



Fleißig wie die Bienen studieren?

Dein Fernstudium meistern.

Hast du schon immer davon geträumt, dich selbst zu verändern?

Fleißig zu sein, dein Studium zügig durchziehen und trotz schönem Wetter oder schlechter Laune dran zu bleiben?

Naja meistens? Oder öfter als bisher?

Wie motiviere ich mich zu einem anderen Denken, ohne mich zu überfordern?

Joe Dispenza beschreibt in seinem Buch „Ein neues Ich“ wie Veränderung möglich ist.

Der klassische Weg besteht darin, die eigenen Überzeugungen zu ändern (Dispenza 2012, S. 33), seine Stimme, Gedanken und Gefühle aufeinander abzustimmen, um zu Kohärenz zu finden.

Was heißt das?

Wenn ich mein inneres Umfeld verändere, also die Art und Weise wie ich denke (Dispenza 2012, S. 57), dann sammle ich neue Erfahrung, die mich anders fühlen lassen (Dispenza 2012, S. 169ff).

Wie verändere ich mein Leben?

Indem ich meine Überzeugungen ändere (Dispenza 2012, S. 69)?

Was bedeutet Kohärenz?

Kohärenz bedeutet, dass ich Gedanken und Gefühle aufeinander abstimme (Dispenza 2012, S. 55) und damit die Art und Weise wie ich denke verändere (Dispenza 2012, S. 57).

Wie verändere ich meine Gedanken?

Entwickle neue Ideen, schmiede Pläne, werde kreativ. Wie fühlt es sich an, wenn deine Träume wahr werden?

Joe Dispenza beschreibt es als Veränderung des SEINZustandes (Dispenza 2012, S. 71), während Steve de Shazer die Wunderfrage stellt.

Und im NLP?

Auch im NLP gibt es Formate, mit denen du eine neue Zukunft ausprobierst und deine Wahrnehmung mittels VAKOG darauf ausrichtest (Mohl 2006).

„Wir fühlen uns also zunächst so, wie wir denken, und dann denken wir so, wie wir fühlen (Dispenza 2012, S. 94).“

Eine Vision?

Hast du eine Vision? Dann kann daraus etwas großartiges entstehen.

Stell dir vor ...

Also stell dir vor, dein Unbewusstes arbeitet wie ein Computer. Es ist programmiert darauf das auszuführen, was wir ihm beigebracht haben. Jede Wiederholung verfestigt die entsprechenden Bahnen.

Veränderungen?

Wenn du etwas ändern möchtest, dann ändere die Einstellungen in deinem Betriebssystem (Dispenza 2012S. 102).

Konkret:

Das bedeutet konkret, alte verknüpfte Erinnerungen von Handlungen und Gewohnheiten zu trennen (Dispenza 2012S. 103), neue Wege auszuprobieren und alte Muster zu durchbrechen.

Alte Filme löschen?

Wie schaffen wir es, alte Filme nicht länger ablaufen zu lassen und den Sprung in der Schallplatte zu überwinden?

Hier reicht es oft nicht positiv zu denken. „Solange Geist und Körper im Widerspruch stehen, ist Wandel niemals möglich (Dispenza 2012, S. 110).“

Warum etablierte Therapiemethoden manchmal nicht funktionieren...

Es gibt einen Grund dafür, warum etablierte Methoden der Psychotherapie manchmal nicht funktionieren.

Wenn wir uns im Rahmen der kognitiven Verhaltenstherapie immer wieder an alte Gefühle erinnern, dann erleben wir das Vergangene ständig wieder neu. In einigen Fällen erinnern wir uns automatisch. Immer wenn..., dann ...Flashbacks? Und?

Eine mögliche Lösung

Nur wenn ich anders denke, fühle und emotional auf etwas reagiere, verhalte ich mich anders. Zu viele Stresshormone erzeugen Emotionen, die wiederum Gefühle auslösen. Oft empfinden wir gerade in stressigen Zeiten Traurigkeit, Schmerz und Leid, was in einer Depression münden kann (Dispenza 2012, S. 143).

Wieder gut drauf sein?

Wie werde ich schlechte Stimmungen oder gar Depressionen los?

Die Behandlung von Depressionen gehört in die Hände von erfahrenen Therapeuten.

Nichtsdestotrotz gibt es eine Antwort auf diese Frage, unter anderem bei Barbara Sher bzw. David D. Burns.

Ganz einfach! Zu einfach? Die Antwort lautet: Neues erleben, andere Dinge tun, mich in ein neues Umfeld begeben und damit verbunden nicht nur aktiv zu werden, sondern auch kreativ zu sein.

Heiße Veränderungen im Leben willkommen. Probiere Neues aus. Spiele wie ein Kind.

Metakognition

Was bedeutet Metakognition? „Der Zweck des Selbstgewahrsein besteht darin, keine unerwünschten Gedanken, Handlungen oder Emotionen mehr unbewusst zuzulassen (Dispenza 2012, S. 156).“

„Doch wenn wir uns befreien wollen, müssen wir uns mit unserem wahren Ich konfrontieren und die Schattenseiten unserer Persönlichkeit ans Tageslicht bringen (Dispenza 2012, S. 212).“

„Reichtum wird sich manifestieren, nachdem wir glücklich sind (Dispenza 2012, S. 211).“

Depression?

Kann Depression als eine Art von Suchtverhalten bezeichnet werden? „Hinter jeder Sucht steckt eine erinnerte Emotion, die für das Suchtverhalten verantwortlich ist (Dispenza 2012, S. 212).“

„Egal, um welche Sucht es sich handelt: Die Betroffenen glauben immer, sie könnten mit etwas Äußerem das innere Gefühl weckdrücken (Dispenza 2012, S. 210).“

verwendete Quellen und Literaturtipps:

- Burns, D. D.; Kierdorf, T.; Höhr, H. (2006). Feeling Good. Depressionen überwinden und Selbstachtung gewinnen; wie Sie lernen, sich wieder wohlfühlen. Paderborn: Junfermann.
- Dispenza, J. (2012). Ein neues Ich. Wie Sie Ihre gewohnte Persönlichkeit in vier Wochen wandeln können. Burgrain: KOHA.
- Kindl-Beilfuß, C. (2008). Fragen können wie Küsse schmecken. Heidelberg: Carl-Auer-Verl.
- Mohl, A. (2006). Der große Zauberlehrling. Das NLP-Arbeitsbuch für Lernende und Anwender. Paderborn: Junfermann.
- Shazer, S. de; Dolan, Y. M. (2018). Mehr als ein Wunder. Lösungsfokussierte Kurztherapie heute (6. Aufl.). Heidelberg: Carl-Auer.