



LEKTION 3

In den kommenden 3 Wochen wirst Du lernen, wie Du Ablehnung oder ausbleibende Wertschätzung von Anderen nicht mehr persönlich nimmst und Dich das Urteil oder die Gedanken anderer Menschen über Dich nicht mehr verunsichern, schwächen oder anderweitig beeinflussen können.

Du wirst eine neue innere Unabhängigkeit erlangen und Dich nicht mehr unter Druck fühlen, anderen zu gefallen oder (überall) gut ankommen zu müssen. Es wird für Dich schlichtweg keine große Rolle mehr spielen. Und das schenkt Dir eine enorme neue Freiheit.

Dazu schauen wir uns erst einmal an, warum wir eigentlich so gerne anderen Menschen gefallen möchten und Ablehnung so fürchten. Und wollen auch verstehen, was eigentlich genau in uns passiert, wenn wir durch die Ablehnung oder das Urteil anderer verletzt oder verunsichert werden.

Wir wissen, dass unsere eigenen Gedanken (einschließlich unserer Urteile und Bewertungen) unsere Gefühle beeinflussen und uns verletzen oder uns klein fühlen lassen können, denn unsere Gedanken (Punkt 2 auf unserem Persönlichkeitskreislauf) beeinflussen und verändern unsere Gefühle und unser Körperempfinden (Punkt 3).

Wie aber ist es möglich, dass die Gedanken **eines Anderen** (über uns) solche negativen Gefühle **in UNS** hervorrufen? Es sind doch eigentlich die Gedanken des Anderen...

Die Antwort wird Dich überraschen, denn sie lautet:

Überhaupt nicht!

Die Gedanken und Bewertungen Anderer haben KEINE Macht über uns und unsere Gefühle und können nicht auf unseren Persönlichkeitskreislauf einwirken. Sie sind entstanden im Persönlichkeitskreislauf des Anderen, aus SEINEN persönlichen und individuellen Glaubenssätzen und seinen Erfahrungen und wirken in seinem eigenen Kreislauf.

Sie können uns nur unter EINER Bedingung verletzen und verunsichern oder in irgendeiner anderen Form beeinflussen, nämlich dann, wenn wir die Gedanken der anderen Person übernehmen! Wenn wir seine Gedanken und Urteile über uns zu UNSEREN eigenen machen!





Wenn wir also glauben, was der Andere über uns sagt oder uns spiegelt und beginnen, uns selbst ebenso (negativ) zu sehen. Wenn sich UNSERE EIGENEN Gedanken über uns und damit auch unser eigenes Selbstbild verändern.

Genau das tun wir allerdings fast immer und mehr oder weniger instinktiv. Und hier liegt auch das Problem:

Wenn wir zum Beispiel umgeben sind von Menschen, die unseren Körper oder unsere Gedanken, unseren Humor oder unsere Art zu leben, uns zu kleiden oder unsere Arbeit zu erledigen und unsere Probleme zu lösen kritisieren, ablehnen, als nicht genug einstufen und nicht wertschätzen, werden wir das früher oder später auch tun. Wir werden unser eigenes Urteil über uns verändern und uns mit anderen Augen sehen, nämlich mit den Augen der Anderen.

Wenn uns immer wieder gesagt wird, wir seien nicht klug genug, um das Studium zu schaffen, dann werden wir es irgendwann glauben und uns selbst ebenfalls so bewerten (und über den Kreislauf der Persönlichkeit dann auch die entsprechenden negativen realen Erfahrungen machen).

Und wenn wir immer wieder erfahren, dass Menschen abgestoßen, irritiert oder genervt reagieren auf unser Wesen oder auf unsere natürliche Art, uns auszudrücken, dann werden wir früher oder später beginnen zu denken, dass etwas an uns nicht stimmt, dass wir so, wie wir sind, nicht gut und nicht richtig, ja dass wir irgendwie eigenartig oder falsch sind.

Und auf diese von Anderen übernommenen GEDANKEN reagieren wir mit einem GEFÜHL der Verunsicherung, der Kleinheit und Minderwertigkeit, der Verletztheit oder auch der Scham.

Was uns verletzt sind unsere EIGENEN Gedanken über uns!

Die negativen Gefühle, die sich nun in uns einstellen, verändern unsere Körperhaltung und unsere Fähigkeit und Bereitschaft, präsent, offen und ohne Misstrauen und Vorbehalte in neue Situationen hinein zu gehen und beeinflussen so auch die realen Erfahrungen, die wir von nun an machen.

So formt sich in uns schließlich die Überzeugung, dass wir wohl wirklich nicht richtig, irgendwie falsch, und einfach nicht gut genug seien...

Und schon sind wir in einen negativen Kreislauf geraten. Denn unsere inzwischen auch negativ gewordenen eigenen Glaubenssätze über uns selbst und unseren Wert (unser verletztes SelbstWERTGefühl) werden uns auch „neutrale“ Situationen in Zukunft so interpretieren lassen, dass wir glauben, unser Gegenüber würde uns ablehnen oder uns nicht (gut) genug finden.





3 Wege, wie Dich die Ablehnung und das Urteil anderer Menschen nie wieder verletzen, wie Du echte innere Stärke und Unabhängigkeit gewinnst und Dir egal wird, was Andere über Dich denken

Es gibt im Wesentlichen 3 Wege, die wir uns ansehen werden, wie Du diesen Kreislauf unterbrechen kannst und Dich in Zukunft nicht mehr von Ablehnung oder den Urteilen Anderer über Dich verletzen und verunsichern lässt:

Weg 1:

Der erste Weg ist zu lernen, die Gedanken und Bewertungen anderer Menschen nicht zu Deinen eigenen Gedanken werden zu lassen (sie also nicht in Deine Gedankenwelt zu übernehmen, sondern sie an Dir abprallen zu lassen) und ihnen so auch keine Macht über Deine Gefühle zu geben. Diesen Weg wirst Du in dieser Woche (Lektion 3) kennenlernen.

Weg 2:

Der zweite Weg ist der, **Deine Interpretationen** von Situationen zu durchschauen, Dir bewusst zu machen, dass Deine Bewertung einer Situation immer das Resultat DEINER EIGENEN Glaubenssätze und Überzeugungen ist und dann zu lernen, wie Du Deine Interpretation von Situationen, von Handlungen anderer Menschen, von den Reaktionen anderer Menschen auf Dich und von ihrem Umgang mit Dir bewusst so veränderst, dass Du positive und Dich stärkende Gedanken und somit auch positive und Dich stärkende Gefühle (und damit weitere positive Erfahrungen und mit der Zeit immer positivere Glaubenssätze) über Dich selbst entwickelst.

Es geht also darum zu lernen, wie Du die Reaktionen anderer Menschen auf Dich neu bewertest. Diesen Weg wirst Du in der kommenden Woche (Lektion 4) kennenlernen.

Weg 3:

Und der dritte Weg ist der, unsere eigenen bereits bestehenden negativen Glaubenssätze über uns selbst zu erkennen (die immer wieder auch negative Gedanken über uns produzieren und uns soziale Interaktionen mit anderen Menschen verzerrt wahrnehmen und gegen uns interpretieren lassen) und diese negativen Glaubenssätze durch positive zu ersetzen.

Diese Veränderung Deiner eigenen Glaubenssätze ist ungeheuer machtvoll, denn so kannst Du den Negativkreislauf, in den Du vielleicht aufgrund vergangener Erfahrungen bereits geraten bist, anhalten und in einen positiven Kreislauf aus positiven Glaubenssätzen, Gedanken, Gefühlen, Körperreaktionen und Erfahrungen und somit bald noch stärkeren positiven Glaubenssätzen bringen.

Diesen Weg wirst Du in der übernächsten Woche (Lektion 5) kennenlernen.





Weg 1: Wie Du den Gedanken und Urteilen anderer Menschen über Dich keine Macht mehr über Deine Gefühle gibst

Beginnen wir heute also mit dem ersten Weg:

Und zwar der hohen Kunst, die Gedanken und Bewertungen anderer Menschen über Dich nicht zu Deinen eigenen Gedanken werden zu lassen, sondern sie an Dir abperlen zu lassen und ihnen so auch keine Macht mehr über Deine Gefühle zu geben.

Lass uns dafür zunächst einmal ansehen, WARUM wir eigentlich so instinktiv und automatisch die Gedanken und Urteile anderer Menschen über uns übernehmen und sie zu unseren eigenen machen.

Warum ist uns das Urteil Anderer über uns überhaupt wichtig?

Tatsächlich ist die Angst des Menschen, aus einer sozialen Gruppe ausgeschlossen zu werden, eine der größten Ängste des Menschen. Denn dieser Ausschluss aus der Gruppe, die soziale Isolation, hat in Jahrtausenden unserer Geschichte unseren Tod bedeutet und dieses Wissen ist noch immer tief in uns abgespeichert.

Zudem sind wir auch heute noch in einer bestimmten (prägenden) Phase unseres Lebens ganz offensichtlich zum reinen physischen Überleben auf die Aufnahme in eine soziale Gruppe angewiesen. Nämlich in unseren allerersten Lebensjahren. Soziale Ablehnung kann den Ausschluss aus der sozialen Gruppe bedeuten und dieser bedeutet für uns – so signalisiert es uns unsere Konditionierung – unseren Tod.

Genau deshalb sind wir stark darauf konditioniert, dass die Gedanken und Urteile anderer Menschen uns unbedingt etwas angehen. Sie sind wichtig für uns, denn sie könnten elementare Folgen für uns und unser Leben haben.

Und genau deshalb reagieren wir auch auf sie und versuchen Ablehnung zu verhindern, um uns vor den (unterbewusst befürchteten) negativen Folgen zu schützen.

Wir wollen einen schlechten Eindruck, den wir vielleicht hinterlassen haben, wieder geraderücken, wollen unbedingt und mühen uns endlos dafür, dass andere Menschen uns mögen, uns annehmen und akzeptieren.





Und sobald jemand etwas Negatives über uns denkt oder sagt, wird unsere alte Konditionierung aktiv, wir wittern Gefahr für unseren Platz in der Gruppe (und so für unser Überleben) und wir beschäftigen uns aufgrund der hohen Wichtigkeit, die diese Urteile Anderer viele Jahrtausende lang für uns hatten, intensiv und ernsthaft damit und nehmen sie so sehr schnell in unsere eigenen Gedanken auf.

Wusstest Du, dass von Werbefirmen, die Dich dazu bringen wollen, einen bestimmten Link anzuklicken (oder auch von Hackern, die Dich dazu bringen wollen, eine bestimmte E-Mail zu öffnen) ganz bewusst diese Urangst von uns Menschen benutzt wird, indem z.B. Betreffzeilen wie „Ich bin enttäuscht von Dir“ oder „Das hätte ich nicht von Dir gedacht“ oder „Ich bin schockiert!“ benutzt werden?

Diese Worte triggern genau diese Angst in uns und lösen in uns den starken Drang aus, herauszufinden, WER schlecht von uns denkt, welches Wissen er über uns hat und wie gefährlich die Ablehnung dieser Person für uns werden kann. Diese Methode erzielt genau dadurch extrem hohe Klickraten.

Wir wissen eigentlich, dass wir in der heutigen Zeit und als erwachsene, selbständige Menschen nicht mehr sterben werden, wenn wir aus einer sozialen Gruppe ausgeschlossen werden. Und schon gar nicht brauchen wir zum Überleben die Anerkennung und Zustimmung von ALLEN Menschen, denn die Menschen, mit denen wir zu tun haben, gehören längst nicht mehr EINER einzigen sozialen Gruppe an (unserem Stamm, unserer Dorfgemeinschaft oder unserer Großfamilie) die wir ebenfalls zum Überleben brauchen, sondern diese Menschen kennen sich untereinander meist nicht einmal.

Deshalb können wir uns heute erlauben, die Gedanken und Urteile anderer Menschen über uns nicht mehr in unseren Kopf hinein zu lassen und auch nicht mehr darauf zu reagieren, wenn wir das nicht möchten.

Wir können dem Anderen seine Gedanken über uns als Resultat SEINER Glaubenssätze und Ängste einfach lassen und haben die Freiheit, uns nicht weiter damit beschäftigen zu müssen.

Ja, wir können uns sogar von diesem Menschen und seinen Gedanken abwenden, wenn wir das möchten, und uns unseren eigenen positiven Urteilen und Gedanken über uns selbst zuwenden, die wir in den kommenden Lektionen systematisch aufbauen werden.

Wie aber machen wir das nun konkret? Wie stoppen wir den automatischen Mechanismus, die negativen Gedanken anderer Menschen über uns wie z.B. Ablehnung, Kritik oder abwertende Gedanken und Worte zu übernehmen und diese Gedanken stattdessen einfach bei der anderen Person zu belassen?





In 4 Schritten erreichen, dass Du die Gedanken anderer Menschen über Dich bei ihnen lässt und sie nicht zu Deinen eigenen werden lässt:

Die Antwort lautet:

In 4 Schritten. Und hier sind sie:

Schritt 1:

Werde Dir bewusst, in welchen Situationen Du Ablehnung, Geringschätzung, Kritik oder negative Reaktionen von anderen Menschen erfährst, spürst oder vermutest und beobachte dabei DICH SELBST und was in diesen Momenten mit DEINEN Gedanken und Gefühlen passiert.

Was denkst Du in dieser Situation? Wie bewertest Du sie? Und wie fühlst Du Dich damit? Kannst Du vielleicht sogar erkennen, welche alten negativen Glaubenssätze (Überzeugungen) in Dir Deine negativen Gedanken über die Ablehnung oder das Urteil, das Du erfährst, verstärken? Gibt es eine alte Wunde in Dir, die diese neue Ablehnung weiter aufreißt?

Schritt 2:

Entscheide Dich nun in der Situation ganz bewusst dazu, die Gedanken des Anderen über Dich NICHT zu übernehmen! (wie, erfährst Du gleich). ERLAUBE Dir, die Gedanken des Anderen bei ihm zu lassen und nicht darauf zu reagieren.

Schritt 3:

Mache Dir bewusst, dass die Gedanken des Anderen (sein negatives Urteil über Dich) aus SEINEN negativen Glaubenssätze und SEINEN vergangenen Erfahrungen entstanden sind, die mit Dir NICHTS zu tun haben.

Sie können gar nichts mit Dir zu tun haben, denn Du bist ein komplexes Wesen, das über viele Jahrzehnte durch unzählige Erfahrungen, Gefühle und Eindrücke geprägt wurde und er wird niemals in der Lage sein, zu erkennen, wer Du in Deiner Ganzheit bist.

Was er von Dir erkennen und ablehnen kann, ist immer nur ein einzelner kleiner Aspekt von Dir, der zudem durch seine eigene Interpretation verzerrt ist!

Er kann zum Beispiel etwas ablehnen, das Du sagst, oder etwas, das Du tust, weil es ihn an alte negative Erfahrungen erinnert und so eine negative Bewertung in ihm hervorruft. Oder er kann Dir eine negative Absicht mit ihm unterstellen, ihn also etwas BEFÜRCHTEN lassen, das seinen eigenen Ängsten entspringt, für die er Dich zur Projektionsfläche macht.





Ja, tatsächlich kann ein anderer Mensch noch nicht einmal wirklich einen real existierenden Aspekt von Dir ablehnen:

Was er ablehnt, ist SEINE EIGENE INTERPRETATION des Aspekts an Dir, den er durch seinen persönlichen Filter wahrnimmt. MIT DIR als Mensch könnte das nicht weniger zu tun haben.

Erinnere Dich daran:

Wir nehmen die Welt nicht so wahr, wie sie IST, sondern so, wie WIR sind!

Das gilt auch für ihn.

Mache Dir außerdem bewusst, dass SEINE GEDANKEN ÜBER DICH in der Sekunde, in der er sie denkt, unweigerlich auch bestimmte GEFÜHLE in ihm hervorrufen (ob er sie nun verdrängt oder nicht). Er schafft sich mit seinen negativen, verurteilenden Gedanken über Dich also selbst negative Gefühle, zieht seine Stimmung nach unten und schafft sich selbst ein Problem, indem er sich mit seiner Negativbewertung in einen negativen Kreislauf bringt.

Willst Du wirklich den gesamten Negativkreislauf dieser Person mitsamt SEINEN alten Erfahrungen, Befürchtungen und Ängsten in Deinen eigenen Kreislauf übernehmen und Dich damit belasten? Ist es nicht besser für Dich, wenn Du seine Probleme bei ihm lässt?

Schritt 4:

Erinnere Dich daran, dass Du die Anerkennung dieses Menschen und seiner sozialen Gruppe nicht mehr zum Überleben brauchst, ja dass Du ÜBERHAUPT NICHTS von ihm zu überleben brauchst und dass Du vollkommen FREI bist, selbst zu entscheiden, ob Du seine Gedanken übernehmen willst oder ob Du sie bei ihm lässt und Dir stattdessen lieber eigene Gedanken und Urteile über Dich und die vielen wunderbaren Aspekte an Dir machst.

Du darfst selbst entscheiden, wie DU DICH bewertest.





To Dos in dieser Woche:

Gehe diese Woche die 4 Schritte, die Du eben kennengelernt hast, wie folgt:

Beobachte Dich selbst im Laufe der Woche in insgesamt 8 verschiedenen kleinen Situationen, in denen Du Dich nicht gut behandelt, nicht wertgeschätzt, kritisiert oder abgelehnt fühlst. Das können auch sehr kleine Situationen wie ein schiefer Blick oder ein unfreundliches (oder ausbleibendes) Hallo sein... Entscheidend ist, dass DU ein negatives Gefühl dabei hast.

Je besser Du Dich selbst und Deine Gedanken bereits in kleinsten Situationen durchschaust und steuern lernst, desto leichter wird es Dir auch in größeren Situationen fallen. Und die vielen, vielen kleinen Situationen über den Tag verteilt hinterlassen ebenso ihre Spuren in unserer Persönlichkeit und unserem Leben, wie die großen.

Mache Dir zu jeder der 8 Situationen schriftlich folgende Notizen, um Deine Beobachtung in Deinen Gedanken klar zu strukturieren und sie in Deinem Gedächtnis abzuspeichern:

1. Was denkst Du konkret in dieser Situation über die Situation und den oder die anderen beteiligten Menschen? Wie bewertest Du sie? Wenn Du ganz ehrlich bist... Und wie fühlst Du Dich damit? Gibt es eine alte Wunde in Dir, die diese aktuelle Erfahrung schmerzlich weiter aufreißt?
2. Mache Dir bewusst, dass die Gedanken des Anderen (sein negatives Urteil über Dich) aus SEINEN negativen Glaubenssätzen und SEINEN vergangenen Erfahrungen entstanden sind, die mit Dir NICHTS zu tun haben.

Wir nehmen die Welt nicht so wahr, wie sie IST, sondern so, wie WIR sind!

Und das gilt auch für den Menschen, der Dich ablehnt oder Dir gegenüber skeptisch oder voreingenommen ist... Seine Ablehnung sagt Dir etwas über SEINE Ängste und SEINE Glaubenssätze...

3. Notiere erste Ideen, die Dir in den Kopf kommen, welche verborgenen Glaubenssätze (Überzeugungen) und Ängste er vielleicht haben könnte, wenn er so auf Dich reagiert.

Das hilft Dir, diesen Menschen und seine Reaktionen besser zu verstehen und zu erkennen, dass sie nichts mit DIR zu tun haben und Du deshalb seine Gedanken auch nicht übernehmen solltest. Schon gar nicht vorschnell und ungeprüft.





Tue das auch, wenn es sich um einen vollkommen fremden Menschen handelt, den Du nie wieder sehen wirst. Das trainiert Dich darin, Menschen zu durchschauen und tiefer zu blicken in die Welt ihrer Gedanken und Ängste, ihre Filter zu erkennen, mit denen sie auf die Welt blicken und so ihre Reaktion auf Dich und ihre Sicht auf Dich schnell und sicher erkennen und verstehen zu lernen.

An fremden Menschen fällt das Üben zu Beginn meist sogar leichter als an Menschen, die Dir sehr nahe stehen.

4. Mache Dir auch bewusst, dass SEINE GEDANKEN ÜBER DICH in der Sekunde, in der er sie denkt, unweigerlich auch GEFÜHLE in ihm hervorrufen. Notiere einige erste Ideen, welche Gefühle seine Sicht auf Dich möglicherweise in diesem Moment in ihm hervorrufen. Wie fühlt er sich wohl mit seiner Bewertung von Dir?
5. Erinnerung Dich daran, dass Du die Anerkennung dieses Menschen nicht für Dein Überleben und auch nicht für Dein Glück brauchst. Dass Du glücklicherweise heute vollkommen FREI bist, selbst zu entscheiden, ob Du seine Gedanken übernehmen willst, ob Du Dich überhaupt mit ihnen beschäftigen willst oder ob Du sie bei ihm lässt und Du Dir stattdessen lieber eigene positive Gedanken und Urteile über Dich selbst aufbaust.

Das hilft Dir, seine Reaktion ANZUNEHMEN und ZU LASSEN wie sie ist, ohne etwas dagegen unternehmen zu wollen (z.B. um seine Anerkennung zu kämpfen), und Dich stattdessen lieber mit DEINEN EIGENEN Gedanken über Dich zu beschäftigen, weil die für Dich letztlich viel wichtiger sind.

Wie Du gezielt Dein Selbstbild zum Positiven veränderst, in der Tiefe Deine negativen Glaubenssätze über Dich beseitigst und echte Zufriedenheit mit Dir selbst erlangst, und wie Du Dich selbst positiv bewertest, wirst Du später natürlich noch ausführlich lernen.

