



Dr. Petra Gamper

Seminare - Coaching für

Gesundheit - mentale Kraft - Bewusstsein

mehr Infos: www.petra-gamper.com

Sollte diese E-Mail nicht richtig dargestellt werden, besuchen Sie hier die Webversion.

"Machen Sie mit Ihrem Kopf, was Sie wollen!"

Newsletter Nr. 36, November 2018

Klarheit bringt Erfolg

Liebe Freunde, Bekannte und KursteilnehmerInnen,

Freiheit ist wohl einer der höchsten Werte, nach dem sich jeder auf seine ganz bestimmte Art und Weise sehnt. Freiheit und Unabhängigkeit sind ein Grundbedürfnis des Menschen, ebenso wie Dazugehörigkeit und Sicherheit. Und wer aufmerksam gelesen hat, wird nun sicher schmunzeln. Denn das sind zwei Gegensätze und genau zwischen diesen beiden Gegensätzen bewegt sich das Leben.

Sobald wir genügend Sicherheit haben, sehnen wir uns nach ein bisschen mehr Freiheit (und umgekehrt). Manchen gelingt dieser Spagat gut, manche verharren in ihren Träumen und finden 1000 Gründe, warum sie nicht zu verwirklichen sind, einige zerbrechen auch daran, und sind dann ständig das Opfer von irgendetwas oder irgendjemandem. Diese Menschen erkennt man an der "Jammerschallplatte". Ihr wisst schon, welchen Typ Mensch ich meine, oder?

Oder fühlt ihr euch vielleicht persönlich angesprochen? Oder befindet ihr euch gerade in so einer Phase, wo einfach alles zu viel ist und ihr nicht wisst, wo ein und aus? Ihr geht zwar fleißig zur Arbeit und tut alles, was man von euch verlangt, aber trotzdem fühlt es sich nicht so richtig frei und glücklich an?

Dann erlaube ich mir, dir heute ein paar Fragen zu stellen...

Petra Gamper

PS: alle vorigen Newslettern findet ihr auf meiner Homepage www.petra-gamper.com. unter der Rubrik Newsletter. Dort findet ihr auch die Geschichte "Das perfekte Herz"



Warum tust du, was du tust? Willst du es jemandem Recht machen? Ist es eine pure Gewohnheit? Warum sagst du Ja, obwohl du Nein sagen möchtest? Warum hältst du deinen vorgenommenen Trainingsplan nicht ein? Warum sind wir zu genau zu jenen Menschen oft herzlos, die uns am meisten am Herzen liegen?

ja genau, weil Verhaltensveränderung schwierig ist oder besser gesagt, weil wir vieles aus Gewohnheit tun. Ein erster wichtiger Hinweis ist also, sich selbst zu beobachten in unseren Automatismen. Zum Beispiel wenn ich abends nach dem Sporteln nach Hause komme, habe ich mir vorgenommen, nichts mehr zu essen. Es ist für mich also fatal, aus irgendeinem Grund in die Küche zu gehen. Wenn ich stattdessen von der Dusche den Weg direkt zur Couch finde und mich dort mit etwas belohne, das ich mag, einem guten Film, einer schönen Musik, einem angenehmen Gespräch, dann habe ich mich selbst ausgetrickst. mit Freude, mit Leichtigkeit und ein bisschen Selbstdisziplin. Dann stellt sich schleichend eine neue Gewohnheit ein - mit einem guten Gefühl, wie Freude, Selbstvertrauen, Leichtigkeit, Glücklichein.

Es gilt, die Automatismen zu erkennen, entlarven und zu unterbrechen. Dann fühlen wir uns wesentlich selbstbestimmter und freier. Das macht ein großes Stück Glück aus.

Antwort 2 könnte lauten: wir tun das, was wir tun, um eine Belohnung zu erhalten oder eine Strafe zu vermeiden. Aus dieser extrinsischen Motivation entsteht oft so ein Muster "Wenn A, dann B". Konkretes Beispiel: Ich gehe zur Arbeit, um meine netten Arbeitskollegen zu treffen. Oder ich gehe regelmäßig zur Arbeit, um eine Kündigung zu vermeiden. Das heißt wir handeln so oder tun etwas, weil wir uns davon etwas versprechen. Das können oft auch sehr irrationale Gründe sein. ("Wenn ich dann mal einen Porsche habe, werden viel mehr Frauen auf mich stehen.") Der Zusammenhang "Wenn A, dann B" existiert nämlich nur in meinem Kopf. Das können oft ziemlich energieraubende Sackgassen sein! Es gilt also die Beweggründe für das eigene Tun und Handeln oder Nicht-tun ehrlich anzuschauen. Wenn du gute Freunde hast, mach es im Gespräch. Wenn man sich selber reden hört, ordnen sich Gedanken leichter und emotionaler Dschungel wird durchsichtiger. Das Thema wird griffiger. Ansonsten hilft auch, es aufzuschreiben. Einfach ein Blatt Papier nehmen:)

Antwort 3 könnte sein: wir tun das, was wir tun, weil es uns einfach Spaß macht und uns mit Freude erfüllt. Das ist die intrinsische Motivation. Das ist ein unerschöpflicher Motor. Beweggründe sind nicht so sehr den Stimmungsschwankungen unterworfen oder kosten Selbstdisziplin oder benötigen Tricks. Wir tun das einfach und das Handeln deckt sich mit meinem Ziel. Bingo. Das wünsche ich dir.

Zwar habe ich dir jetzt nicht nur Fragen gestellt wie angekündigt, sondern die Fragen sind in den Antworten enthalten.

LOSLASSEN

Letztin ist mir das so oft aufgefallen. Wenn ich meinen Fokus auf das lenke, was ich loswerden möchte, denke ich doch dauernd daran. Das ist eine paradoxe Intervention und von vorne herein zum Scheitern verurteilt.

Das kann eine Person ebenso wie eine Sache oder Gewohnheit sein. Wenn ich keine Schokolade mehr essen möchte, denke ich doch dauernd an Schokolade.

Wenn ich mir allerdings alles erlaube, hat das mehrere Vorteile: Das nicht-Verbotene verliert seinen Reiz. Ich fühle mich frei und jeder von uns tut nichts lieber, als selbst für sich zu entscheiden und zu wählen. Achtsam.

A c h t s a m

Das heißt nicht, dass das immer leicht ist! Aber auf alle Fälle wertvoll und lebenswert!

Ein Trick kann dabei helfen: Schau dir wie aus einer Hubschrauberposition von oben selber zu. Achtsame Selbstbeobachtung.



Das Leben ist so bunt und vielfältig und wertvoll, wenn wir es selbst gestalten, wenn wir Träume haben und Träume realisieren, kleine, große, immer wieder neue, ohne Vergleich, sondern einfach nur für uns selbst. Andere sind dabei als Impuls, als Beispiel wichtig und nützlich, nicht aber zum Vergleichen. Das ist eine große Falle. Achtung!!

Bleib bei dir, geh deinen Weg, deinen ganz eigenen. Dann wirst du glücklich und zufrieden.

Auf dass dir das immer wieder gelingen möge!
Immer öfter...

Petra

[Newsletter abbestellen](#)