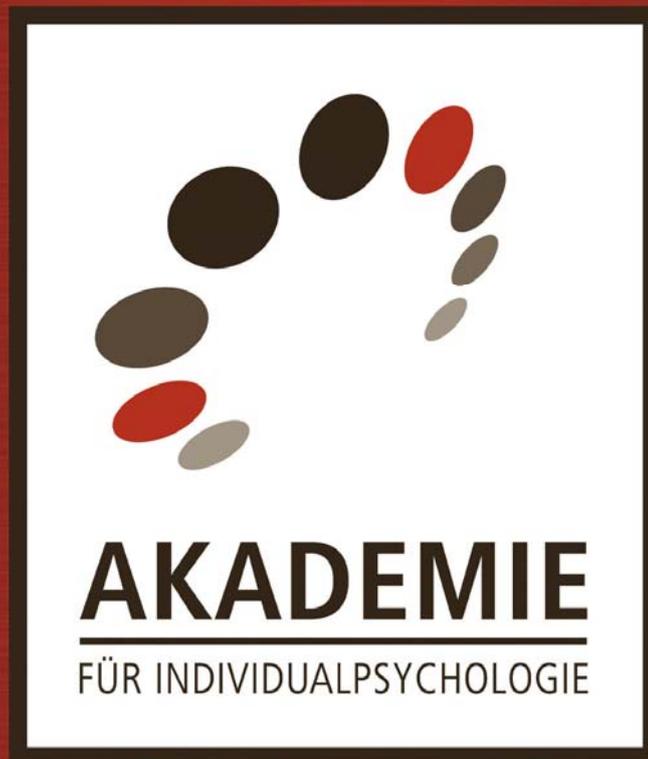


NEWSLETTER

Nr. 24

Die Barriere in unserem Kopf



EIN BERUF MIT ZUKUNFT

INDIVIDUALPSYCHOLOGISCHE BERATERIN AFI
INDIVIDUALPSYCHOLOGISCHER BERATER AFI

„Jeder Mensch kann alles, solange er sich selbst keine Grenzen setzt.“ (Alfred Adler)

„Es sind nicht die Dinge, welche die Menschen beunruhigen oder erfreuen, sondern ihre dogmatische Sicht von den Dingen.“ (Epiklet)

„Die Menschen werden als Prinzen und Prinzessinnen geboren, bis ihre Eltern sie in Frösche verwandeln.“ (Eric Berne)

Die Barriere in unserem Kopf

Einmachgläser – die Haltbarkeit verlängern

Im Sommer, wenn ich als Kind von draussen in die Wohnung kam, erwartete mich manchmal ein angenehmer Duft. Dann kochte meine Mutter Früchte ein. Die Einmachgläser standen auf einem Handtuch und sie arbeitete zügig, um die gekochten Früchte möglichst heiss abzufüllen. Die gefüllten Gläser wurden anschliessend in den Keller gestellt. Wenn später ein Glas aus dem Keller geholt wurde, war klar: Jetzt wird ein Dessert herbei gezaubert! Aber nicht nur Eingemachtes wird im Keller gelagert. Auch eigene Sätze, Ideen und Überzeugungen haben eine äusserst lange Haltbarkeit. Manchen Menschen ist gar nicht bewusst, wie sehr sie immer noch von ihren „eingekochten“ Sätzen leben.

Die Barriere in unserem Kopf

Wer bekam als Kind nicht auch Sätze zu hören wie: „Sei vorsichtig! Pass auf! Das ist gefährlich! Vorsicht heisst! Du könntest herunter fallen! Nicht so schnell!“ usw. Die meisten dieser Sätze waren gut gemeint, doch die Bremse wirkt nach. Zudem wirkten viele Sätze auch in der Kindheit sofort. Die Aussage „Vorsicht, das Glas fällt gleich herunter!“ führte in der Regel umgehend zu einem Scherbenhaufen und zum Satz „Ich wusste doch, dass du noch zu klein bist und das nicht kannst!“¹

Die inneren Grenzen sind gesetzt: Ein Leben aus Verboten und Warnungen. Innere Verbotstafeln, welche heute noch wirken: „Ich darf das nicht! Ich kann das nicht!“ – innere Dialoge, welche den Menschen selbst beschränken.

Der kleine Bub, wild und ungezwungen herumtobend, voller Lebensfreude, bis er den Satz hört: „Sei vorsichtig!“ Das Mädchen mit den langen Haaren, dem schönen Rock. Jedes Jahr, wenn es Frühling wird, muss ich schmunzeln. Sobald die ersten Sonnenstrahlen die Erde wärmen, stolzieren die Mädchen in ihren farbigen Röcken. Diese Lebensfreude, das ungezwungene Lachen. Doch manche Mädchen werden auch heute noch den Satz hören: „Es ist noch viel zu früh, um mit einem Rock in die Schule zu gehen. Du wirst sicherlich krank!“

Der Mensch lernt Vernunft und Vorsicht. Der Mensch passt sich an. In den ersten Lebensjahren orientiert er sich an den erwachsenden Bezugspersonen. Das Kind hört auf die Eltern, was sie sagen und erwarten. Jedes Kind verinnerlicht automatisch diese Sätze, zumal es ja in diesem Alter meist in der Überzeugung lebt: „Mein Vater (und meine Mutter) wissen

¹ Sagen Sie doch das nächste Mal einfach: Ich bin stolz auf dich, wie umsichtig du das Geschirr abräumst.

alles und können alles! Sie meinen es gut mit mir, auch wenn ich nicht immer alles verstehe.“

Treffend schreibt Eric Berne: *„Die Tragödie bzw. die Komödie des menschlichen Lebens besteht darin, dass das Leben bereits von einem Kleinkind im Vorschulalter geplant wird, einem Wesen, das nur eine sehr begrenzte Kenntnis der grossen Welt draussen hat und dessen Herz überwiegend mit Dingen angefüllt ist, die es von seinen Eltern erfahren hat. Dieses Kind kann Fakten nicht von Selbsttäuschungen unterscheiden, und sogar die alltäglichsten Ereignisse erscheinen verzerrt.“*²

Als Kind hatten Sie gar keine andere Wahl, als sich den Regeln anzupassen und diese für „normal“ zu halten. Sie kannten in den ersten Lebensjahren ja kein anderes Leben, bzw. sie konnten die Unterschiede vielleicht benennen, aber nicht einordnen.

Die Speicherplatte eines Kindes ist „leer“ und hat noch viel Speicherkapazität. Kleine Kinder machen einiges zum ersten Mal. Viele Erfahrungen sind aufregend, toll und vor allem erstmalig. Das ist der Grund, warum sich vieles so tief einprägt. Regelmässigkeit hilft zudem, das Leben zu strukturieren und gibt Sicherheit. Der Mensch legt sich seine Überzeugungen über das Leben zurecht. Alfred Adler sprach von Lebensplan, Leitlinie, **Lebensstil** oder der leitenden Idee. Psychologen, welche zeitgleich in Wien lebten, wie Viktor Frankl oder Eric Berne, nahmen diese Konzepte und Inhalte auf und integrierten sie in ihre psychologischen Schulen.

Innere Programme – den roten Faden erkennen

In den ersten Lebensjahren entwickelt der Mensch unter dem Einfluss der Umwelt, aber auch aus eigener schöpferischer Kraft heraus, eine bestimmte Strategie (sich wiederholende Methoden), um sich seinen Platz in der Welt zu erobern und dem eigenen Selbst einen Wert zu geben. In dieser Zeit ist der Mensch sehr lernbegierig und es gilt seine persönlichen Lebensstrategien zu finden. Im Rahmen dieser Entwicklung bildet der Mensch in der Kindheit eine Meinung über sich selbst, seine Mitmenschen und die Welt um ihn herum.

Jeder Einzelne wendet dabei individuelle, ihm geeignet scheinende Strategien, Methoden und Mittel an. Er folgt seinem individuellen Bewegungsgesetz, seinem persönlichen Navigationssystem, welches ihm die Richtung vorgibt.

Alfred Adler betonte, dass jeder Mensch seinen Lebensstil schöpferisch selbst wählt. Es gibt so viele Lebensstile, wie es Menschen gibt. Das ist das Schwierige im (betrieblichen) Alltag: Jeder Einzelne „funktioniert“ auf seine Art und Weise.

Stärken stärken

Personen, die sich auf die Entwicklung ihrer Stärken konzentrieren, haben die Chance, Höchstleistungen zu erzielen. Normalerweise werden Stärken und Schwächen in einem Atemzug genannt. Beim Konzept „Lebensstil“ ist das leider nicht so einfach. Warum nicht? Weil das, **was uns ständig umgibt, so sehr Teil unseres Selbstverständnisses wird, dass es uns nicht mehr bewusst ist.** Zudem bleibt Kritik viel länger im Gedächtnis haften.

² *Was sagen Sie, nachdem Sie »Guten Tag« gesagt haben*, Fischer Verlag 2004, S. 121

Jeder Mensch hat ein Bild von sich selbst und „Ideen“, wie er mit dem Leben zurechtkommen will.³ Diese Überzeugungen gestalten das Leben unbewusst, so dass sich diese Sätze immer wieder bestätigen und durch die Bestätigung verfestigt werden. Diese „(schlechte) Meinung über sich selbst“⁴ bestimmt in der Folge die inneren Dialoge, welche letztendlich das Handeln lähmen. Diese Selbstgespräche müssen weder vernünftig oder logisch sein, doch für diese Person sind sie „normal“. Manche Überzeugungen sind gesellschaftlich so verankert, dass wir sie nicht mehr in Frage stellen.

Innere Programme sind beständig

In Coaching-Gesprächen kann ich in bestimmten Situationen fragen:

- Wo haben Sie dies gelernt?
- Wer machte dies so wie Sie?
- Wem haben Sie dieses Verhalten abgeschaut? Zum Beispiel: Wer redete so viel (oder so wenig)?

Es ist klar, wie die Antwort ausfällt. Eigentlich müsste ich diese Frage gar nicht stellen. Ich kenne die Antwort bereits. In den ersten Lebensjahren war dieses gewisse Verhalten in der eigenen Wahrnehmung „normal“ bzw. üblich und alltäglich. Zudem wurde es meist nicht nur einmal beobachtet, sondern war vielmehr das Verhaltensmuster einer Bezugsperson. Für den Menschen, der eine gewisse Strategie aus seiner Kindheit verfolgt, ist diese folglich **„das Normalste“ und der eigenen privaten Logik folgend sinnvoll**. Die eigenen Überzeugungen und Annahmen sind

Leitideen fürs Leben, es sind Ideen aus der Kindheit, die oft bis ins hohe Erwachsenenalter konstant bleiben. Der Mensch glaubt seiner eigenen Logik, dass es so richtig ist.

Trotzdem werde ich solche und ähnliche Fragen immer wieder stellen, weil es wichtig ist, den Lebensstil des Coachees und seine „private Logik“ zu verstehen, um Hypothesen zu bilden und Interventionen anzubieten, die einen Perspektivenwechsel bewirken.

Lebensstilsätze geben Sicherheit

Glaubenssätze helfen in den ersten Lebensjahren das Leben zu strukturieren und sicher zu machen. Diese Sätze bestehen aus Ideen über sich selbst, die anderen, die Welt und die Wahrheit, von der wir überzeugt sind. Die persönlichen Ideen und Sätze leiten uns zu einem bestimmten Verhaltensmuster und zwingen uns unbewusst, auf Auslöser immer gleich zu reagieren. In vielen Situationen gilt es schnell zu reagieren. Der Mensch kann nicht immer neu denken, sondern nimmt sich seine bisherigen Erfahrungen zu Hilfe und wiederholt sein bekanntes, meist schon fest eingeübtes Programm. Seine Glaubenssätze hat der Mensch gründlich verinnerlicht. Das Augenmerk richtet sich auf alles, was diese Lebensstilsätze bestätigt (und alle anderen Situationen nimmt diese Person erst gar nicht wahr oder übersieht sie). Diese Sätze sind oft sehr stereotyp:

- Frauen können nicht einparken.

³ vgl. Coaching-Newsletter Nr. 21: www.coachingpool.ch/pdf-newsletter/21-lebensstil-ein-inneres-steuerungsprogramm.html

⁴ Internationale Zeitschrift Individual Psychologie, 9, 1931, S. 2f

- Manager zocken ab.
- Männer sprechen nicht über Gefühle.
- Fit sein bedeutet gesund zu sein.

Die Sätze sind verbunden mit den Werten, welche in der Ursprungsfamilie wichtig waren, jedoch auch in der jeweiligen Zeit gesellschaftlich relevant und wichtig sind. Die Gesellschaft, Medien, Bücher etc. beeinflussen die Normen, Werte und die eigenen Denksätze.

Unsichtbare Schranken, welche unser Denken begrenzen

Es gilt zu unterscheiden zwischen Sätzen, die das Leben erweitern („Das schaffe ich schon!“), und solchen, die sie einschränken („Das klappt sowieso nicht!“). Der Mensch legt sich das „Drehbuch“ für sein Leben zurecht. Was in der Vergangenheit nützlich war, hat sich der Mensch durch die Wiederholung verinnerlicht. Bildhaft gesagt, stellt der Lebensstil eines Menschen dessen innere Bühne dar, nach der er lebt. Jeder Mensch ist der Regisseur seines Lebens!

- Jeder Mensch hat eine „Idee“ – ein Drehbuch, das er interpretiert.
- Die Hauptressourcen beim Film sind immer die Menschen, die vor und hinter der Kamera stehen: Schauspieler und Statisten bei der Ausgestaltung der Charaktere.
- Es gibt Drehorte und Umgebungen, Effekte, Übergänge und Musik.
- Kostüme und Masken werden entwickelt und eingesetzt.
- Auch Menschen hinter der Bühne wie Tontechniker etc. sind ein Teil des Ganzen.
- Jeder spielt seine Rolle nach Anweisung des Regisseurs.

Jeder Regisseur hat ein Budget, Verträge und Abmachungen mit Schauspielern. Die Inszenierung eines Regisseurs ist sein eigenständiges künstlerisches Werk. Er besitzt die Urheberrechte. Ferner zählt die Fähigkeit zu motivieren, zu leiten und koordinieren ebenso dazu wie die Fähigkeit, dramaturgische, darstellerische, sprachliche, musikalische und visuelle Elemente zu einem Film zusammenzufügen. Der Regisseur ist Vater, Mutter, Psychologe, Freund, Autor, Schauspieler, Fachmann, Künstler und er spielt noch ein Dutzend andere Rollen – genau wie im richtigen Leben. Den eigenen Stil finden die meisten Regisseure durch Learning by Doing. Manche Regisseure ändern ihren Stil im Laufe der Jahre. Diese Möglichkeit steht uns Menschen in Bezug auf unseren Lebensstil genauso zu.

Der Mensch in der eigenen Denkfalle

Worst-Case-Szenario: Der Mensch ist geübt im Schwarzmalen, im Vorstellen, was alles schief gehen kann. Die Überzeugungen, die einem durch das Leben begleiten, begegnen einem immer wieder. Der Mensch ruft in gewissen Momenten seine inneren Programme ab, welche meist den Stress verstärken. Denn wer zum Beispiel davon überzeugt ist, dass „man sich auf niemanden verlassen kann“, muss wieder alles selbst machen. Die tendenzöse Wahrnehmung nimmt unbewusst nur noch Informationen auf, welche die eigene Überzeugung verstärken und damit bestätigen.

Wenn wir unsere Glaubenssätze erst einmal entdecken und erkennen, dass wir sie unbewusst immer wieder wiederholen, **dann können wir sie ändern**. Und damit verändert sich auch unser Leben.

Es gilt zu erkennen:

- In der Kindheit waren die eigenen Überzeugungen sehr nützlich.
- Menschliches Verhalten im Sinne der privaten Logik ist für den Einzelnen immer nützlich.

Diese Selbstsätze werden zur Realität, in der wir leben. Sich in einer Situation anders zu verhalten würde bedeuten, die eigenen Gewohnheiten bzw. die Komfortzone zu verlassen. Viele dieser Sätze sind objektiv betrachtet nicht wahr, doch in der privaten Logik machen diese Sätze Sinn, und deshalb halten sich diese „Wahrheiten“ hartnäckig. Der Mensch hat Sätze, die ihn das ganze Leben begleiten. Manche Sätze sind emotionaler Ballast, Sandsäcke, die wir völlig unnötig mit uns herumschleppen. Sie hindern uns daran, dem zu folgen, was uns auch noch wichtig wäre. Besonders in Stresssituationen werden diese Sätze mit den entsprechenden Gefühlen schmerzvoll wahrgenommen. Der Mensch blockiert sich in diesen Momenten selbst. Das Nichtstun hängt oft zusammen mit der Selbstabwertung. Das Entschuldigen der eigenen Mängel ist das erste Alarmzeichen.

NLP lernte von der Tiefenpsychologie

NLP (das neurolinguistische Programmieren) wurde von Richard Bandler und John Grinder anfangs der 1970 Jahre in den USA entwickelt. Die ersten Publikationen erschienen Mitte der 70er Jahre. Verschiedene bereits bestehende Psychologische Schulen bildeten den Ausgangspunkt für das Modell von Bandler und Grinder. Alfred Adler sprach von Lebensstil, Eric Berne von Lebenskript, NLP spricht von Glaubenssätzen oder -systemen.

In der Individualpsychologie liegt der Fokus auf dem Lebensstil, welcher die Persönlichkeit prägt. Die soziale Gleichwertigkeit, d. h. die Kooperationsfähigkeit zu fördern, ein vorhandenes Gefühl von Minderwertigkeit durch Ermutigung zu verändern, sind wichtige Aspekte. *„Das Gemeinschaftsgefühl setzt vor allem ein gesichertes Persönlichkeitsgefühl voraus, dieses ist seine erste und wesentliche Bedingung.“*⁵ Das schafft Raum, um die eigene schöpferische Kraft zu entwickeln, die private Logik zu verstehen und seinen persönlichen Entwicklungsweg zu beschreiten. Ein reflektierter Umgang mit sich selbst ist Voraussetzung für einen professionellen Umgang mit anderen. Wer sich selber erkennt, kann auch andere erkennen.

⁵ Wexberg, *Arbeit und Gemeinschaft*, S.97

Die Erwartung an das Leben

Im Lebensstil ist auch festgehalten, wie erfolgreich und zufrieden das Leben verläuft. Eric Berne nahm folgende Unterscheidung⁶ vor:

- Gewinner
- Nichtgewinner
- Verlierer

Damit sich der Mensch versteht, braucht er erst einmal die notwendige Distanz und den gedanklichen Raum, um das Muster zu erkennen, auf welche Art und Weise er immer wieder seine eigenen Erwartungen zu erfüllen versucht, wie er seine Erfahrungen immer wieder so auslegt, dass sie ihm bestätigen, dass er ein Gewinner bzw. Verlierer sei. Jeder erreicht sein „erklärtes Ziel“!

So ist es möglich, dass eine Person bei der Arbeit ein Gewinner ist, bei körperlicher Tätigkeit ein Nichtgewinner und in Beziehungen ein Verlierer ist. Im Erwachsenenalter können wir uns wie Kinder benehmen. Man kann es sich so vorstellen, dass das Gummiband, das in der Kindheit festgehakt ist, im Erwachsenenendasein aktiviert wird, wenn eine ähnliche Situation eintritt.

Ich wünsche Ihnen den Mut zur Aufmerksamkeit, zum Beobachten und sich selbst Wahrnehmen. Die Auf- oder Abwärtsspirale? Durch die gewonnene Selbsterkenntnis hat der Mensch eine eigene Wahl.

Arbeitsblatt Lebensstilsätze

Vielleicht erkennen Sie Satzteile oder haben den Mut, eigene Sätze zu formulieren. Manchmal muss man sich selbst zu hören, wenn man spricht. Vielleicht hören Sie dann Ihre Ideen und Überzeugungen. Oft braucht es in diesen Momenten die Gelassenheit, über sich selbst schmunzeln zu können.

Eigene Sätze erkennen

Das geht sicher wieder schief
Was sollen die anderen denken
Das schaffe ich nicht
Wenn das mal gut geht
Ich muss es alleine schaffen
Das Leben ist hart und ungerecht
Schuster bleib bei deinen Leisten
Wer hoch hinaus will, kann tief fallen
Geben ist seliger denn nehmen
Bescheidenheit ist eine Zier

⁶ *Was sagen Sie, nachdem Sie »Guten Tag« gesagt haben*, Fischer Verlag 2004, S. 243

Alles hat seinen Preis
Glück ist nie von Dauer
Ich habe das nicht verdient
Das, was ich tue ist nicht gut genug
Was ich mache, ist nicht wichtig
Ich darf nicht versagen
Ich muss perfekt sein
Eigenlob stinkt
Ich bin zu klein
Ich muss beweisen, dass ich das kann
Erst die Arbeit, dann das Vergnügen
Als Führungskraft muss man geboren sein
Geld verdirbt den Charakter
Wer hoch hinaus will, kann tief fallen
Ich kann das nicht
Wichtig ist, was andere von mir halten
Wahre Qualität wird irgendwann von allein erkannt
Solange es halbwegs okay ist, bleibe ich, wo ich bin
Wer wagt gewinnt
Wer hoch hinaus will, kann tief fallen
Träume sind Schäume
Hochmut (hoher Mut) kommt vor dem Fall
Zwei Schritte vor – einen zurück

Autor: Urs R. Bärtschi (1963), Inhaber von Coachingplus GmbH – eine
Coachingausbildung die das Leben erklärt und bereichert. www.coachingplus.ch

Hinweis: Vierzig Fachartikel können unter www.coachingplus.ch/archiv.php bestellt werden!

EIN BERUF MIT ZUKUNFT



Schweizerische Gesellschaft für Beratung
SGfB zertifiziert



IHRE BERUFUNG AUSLEBEN UND MENSCHEN BERATEN.

DIPL. INDIVIDUALPSYCHOLOGISCHER BERATER /
INDIVIDUALPSYCHOLOGISCHE BERATERIN

Dreijährige, berufsbegleitende Ausbildung.
Erneuter Ausbildungsstart Januar 2014 –
Gruppe 5! Lernen Sie es bei uns – kompetent und überzeugend.

Akademie für
Individualpsychologie GmbH
Ifangstrasse 10
8302 Kloten
Tel. 044 865 05 20

www.akademie-ip.ch



AKADEMIE
FÜR INDIVIDUALPSYCHOLOGIE



SCHWEIZER KONGRESS FÜR
ADLERIANISCHE PSYCHOLOGIE
13.–14. SEPTEMBER 2014, KLOTEN, WWW.SKAP.CH

COACHINGPLUS

TRAINING & EMPOWERMENT



Urs R. Bärtschi

DIE AUSBILDUNG, DIE DAS LEBEN ERKLÄRT UND BEREICHERT

10-Tage die Aha-Erlebnisse garantieren.
Sie erleben Selbststärkung und Ermutigung!
Sie kommen in ihren individuellen Fragen
viele Schritte weiter. Und dazu lernen Sie erst
noch andere zu coachen.

WANN SIND SIE BEI UNS?

Urs R. Bärtschi | www.coachingplus.ch
info@coachingplus.ch | Tel. +41 (0) 44 865 37 73
CH-8302 Kloten (nähe Zürich Flughafen)



JETZT LESEN!

www.ich-bin-mein-eigener-coach.ch