zu tun, oder Du wünschst Dir einen bestimmten Freundeskreis oder eine bestimmte Art der Beziehung und findest einfach nicht, was Du Dir wünschst oder kannst es nicht bekommen. Oder Du willst Dir finanziell etwas aufbauen und auch trotz 8 Versuchen in diese Richtung scheiterst Du immer wieder...

Überlege und notiere Dir bitte:

Was sind Deine größten / wichtigste 3 Ziele, Wünsche oder Lebensbereiche, in denen Du in Deinem Leben trotz zahlreicher Versuche einfach nicht erreichen oder bekommen konntest oder kannst, was Du Dir wünschst?





Aufgabe 2:

Betrachte nun die 3 Ziele / Wünsche oder Lebensbereiche gesondert einen nach dem anderen und denke bei jedem einzelnen einen Moment nach:

Was denkst Du: Welcher der 3 inneren Saboteure war oder ist in Dir aktiv und verbietet oder verhindert heimlich Deinen Erfolg in diesem Bereich?

Gibt es unerfüllte Bedürfnisse, die Dich in diesem Lebensbereich in bestimmten Situationen immer wieder zu zwanghaften Handlungen (oder zwanghaftem Festhalten) führen, und dieses unwillkürliche Verhalten, das Du nicht steuern kannst, macht Dir immer wieder kaputt was Du Dir aufbauen willst?

Wenn ja, welches Bedürfnis ist so stark in Dir aktiv? Was brauchst Du?

Wonach sehnst Du Dich so sehr, dass Du immer wieder vollkommen verrückte Sachen machst, die Dir alles zerstören, und das Gefühl hast, Du erkennst Dich in dieser Situation kaum selbst wieder?

Oder ist es Deine Angst, die Deinen Erfolg verhindert? Wenn ja, wovor genau hast Du Angst? Was befürchtest Du? Was lässt Dich immer wieder so unruhig und nervös werden? Schreibe es auf.

Oder sind es blockierende Glaubenssätze in Deinem Kopf? Wenn ja: Was glauben diese Glaubenssätze in Dir? Was denken sie wirklich über Dein Vorhaben? Warum entmutigen sie Dich?

Sind womöglich alle 3 oder auch 2 innere Saboteure gleichzeitig in Dir aktiv, wenn es um Deinen Wunsch oder Dein Ziel geht?

Schreibe Dir alle Deine Erkenntnisse in Stichworten auf.

Gewinne Klarheit, welcher Deiner 3 inneren Saboteure besonders stark dafür verantwortlich ist, dass Du Deinen Wunsch nicht verwirklichen konntest oder kannst. Wie genau er Dich davon abhält, und warum er das tut.

Je präziser, klarer und ehrlicher Deine Erkenntnis, desto besser kannst Du Dich aus den Schlingen Deiner inneren Saboteure befreien.

Den Schritt dafür gehen wir in der nächsten Woche.

