



# Stehen Sie sich nicht länger im Weg

Unbewusste Blockaden mit EFT finden und überwinden

**Andy Hunt**

[www.practicalwellbeing.co.uk](http://www.practicalwellbeing.co.uk)

*Stehen Sie sich nicht länger im Weg*

© Andy Hunt, 2011

*Für Karen, mit mehr als Worte ausdrücken können*

## Danksagungen

Die Ideen in diesem Buch basieren auf oder sind von Gary Craig, Bill O`Hanlon, Richard Bandler & John Grinder den Erfindern von NLP und vielen anderen. Ich bin Ihnen sehr dankbar, dass sie ihre Ideen so bereitwillig teilen. Jede Verstümmelung Ihrer Arbeit in diesem Buch ist meine Schuld und nicht die ihre.

Ich möchte mich bei Romy Schlierf für Ihre Mühe bei der Übersetzung meines Buches "Getting Out of Your Own Way" in Deutsch bedanken. Außerdem gilt mein Dank auch Michaela Thiede ([www.die-seele-befreien.de](http://www.die-seele-befreien.de)) für die Korrektur der deutschen Version.

Wenn Ihnen dieses Buch hilft, sollten Sie auch den beiden danken.

Ich bedanke mich auch bei den Teilnehmern des „EFT Café“ (Übungsgruppe) die oft meine verschiedenen Ideen und Techniken ausprobieren müssen.

*Das Titelbild „Soll ich gehen oder bleiben?“* Von Flickr Mitglied Julio César Cerletti Garcia, auch bekannt als [My Buffo](#) und unter Creative Commons Attribution Lizenz verwendet.

Zu guter Letzt möchte ich Karen meinen tiefempfundenen Dank aussprechen für Ihre anhaltende und geduldige Unterstützung für die ich sehr dankbar bin und für ihr Korrekturlesen für das Sie sehr dankbar sein können.

## Haftungsausschluss

Das ist wie die Sicherheitseinweisung im Flugzeug vor dem Start. Nicht sehr interessant, aber es muss trotz alledem gesagt werden.

Während mit EFT oder Technik der Emotionalen Freiheit sehr gute klinische Ergebnisse erzielt wurden und diese langsam wissenschaftliche Anerkennung finden, werden sie doch allgemein noch als experimentell angesehen. Es gibt kein garantiertes Ergebnis.

**Deshalb müssen sowohl ausgebildete EFT Practitioner und EFT Anwender die volle Verantwortung für den Gebrauch dieser Methoden übernehmen.**

Alle Unterlagen, die in diesem Buch zur Verfügung gestellt werden, dienen nur der Information oder Ausbildungszwecken und sind keinesfalls als Ersatz **für** eine medizinische oder psychotherapeutische Behandlung anzusehen.

Der Autor lehnt ausdrücklich jegliche Haftung gegenüber allen Personen in Bezug oder Berufung auf das Buch im ganzen oder als Auszug ab.

## **Warnung**

Diese Prozesse sind einfach und sicher für die meisten Menschen um ihre Blockaden und Einschränkungen zu überwinden. Diese Blockaden werden durch unsere Lebenserfahrung gebildet. Wenn Sie vermuten, dass Ihre Blockaden das Ergebnis von sehr negativen frühkindlichen oder aber späteren traumatischen Erfahrungen stammen oder wenn Sie bemerken dass die Methoden in diesem Buch bei Ihnen Unbehagen auslösen oder Sie in große Bedrängnis bringt, dann wenden Sie sich bitte an einen erfahrenen Psychotherapeuten.

## **Urheberrecht**

Alle Rechte vorbehalten, insbesondere das Recht auf Vervielfältigung und Verbreitung sowie Übersetzung. Kein Teil dieses Buchs darf in irgendeiner Form ohne schriftliche Genehmigung reproduziert werden oder unter Verwendung elektronischer Systeme verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden, von niemandem außer dem Käufer für den persönlichen Gebrauch.

Jede weitere Reproduktion ist ohne schriftliche Genehmigung des Herausgebers, außer im Fall von Zitaten in kritischen Artikeln und Rezensionen, verboten.

Bitte respektieren Sie das Urheberrecht und leiten Sie das Buch bitte nicht an andere weiter - außer wenn Sie diese Techniken anwenden und dann Ihre Klienten und Freunde ermutigen Ihr eigenes Exemplar zu kaufen.

Ich würde mich freuen von Ihnen zu hören, wie Sie diese Techniken verwenden. Meine emailadresse ist:

[andy@practicalwellbeing.co.uk](mailto:andy@practicalwellbeing.co.uk)

### **Stehen Sie sich nicht länger im Weg**

© Andy Hunt, 2011

ISBN: 978-1-4716-4756-7

## Inhaltsverzeichnis

Danksagungen.....	3
Haftungsausschluss.....	3
Warnung.....	4
Urheberrecht.....	5
Einleitung.....	8
Schleppen Sie einen unsichtbaren Brummi hinter sich her?.....	8
Warum ich dieses Buch geschrieben habe?.....	10
Was Sie in diesen Buch entdecken.....	11
Wie Sie das Meiste aus diesem Buch herausholen.....	13
Wie Sie das Wenigste aus diesem Buch herausholen.....	13
1: Der Widerstand.....	15
Drei Schritte zum Erfolg – wenn nur!.....	15
Die Symptome des Widerstands.....	15
Die Widerstandsthemen.....	16
2: Was wollen Sie wirklich?.....	17
Was macht ein gutes Ziel aus?.....	17
Übung – Was möchten Sie wirklich?.....	20
3: Lernen Sie Ihre Blockaden kennen.....	21
Wovor fürchten Sie sich?.....	21
Es ist alles Einbildung.....	23
4: Was sind einschränkende Überzeugungen?.....	28
Wie man eine einschränkende Überzeugung erkennt.....	29
Wie bemerken Sie, wie sehr Sie etwas glauben?.....	30
Übung – Überzeugungen .....	32
5: Zwei Wege dort zu bleiben wo Sie sind.....	33
Die Wand – den Weg nach vorne blockieren.....	34

Der Sumpf – die dunkle Seite unserer Komfortzonen .....	36
6: In wieviel Hinsichten werden Sie blockiert ?.....	39
Nicht wollen was Sie wollen.....	39
Nicht gegen die Regeln verstoßen – Kann nicht – Müsste und Sollte.....	41
Möglichkeiten und Fähigkeiten.....	42
Verdienen und es wert sein.....	43
Ängste und Sicherheit.....	45
Über Andy Hunt.....	47
Über Romy Schlierf.....	48

## Einleitung

Willkommen zu „Stehen Sie sich nicht länger im Weg“, ein Ratgeber um viele Ihrer versteckten einschränkenden Glaubenssätze und Überzeugungen zu entdecken und aufzulösen – die unsichtbaren Saboteure die Ihren Fortschritt behindern.

In diesem Buch lernen Sie einfache Prozesse, um diese einschränkenden Überzeugungen und Blockaden zu erkennen und diese dann mit Hilfe von EFT – Technik der emotionalen Freiheit – zu neutralisieren, damit Sie die Veränderungen, die Sie sich in Ihrem Leben wünschen, verwirklichen können.

Die Methoden in diesem Buch verbinden EFT und NLP Ansätze, die ich in meinen eigenen persönlichen Erfahrungen meiner Hinderungsgründe, entwickelt habe. Sie sind einfach und praktisch. Sie brauchen keine fortgeschrittenen Ausbildungen von EFT und NLP um diese zu benützen, aber Sie müssen die Grundkenntnisse von EFT beherrschen. Sollten Sie über keinerlei Erfahrung mit EFT verfügen, finden Sie am Ende des Buches eine kurze Einführung um die Grundsätze von EFT zu verstehen.

Dieses Buch ist für Menschen, welche ihre begrenzenden Glaubenssätze erkunden und verändern möchten. Es ist ein geeigneter Ratgeber für Therapeuten und Coaches, die damit ihren Klienten helfen können, zu erforschen was in ihren Leben hinderlich ist. Gleichzeitig ist es ein Selbsthilferatgeber um die eigenen Blockaden zu erkennen und zu beseitigen.

### **Schleppen Sie einen unsichtbaren Brummi hinter sich her?**

Stellen wir uns vor, dass Sie, wie in einen „Strong Man“ Wettbewerb, an einen unsichtbaren 10t Brummi gebunden sind.

Wohin Sie auch gehen, was auch immer Sie tun, Sie müssen diesen Brummi ziehen und das ist sehr anstrengend. Jetzt stellen wir uns vor, dass Sie mit der Familie zu einem Familienpicknick am Strand gehen möchten. Es ist ein wunderschöner, wolkenloser Tag und der tolle Strand ist ganz in der Nähe. Aber Sie sind an diesen unsichtbaren LKW gekettet und wohin Sie auch gehen, er geht mit.

Nun gibt es zwei Möglichkeiten wie Sie zum Picknick gehen könnten:

#### Möglichkeit A

Sie erkennen dass Sie ihre Muskelkraft optimieren müssten. Sie fangen also mit Krafttraining an, essen eiweißhaltiges Krafftutter. So optimieren Sie Ihre Muskelkraft um ihren Brummi mit an den Strand zu bringen.

Sie wissen, dass es Schwerstarbeit ist, also hören Sie auch noch Motivationstrainern zu, die Ihnen die nötige Aufmunterung geben um ihre Widerstände zu brechen und genug Kraft, um die Probleme zu ihrem wundervollen Ziel zu überwinden.

Jeden Tag stellen Sie sich die glücklichen Gesichter ihrer Familie am Strand vor, die den sonnigen Tag genießen.

Endlich haben Sie es geschafft, sich psychisch und physisch so aufzubauen und nun sind Sie und ihr unsichtbarer Brummi auf dem Weg zum Strand.

Es ist ein ungemeiner Kraftakt. Mit einem enormen Kraftaufwand stemmen Sie sich gegen das Gewicht von dem Brummi und beginnen ihn zu ziehen. Schweißüberströmt, langsam und unter Schmerzen fangen Sie an, sich in die Richtung zu bewegen in Sie wollen. Mit Fluchen und Stöhnen geht es nur schleppend voran. Mit viel Glück werden Sie es an den Strand schaffen, körperlich und geistig am Boden oder aber Sie geben es auf, gehen geschlagen nach Hause, trinken ein Energiegetränk und suchen eine andere, noch stärkere Motivations-CD.

## Möglichkeit B

Sie lösen die Gurte, lassen den Laster hinter sich und gehen an den Strand, um einen wundervollen Tag zu genießen.

So, welche Möglichkeit würden Sie wählen?

Auch wenn Sie mich ein Faultier nennen, ich würde Möglichkeit B wählen.

Aber es gibt ein Problem mit Plan B.

Wenn Sie an einen unsichtbaren Laster gebunden sind, können Sie weder den Laster noch die Gurte sehen. Sie können zwar den Widerstand spüren wenn Sie in Richtung ihrer Ziele gehen, aber Sie wissen nicht was Sie zurückhält oder wie Sie sich davon lösen können. Sie haben sich schon an diesen Zustand gewöhnt, weil Sie schon so lange diesen Widerstand spüren.

Wenn sie nur den Laster und die Gurte sehen könnten, könnten Sie vielleicht die Gurte lösen und könnten das tun, was Sie am sich am meisten wünschen ohne diesen mühsamen Anstrengungen.

Dieses Buch soll Ihnen zeigen wie Sie die unsichtbaren, hinderlichen Schranken erkennen und diese dann mithilfe von EFT lösen können. Wenn Sie diese Methode benützen, kann es überraschend einfach sein, sich von dem unnötigen Ballast zu befreien. Oder bevorzugen Sie es weiterhin, diesen unsichtbaren Brummi zu ziehen?

## **Warum ich dieses Buch geschrieben habe?**

Ich war immer ein Aufschieber und Zauderer. Wenn es einen Weg gab um Aufgaben vermeiden, dann hatte ich ihn garantiert gefunden. Ich war ein Meister darin, Projekte anzufangen und dann Wege zu finden, diese im Sande verlaufen zu lassen oder sie nur noch halbherzig zu beenden. Mit meiner Selbständigkeit wurde diese „Fertigkeit“ zu einem Nachteil. Seitdem lasse ich nichts unversucht um Wege zu finden, wie ich mir nicht länger selbst im Weg stehe. Es war ein langer, langsamer Prozess. Ich habe unendlich viele Bücher gelesen, mir viele Aufzeichnungen angehört, Seminare und Workshops besucht, NLP und EFT Ausbildungen gemacht. Mit dieser Vielfalt von Möglichkeiten habe ich angefangen meine Blockaden zu erkennen und zu bearbeiten.

Jeder Erfolg gab mir mehr Spielraum und die Dinge wurden einfacher und leichter. Der Erfolg und Fortschritt dieser Jahre hat zu meiner Methode „Stehen Sie sich nicht länger im Weg“ geführt.

Ich wende diese Vorgehensweise für jedes meiner neuen Projekte an, weil ich dann eher beende was ich angefangen habe und zwar ohne zu viel Stress und Verzögerung. Für mich und viele meiner Seminarteilnehmer ist das Leben somit viel einfacher und leichter geworden.

## **Was Sie in diesen Buch entdecken**

Dieses Buch gibt Ihnen eine Schritt für Schritt Anleitung um unbewusste Blockaden und Einschränkungen aufzudecken und aufzulösen und auch Methoden, die sie benötigen, damit Sie ihre Projekte beginnen und auch beenden können.

### **Kapitel 1: Der Widerstand**

Dieses Kapitel macht uns mit dem "Widerstand" vertraut: all diese blockierenden Kräfte, die uns davon abhalten unsere Ziele zu erreichen

### **Kapitel 2: Was möchten Sie wirklich?**

„Wir müssen nicht nur Dinge richtig tun, wir müssen auch die richtigen Dinge tun“. Wenn Sie ein Ziel erreichen wollen, sollten Sie auch sicher sein, dass es ein gutes Ziel ist. Dieses Kapitel zeigt Ihnen was Sie brauchen um ein gutes Ziel zu definieren. Es beinhaltet eine Checkliste, damit Sie feststellen ob Sie mit dem für Sie richtigen Ziel beginnen.

### **Kapitel 3: Lernen Sie Ihre Blockaden kennen**

In diesem Kapitel tauchen wir ein wenig tiefer in die „Widerstände“ ein und schauen uns die beiden größten Blockaden an: Angst und einschränkende Glaubenssätze.

### **Kapitel 4: Was sind einschränkende Glaubenssätze?**

Dieses Kapitel beschäftigt sich detailliert mit einschränkenden Glaubenssätzen. Was sind sie und wie wir sie erkennen. Wir lernen auch, wie stark Sie glauben was Sie glauben, eine wichtige Kunst, die wir später anwenden werden.

## Kapitel 5: Zwei Wege dort zu bleiben wo Sie sind

Dieses Kapitel stellt Ihnen zwei einfache Möglichkeiten vor, wie wir uns selbst im Weg stehen: „Die Wand“ – Blockaden die uns am Vorwärtskommen hindern, und der „Sumpf“ – die Blockaden, die uns festhalten

## Kapitel 6: Wie werden Sie blockiert?

Dieses Kapitel untersucht die einschränkenden Glaubenssätze noch tiefer. Die unbewussten Anteile in uns, die nicht das wollen was wir wollen, die alten Regeln die immer wieder in unseren Weg eingreifen. Unser Glauben darüber was möglich ist und was wir schaffen könnten, wie sehr wir es verdienen oder wie würdig wir sind, unsere Ängste und Befürchtungen und was wir unbewusst entschieden haben oder erwarten.

## Kapitel 7: Die Blockaden finden

Dieses Kapitel stellt uns das „Gegen-Ziel“ vor und wie man es und unser Ziel benützt um die speziellen Blockaden zu entdecken, die sich uns immer wieder in den Weg stellen. Dieser einfache Schritt für Schritt Prozess gibt uns einen Überblick unserer Einschränkungen und Blockaden. Außerdem stellt es uns mit Projekt Nullpunkt einen Weg vor, um Widerstände gegen die Widerstände aufzulösen.

## Kapitel 8: Die Blockaden auspacken

Dieses Kapitel nutzt die Übersicht unserer Blockaden als Anhaltspunkt, um detaillierter nachzuboahren, was auf einer tieferen Ebene in uns vorgeht.

In diesem Kapitel gehen wir vom allgemeinen Überblick über die Widerstände zu speziellen „klopfbaren“ Themen, die Sie mit EFT auflösen können.

## Kapitel 9: Die Blockaden auflösen

Dieses Kapitel beschreibt drei besondere EFT Lösungsansätze: den einfachen Glaubenssatz Neutralisierer, umgedrehte Glaubenssätze und „Außer wenn Klopfen“. Mit diesen Methoden ausgestattet, können Sie Ihre Blockaden eine nach der anderen, auflösen.

## Kapitel 10: Zeit anzufangen

Blockaden aufzulösen reicht nicht aus um Ihre Ziele zu verwirklichen. Sie müssen auch geeignete Maßnahmen unternehmen.

Dieses Kapitel befasst sich damit einen Plan zu erstellen, aufzuschreiben welche Schritte nötig sind und auf Widerstände zu achten, die auftauchen wenn wir uns dem nähern, was wir tun sollten. Wir lernen auch, wie uns das unerwartete Potential des Wortes „sollte“ davon abhält das zu tun, was nötig ist und wie man dieses nicht gerade förderliche „sollte“ auflöst.

### Weitere Ressourcen

Einige Vorschläge um Widerstände sowie „Aufschieberitis“ weiter zu erforschen und wie man sie schließlich überwindet

### Zusammenfassung von Blockaden aufdecken und auspacken

Eine schnelle Schritt für Schritt Anleitung für zwei Möglichkeiten um unsere Blockaden zu ermitteln.

### Arbeitsblätter

Arbeitsblätter zum ausdrucken

### Eine kurze Vorstellung von EFT

Eine Kurzvorstellung der Technik für Emotionale Freiheit, für diejenigen die noch nicht mit EFT oder “klopfen” vertraut sind.

## Wie Sie das Meiste aus diesem Buch herausholen

Lesen Sie das Buch, spüren Sie, was mit Ihnen in Resonanz geht, machen Sie jede Übung, wählen Sie ein stockendes Projekt, suchen Sie die Blockaden und lösen Sie diese auf. Wiederholen!

## Wie Sie das Wenigste aus diesem Buch herausholen

Lesen Sie das Buch. Tun Sie nichts! Dieser Prozess und die Methoden werden für Sie funktionieren - aber nur wenn Sie sie auch benutzen. Wenn Sie bemerken, dass Sie sich sträuben die Arbeit zu tun, die nötig ist dann ziehen Sie die Möglichkeit in Betracht,

dass Sie einen Widerstand haben, diesen Widerstand aufzulösen. Schauen Sie sich dazu noch einmal das Kapitel „Projekt Nullpunkt“ am Ende des siebten Kapitels an.

# 1: Der Widerstand

## Drei Schritte zum Erfolg - wenn nur!

Theoretisch sollte ein einfacher Prozess in drei Schritten genügen um unser Ziel zu erreichen:

1. Wählen, was Sie wollen
2. Die nötigen Schritte unternehmen
3. Das Erreichen des Zieles feiern!

Wenn es doch nur so einfach wäre!

Abgesehen von den alltäglichen Problemen, der Arbeit, die getan werden muss, benötigte Ressourcen, den Zeitaufwand und der Hilfe von anderen Leuten, haben wir sehr oft Blockaden in unserer inneren Welt, die uns in unserem Tun blockieren.

Wenn Sie merken, dass Sie sich selbst im Weg stehen, dann erleben Sie den "Widerstand"

## Die Symptome des Widerstands

Wie merken Sie ob sie an "Widerstand" leiden? Hier sind die normalen Symptome:

- **Schwierigkeiten beim Anfangen:** Schieben Sie den Beginn der Arbeit immer wieder auf oder fangen Sie niemals an? Warten Sie oft auf den „richtigen“ Moment oder die richtige Eingebung?
- **Ablenkungssucht:** Wird der Drang aufzuräumen, einkaufen zu gehen, im Internet zu surfen usw. unwiderstehlich, wenn Sie sich überlegen mit der Arbeit zu beginnen? Lassen Sie sich leicht durch Freunde oder gesellschaftlichen Anlässen von der Arbeit ablenken?
- **Ineffektives Arbeiten:** Verbringen Sie viel Zeit mit arbeiten, jedoch ohne etwas vorweisen zu können?
- **Alles in der letzten Minute erledigen:** Erledigen Sie die meiste Arbeit in der letzten Minute vor der Terminabgabe? Werfen Sie sich öfter vor, sich nicht genug Zeit genommen zu haben um die Arbeit zu erledigen?

- ▢ **Verpasste Fristen** - Verlangen Sie immer nach einer Fristverlängerung und entschuldigen sich dafür? Verpassen Sie oft Möglichkeiten und verlieren Sie immer mehr Respekt, weil Sie sich ständig verspäten?
- ▢ **Nagende Schuldgefühle** – Haben Sie in Ihrer Freizeit oft ein schlechtes Gewissen weil Sie eigentlich arbeiten sollten? Denken Sie oft, dass Sie weniger geschafft haben, als Sie sollten?
- ▢ **Enttäuschung und Selbstvorwürfe** - Haben Sie das Gefühl, dass Sie sich selbst im Stich lassen weil Sie immer aufschieben? Finden Sie sich selbst faul? Vergleichen Sie sich negativ mit anderen weil Sie alles aufschieben?

Trifft einiges davon auf Sie zu?

## Die Widerstandsthemen

In der Geschichte von Gulliver`s Reisen von Jonathan Swift, erleidet Gulliver durch einen schweren Sturm Schiffbruch und strandet auf der Insel Lilliput. Er wacht am Strand auf und ist von einem Netzwerk von feinen Fäden gefesselt. Die Lilliputaner, die winzigen Einwohner der Insel, haben versucht den „Riesen“ mit ihren stärksten Seilen und Kabeln zu fesseln.

Für Gulliver ist jedes Seil nur ein Baumwollfaden, aber zusammen halten ihn diese Fäden festverzurrt. Wir befinden uns in der gleichen Situation, denn wir werden von tausenden von feinen Fäden von Erinnerungen, Glaubenssätzen und Gefühlen gefesselt.

Viele unser Schwierigkeiten sind solche verwobenen Themen, Wenn wir EFT und die anderen Methoden aus diesem Buch benutzen können wir beginnen, diese Fäden zu lösen. Jeder Faden den wir so lösen, gibt uns mehr Freiheit und Raum.

Gulliver konnte die Fäden, die ihn gefesselt hatten, sehr gut erkennen, aber für uns sind die Fesseln unseres Widerstandes meist außerhalb unseres Bewusstseins.

Eine hervorragende Möglichkeit den Widerstand an die Oberfläche zu bringen, um ihn bearbeiten zu können ist es, auf ein Ziel hinzuarbeiten. Dann muss der Widerstand gegen diese Arbeit nach oben kommen und kann so angeschaut werden. In diesem Buch werden wir Ihre Ziele dazu benutzen, um die Widerstände zu untersuchen, die sich ihren Zielen in den Weg stellen.

Dafür brauchen Sie ein gutes Ziel.

## 2: Was wollen Sie wirklich?

*“Er erklimm die Leiter zum Erfolg und bemerkte dann, dass sie an der falschen Wand lehnte”*

*-Anon*

Wenn Sie dieses Buch lesen, haben Sie bestimmt einige Ziele oder Projekte im Visier. Ziele, die in einer oder anderen Art blockiert werden. Wenn Sie Zeit, Energie und Geld in ein Ziel investieren, sollte es ein gutes Ziel sein. Wenn Sie vorhaben nach Paris zu reisen, die Fahrkarten gebucht und Geld für die Reise gespart haben und dann losfahren um festzustellen, dass Sie viel lieber nach Rom möchten, dann haben Sie einen teuren Fehler gemacht. Sie haben all die richtigen Dinge unternommen, nur um am falschen Platz zu landen.

Wenn Sie sich zu Beginn eines Projektes etwas Zeit nehmen, um festzustellen ob das gewählte Ziel das Richtige ist und ob Aussicht auf Erfolg besteht, dann ist die Chance groß dass diese Zeit gut investiert ist.

### Was macht ein gutes Ziel aus?

Für die beste Chance der Verwirklichung unserer Ziele müssen ein paar einfache Bedingungen erfüllt sein:

1. **Das Ziel muss positiv sein:** Manchmal suchen wir uns ein Ziel aus, weil uns etwas in unserem Leben nicht passt. Vielleicht glauben wir, dass wir zu dick sind, dass wir nicht genug Geld haben, oder dass wir einsam sind. In schwierigen Umständen ist es einfacher sich auf negative Schwierigkeiten zu konzentrieren: Ich möchte Gewicht verlieren, ich will zum Rauchen aufhören, ich möchte nicht mehr einsam sein.

Es ist verständlich, dass wir darüber sprechen was wir in der Zukunft wollen und nicht was wir jetzt nicht wollen. Trotzdem, zu wissen was wir nicht wollen, ist nicht dasselbe wie zu wissen was wir wollen. Für ein realistisches Ergebnis sollten wir uns auf die Zukunft konzentrieren und auf das, was wir wollen anstatt uns auf unseren gegenwärtigen Mangel zu konzentrieren.

Um ein erfolgreiches Ziel zu haben, muss unser „nicht wollen“ als Wollen ausgedrückt werden. „Ich möchte Gewicht verlieren“ wird dann zu „Ich möchte schlank sein“, „ich möchte nicht mehr einsam sein“ zu „ich möchte meinen Lebenspartner finden“. Um dahin zu kommen wohin wir wollen, ist es wichtig das Ziel zu kennen, bevor wir losgehen. Sich nur vom “nicht wollen” zu entfernen könnte uns überall hinbringen.

2. **Das Ziel muss konkret sein.** Wenn Sie einen Halbmarathon laufen, ist der der Zieleinlauf nach exakt 21,0975 km. Der einzige Weg um den Halbmarathon zu beenden ist es, nach dem Startschuss die Strecke zu laufen und über die Zielgerade zu kommen. Wenn Sie nur 11,5 km laufen, haben Sie das Ziel nicht erreicht. 21,0975km in die falsche Richtung zu laufen, bringt Sie auch nicht zum Ziel.

Um ein Ziel zu erreichen, brauchen Sie eine klare Vorstellung davon wann und wohin es gehen und wie aussehen soll, wenn Sie es erreichen. Wo gehen Sie hin, was werden Sie sehen, hören und fühlen wenn Sie das Ziel erreicht haben?

3. **Haben Sie das Ziel unter Kontrolle?** Haben Sie Einfluss darauf, das Ziel auch zu erreichen? Wenn Sie am nächsten Mittwoch bei schönem Wetter ein Picknick machen wollen, ist es sehr unwahrscheinlich, dass Sie Einfluss darauf haben, ob das Wetter wirklich schön ist. Wenn Ihr Ziel aber ist am Mittwoch einen tollen Tag zu haben, egal wie das Wetter ist, dann haben Sie das Ziel viel mehr unter Kontrolle.
4. **Welchen Einfluss hat das Ziel auf die Menschen in Ihrem Umfeld?** Die wenigstens von uns leben auf einer Insel. Die meisten haben Familie, Freunde, Nachbarn und Kollegen. Welchen Einfluss hat unser Ziel auf sie? Wenn Sie ihr Ziel erreichen und dieses Ziel verursacht Probleme für einige dieser Menschen, dann werden diese Schwierigkeiten auch bald die ihren sein. Könnten Sie Ihr Ziel so formulieren, dass es zu Ihrem Wohl und zum Wohle ihrer Mitmenschen ist?
5. **Ist es Ihr Ziel?** Ist das was Sie wollen, dass was **SIE** wollen? Wollen Sie es, weil es jemand anderes will? Werden Sie gezwungen oder ermutigt ein Ziel zu erreichen, dass für jemand anderen gut wäre aber Ihnen nichts bedeutet? Wenn Ihr Ziel die Wünsche eines anderen befriedigt aber nicht Ihren Wünschen entspricht, dann sind Misserfolg und Sabotage vorprogrammiert. Wenn das Ziel nicht für Sie verpflichtend ist, dann werden Sie Schwierigkeiten haben es zu erreichen egal welche Blockaden Sie haben.

## Beispiele für Ziele

**Ich möchte Gewicht verlieren:** Dieses Ziel ist negativ ausgedrückt – Gewicht verlieren möchten - hier liegt die Aufmerksamkeit auf dem was Sie nicht möchten und nicht was ist. „Ich möchte schlank sein“ ist schon besser. Die nächste Frage ist: wie schlank? Was ist ihr Wunschgewicht? Welche Kleidergröße möchten Sie erreichen?

**Ich möchte fit werden:** Dieses Ziel ist schon positiv ausgedrückt! Es gibt schon eine Zielvorgabe. Bloß sollte es noch ein wenig genauer beschrieben sein. Was bedeutet für Sie fit? Wie werden Sie merken, wann Sie fit sind? Was werden Sie sehen, hören und fühlen wenn Sie fit sind?

**Ich möchte im Lotto gewinnen:** Dies ist ein sehr beliebtes Ziel, jedoch meistens zum Scheitern verurteilt. Hier haben Sie null Kontrolle über das Ergebnis. Das Einzige ist, dass sie ein Los kaufen müssen, aber die Wahrscheinlichkeit den Jackpot zu knacken liegt bei 1:140 Mio. Die Chancen stehen nicht zu Ihren Gunsten. Sie würden wahrscheinlich mit einem Sparbuch ein Vermögen machen, wenn Sie das Geld dort jede Woche einzahlen. Es würde zwar lange dauern, aber das hätten Sie wieder unter Kontrolle.

**Ich möchte am Samstag ein Marathon laufen:** Wenn Sie ein trainierter Marathonläufer sind, dann könnten Sie es wahrscheinlich schaffen. Aber wenn Sie übergewichtig sind oder ein Stubenhocker, der schon atemlos wird, wenn er zum Kühlschrank geht, dann ist das ein unrealistisches Ziel. Es ist in Ordnung, eine schnelle Lösung zu wollen, aber Ziele brauchen so lange sie brauchen. Auch neun Frauen können nicht ein Baby in einem Monat zur Welt bringen, egal wie sehr sie es versuchen!

Wenn Ihr Ziel gut durchdacht ist und diese Bedingungen erfüllt, dann steht die Chance gut, dass Sie es erreichen. Wenn Sie jedoch noch immer mit einem guten Ziel hadern, dann könnte es sein, dass Sie sich selbst im Weg stehen.

## Die Magie des Misserfolgs

Wenn Sie Schwierigkeiten haben Ihr Ziel zu erreichen mag es schwer vorstellbar sein, dass ihnen ein Misserfolg in irgendeiner Art behilflich sein könnte.

Aber der Wert eines Misserfolgs liegt darin, dass man durch ihn die versteckten Schwierigkeiten erkennen kann. Die einschränkenden Glaubenssätze und Blockaden zeigen sich meistens nicht ohne weiteres. Ein durchkreuzter Erfolg kann sie jedoch ans Tageslicht bringen.

Wenn Sie erst einmal wissen, was Sie zurückhält, können Sie diese Blockaden mit EFT oder anderen Methoden bearbeiten.

Die nächsten Kapitel werden Ihnen helfen zu erkennen wie Sie sich selbst blockieren.

## **Übung - Was möchten Sie wirklich?**

Schreiben Sie Ihr Ziel auf. Beantworten Sie jede Frage und passen Sie Ihr Ziel dementsprechend an:

Ist es positiv formuliert?

Was ist das Ziel genau? (Wo, wann und mit wem?)

Wie merken Sie, dass Sie das Ziel erreicht haben?

Können Sie das Ziel kontrollieren?

Welchen Einfluss hat das Ziel auf die Menschen in Ihrem Leben?

Ist es wirklich IHR Ziel?

## 3: Lernen Sie Ihre Blockaden kennen

In diesem Abschnitt werden wir auf zwei verschiedene Blockaden treffen – Angst und einschränkende Überzeugungen. Angst hat den eigentlichen Zweck uns vor alltäglichen Gefahren zu schützen. Überzeugungen (auch einschränkende) erlauben uns, unsere Umgebung schnell einzuschätzen, Entscheidungen zu treffen und zu handeln. Wenn diese hilfreichen Systeme aus dem Gleichgewicht geraten sind, oder auf fehlerhaften Annahmen basieren, handeln wir langsamer. Es ist als würde der Tempomat unseres Autos auf 10 Stundenkilometer stecken bleiben.

### Wovor fürchten Sie sich?

*“Wir haben nichts zu fürchten, außer der Furcht selbst”*

*– Franklin D Roosevelt*

Es ist lange her, seit das Leben auf der Erde begonnen hat. Seit jeher mussten lebende Organismen vorsichtig sein um zu überleben. Viele, viele Generationen die gegen Not und Räuber gekämpft haben, haben unser Gehirn sehr wachsam gegenüber Gefahren gemacht. Wenn Schwierigkeiten entstehen, benötigen wir viel Aufmerksamkeit und eine Menge Ressourcen um diesen zu entkommen.

Unsere angeborene Reaktion auf gefährliche Situationen ist Angst. Als Menschen haben wir sehr gut entwickelte Angstsysteme.

In Angst können wir sehr schnell auf Gefahren reagieren und sind bereit für Flucht, Kampf oder Erstarren.

Die meisten unserer Ängste sind nicht instinktiv, sondern angelernt. Wenn wir eine gefährliche Situation überlebt haben, speichert unser Verstand einen groben Umriss der Situation. Bei einem ähnlichen Umstand warnt uns das Gehirn und wir sind sofort psychologisch und physiologisch alarmiert. Das ist eine raffinierte Art zu erklären, dass wir lernen können vor Dingen Angst zu haben, von denen wir denken sie seien gefährlich.

Dieses Reaktionsmuster zu erkennen liegt aber leider außerhalb unserer bewussten Kontrolle. Immer wenn wir Situationen erleben, die uns an eine vergangene erinnert, wird das Muster angepasst, wir werden mit Adrenalin überflutet und so zu einer Reaktion gezwungen, ob wir wollen oder nicht. Glücklicherweise, lernt dieses Gefahrenerkennungssystem, der Rauchmelder, sehr schnell. Wir brauchen nicht die Gefahren einer Situation zu studieren und uns überlegen was wir uns merken müssen – z.B. ob das

Riesentier, mit den großen Fängen, das auf uns zuläuft, gefährlich ist oder nicht – denn sonst würden wir nicht überleben. Dieser kraftvolle Prozess läuft automatisch und unbewusst ab.

Leider ist dieses System jedoch nicht sehr wählerisch. Situationen, die eigentlich gar nicht gefährlich sind, werden trotzdem so eingestuft, so dass wir uns oft vor etwas fürchten, das überhaupt nicht lebensbedrohlich ist.

Diese Reaktionsmuster lassen sich leider nicht schnell verändern, da sie unbewusst ablaufen. Wenn diese Angstreaktion einmal erlernt ist, lässt sie sich meist nicht durch Denken ändern. Wenn Sie schon mal versucht haben, sich oder jemand anderen aus einer Phobie herauszureden, werden Sie gemerkt haben, dass es schwierig ist, Erfolg zu haben, weil die Angst schon zu verwurzelt ist, egal ob berechtigt oder nicht.

Dieses Reaktionssystem nimmt einfach an, dass es beim nächsten Mal genau so ist wie beim letzten Mal und unsere Reaktion ist schnell und einfach und somit für ein Leben in der Wildnis ausgelegt, wo Sekunden wichtig für unser Überleben waren. Aber in der heutigen Zeit, wo wir auf so viele Erfahrungen zurückgreifen können, zeigt sich die Schwäche dieses Systems.

Wir leben nicht nur in einer vielfältigen Welt, sondern wir können uns auch auf unser Gedächtnis und unsere Vorstellungskraft verlassen. Somit können wir uns Szenarien vorstellen, die uns bedrohen und eine Panikreaktion hervorrufen, obwohl sich alles nur im Geiste abspielt.

## **Lernen Angst zu empfinden**

Stellen Sie sich vor, dass Sie Angst haben, öffentlich zu sprechen. Als Sie sieben Jahre alt waren, mussten Sie vor der Klasse sprechen. Sie haben es vermasselt und wurden von der Lehrerin und den Klassenkameraden verspottet. Obwohl das keine lebensbedrohliche Situation war, hat unser Verstand dieses Erlebnis als eine Bedrohung für unser Wohlbefinden eingestuft. Für unser Gehirn ist das genau so gefährlich wie ein körperlicher Notfall.

Wenn Sie nun als Erwachsener aufgefordert werden, vor eine Gruppe zu sprechen, wird Ihr Gehirn eine erneute Demütigung erwarten – ob es nun stimmt oder nicht – und eine Angstreaktion erzeugen. Sie werden nicht in der Lage sein, sich das auszureden. Der Teil des Gehirns, der für Denken und Sprechen zuständig ist, ist nicht der Teil, der Angst hat.

In der Vergangenheit hatten Sie zwei Möglichkeiten hiermit umzugehen – Sie konnten es tapfer durchstehen oder weglaufen. Jetzt haben wir Zugang zu neuen Methoden der Angst-Auflösung, einschließlich EFT, welche diese Trigger auflösen können.

Mit EFT kann man die alte Verbindung zwischen dem passenden Muster und der Angstreaktion unterbrechen. Ohne die alte Reaktion können wir die „Gefahren“ der Situation besser einschätzen und anders reagieren. Dies ist ein großer Schritt in unsere Freiheit. So kann uns die Fähigkeit unseres Gehirns, Situation als Trauma einzustufen –obwohl es keins war – nicht mehr hemmen.

Wenn ein Ergebnis oder dessen Folgen einen Aspekt beinhalten, der eine Angstreaktion provoziert (bewusst oder unbewusst) schrecken wir oftmals zurück. Wenn man diese Angstreaktionen aber aufdecken und neutralisieren kann, man zukünftig andere Entscheidungen treffen.

Sich um die Ängste eines Zieles zu kümmern kann einen Teil des Widerstands auflösen. Der andere Teil unseres Widerstandes sind einschränkende Überzeugungen, fehlerhafte Regeln und Denkweisen die wir uns im Laufe unseres Lebens angeeignet haben.

## Es ist alles Einbildung

*"Wir sind was wir denken. Alles, was wir sind, entsteht mit unseren Gedanken. Mit unseren Gedanken erschaffen wir die Welt. "*  
– Der Buddha

Es ist erstaunlich zu erfahren, dass wir nicht in der Welt leben, sondern in unseren Vorstellungen von der Welt. Als Säuglinge beginnen wir die Welt auf unsere Art zu entdecken, versuchen Dinge und wie sie funktionieren zu verstehen. Diese Erkenntnisse bilden unsere Annahmen und Erwartungen über die Welt. Wenn wir älter werden verlassen wir uns mehr und mehr auf diese Annahmen und leben nach ihnen. Wir achten immer weniger darauf, was wirklich in der Welt passiert.

## Was sind Überzeugungen?

Eine Überzeugung ist eine Idee über Ihre Erfahrungen, die Sie für wahr halten. Eine solche Idee leitet Ihre Aktionen, filtert Ihre Erfahrungen und erlaubt oder verbietet Ihnen Ihr Handeln und gibt den Dingen ihre Bedeutung.

## Überzeugungen gegen Fakten

Es ist ein Fakt, dass die Sonne im Osten auf- und im Westen untergeht. Es passiert mit solcher Regelmäßigkeit, dass Sie Ihre Uhr danach stellen könnten.

Die alten Griechen glaubten, dass Apollo der Sonnengott die feurige Sonne mit seiner Kutsche über den Himmel gezogen hat. Im Mittelalter glaubten die Menschen, dass die Erde der Mittelpunkt des Universums sei und die Sonne über die Himmel um die Erde zog. Heutzutage glauben die meisten Menschen, dass die Erde sich um ihre eigene Achse dreht und uns den Eindruck vermittelt, dass die Sonne im Osten auf- und im Westen untergeht.

In all diesen Beispielen sind die Fakten gleich, die Sonne geht auf und unter, aber die Erklärungen dafür sind sehr unterschiedlich.

## Vier verschiedene Überzeugungen

Im Allgemeinen gibt es Vorstellungen über Ursachen, Bedeutung, Grenzen und Identität.

### **Ursachen**

Dieses sind unsere Überzeugungen was was verursacht

Zum Beispiel:

- Apollo ist dafür verantwortlich, dass die Sonne über den Himmel zieht, weil er sie mit seiner Kutsche zieht.
- Wenn ich meine Meinung äußere, kann ich Einfluss nehmen und bekommen was ich will
- Wenn ich mich äußere, werde ich verspottet
- Ich bin zu alt dafür
- Die MMR Impfung verursacht Autismus

### **Bedeutung**

Dies sind Überzeugungen was Dinge bedeuten

Zum Beispiel:

- Dass die Sonne sich um die Erde dreht- bedeutet, dass wir der Mittelpunkt des Universums sind
- Ein Streit bedeutet das Ende unserer Partnerschaft
- Ein Streit sagt aus, wie stabil unsere Partnerschaft ist, weil sie das aushält

- Erfolg ist schwierig
- Nichtimpfen ist ein Verbrechen

### **Grenzen**

Was in der Welt, unserem Verhalten und aufgrund unserer Fähigkeiten möglich ist oder auch nicht

Zum Beispiel:

- Es gibt nicht genug Kunden für mein Geschäft
- Seine Meinung zu sagen ist gefährlich
- Es interessiert keinen was ich zu sagen habe
- Jeder ignoriert mich

### **Identität**

Überzeugungen über uns, wer wir sind und zu was wir fähig sind. Diese fangen meistens so an: „Ich

Zum Beispiel:

- Ich bin fähig
- Ich schaffe das
- Ich bin wertlos
- Ich bin nicht gut genug
- Ich bin ein schlechter Mensch
- Ich verdiene keinen Erfolg

Dieses sind nur allgemeine Einteilungen, die sich auch teilweise überschneiden. Es ist nicht wichtig sie auswendig zu lernen, aber es ist wichtig zu erkennen, dass wir alle eine Reihe von Überzeugungen haben, die unser Verständnis über die Welt und über uns beeinflussen.

Manchmal sind diese Überzeugungen nützlich und manchmal nicht. Wenn sie uns unterstützen, dann können wir von stärkenden Überzeugungen sprechen.

Wenn Sie nicht hilfreich sind, dann können Sie uns in unserem Fortschritt behindern und uns das Leben erschweren. Dann nennen wir sie einschränkende Überzeugungen und dieses Buch handelt davon, einschränkende Überzeugungen aufzulösen, damit Sie Ihr Ziel ohne innere Einmischung erreichen können. Wir werden diese einschränkenden Überzeugungen im nächsten Kapitel eingehender untersuchen.

Überzeugungen sind oft viel mächtiger als Fakten. Manch einer wird eine Überzeugung verteidigen, obwohl die gegenteiligen Beweise viel größer sind.

## Impfung –Fluch oder Segen

Viele Menschen glauben, dass der MMR (Masern, Mumps, Röteln) Impfstoff Autismus verursacht. Diese Annahme bringt Eltern dazu, ihre Kinder nicht impfen zu lassen. Sie beschützen Ihr Kind, in dem sie es nicht impfen. Sie halten die Hersteller der Impfstoffe und Ärzte, die Impfungen befürworten, und für dumm oder böse, weil sie Kinder der Gefahr einer schwerwiegenden geistigen Behinderung aussetzen.

Eltern und Ärzte, die jedoch Impfungen für wertvoll erachten, sind davon überzeugt, dass sie auch sicher sind und Kinder vor verhängnisvollen, fast ausgerotteten Krankheiten schützen. Für diese Personen sind Eltern, die ihre Kinder aus Angst vor Autismus nicht impfen wollen, dumm und töricht weil sie ihre Kinder der Gefahr von hochansteckenden Krankheiten aussetzen.

Wenn Sie jetzt auf die eine oder andere Überzeugung heftig reagiert haben, liegt das an Ihren eigenen Überzeugungen (oder den „Schriften an Ihren Wänden“ wie es Gary Craig genannt hat)

Was an diesem Beispiel wichtig ist, sind nicht die Fakten, sondern unser Verständnis dieser Fakten, die unser Verhalten und unser Weltbild beeinflusst.

Unsere Überzeugungen erlauben oder verbieten uns bestimmte Verhaltensweisen, erklären uns die Bedeutung von Dingen und wie wir auf sie reagieren sollen.

*Stehen Sie sich nicht länger im Weg*

© Andy Hunt, 2011

## 4: Was sind einschränkende Überzeugungen?

Statt zu entscheiden ob Überzeugungen richtig oder falsch sind, ist es hilfreicher zu prüfen, ob sie hilfreich oder hinderlich, begrenzend oder stärkend sind. Eine einschränkende Überzeugung ist eine Ansicht, die den Menschen, der sie für wahr hält, auf gewisse Weise einschränkt oder begrenzt.

### Eigenschaften von einschränkenden Überzeugungen

- **Es ist eine Beschreibung** – oberflächlich betrachtet scheint eine einschränkende Überzeugung die Welt mit den Augen eines Betrachters zu beschreiben. „Ich bin nicht gut genug“ beschreibt die Welt, so wie sie Ihnen erscheint. Wenn Sie diese Überzeugung lange genug haben, wird es irgendwann zur Wahrheit.
- **Es ist eine Vorschrift** – eine einschränkende Überzeugung beschreibt was getan oder nicht getan werden kann. Das Verhalten sollte mit der Beschreibung im Einklang sein. Die Beschreibung (aus der Vergangenheit) lenkt das Verhalten und die Gedanken in Gegenwart und Zukunft.
- **Es ist ein unbewusster Filter** – auf einer unbewussten Ebene filtert die Überzeugung alles was ihr widerspricht. Alle haben schon mal dieses Phänomen erlebt, dass man sich ein neues Auto kauft und auf einmal feststellt, wie viele dieser Autos auf den Straßen unterwegs sind. Vor dem Kauf war Ihnen das gar nicht aufgefallen, aber Ihre Filter sind nun so eingestellt, dass es Ihnen auffällt.

In der gleichen Weise funktioniert der Glaubensfilter – er ignoriert alle gegenteiligen Beweise. Wenn Sie glauben, dass Sie nicht gut genug sind, werden Sie alle Anzeichen und Beweise ignorieren, dass Sie gut genug sind. Widersprüche zu Ihrem Glauben werden einfach ausgefiltert. Nur die Beweise, dass Sie nicht gut genug sind, nehmen Sie wahr.

- **Es ist zwanghaft und hartnäckig** – weil Erfahrungen durch die Überzeugungen gefiltert und Verhaltensweisen durch Überzeugungen gelenkt werden. Erfahrungen stützen sich auf Überzeugungen. So wird es zu einem sich selbst stärkenden System und entwickelt sich von einer Faustregel zur Realität.

- **Es ist oft wie ein Mantra** – eine vertraute Formulierung, die sich in oder außerhalb des Bewusstseins wiederholt - eine Art wenig hilfreicher Affirmation. Eine negative Formulierung die immer und immer wiederholt wird, um Sie daran zu erinnern, was aus Ihrer Erfahrung “wahr” ist.
- **Es ist meist unsichtbar** – viele einschränkende Überzeugungen sind völlig unbewusst. Sie fühlen sich so bekannt und „wahr“ an, dass man einfach glaubt, dass es so ist. Wie ein Fisch nicht das Wasser bemerkt, so merkt man selbst nicht, was wirklich vorgeht.

Darum ist es hilfreich, einen guten Coach oder Therapeuten zu haben. Ein Außenstehender merkt sehr schnell was für uns selber unsichtbar ist, weil er diese Überzeugung nicht mit uns teilt.

## Wie man eine einschränkende Überzeugung erkennt

*Zwei junge Fische schwimmen umher und treffen auf einen älteren Fisch, der in die andere Richtung schwimmt. Er nickt ihnen zu und sagt: „Guten Morgen Jungs, wie ist das Wasser?“ Die beiden jungen Fische schwimmen weiter, bis schließlich der eine zum anderen sagt: „Was zur Hölle ist Wasser?“*

– David Foster Wallace

Traurigerweise bemerken wir einschränkende Überzeugungen bei anderen viel leichter, als bei uns selbst. Was wir bei einem Mitmenschen sofort als einschränkende Überzeugung erkennen sobald er den Mund aufmacht, bemerken wir bei uns selbst nicht, weil wir unser Leben blind akzeptieren.

Wenn Sie jedoch nach typischen Überzeugungen Ausschau halten, werden Sie feststellen, dass es bestimmte allgemeine Überzeugungen gibt. Diese werden wir mit EFT anpacken.

Einige Ausdrücke, die einschränkende Überzeugungen enthalten könnten:

- Ich kann nicht....
- Ich muss/ darf nicht....
- Ich sollte/ ich sollte nicht....
- Ich bin....

- Ich bin nicht....
- Jeder....
- Niemand....
- Immer....
- Niemals ....

Es gibt eine Reihe von sehr starken Überzeugungen, die unsere Identität betreffen. Im Allgemeinen sind sie sehr mächtig und hartnäckig.

Zum Beispiel:

*“Ich bin erschöpft”*

*“**Ich fühle mich erschöpft**”*

Eigentlich sagen sie doch dasselbe aus, oder? Nein, überhaupt nicht. Wenn Sie ein Gefühl haben – erschöpft, lustlos, traurig wütend, ist es ganz anders, als das Gefühl zu sein: ich bin erschöpft, lustlos, traurig, wütend.

Gefühle kommen und gehen: Müdigkeit, Traurigkeit, Wut usw. sind alles Gefühle. Es liegt in der Natur von Gefühlen, dass sie kommen und gehen. Aber unsere Identität bleibt lebenslang. Wenn wir erschöpft sind, kann es sein, dass wir auch morgen und übermorgen erschöpft sein können. Sie haben bestimmt schon Menschen getroffen, die Ihnen erzählen, dass sie tagein tagaus, erschöpft, deprimiert oder traurig sind. Das Gefühl wurde zu ihrer Identität.

Deswegen bringt es schnelleren und anhaltenden Erfolg wenn wir klopfen: „Ich fühle mich traurig“ im Gegensatz zu: „Ich bin traurig“, welches wahrscheinlich nur kurzfristigen Erfolg haben wird.

## Wie bemerken Sie, wie sehr Sie etwas glauben?

„Wie sehr glauben Sie an X?“ ist eine merkwürdige Frage. Normalerweise bewerten wir unsere Überzeugungen nicht auf einer Wahrheitsskala. Wenn wir fest an etwas glauben, ist es selbstverständlich, dass es wahr ist. Wir müssen uns normalerweise nicht fragen, wie wahr etwas ist. Unser System ist auf unserer Seite, egal ob wir es bewusst merken oder nicht.

Wenn wir jedoch unsere einschränkenden Überzeugungen neutralisieren möchten, müssen wir einen Weg finden um festzustellen, ob wir etwas glauben oder ob es sich nur um einen "Haufen Wörter" handelt.

Eine gute Art und Weise um dies abzuschätzen ist es, die Wahrnehmungsrelevanzstärke (WR-Stärke) zu messen.

Sagen sie die Überzeugung laut und werten Sie dann zwischen 0 und 10, wie wahr der Satz für Sie ist. Das Ergebnis soll anzeigen, wie wahr die Überzeugung sich anfühlt, auch wenn sie total unlogisch ist. Sie kann trotzdem eine hohe emotionale Ladung haben.

Wenn es für Sie ungewohnt ist, den Wahrheitsgehalt ihrer Überzeugungen zu bewerten, dann ist die folgende Übung sehr hilfreich.

## Übung - Überzeugungen

Wenn das Bewerten der WR-Stärke für Sie unbekannt ist, können Sie diese Beispiele ausprobieren.

Wiederholen Sie die Sätze laut und werten Sie, wie wahr auf einer Skala von 0 bis 10 ( null bedeutet völlig unwahr und 10 völlig wahr) sie sich anfühlen

Mein Name ist [ Ihr Name]

Mein Name ist Napoleon Bonaparte

Ich wohne [ Ihre Adresse ]

Ich wohne im Weißen Haus

Ich bin [ Ihr Alter] alt

Ich bin hundertunddreiundzwanzig Jahre alt

Bedenken Sie bitte, wenn das es bei der WR-Stärke darum geht wie wahr sich die Überzeugung anfühlt und nicht wie logisch sie ist.

Es gibt keine "Richtig" oder "Falsch" Antworten auf diese Fragen. Der Wahrheitsgehalt ist nur eine Information. Wenn wir diese Überzeugungen nach und nach mit EFT geklopft haben, können wir prüfen, ob sie sich inzwischen neutraler anfühlen.

## **5: Zwei Wege dort zu bleiben wo Sie sind**

Stellen wir uns für einen Moment vor, dass Sie mit einem Trainingsprogramm beginnen wollen. Sie haben bequem gelebt und Ihre Taille vergrößert sich. Manchmal kann man Sie mit einem Bier und einem Teller voll Snacks vor Ihrem Fernseher sitzen sehen und Sie schauen fern oder verschlafen Ihren Abend.

Sie möchten lieber bewusst essen, ein paar Kilometer joggen oder sich sogar im Fitness Studio anmelden, aber etwas hält sie zurück. Sie werden zum Liegestuhl hin- und von Ihren Laufschuhen weggezogen. Sie stecken zwischen einem Sumpf und einer Mauer.

Der Sumpf (besser bekannt als Ihre Komfortzone) zieht Sie zurück zu dem bequemen Leben vor dem Fernseher mit Snacks und Bier– deswegen heißt es ja auch Komfortzone!

Die Wand, aus Blockaden und einschränkenden Überzeugungen, steht zwischen Ihnen und den Laufschuhen oder ein paar Stunden im Fitness Studio.

Dieser Sumpf und die Mauer sind überall dort, wo Sie Schwierigkeiten haben, Ihr Ziel zu erreichen oder ein Projekt zu beginnen.

Manchmal ist der Widerstand ein Projekt zu beenden zu 90% im Sumpf zu finden und manchmal zu 80% in der Mauer. Dies schwankt je nach Projekt oder Person.

Der Sumpf und die Wand sind normalerweise unsichtbar. Ihr Zerren und Ziehen ist zwar sehr mächtig, aber trotzdem bemerken wir sie oft nicht. In den folgenden Kapiteln werden wir sie sichtbar machen und Ihnen Werkzeuge an die Hand geben, um die Sumpf zu füllen und die Wand zu einzureißen

Wenn wir die Wand und den Sumpf erst mal losgeworden sind, dann ist Vorankommen einfach - wir müssen nur aktiv werden. Natürlich kann es sein, dass das aktiv werden nicht einfach ist und nicht so leicht geht, aber wenigstens sind Sie jetzt ihr eigener Verbündeter und nicht mehr ihr Feind.

Der Sumpf und die Wand bestehen vielleicht nur aus ein paar einschränkenden Überzeugungen und Befürchtungen und können leicht mit ein paar Runden EFT aufgelöst werden, aber meistens bestehen sie aus vielen verwobenen Überzeugungen und Ängsten.

Wenn wir diese aufgedeckt haben, können Sie sich überwältigt oder entmutigt fühlen, sich aber hiermit trösten:

- Jede entfernte Blockade bringt Sie ihrer Freiheit einen Schritt näher
- Jede Einschränkung, die entfernt wurde, gibt Ihnen mehr Bewegungsfreiraum von all den Fäden, die sie festhalten und bringt Sie Ihrem Ziel näher.
- Weil die aufgedeckten Blockaden sehr klar sichtbar sind, können wir sie leichter benennen und effizienter bearbeiten als mit allgemeinem Klopfen
- Viele dieser Blockaden und Einschränkungen werden sich auch auf andere Vorhaben auswirken. Durch das Neutralisieren mit EFT werden sie an Kraft verlieren und so werden Sie auch in anderen Bereichen sofort davon profitieren.

## **Die Wand - den Weg nach vorne blockieren**

Wenn irgendjemand über sein Problem spricht, wird er Ihnen von den Umständen erzählen und von einem Sammelsurium an Gefühlen, die es begleiten. Wenn die Gefühle angenehm und vergnüglich wären, würden sie es nicht als ein Problem bezeichnen. Das Problem ist eigentlich, dass diese Gefühle unangenehm sind was dazu führt, dass man sich so verhält, wie es nicht gerade hilfreich ist.

Unsere Gefühle sind ein wichtiger Teil unseres Lebens, denn Sie machen unsere Erfahrungen aus. Sie helfen uns bei unserer Entscheidung ob etwas gut oder schlecht, angenehm oder unangenehm ist. Sie motivieren oder begrenzen uns. Wir versuchen das Angenehme zu bekommen und das Unangenehme zu verhindern.

Unsere Gefühle werden zu einem Richtwert, damit unsere Erfahrungen einen Sinn ergeben und unser Verhalten lenken.

Sehr starke Gefühle können mit Erinnerungen verknüpft sein, vor allem mit traumatischen.

Diese Gefühle und Reaktionen können durch eigentlich harmlose Gerüche, Geräusche, Gesehenes ausgelöst werden.

Erinnerungen müssen noch nicht mal mit einem großen "T" traumatisiert sein um unser Erleben zu beeinflussen. Auch einfache Erlebnisse, Streitigkeiten, Enttäuschungen oder beinahe Verpasstes können einen großen Einfluss darauf haben, wie wir die Welt sehen.

*In der Nacht als mein Vater gestorben ist, hat mich meine Schwester um 4.00 morgens angerufen um mir mitzuteilen, dass er schwer erkrankt im Krankenhaus liegt. Das Telefon steht in meinem Arbeitszimmer und da ich ein Tiefschläfer bin, habe ich den Anruf nicht gehört.*

*In der Früh hat der Anrufbeantworter geblinkt und ich hab die verstörende Nachricht meiner Schwester gehört, die mich bat, sofort ins Krankenhaus zu fahren.*

*Realistisch gesehen konnte ich nichts unternehmen, da ich ca. 400 km entfernt gewohnt habe und es nicht rechtzeitig zum Krankenhaus hätte schaffen können. Meine Schwester war stundenlang telefonisch nicht erreichbar, so dass ich auf Ihren Rückruf warten musste, nachdem sie das Krankenhaus nach dem Tod meines Vaters verließ.*

*Ein paar Monate später hatte ich gemerkt –konnte aber keine Verbindung herstellen – dass ich mich jedes Mal unwohl gefühlt hatte, wenn der Anrufbeantworter blinkte.*

*Zu der Zeit hab ich nicht verstanden, dass mein Verstand eine Verbindung zwischen den blinkenden Lämpchen und meinen Gefühlen hergestellt hatte. Was zuvor nur blinkende Lämpchen waren, war nun der Auslöser für unangenehme Gefühle.*

Unsere Lebenserfahrung zeigt uns wie die Welt funktioniert und wer wir in der Welt sind. Dieses Wissen verpacken wir in Glaubenssätze und Faustregeln die uns helfen, die Welt zu verstehen.

Diese Glaubenssätze über Bedeutung, Ursache und Wirkung über uns selbst haben einen gewaltigen Einfluss auf unsere Erfahrungen und unser Verhalten.

Wenn wir Glück hatten, haben wir schon in der Kindheit unterstützende Überzeugungen gelernt: „Die Welt ist sicher“, „Ich bin ein guter Mensch“ oder „Du kannst den Menschen vertrauen“. Einige hatten jedoch nicht dieses Glück und lernen: „Die Welt ist gefährlich“, „Ich bin ein schlechter Mensch“ oder „Du darfst niemanden vertrauen“ usw.

*“Wir leben in einen Palast der Möglichkeiten”*

*Er besteht aus einer sich unendlich ausdehnenden Struktur, mit vielen wunderschönen Räumen und Nebenräumen, die mit Freude und erreichten Zielen gefüllt sind. Die Räume sind für jeden frei zugänglich, auch wenn die meisten von uns nur wenige Räume aufsuchen. Aber nicht deshalb, weil wir nicht dürften oder zurückgehalten würden. Nein, überhaupt nicht! Es ist eher so, dass wir wählen nur in den Räumen zu bleiben, an die wir uns gewöhnt haben. Irgendwie passen wir nicht in diese anderen,*

*geräumigeren Zimmer. Wir bleiben in dem Bekannten und Gewohnten – unserer Komfortzone – und wagen uns nicht außerhalb der uns bekannten Mauern. Warum? Weil auf den anderen Wänden unsere „Ich kann..“ und „Ich kann nicht ....“ geschrieben stehen und wir gehorchen ihnen als ob sie wahr wären. In der Tat gibt es fast keinen Teil von uns, der nicht davon beeinflusst ist.*

*Die Schriften an den Wänden sind natürlich nur Metaphern für unsere Selbstgespräche. Sie stehen für all die Einstellungen, Meinungen und Überzeugungen die wir über die Jahre gesammelt haben. Viele wurden uns von unseren Eltern, Großeltern, Lehrern, Trainern und Religionen, Gleichaltrigen, Büchern und einer endlosen „Liste“ von anderen Autoritäten in unserem Leben vererbt. Wenn wir diese genauer unter die Lupe nehmen, sind sie oft nur lachhaft und trotzdem haben sie nach wie vor einen großen Einfluss auf unsere Entwicklung.*

*Jeder hat andere Worte auf seiner Wand stehen. Deswegen schaut es so aus, als ob wir andere Einschränkungen haben. Ihre Einschränkungen sind anders als meine, weil die „Wahrheiten“ auf Ihren Wänden sich von den „Wahrheiten“ auf meinen unterscheiden. Dabei sind es überhaupt keine „Wahrheiten“. Sie sind nur Richtlinien, die wir angenommen haben um zu überleben. Die MEISTEN entsprechen noch nicht einmal der Wahrheit. Es sind übernommene Überzeugungen, die von anderen an unsere Wände geschrieben wurden und wir gehorchen ihnen blindlings. Das muss nicht sein.“*

*– Gary Craig*

Die Wände, die zwischen uns und unseren Ergebnissen stehen, sind aus diesen Überzeugungen und emotionalen Reaktionen gemacht. Sie sind ein Netz aus Meinungen und Antworten, die uns davon abhalten, die Veränderungen zu machen, die wir machen möchten.

## **Der Sumpf - die dunkle Seite unserer Komfortzonen**

*Mohini war ein weißer Tiger, der viele Jahre im Washington DC National Zoo lebte. Für die meisten Jahre war sein Zuhause in dem alten Haus des Löwen - ein typischer vier mal vier Meter Käfig mit Eisenstangen und einem Zementboden. Mohini verbrachte sein Tage hin und her schreitend in seiner beengten Unterkunft. Schließlich arbeiteten Biologen und Mitarbeiter zusammen, um für ihn einen natürlichen Lebensraum über mehrere Hektar mit Hügeln, Bäumen, einem Teich und einer vielfältigen Vegetation zu schaffen. Voller Aufregung und Vorfreude brachten sie Mohini in seine neue und weitläufige Umgebung. Aber es war zu spät. Der Tiger suchte sofort Zuflucht in einer Ecke des Geheges, wo er den Rest seines Lebens verbrachte. Mohini lief in dieser Ecke hin und her bis eine vier mal vier Meter große Fläche komplett ohne Gras war.*

*- Tara Brach, Radical Acceptance*

In der Natur achten die Tiere auf ihre Sicherheit. Sie bauen ihre Nester und Höhlen um dort Zuflucht suchen zu können. Wir Menschen sind nicht anders. Wir möchten an sichere Orte, an denen wir uns wohlfühlt haben, zurückkehren.

In unserer Gefühlswelt sind die sicheren Orte unsere Komfortzonen, wo wir uns vor den Herausforderungen des Lebens sicher fühlen.

Die Komfortzonen der Menschen sind so unterschiedlich wie ihre Erfahrungen. Was sich für mich sicher anfühlt, kann sich für Außenstehende überhaupt nicht gut anfühlen.

Zum Beispiel:

- Der Schüler, der immer still hinten in der Klasse sitzt und sich niemals zu Wort meldet, da er sonst verspottet wird. So sucht er seine Sicherheit in der Stille.
- Die Touristen, die nur Orte besuchen an denen auch ihre Muttersprache gesprochen wird.
- Der Arbeiter, der lieber in der langweiligen Arbeit bleibt, weil es weniger stressig ist, als sich um einen neuen Arbeitsplatz zu kümmern und Vorstellungsgespräche zu haben. (Diese Komfortzone wird allerdings verschwinden, da es immer weniger Arbeitsplätze auf Lebenszeit gibt.)
- Die Frau, die in einer gewalttätigen Beziehung bleibt, da ihr dies sicherer scheint, als in einer unsicheren Welt zu leben. Wenigstens weiß sie, was sie in dieser Beziehung erwartet.

Einige dieser Komfortzonen werden Ihnen bekannt vorkommen. Andere können Sie sich nur schwer vorstellen. Unsere Komfortzonen sind einzigartig.

*„Für manche Menschen ist die Sicherheit des Elends besser, als das Elend der Unsicherheit“*

- Prof. Charles M. Devonshire

Innerhalb der Komfortzone ändert sich wenig und hier gibt es auch weniger Risiken als in der Welt insgesamt.

Wenn wir schon sehr lange in unserer Komfortzone stecken, haben wir uns so sehr daran gewöhnt, dass wir es kaum mehr bemerken. .

Die Entstehung und warum wir es mögen, in der Komfortzone zu sein sind für immer im Nebel der Zeit verloren.

Also scheint die Komfortzone ein guter Ort für uns zu sein. Bekannt, sicher, bequem aber wenn wir ihn verlassen wollen um etwas Besseres zu finden, wird uns etwas zurückziehen um uns daran zu hindern.

Wenn Sie Ihre Komfortzone verlassen wollen, müssen Sie sich dem stellen, was die Komfortzone für Sie behaglich macht.

Das Unbekannte eines neuen Lebens. Wenn Sie sich an neuen Dingen versuchen oder aus Ihrer Komfortzone ausbrechen wollen, werden viele Erlebnisse unbekannt sein. Viele Menschen sehen Unbekanntes als Gefahr an. Wenn Sie die Komfortzone verlassen, dann müssen Sie sich den wirklichen oder den eingebildeten Gefahren stellen.

Andere könnten Sie auch dafür verurteilen, dass Sie aus der Komfortzone aussteigen wollen um etwas Neues zu wagen. Familie und Freunde möchten oft, dass Sie so bleiben wie Sie sind, weil es auch sonst Ihre Sicherheit bedroht.

All diese Gründe sorgen dafür, dass Sie so einen starken Rückwärtszug verspüren, wenn Sie sich verändern möchten. Deswegen nenne ich die Komfortzonen auch gerne einen Sumpf. Ihr Sumpf mag groß oder klein sein, flach oder tief, rutschig oder klebrig, egal wie, er versucht Sie von Veränderungen abzuhalten.

## 6: In wieviel Hinsichten werden Sie blockiert ?

Dieses Kapitel beschreibt einige der Dinge, aus denen Ihre Wand besteht. Eine Mauer in der richtigen Welt besteht aus Ziegeln, Steinen oder Bausteinen. Innere Wände bestehen dagegen aus verschiedenen Überzeugungen und Einschränkungen.

### Nicht wollen was Sie wollen

Wenn Sie Ihre Ziele erreichen wollen, brauchen Sie dreierlei:

1. Sie müssen es wollen
2. Sie müssen sich entscheiden das zu tun, was Sie tun müssen um es zu erreichen.
3. Sie müssen mit der Erwartung anfangen, dass Sie es erreichen werden.

Wenn in einem dieser Bereiche Probleme sind, dann werden Sie Ihr Ziel nicht so leicht erreichen.

### Sie wollen es nicht

Was wäre, wenn ein Teil das Ziel erreichen möchte, aber ein anderer Teil möchte es nicht?

- Sie möchten umziehen, aber ein Teil von Ihnen möchte die Gemeinde nicht verlassen.
- Sie möchten schlank und gesund werden, aber nicht die unerwünschte Aufmerksamkeit des anderen Geschlechts anziehen.
- Sie möchten ..... aber .....

Manchmal ist der Teil, der es nicht möchte, unter der Oberfläche versteckt oder vom Teil, der es möchte, gezwungen worden, sich dort zu verstecken.

Der Teil, der nicht möchte, wird Ihnen auf alle Fälle Steine in den Weg legen, damit er sein Bedürfnis erfüllt.

Man kann sich um die Anliegen der Teile, die nicht das Ziel erreichen wollen, kümmern wenn man sie entweder mit an Bord nimmt oder ihnen mitteilt, dass ihr Ziel nicht das Richtige für alle Teile von Ihnen ist. Eigentlich kann es ziemlich erschütternd sein

festzustellen, dass nicht all Ihre Anteile das wollen, was ihr Bewusstsein will. Eine Abmachung, die für alle Anteile befriedigend ist, ist viel besser als gegen sich selbst zu kämpfen um das zu erreichen, was die meisten Teile nicht wollen.

## Entscheiden, es nicht zu tun

Wenn wir uns entscheiden etwas zu tun, verpflichten wir uns dazu, etwas zu unternehmen. Eine Entscheidung ist die Brücke zwischen einer Idee und einer Aktion.

Wenn Sie Durst haben und etwas zu trinken möchten, werden Sie vielleicht länger durstig sein bevor Sie sich entscheiden aufzustehen und ein Glas Wasser zu holen. Bis Sie die Entscheidung treffen, ist es nur eine Idee, dass Sie ein Glas Wasser holen, denn bis jetzt ist noch nichts geschehen.

Einige Entscheidungen, z.B. ein Glas Wasser zu holen, sind bewusst aber andere nicht. Ob die Entscheidung bewusst oder nicht ist, das Ergebnis wird dasselbe sein. Wenn Sie auf einer Ebene entscheiden etwas nicht zu tun, werden Sie bemerken dass sie es vor sich herschieben obwohl Sie es auf einer anderen Ebene tun wollen.

Wenn wir entscheiden anzufangen, dann werden wir geeignete Schritte in Richtung unseres Zieles unternehmen.

*„Bis man sich verpflichtet, ist man oft unschlüssig und es gibt immer noch die Chance sich zurück zu ziehen. In Bezug auf alle Handlungen von Initiative und Schöpfung gibt es eine grundlegende Wahrheit, und die Unwissenheit von dieser tötet unzählige Ideen und herrliche Pläne: Das Schicksal bewegt sich in dem Moment, wo man sich verpflichtet. Es können alle möglichen Ereignisse eintreten, die einem helfen, die sonst niemals eingetreten wären. Ein ganzer Strom von Ereignissen, geboren aus unserer Entscheidung, wird in Gang gesetzt: unvorhergesehene Ereignisse und Begegnungen, sogar materielle Unterstützung von denen niemand zu träumen gewagt hat. Was auch immer Sie tun möchten oder davon träumen es zu tun, fangen Sie an. Kühnheit besitzt Genie, Macht und magische Kraft. Beginnen Sie jetzt!“*

*- W H Murray, The Scottish Himalaya-Expedition*

Was wäre wenn Sie auf einer Ebene die Entscheidung getroffen haben, das Ziel nicht zu erreichen? Aus Gründen, die vor Ihnen verborgen sind, hat ein Teil entschieden es zu tun. Wenn Sie dann anfangen sich in Richtung ihres Ziels zu bewegen, werden Sie Widerstand von dem Teil bekommen, der in die andere Richtung gehen möchte.

Unbewusste Entscheidungen aufzudecken und zu lösen ist ein großer Schritt um sich nicht länger im Weg zu stehen.

## Die Erwartung zu versagen

Eine Erwartung ist unsere persönliche Vorschau der Zukunft. Wir stellen uns vor wie sich alles entwickelt. Unsere Erwartungen können sehr einflussreich sein.

Stellen Sie sich zwei gleichermaßen talentierte Bewerber für ein Vorstellungsgespräch vor. Der eine geht mit der Erwartungshaltung hin, dass er einen guten Eindruck machen und Erfolg haben wird. Der andere stellt sich vor, dass das Gespräch ein Reinfluss sein wird und dass er es vermasselt. Welcher Bewerber hat wohl die besten Chancen? Noch einmal, unsere Erwartungen können bewusst oder unbewusst sein, aber auf alle Fälle werden Sie einen starken Einfluss haben.

Also wenn Sie Ihr Ziel erreichen wollen, ist es hilfreich sich vorzustellen, dass Sie erfolgreich sein werden. Eine positive Erwartungserhaltung wird uns helfen, wenn es mal schwierig wird.

Muhammed Ali hat bekanntlich erwartet, dass er seine Boxkämpfe gewinnt. Er war sogar zuversichtlich genug, dass er vorhersagte in welcher Runde er gewinnen würde.

Wenn wir andererseits erwarten, dass wir versagen oder dass es uns schlecht ergeht, wird uns dieser düstere Blick in die Zukunft nicht motivieren uns noch mehr anzustrengen. Uns von negativen Erwartungen zu befreien wird uns helfen, weiter zu machen.

## **Nicht gegen die Regeln verstoßen - Kann nicht - Müsste und Sollte**

*„Ob du denkst, du kannst es, oder du kannst es nicht: Du wirst auf jeden Fall recht behalten*

*– Henry Ford*

Wenn Menschen sagen “Ich kann” oder “Ich kann nicht” zeigen sie uns nur ihre eigenen Begrenzungen auf.

- Ich kann nicht öffentlich sprechen
- Ich kann mich nicht verlieben
- Ich kann das nicht meiner Mutter sagen
- Ich kann diese Arbeit nicht aufgeben
- Ich kann diese Beziehung nicht beenden

Jedes "Ich kann nicht" ist wie eine Linie im Sand, die sie nicht überschreiten können. Diese Linie wurde wahrscheinlich schon vor langer Zeit gezogen aus einer Überzeugung heraus. Normalerweise wird diese Regel unbewusst geformt. Irgendwann ist diese „Ich kann nicht „ Regel überzeugend und selbstverständlich.

"Ich muss..." ist wie ein Befehl von einer Autorität. Ich muss dieses tun oder es wird Konsequenzen haben.

"Ich sollte" ist eine Erwartungshaltung anderer über ein angemessenes Verhalten in einer Situation.

Wenn Sie etwas tun sollten, ist es die Erwartung anderer, dass Sie etwas tun sollten.

Als Kinder sagen uns unsere Eltern, Lehrer und andere Erwachsene was wir zu tun haben und wir lernen, was wichtig für diese Menschen ist. Weil wir Kinder sind machen wir diese „Sollte“, aber mit verschiedenen Widerständen.

Die meisten Menschen mögen es nicht, dass Ihnen gesagt wird, was sie tun sollen – da können Sie jeden Zweijährigen fragen – und so entwickeln wir als Kinder massiven Widerstand und tun es entweder gar nicht oder nur sehr zögerlich.

Wenn wir dann erwachsen sind und das tun können was wir wollen, nehmen wir dennoch die ganzen „Solltes“ aus unserer Kindheit mit in unser Leben. Wir wollen etwas tun und sagen uns dauernd, wir sollten die Buchhaltung machen, den Rasen mähen, abspülen oder endlich den Anruf tätigen. Da fängt der Ärger an. Jedes Mal wenn wir sagen „Ich sollte..." kommt automatisch der Widerstand aus unserer Kindheit hoch - ob wir wollen oder nicht.

## **Möglichkeiten und Fähigkeiten**

*Es ist nicht möglich, dass...*

Möglichkeiten sind nur das, was unsere physische Welt uns erlaubt. Oder besser gesagt, was wir glauben was uns die physische Welt erlaubt.

Wir leben in einer Welt mit physikalischen Gesetzen. Licht bewegt sich mit einer Geschwindigkeit von ca. 288,000 km pro Sekunde, Dinge fallen herunter wegen der Erdanziehungskraft und deswegen ist es unwahrscheinlich, dass Objekte sich schneller als mit Lichtgeschwindigkeit bewegen können oder dass ihre Schlüssel nach oben fallen, wenn Sie sie loslassen.

Und trotzdem gibt es einige Beispiele, dass früher undenkbare Dinge passieren:

- Viele Menschen sind eine Meile unter vier Minuten gelaufen

- Als erster Blinder hat Erik Weihenmayer den Mount Everest bestiegen
- Oscar Pistorius nimmt als erster Mann ohne Beine an internationalen Wettkämpfen teil

Vorher dachten die meisten Menschen, dass diese Dinge unmöglich sind. Sie verwechselten ihre Vorstellung mit der Wahrheit.

*Ich bin nicht fähig .....*

Bei Fähigkeiten geht es darum, was wir tun können und was für als Einzelne möglich ist.

Wenn Sie jemals ein Musikinstrument erlernt haben, hatten Sie bestimmt viele Zweifel ob sie es schaffen. Sie wussten zwar, dass es möglich ist, weil schon so viele Menschen auf dem Instrument spielten, aber Sie wussten nicht, ob Sie dazu fähig waren.

Auch als Sie Fahrradfahren oder Schwimmen gelernt haben, haben Sie oft an ihren Fähigkeiten gezweifelt. Nun sind Sie ein sicherer Radler oder Schwimmer, obwohl es in der Lernphase herausfordernd und teilweise unmöglich erschien.

Wenn wir unsere einschränkenden Glaubenssätze darüber, was für uns möglich ist, auflösen heißt es nicht, dass wir dann alles können oder zu allem fähig sind. Wir können deshalb keine Toten zum Leben erwecken, zur Sonne reisen oder unsere eigene Mutter zur Welt bringen. Weiterhin können wir nicht fliegen, eine Meile in zwei Minuten rennen oder ohne Sauerstoff leben. Unsere begrenzte Welt oder unsere begrenzten Fähigkeiten sind weiterhin vorhanden.

Trotzdem lohnt es sich, mit diesen Glaubessätzen von Möglichkeiten und Fähigkeiten zu arbeiten, damit wir herausfinden was möglich ist, bevor wir entscheiden, dass es unmöglich ist.

## **Verdienen und es wert sein**

Etwas zu verdienen, es Wert zu sein und etwas zu bekommen, sind moralische Begriffe. Als Einzelne, Familien und Kulturen „entscheiden“ wir, was wir und andere verdienen. Wenn wir aber sagen, dass „Tiger ihre Streifen nicht verdienen“ oder „Bäume es nicht wert sind, Blätter zu haben“, würden wir merken, wie eigenartig dieses Denksystem ist.

Aber verdienen und es wert zu sein, sind sehr mächtige Begriffe. Wir denken oft, dass bestimmte Leute ihren Erfolg nicht verdienen oder unsere Anerkennung nicht wert sind. Die Medien benützen ständig unsere Vorstellung von Verdienen oder es wert sein um die Sichtweisen anderer zu verteidigen oder kritisieren.

Wenn wir ständig darüber nachdenken, ob wir es wert sind oder es verdienen, oder es nicht wert sind und es nicht verdienen, dann hat das einen großen Einfluss darauf, was für uns möglich ist.

## Verdienen

*Ich verdiene es nicht.....*

Die Erklärung von Verdienen ist "zu recht verdient" oder „durch Fähigkeiten verdient“. Das sagt aus, ob wir es verdient haben unsere Ziele zu erreichen oder nicht. Es scheint so, als ob wir bestimmte Dinge tun müssen, damit es möglich ist das Ziel zu erreichen.

Vielleicht haben Sie als Kind öfter gehört, „dass Du keine Süßigkeiten verdient hast, wenn du dein Zimmer nicht aufgeräumt hast“. Wir haben gelernt, dass eine Verbindung zwischen dem, was wir wollten und dem, was wir getan haben, besteht. Wenn wir nicht getan haben was von uns verlangt wurde, hatten wir nicht das verdient, was wir wollten. Folglich glauben wir als Erwachsene noch immer dass unser „Verdienen“ davon abhängt, dass wir irgendwelchen willkürlichen Regeln gehorchen.

Wenn Sie etwas nicht verdienen bedeutet es, dass Sie nicht genug getan haben.

Die Überzeugungen über „Verdienen“ werden meisten in der Kindheit geprägt.

Wie oft haben Sie damals gehört „ Du verdienst nicht, dass ..... weil.....“ Die Leerzeilen können Sie nach Belieben ausfüllen.

Wenn Sie diese falschen Überzeugungen anschauen und auflösen, wird es Ihnen leichter fallen, dass Sie das tun was Sie tun müssen, um Ihr Ziel zu erreichen.

## Es wert sein

*Ich bin nicht wert, dass*

Etwas wert zu sein wird mit qualifiziert oder berechtigt sein, gleichgesetzt.

Wenn Verdienen damit zusammenhängt, dass man genug und das Richtige getan hat, bedeutet Würdigkeit, dass man gut genug ist.

Wenn Sie also nicht würdig sind etwas zu haben oder zu bekommen, sind sie nicht gut genug.

Wenn Sie davon überzeugt sind, dass es nichts mehr gibt was Sie tun könnten um das zu bekommen was Sie wollen – wie können Sie sich dann verändern? Würdigkeit hat seine Wurzeln in Scham. Wenn wir als Kinder beschämt wurden kann es dazu führen, dass wir uns nicht würdig fühlen, das zu erhalten, was wir uns wünschen.

Wenn wir alle Verbindungen zwischen unserem Ziel und was uns ausmacht, auflösen wird es für uns viel leichter auf das hinzuarbeiten und das zu bekommen, was wir erreichen möchten.

## **Ängste und Sicherheit**

*Ich habe Angst vor.....*

*Es ist nicht sicher .....*

Wenn wir spezielle Ängste haben können wir die Frage “Wovor hast du Angst?” beantworten.

1. Ich habe Höhenangst
2. Ich habe Angst vor Spinnen
3. Ich habe Angst, mich lächerlich zu machen
4. Ich habe Angst zu versagen

Diese Ängste sind uns bekannt, wir können sie ausdrücken und sie vielleicht sogar erklären.

Dann gibt es Ängste die wir nicht bewusst kennen, da sie unterhalb unseres Bewusstseins liegen und sich nur durch unsere Gefühle bemerkbar machen.

Haben Sie sich jemals in einer Situation unbehaglich, unsicher oder ängstlich gefühlt und konnten es sich nicht erklären?

Manche Umstände fühlen sich für uns einfach unbehaglich an und obwohl es sich um scheinbar harmlose Situationen handelt und andere Menschen sie ganz normal finden, sind sie für uns einfach unheimlich.

Um Angstblockaden, die unseren Erfolg verhindern, auszuschalten müssen wir die spezifischen und auch die diffusen Ängste angehen, die uns am Handeln hindern.

Im nächsten Kapitel werden wir all diese Informationen zusammenführen und ein Verfahren kreieren, um die selbstzerstörerischen Verhaltensweisen aufzudecken die unbewusst ablaufen wenn Sie Ihre Ziele verwirklichen wollen.

## Über Andy Hunt

Andy Hunt ist ein NLP Master Practitioner and Trainer (Neuro Linguistic Programming), und EFT Practitioner und Trainer (Emotional Freedom Technique). Er arbeitet seit 2000 mit NLP und seit 2004 mit EFT. Er ist ein Mitglied im Berufsverband der Neuro Linguistic Psychotherapy and Counselling Association (NLPtCA) und folgt dessen Verhaltenskodex. Außerdem ist er Mitglied der Association for the Advancement of Meridian Energy Techniques AAMET

Seit er die Universität vor (puh!) 30 Jahren verlassen hat, hat er viele verschiedene Berufe ausgeübt, unter anderen als Milchmann, stellvertretender Steward auf einer irischen Fähre, Sozialarbeiter in einem Zentrum für straffällige Jugendliche, stellvertretender Leiter des Jugendzentrums in Brixham, Traubenpflücker in der Schweiz, Brunnenschleifer! in Deutschland, Nachtportier, Barmann, Software-Ingenieur und jetzt Therapeut und Trainer. Er lebt im Nordosten Englands.

Er hat sich darauf spezialisiert mit Menschen zu arbeiten, die sich das Leben selber schwer machen, sich selber streng beurteilen und sich die meiste Zeit damit beschäftigen, ein Problem mit sich selbst zu haben.

Er ist seit 20 Jahren undisziplinierter Yogaschüler und praktiziert seit 20 Jahren Buddhismus ( meditiert hin und wieder)

Sie erreichen ihn:

Per Telefon: (England: **0044 754 700 9116**)

oder per email: **andy@practicalwellbeing.co.uk**

## Über Romy Schlierf

Romy Schlierf ist in Namibia geboren und aufgewachsen. Mit 18 Jahren kam sie alleine nach Deutschland und hat erst eine Lehre als Versicherungskauffrau in München gemacht und dort 10 Jahre gearbeitet. Danach hat sie mit ihrem Mann acht Jahre in Namibia gewohnt. Sie haben ein Restaurant betrieben und auch auf Jagdfarmen gearbeitet. Nach ihrer Rückkehr nach Deutschland haben sie einen Feinkost/Imbissladen geführt und dann noch zwei Jahre eine Berghütte bewirtschaftet.

Nach einer Umschulung zur Ernährungs- und Gesundheitsberaterin hat Romy in diesem Bereich einige Jahre gearbeitet, aber schnell gemerkt, dass nur durch Diäten oder Ernährungsumstellung eine Gewichtsabnahme nicht garantiert ist. Im Internet ist sie dann auf EFT aufmerksam geworden und hat nur durch Mitklopfen eines Videos ihre jahrelange panische Flugangst überwunden. Im Jahre 2007 bis 2009 hat sie einzelnen Level der EFT Ausbildung absolviert und arbeitet seit 2010 in ihrer Praxis als Coach und Lebensberater. Sie hat sich darin spezialisiert mit EFT alle Arten von Ängsten zu bearbeiten und macht im Moment noch eine Ausbildung in Matrix Reimprinting. Außerdem hilft sie Frauen, die durch die Wechseljahre gehen und ist ein gutes Beispiel dafür, dass Frauen ab 50 erst so richtig in ihre Kraft finden und diese auch leben können.

Sie ist zu erreichen unter **[www.romyschlierf.de](http://www.romyschlierf.de)** oder **[romyschlierf@t-online.de](mailto:romyschlierf@t-online.de)** . Ihre Telefonnummer ist: **08031-2358948**.