

## LEKTION 6

### **Lasse Deine Schuld los und starte neu**

Neben unserem meist zu geringen Selbstvertrauen hält uns sehr oft auch das Gefühl von Schuld zurück, uns ein glückliches und wirklich erfülltes Leben aufzubauen. Und dieses Gefühl äußert sich häufig in einem schlechten Gewissen. Auch hier sind wir weiter im Bereich unserer (blockierenden) Glaubenssätze und damit noch bei unserem inneren Saboteur Nr. 2.

Nachdem wir uns in der letzten Woche mit dem Glaubenssatz beschäftigt haben

*Ich KANN nicht haben, was ich mir wünsche (Mangel an SelbstVERTRAUEN),*

werden wir uns diese Woche mit dem zweiten großen hinderlichen Glaubenssatz beschäftigen, den wir fast alle in uns tragen, nämlich

*Ich DARF nicht haben, was ich mir wünsche (Mangel an SelbstWERTgefühl).*

Warum aber denken wir so etwas eigentlich überhaupt?

Verantwortlich dafür, dass wir Schuld empfinden beim Gedanken, uns etwas richtig Schönes aufzubauen, während es anderen Menschen um uns herum vielleicht nicht so gut geht, sind ebenfalls Glaubenssätze, die dafür sorgen, dass wir nicht aus unserer sozialen Gruppe ausbrechen, in die wir eingebunden sind, dass wir mit den Anderen in unserer Gruppe solidarisch bleiben, uns von denen, denen es nicht so gut geht, nicht zu weit entfernen, und sie nicht im Stich lassen...

Die Glaubenssätze, die uns hier zurückhalten, sind zum Beispiel Gedanken wie:

1. DAS kann ich nicht bringen
2. Ich kann doch die Anderen nicht alleine lassen
3. Was wäre mit meinem Partner?/ meinen Eltern?
4. Ich kann doch nicht einfach so mein Ding durchziehen
5. Ich kann doch nicht einfach glücklich sein, während die Anderen (Menschen, die ich sehr liebe) so leiden
6. Das wäre sehr egoistisch...

All diese Glaubenssätze sagen uns:





Ich muss bei den Anderen bleiben, darf mich nicht zu weit entfernen. Denn wenn ich mich entferne, dann lasse ich sie im Stich. Und dann werde ich meiner sozialen Verantwortung nicht gerecht.

Doch lass uns hier etwas genauer hinsehen:

Im Prinzip sind die Glaubenssätze, die uns hier daran hindern, durchzustarten, auf UNSER Glück zu schauen, und uns UNSER Traumleben aufzubauen, durchaus sinnvolle Mechanismen, um soziale Gruppen zusammen zu halten und für gegenseitige Unterstützung, Fürsorge und Zusammenhalt zu sorgen und sie sind so ausgesprochen wertvoll für unsere Gesellschaft.

Ich halte diese alten Glaubenssätze deshalb nicht per se für schlecht, und sie sollten beim Veränderungsprozess meiner Ansicht nach auch nicht einfach ins Gegenteil umgedreht werden.

Stattdessen möchte ich Dich einladen, hier etwas genauer hinzusehen und die Sache etwas differenzierter zu betrachten und mit Bedacht zu lösen.

Es gibt nämlich einen Trend in der gegenwärtigen Szene der persönlichen Entwicklung, den ich persönlich etwas kritisch einschätze, und dieser Trend ist die rebellische Antwort auf diese alten Glaubenssätze, die uns in sozialen Gruppen sicher zusammenhalten. Sie lautet: ICH bin NUR für mich verantwortlich. Ich muss MICH glücklich machen und sonst niemanden. Ich muss nach MIR schauen. Ich muss und darf MEINEN Weg gehen (egal, was das für Andere bedeutet).

Bevor Du mich falsch verstehst:

Alle diese Glaubenssätze sind zwar vollkommen RICHTIG! (wenn wir unsere Verantwortung für unsere eigenen Kinder einmal außen vorlassen), aber sie sind – in meinem Wertesystem - nicht VOLLSTÄNDIG!

Denn sie führen dazu, dass wir unsere Beziehungen und auch wichtige Werte im menschlichen Zusammenleben zu einem immer größeren Teil unserer eigenen Selbstverwirklichung opfern. Und genau das passiert tatsächlich, wenn wir uns die Entwicklung von Beziehungen und Freundschaften ansehen.

Die alten Werte (und die dazu gehörenden Glaubenssätze, die für die Sicherstellung dieser Werte gesorgt haben) waren: **Ich darf nicht aus der (sozialen) Gruppe ausscheren.**

Sie haben uns bestimmte Vorteile gebracht, doch wir haben dafür natürlich auch einen Preis bezahlt.

Die neuen Werte und damit die neuen Glaubenssätze heißen: **Ich darf mich nicht von der (sozialen) Gruppe aufhalten lassen.**





Sie bringen uns ebenfalls einen Vorteil, doch wir bezahlen dafür ebenfalls auch einen Preis.

Wir haben damit also einen alten Vorteil gegen einen neuen ausgetauscht.

Natürlich ist es ganz normal, dass im Prozess gesellschaftlicher Veränderung erst einmal alte Werte aufgebrochen und sich oft mit genau gegenteiligen Werten dagegen aufgelehnt wird, und Fortschritt und Entwicklung sind etwas Wunderbares und ein Teil des Lebens.

Aber wäre es nicht noch viel besser, sich eine andere Frage zu stellen, um einen Weg zu finden, die Vorteile des alten Weges mit den Vorteilen des neuen Weges zu kombinieren?

Wäre es nicht viel besser für uns alle, wenn wir im Prozess unserer Weiterentwicklung nicht sagen würden „entweder... oder“, sondern „sowohl als auch“?

Bedeutet echter Fortschritt nicht, neue und alte Vorteile miteinander zu kombinieren, anstatt alte Vorteil zugunsten von neuen aufzugeben?

Dann müssten wir uns nämlich nicht mehr entscheiden: Wollen wir das Alte, oder lieber das Neue leben?

Sondern wir könnten uns darin trainieren, Antworten zu finden auf die Frage:

WIE können wir die VORTEILE des Alten und des Neuen miteinander KOMBINIEREN und dadurch noch ganz neue (vielleicht auch verschiedene, für unterschiedliche Menschen jeweils passende) Lösungen finden?

Diese Herangehensweise an Fortschritt und Entwicklung in unserem eigenen, persönlichen Wachstum und in der Entwicklung unserer Gesellschaft fordert von uns eine neue Art zu denken, denn wir müssen dafür beginnen, uns NEUE Fragen zu stellen (andere als bisher), nämlich WIE können wir die Vorteile verschiedener (zum Beispiel alter und neuer) Lebensweisen miteinander kombinieren, und nicht mehr nur die Wahlfreiheit (die zweifelsohne eine große Errungenschaft ist) mit der alten Frage: Wollen wir diese oder jene Lebensweise?

Sie fordert von uns, eine stärkere Lösungsorientierung zu entwickeln, und das ist absolut möglich, denn lösungsorientiertes Denken ist reine Trainingsache!

Kommen wir nun aber zurück zum Thema dieser Lektion, nämlich dem oft unbewussten Gefühl von Schuld, das uns daran hindert, unsere Träume zu leben und glücklich zu sein, und von dem wir uns befreien möchten.





Dieses Gefühl von Schuld will uns in unserem alten Wertesystem halten, in dem SOZIALE VERANTWORTUNG wichtiger war, als SELBSTVERWIRKLICHUNG, und in dem wir deshalb nicht zu weit aus unserer (sozialen) Gruppe ausscheren durften.

Die meisten Persönlichkeitstrainer würden Dir an dieser Stelle empfehlen, Dich von Deinen alten Glaubenssätzen frei zu machen und Selbstverwirklichung zu wählen. Sie sehen beide Größen als Entweder...Oder...an. Als zwei Optionen, zwischen denen man sich entscheiden muss, und sie würden Dich darin unterstützen, Deine alten Glaubenssätze von Schuld ins Gegenteil umzudrehen (was durchaus möglich ist), um endlich befreit in Deine persönliche Selbstverwirklichung durch zu starten, Dich also von dem ALTEN (dem Gefühl von sozialer Verantwortung und dem dazu gehörigen schlechten Gewissen) frei zu machen, um für das NEUE bereit zu sein.

Ich persönlich halte beide Werte für wichtig und suche in meinem Leben und auch in meiner Arbeit für mich und meine Kunden Wege, um die Vorteile beider Lebenskonzepte miteinander zu kombinieren. Dafür überlege ich mir, welche Fragen ich mir stellen muss, um eine Lösung dafür zu finden.

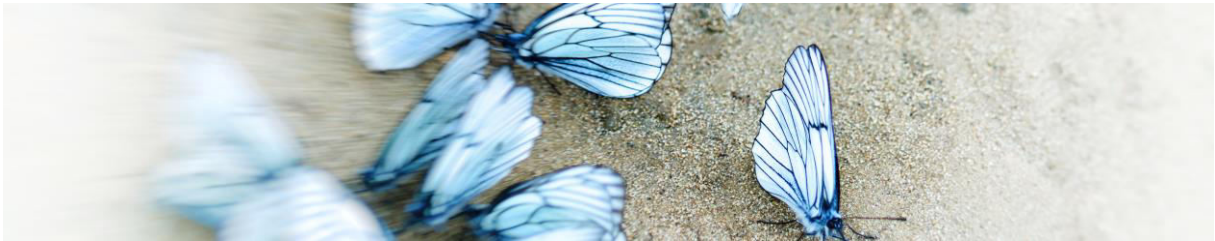
Selbstverständlich steht es Dir vollkommen frei, Deine eigenen Werte zu leben und ich empfehle Dir unbedingt, Dich auch nach ihnen zu richten.

Falls Du Dich für Selbstverwirklichung entscheiden und das Gefühl von sozialer Verantwortung, das Dich aufhalten könnte, hinter Dir lassen möchtest, dann kannst Du blockierende, schulderzeugende Glaubenssätze wie die oben aufgeführten, zunächst ergänzen mit Deinen ganz eigenen, die Dich aufhalten und Dir ein Gefühl von Schuld vermitteln, und sie dann nach dem Prozess, den ich Dir in Lektion 5 vorgestellt habe, ins Gegenteil umdrehen und entsprechende Beweise für die Sinnhaftigkeit und Richtigkeit Deiner neuen Glaubenssätze suchen und finden.

Das ist vollkommen okay und legitim! Dein Weg muss für DICH stimmig sein!

Wenn Du in diesem Punkt jedoch meine Werte teilst, und Deine alten inneren Ermahner (Schuldgefühle), die Dich zu sozialer Verantwortung ermahnen, nicht ganz loslassen, sondern gerne in Dein neues Leben der Selbstverwirklichung mitnehmen willst, dann möchte ich Dir im Folgenden meinen Weg vorstellen, wie Du durch das Stellen der für dieses Ziel richtigen Fragen einen Weg findest, um die Vorteile Deines „alten“ Gefühls von sozialer Verantwortung zu kombinieren mit den Vorteilen Deiner „neuen“ Freiheit zur Selbstverwirklichung.





Dein Gefühl von Schuld (und schlechtem Gewissen) – Dein Glaubenssatz „*Ich DARF nicht glücklich sein*“ - werden wir in diesem Prozess nicht einfach abwerfen, sondern stattdessen soweit transformieren, dass es Dich nicht länger davon abhält, Dir das Leben Deiner Träume aufzubauen und einfach glücklich zu sein.

Viel Spaß dabei!





## To Dos für diese Woche:

### Aufgabe 1:

Wir wollen Deine Glaubenssätze, die Dir ein Gefühl von Schuld (und ein schlechtes Gewissen) geben und Dich so hemmen und daran hindern, in Dein Traumleben durch zu starten, also nicht loswerden, sondern wir wollen sie so verändern, dass sie ihre alte Funktion weiterhin erfüllen (nämlich Dir als Erinnerungsfunktion für Deine soziale Verantwortung dienen) und es Dir gleichzeitig ermöglichen, ohne schlechtes Gewissen glücklich zu sein.

### Zur Erinnerung:

Wir stellen uns selbst nicht mehr vor die Wahl „Entweder der eine Vorteil... oder der andere...?“, sondern wir fragen: WIE können wir beide Vorteile miteinander kombinieren? Wie ist der Weg zum „Sowohl als auch...?“

Ich möchte Dir deshalb vorschlagen, Deine alten, hemmenden und Schuld erzeugenden Glaubenssätze durch neue Glaubenssätze nach dem „Sowohl als Auch - Prinzip“ zu ersetzen. Deine neuen Glaubenssätze nach diesem Prinzip könnten zum Beispiel folgende sein:

1. Ich lebe meinen Traum, UM mich um die Menschen, die ich liebe, kümmern zu können und um UNS ALLEN ein wunderbares Leben zu ermöglichen.
2. Sobald ich in der Lage bin, mir meinen Traum aufzubauen, kann ich die Menschen, die ich liebe, anleiten, ihren eigenen Traum aufzubauen.
3. Ich werde in meiner sozialen Gruppe viel Glück und Freude erschaffen, indem ich mir UND den Anderen zu einem wunderbaren und glücklichen Leben ver helfe
4. Ich kann gleichzeitig auf mich UND auf die Anderen achten
5. Meine Kraft reicht aus, um mich UND Andere glücklich zu machen
6. Ich setze meine Lebensenergie ein, um mir mein Traumleben aufzubauen UND um die Menschen, die ich liebe, liebevoll zu versorgen
7. Ich kann für die Menschen, die ich liebe, da sein UND meine Träume leben!
8. Ich kann beides /alles haben!

Du kannst aus diesen Beispielen die Glaubenssätze für Dich übernehmen, die Dir ebenfalls zusagen und sie, wenn Du möchtest, noch etwas verändern und auf Deine Situation, Deine Träume, Werte und Ziele anpassen.





Oder Du kannst Dir auch ganz andere, eigene erschaffen, die aussagen, dass Du Deine Selbstverwirklichung UND Deine soziale Verantwortung gleichzeitig leben kannst, und Dich nicht für eines von beiden entscheiden musst.

Achte darauf, dass sie stark, überzeugend und präzise genug formuliert sind, um Deine alten, hinderlichen Glaubenssätze der Schuld und des schlechten Gewissens zu verdrängen. Stelle Dir dafür, wie in Lektion 5, wieder die Testfrage:

Wenn ich von diesem neuen Glaubenssatz wirklich überzeugt wäre, könnte ich dann weiter gleichzeitig den anderen (alten und hinderlichen) glauben? Wenn die Antwort nein lautet, kannst Du mit Deinem neuen Glaubenssatz arbeiten. Wenn nicht, entwickle ihn weiter, bis die Antwort nein lautet.

#### Aufgabe 2:

Etabliere nun diese neuen Glaubenssätze in Deinem Denken, indem Du, wie in Lektion 5 beschrieben, Beweise dafür suchst und findest, dass sie realistisch sind und auch für Dich ganz konkret stimmig und wahr sein können.

Nimm Dir auch hier wieder in der ersten Woche jeden Tag 10 Minuten Zeit und notiere zu jedem NEUEN Glaubenssatz, den Du aufbauen willst, schriftlich (ganz wichtig) in kurzen Stichpunkten Antworten auf die folgenden Fragen:

1. Was wäre, wenn das wirklich stimmen würde?
2. In welchen Situationen in der Vergangenheit habe ich bei Anderen bereits beobachtet und gesehen, dass das möglich ist? (mindestens 2 Situationen pro Übungstag)
3. In welchen Situationen in der Vergangenheit habe ich selbst bereits erlebt, dass das für mich möglich war oder möglich sein kann? (mindestens 1-2 Situationen pro Übungstag)

In Woche 2-3 solltest Du das gleiche mindestens 2 Mal in der Woche machen (trage Dir dafür Termine in den Kalender ein, um es nicht zu vergessen, auch wenn es nur 10 Minuten sind), und anschließend mindestens einmal in der Woche, solange, bis Du ganz und gar von Deinen neuen Glaubensätzen überzeugt bist.

Auch kleine, neue Beweise zu vermeintlich unwichtigen Situationen können tiefsitzende negative Glaubenssätze verändern, wenn wir damit kontinuierlich unser Gehirn füttern. Zur Erinnerung: Die Häufigkeit, mit der wir unsere neuen, positiven Gedanken bewusst denken, ist hier viel wichtiger, als die Gewichtigkeit der einzelnen Beweise. Die Zeitabstände zwischen den Übungseinheiten dürfen also (ganz besonders am Anfang) nicht zu groß werden.

