

Fang den Tiger!

Ein Mini Workshop für Mutige und die, die es werden wollen

Nach Robert Dilts hat jeder Mensch so etwas wie „Gedankenviren“. Diese zeigen sich als bestimmte negative Gedanken, Glaubenssätze und Überzeugungen, die wir haben, die aber eigentlich nicht unsere sind, deshalb Gedankenviren.

Gedankenviren, die wir irgendwann (meist in der Kindheit) aufgenommen haben könnten solche wie:

- Du kannst das sowieso nicht. Lass es lieber gleich sein.
- Freu Dich nicht zu früh, am Ende wird es eh wieder schlecht.
- Was denken die anderen, wenn ich das mache? Dan lass ich es lieber, bevor ich mich blamiere.
- Du bist ein Versager.
- Du musst perfekt sein.
- Du musst zu 100% sicher sein, bevor Du handeln kannst.
- Mach ja keine Fehler!
- Zeig Dich nie von deiner schwachen Seite.
- Glück haben eh nur die anderen.
- Was ist, wenn etwas ganz Schreckliches passiert... (ohne rationalen Grund, Katastrophisieren)
- Du hast eh nicht die Intelligenz und Fähigkeiten, Dich zu verändern.
- Schlechten Gewohnheiten lassen sich nicht ändern.
- so etwas wie Selbstheilung gibt es nicht.

sein.

Es gibt noch viele, viele mehr. Wir kommen nicht drum herum, solche „Gedankenviren“ in uns zu tragen. Manche müssen nicht einmal störend wirken. Es gibt jedoch manche, die uns immer wieder ausbremsen und unser Leben schwer und hart machen. Wenn zum Beispiel ein Berufsmusiker, der sein Geld mit Auftritten verdient, immer wieder mit dem Gedanken „Ich muss perfekt sein. Bin ich nicht perfekt, dann bin ich ein Versager und sollte nicht mehr auftreten.“ durch die Welt geht, dann wird er Probleme bekommen, denn Perfektion ist schwer zu erreichen. Nun könnte man dem Musiker sagen: „Hör mal zu, das ist doch unrealistisch, hör doch einfach auf so zu denken.“ Wenn er einer von den wenigen ist, die ihren Tiger schon kennen, wird er wahrscheinlich so etwas wie erwidern: „Ja, das weiß ich auch schon alles, aber trotzdem, sobald ich auftreten will, bekomme ich Angst, Fehler zu machen und zu versagen. Es passiert einfach. Mein Körper kriegt ein mulmiges Gefühl und ich kann unter solchen Bedingungen nur sehr schlecht spielen.“

Der Gedankenvirus ist einigen von uns bewusst und wir wissen, dass wir anders denken „sollten“. Das Problem ist: der Satz ist schon so lange da und im Körper mit unangenehmen Gefühlen verbunden. Man könnte sagen, er ist wie ein Tiger, der immer wieder in bestimmten Situationen im Leben auftaucht und sein Unwesen gegen unseren Willen treibt. Eigentlich will ich Vertrauen/ Freude/ Entspannung haben, stattdessen habe ich Angst/ depressive Gedanken/ Anspannung.

Es kann aber auch anders sein, als beim obigen Beispiel und wir wissen nicht um den Tiger. Das sind dann Situationen, in denen Menschen Aussagen machen wie: „Ich weiß auch nicht, warum ich immer wütend werde, wenn er/sie das sagt und macht. Ich weiß echt nicht, was da in mir abgeht. Ich habe keinen echten Grund wütend oder verletzt zu sein und doch passiert ist. Komisch.“ Auch hier ist eindeutig ein nicht erkannter Tiger am Werk und er wird das Leben desjenigen weiter bestimmen, wie ein Autopilot (gegen unseren Willen passiert „es“ einfach, wie automatisch). Deshalb ist es so wichtig, den Tiger zu fangen und ihn dann zu verwandeln.

In diesem Seminar wollen wir einen unserer Tiger (negativen Gedanken, Gedankenviren) fangen und ihn in eine „Miezekatze“ verwandeln. Es geht nicht darum, den Tiger oder das damit unangenehme Gefühl in uns zu zerstören, sondern durch entsprechende Haltungen und Übungen das Ganze in etwas Neues und Friedlicheres zu verwandeln.

Das Ziel ist es dann in vergleichbaren Situationen ruhig und entspannt zu bleiben. Der Berufsmusiker wird dann so etwas wie „Komisch, sonst hatte ich Angst, weil ich das Gefühl hatte, perfekt sein zu müssen. Jetzt bin ich entspannt und weiß: Es ist ok, auch mal Fehler zu machen.“

Diese neuen Ideen und Gedanken können nur dann wirklich wirksam sein, wenn vor- und nachher der Körper in der Verwandlungsarbeit mit einbezogen wurde (sich ständig den neuen Satz schlicht einzureden ist wenig wirksam).

In dem Seminar wird eine spezielle Körper Gedanken Übung angeboten, den Tiger zu fangen und zu verwandeln. Für dieses Mini Seminar reicht es, mit einen kleinen Tiger anzufangen.