

Veränderung von Deutungsmustern in 6 Schritten

1. Was will ich verändern, welches Ziel will ich erreichen?



Bin ich an einem Punkt angelangt, an dem ich mir sage, "jetzt muss sich etwas ändern, jetzt reicht es!"?

Bin ich der Überzeugung, dass nur ich es ändern kann?

Bin ich der Überzeugung, dass ich in der Lage bin, es zu verändern?

Wie lautet die klare Definition des Ziels? Was hat mich bisher abgehalten, dieses Ziel zu erreichen?

2. Umwandlung: Massive Nachteile des alten Verhaltens in massive Vorteile

Veränderung wird als ein absolutes "Muss!" empfunden. Ein innerer Zwang und inniger Wunsch zur Veränderung muss wegen extremer Unzufriedenheit mit des derzeit gezeigten Verhaltensmustern vorliegen. Es ist wichtig, in Übereinstimmung mit dem Selbstbild zu handeln, um den eigenen Normen, die Sie sich für Ihr Leben gesetzt haben, gerecht zu werden.

Nachteile des jetzigen Verhaltens:

Mit welchen Nachteilen muss ich rechnen, wenn ich mich nicht ändere?

Welchen Preis werde ich zahlen, wenn ich so weitermache, wie bisher?

Worauf werde ich letztendlich im Leben verzichten müssen, wenn ich mich nicht ändere?

Welche mentalen, emotionalen, physischen, finanziellen und seelischen Nachteile machen sich schon jetzt bemerkbar?

Welche Auswirkungen hat mein Verhalten auf die Menschen, die mir nahe stehen?

Vorteile des neuen Verhaltens:

Wie sähe mein neues Selbstwertgefühl aus?

Welchen Auftrieb hätte ich, wenn ich diesen Aspekt in meinem Leben neu gestalte?

Welche Ziele könnte ich noch erreichen, wenn ich mich tatsächlich ändern würde?

Wie würde meine Familie, meine Freunde und Freundinnen darauf reagieren?

Um wie viel glücklicher könnte ich jetzt sein?

3. Das alte Muster durchbrechen:

Finden Sie eine ungewöhnliche, ja krasse Reaktion oder eine ausgefallene und verrückte Methode, die das alte Muster durchbricht. Was könnten Sie immer dann Ungewöhnliches tun, wenn sich das alte Muster wieder zeigt?

Nun malen Sie sich eine Situation aus, die Sie traurig, frustriert oder wütend macht und in Zusammenhang mit dem alten Muster steht und fragen Sie sich:

Wie würde ich mich gerne fühlen und warum?

Was hindert mich daran, diese Gefühle zu erleben?

Wäre es nicht wunderbar, wenn es mir bei dem Gedanken daran gut ginge?

Wie werde ich mich künftig fühlen, wenn ich meine Einstellung zu dieser Situation nicht ändere?

Das Experiment:

Schauen Sie sich die Situation oder Ihr altes Verhalten an, als sähen Sie einen Film im Kino. Wie wollen Sie den Film ablaufen lassen? Wie wollen Sie sich die Situation betrachten?

Nun lassen Sie dieselben Filmszenen als Zeichentrickfilm ablaufen und stimmen sich auf alberne Gefühle ein. Lassen Sie den Film rückwärts laufen und wieder vorwärts und rückwärts, immer schneller und immer öfter. Ändern Sie die Farben und lassen Sie die Menschen oder Situationen zu Karikaturen werden und veralbern Sie alles. Jemandem wachsen große Ohren, eine lange Nase oder Stilaugen. Nun spielen Sie noch die passende Musik ein und geben Sie den agierenden Personen andere Worte. Nutzen Sie Ihren Humor, wählen Sie Übertreibungen und Überzeichnungen. Nun denken Sie wieder an die Situation. Welche Gefühle sind jetzt da?

4. Entwicklung einer neuen kraftvollen Alternative

Füllen Sie die Lücke mit Alternativen, die Ihnen die gleichen oder sehr viel bessere Gefühle vermitteln und entwickeln Sie mehrere Alternativen, wie:

- einen Plan aufstellen, wie Sie Ihre Ziele erreichen
- anderen Menschen helfen, die Ihre Unterstützung brauchen
- Menschen kennen lernen, die eine radikale Wende geschafft haben
- Nach Vorbildern Ausschau halten

5. Positive Verstärkung des neuen Musters

Wiederholen Sie ständig das neue, positive Verhalten, bis es sich etabliert hat und stellen Sie sich die neue alternative Methode so oft wie möglich plastisch vor.

Sobald sich das alte Verhaltensmuster zeigt, durchbrechen Sie es sofort mit der ungewöhnlichen Methode, die Sie gefunden haben. Die Veränderung sollte hohe emotionale Intensität besitzen. Entwickeln Sie einen Plan, der die neue Verhaltensweise positiv bestärkt und zwar regelmäßig und unverzüglich.

Wie kann ich mich für den Erfolg belohnen?

Welche große Freude kann ich mit der Veränderung verknüpfen?

Welches Lob, Geschenke, Handlungsfreiräume, alles, was ich wirklich schätze und genieße, will ich mir gönnen?

Das neue Verhalten wirkt besonders dann gut, wenn es der Entfaltung Ihrer Persönlichkeit und Ihrer persönlichen Weiterentwicklung dient und Sie großen Stolz auf sich empfinden.

6. Wirkungs-Check

Beschäftigen Sie sich bitte auch mit den Wechselwirkungen Ihrer Entscheidung. Stellen Sie sich folgende Fragen, bevor Sie die Übung beenden und kehren Sie zu Schritt 1 zurück, sollten die Antworten nicht zu Ihrer Zufriedenheit ausfallen.

Welche Folgen wird die Veränderung auf die Menschen in meiner Umgebung haben?

Wie wird die Veränderung meine beruflichen und privaten Beziehungen fördern?

Stimmen die neuen Alternativen mit meinem Lebensstil, meinen Überzeugungen und Werthaltungen überein?

Habe ich tatsächlich mein altes Muster durchbrochen?

Bin ich mir sicher, was ich will und warum ich es will?

Sind die neuen Alternativen wirklich positiv und reizvoll?

Habe ich hierdurch eine Chance, meine Kreativität zu entfalten?

Entwerfen Sie nun einen Vertrag, den Sie mit sich selbst ausmachen, listen Sie alle wesentlichen Punkte (ungewöhnliche Methode, neue Alternativen, Belohnungssystem) auf, setzen Sie sich Ziele und dann unterschreiben Sie diesen Vertrag.

Vielleicht wollen Sie Ihr Vorhaben öffentlich machen, um den Druck zu erhöhen oder Sie wollen sich einen Coach suchen.

(Lesen Sie hierzu auch das Buch von A. Robbins: Das Robbins PowerPrinzip.2004)

Viele Freude im neuen Leben wünscht

Katharina Klees