

Öffne den Blick für die vielfältigen Möglichkeiten des Lebens



Beginnen Sie, ein glücklicheres Leben zu führen, indem Sie sich von einschränkenden Überzeugungen befreien

Dr Andrea Polzer-Debruyne

Ph.D. (Psychology), NZ Psychotherapist





BEGLEITEN SIE MICH AUF EINE
ERKUNDUNG, WIE SIE EIN
GLÜCKLICHERES, ANGENEHMERES
LEBEN FÜHREN KÖNNEN, INDEM SIE
DEN EINFLUSS BEGRENZENDER
ÜBERZEUGUNGEN AUF IHRE
GEDANKEN, BILDER UND
HANDLUNGEN REDUZIEREN.



INHALT

04

STOPPEN SIE DIESE
WENN-NUR!

05

WIE SIE IHRE
BESCHRÄNKTE
SICHTWEISE SCHUFEN

07

DAS PROBLEM MIT
DER KOGNITIVEN
FUSION

09

MYTHEN ÜBER
GEDANKEN

10

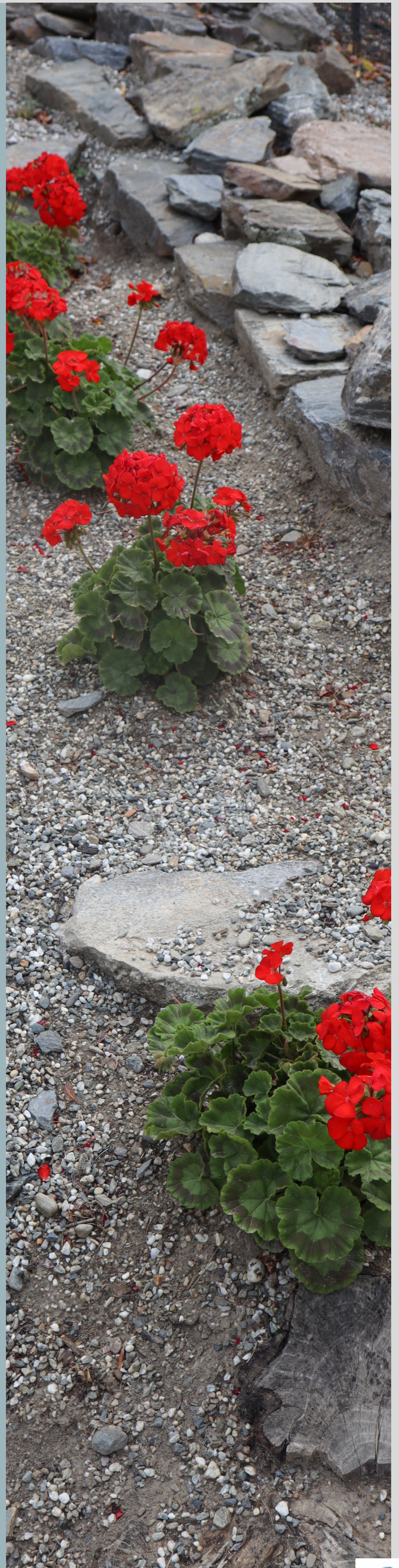
SELBSTBEFREIUNG


11

SO KÖNNEN SIE SICH
ENTFLECHTEN

12

BEGINNEN SIE IHRE
REISE





Für fast jeden gibt es Zeiten, in denen das Leben nicht reibungslos verläuft - in denen nichts so zu funktionieren scheint, wie Sie es brauchen, hoffen, planen oder erwarten.

Zeiten, in denen Sie sich festgefahren, genervt, frustriert, eifersüchtig, ahnungslos, mutlos, verwirrt, verloren, ängstlich, niedergeschlagen, zurückgewiesen, wütend, verärgert, hoffnungslos fühlen ...

Keines dieser Gefühle ist „falsch“. Aber sie sind meist unangenehm und verstärken sich häufig von selbst. Wenn sie über einen längeren Zeitraum auftreten, sind sie geradezu lähmend.

Und gleichzeitig haben viele Menschen die Vorstellung, dass Sie tatsächlich glücklicher sein könnten, wenn nur ...

... wenn er/sie nur nur täten (oder nicht täten)...

... wenn nur dieses oder jenes passieren würde (oder nicht)...

... wenn er/sie nur so wäre (oder nicht)....

Ich bin mir sicher, dass Sie schon gemerkt haben, dass das „Wenn-nur-Spiel“ sehr wenig dazu beiträgt, Ihr Leben glücklicher zu machen.

Im Gegenteil: „Wenn-nur“ Sätze erzeugen Groll und Verzweiflung, Schuldzuweisungen und Ausreden und schränken Ihren Blick auf die Möglichkeiten, die das Leben zu bieten hat, erheblich ein.

Ich lade Sie ein, mit Wenn-Nur Denken aufzuhören. Jetzt!

Beginnen Sie stattdessen damit, den einen Aspekt in Ihrem Leben, den Sie wirklich beeinflussen und verändern können, besser in den Griff zu bekommen: Ihre Gedanken



Wie Sie Ihre begrenzte Sichtweise schufen

Als Mensch sind Sie einzigartig und komplex und eng mit anderen ebenso komplexen und einzigartigen Wesen verbunden.

Die erfolgreiche Navigation durch eine solche Mischung miteinander verbundener Komplexität erfordert Systeme von praktischer Einfachheit. Und als Spezies hat der Mensch genau solches System entwickelt.


Unsere Schlüsselfrage seit Geburt: „Wie kommt jemand wie ich mit jemandem wie Dir in einer Welt wie dieser zurecht?“

Mit Ihren ersten Atemzügen haben Sie begonnen, Antworten auf diese Frage zu finden, indem Sie unbewusst Schlussfolgerungen aus allem gezogen haben, was Ihnen und um Sie herum passiert ist.

Aus diesen Schlussfolgerungen wurden Wahrheiten. Wahrheiten, die Ihre Erkenntnisse darüber, wie man überlebt und zurechtkommt, festgehalten und gestärkt haben. Geschichten, die Sie sich immer noch in deinen Gedanken, Bildern und Empfindungen erzählen.

Als diese begannen, aufeinander aufzubauen und sich gegenseitig zu verstärken, wurden sie zum Drehbuch Ihres Lebens – einer Sammlung von Interpretationen, die Ihre Gedanken und Verhaltensweisen prägen. Ein Leitfaden, dem Sie bis heute sehr genau folgen.





Im Prinzip handelt es sich hierbei um ein hochwirksames System, das einigermaßen überlebenswichtig ist.

Das Problem beginnt, wenn Sie so fest an Ihrem Drehbuch festhalten, dass Sie glauben, Sie könnten nur mit dieser festgelegten Mischung Ihrer Gedanken, bildlichen Vorstellungen und Empfindungen reagieren.

Wenn Sie davon überzeugt sind, dass das Leben zwangsläufig „so ist“ und dass es niemals anders sein kann (es sei denn: wenn nur...)

Wenn Sie bedingungslos an der Wahrheit Ihres Drehbuches festhalten, schränken Sie Ihre Vision von der Vielfalt der Möglichkeiten des Lebens ein – und verhindern, dass Sie ein glücklicheres und erfüllteres Leben führen.

Hier sind einige weit verbreitete Drehbuch-Wahrheiten:

- Ich kann nie was richtig (oder gut genug) machen
- Ich bringe immer Ärger
- Ich bin schwer zu lieben
- Wenn jemandem was Schlimmes passiert dann mir
- Menschen wie denen kann man einfach nie trauen

*Nehmen Sie sich doch einen Moment Zeit zum Reflektieren:
Was sind meine Drehbuch Wahrheiten?*



Das Problem mit der kognitiven Fusion



Wenn Sie überzeugt sind, dass Sie Ihre Gedanken sind, sind Sie ziemlich fest an Ihre gewohnten Arten des Erlebens, Interpretierens und Reagierens auf die Welt gebunden. Sozialwissenschaftler nennen das "kognitive Fusion".

Im Zustand der kognitiven Fusion erscheinen Ihnen Ihre Gedanken, Bilder und Empfindungen real, konkret und die unvermeidbaren Schöpfer Ihrer Emotionen und Verhaltensweisen.

Kognitive Fusion lässt Gedanken als unabänderliche Wahrheit erscheinen:

- Gedanken erscheinen als Befehle denen man folgen muss.
- Sie klingen vielleicht wie Drohungen über etwas, das man vermeiden sollte.
- Am Anfang wirken sie vielleicht motivierend, werden dann aber strafend.
- Sie könnten sich unausweichbar anfühlen.
- Sie mögen sehr vertraut klingen, sind aber selten tröstlich.

In diesem Zustand, selbst wenn das, worüber Sie nachdenken, in der fernen Vergangenheit oder Zukunft liegt, ist die erlebte Erfahrung, dass es real und lebendig ist, genau hier und jetzt.

*Nehmen Sie sich doch einen Moment Zeit zum Reflektieren:
Wann erlebe ich kognitive Fusion?*



Erinnern Sie sich an eine Zeit, als Ihr Körper ganz zittrig war, Ihr Herz rasend schlug und Ihre Atmung flach war und Sie sich elend fühlten, sobald Ihre Gedanken drei Wochen im Voraus um einen Moment kreisten, an dem Sie eine oder mehrere bestimmte Personen treffen sollten?

Oder vielleicht gab es eine Zeit, in der Sie niedergeschlagen waren, während Sie immer wieder einen bestimmten Moment zwei Monate zuvor durchgekaut hatten, als etwas nicht so lief, wie Sie es geplant hatten? Das war der Moment, in dem Sie im Zustand der kognitiven Fusion waren - dem Zustand des Feststeckens.

- Kognitive Fusion reduziert stark die Möglichkeiten, die Sie für sich sehen.
- Kognitive Fusion beschränkt Ihre Freiheit, Ihr Verhalten zu wählen oder zu ändern, wie Sie sich fühlen.
- Kognitive Fusion führt dazu, dass Sie Erfahrungen wiedererleben, ohne die Fähigkeit zu haben, sie in Perspektive zu setzen oder sich zu fragen: "Wie kann ich das noch betrachten?"
- Kognitive Fusion führt dazu, eine Vielzahl unangenehmer Gefühle zu erleben, wie Depression, Verbitterung, Angst, Eifersucht, das Leben als sinnlos zu betrachten oder sich enormem Druck auszusetzen.

Obwohl diese Gefühle normal sind und an sich nicht "schlecht", wenn Sie sie oft erleben und/oder sich über längere Zeiträume darin befinden, leiden Sie. Und wenn Sie leiden, erleben Sie das Leben selten als erfüllend, erweitert oder glücklich.

Wo können Sie Verbindungen zwischen dem Fehlen von "Wohlbefinden" und Ihren Denkmustern erkennen?



Mythen über Gedanken



Im Leben gibt es viele kleine und große Möglichkeiten und Chancen, Glück, Erfüllung und ein Gefühl der Leichtigkeit zu erleben. Aber: Je stärker Sie mit Ihren Gedanken verschmolzen sind, desto mehr beschränken Sie Ihre Sicht auf diese Möglichkeiten und Chancen.

Viele Philosophen haben seit Jahrhunderten betont, dass wir nicht unsere Gedanken sind!

Das ist genauso wie dass das Lesen und Vorstellen eines Bankraubs noch lange kein Bankraub ist.

- Gedanken - das sind die Worte in Ihrem Kopf
- Vorstellungen - das sind die Bilder in Ihrem Kopf
- Empfindungen - das sind die Gefühle in Ihrem Körper

Gedanken sind nicht automatisch die Wahrheit. Sie sind nicht zwangsläufig weise oder wichtig, noch repräsentieren sie die gesamte Realität. Ja, Gedanken sind kraftvoll. Und sie sind veränderbar. Von Ihnen!

Wie können Sie also eine Lücke zwischen den Gedanken schaffen, um einen Blick auf das zu erhaschen, was sonst noch da draußen ist, hinter dem ständigen Geplapper Ihres Verstandes?



Selbstbefreiung

Sie können diese Freiheitlücke durch Entflechtung schaffen. Entflechtung ist der bewusste, aktive Prozess, Gedanken und Gefühle in dem Moment zuzulassen, in dem sie auftreten.

Es ist der Prozess, Raum für angenehme und unangenehme Gedanken zu schaffen und dann Ihre eigenen Entscheidungen zu treffen.

Im Wesentlichen setzen Sie im Prozess der Entflechtung aktiv einen Abstand zwischen sich und Ihren Gedanken und Vorstellungen:

- Abstand, der Freiheit von gewohnheitsmäßigen Reaktionen gibt.
- Abstand, der ermöglicht, mehr von der großen Perspektive zu sehen.
- Abstand, in dem Sie klügere Entscheidungen treffen können

Wenn Sie sich im Zustand der Entflechtung befinden, ist ein Gedanke weder wahr noch unwahr. Sie erkennen:

- Ein Gedanke ist etwas, das Ihnen an sich keinen Schaden zufügen wird.
- Ein Gedanke kann kommen und gehen, er ist nicht dauerhaft. Ein Gedanke mag wie eine Regel oder Anweisung erscheinen, aber er muss nicht befolgt werden.



So können Sie sich entflechten

Entflechtungstechniken sind nicht kompliziert oder schwierig. Sie sind am effektivsten, wenn Sie eine oder zwei finden, die für Sie funktionieren, und sie konsequent und wiederholt üben.

Beginnen Sie mit Ihrer Übung, wenn Sie kleinere, unangenehme Gedanken bemerken (z. B. Ärgernisse) und die unangenehmen Gefühle, die damit verbunden sind. Auf diese Weise sind Sie eingeübt, wenn die intensiveren Gefühle auftauchen.

Einige der üblichen Entflechtungstechniken für Gedanken sind:

- Blätter auf einem Fluss
- Die Wolken beobachten
- Die Geschichte benennen
- Danke Verstand
- Denken versus Beobachten
- Fake News



Einige der bekanntesten Entflechtungstechniken für bildliche Vorstellungen sind:

- Umdrehen
- Untertitel
- Ortswechsel
- Genre wechseln
- Wegspülen
- Rauszoomen / Blick vom Balkon



Je geübter Sie im Entflechten werden, desto mehr merken Sie, dass es Ihre Entscheidung ist, ob ein Gedanke wichtig oder unwichtig ist, ob und wie Sie darauf reagieren und ob und wie lange Sie ihm folgen oder sie festhalten möchten.

Sie werden vielfältige Möglichkeiten erkennen, die Art und Weise zu ändern, wie Sie die Momente erleben, in denen sich die Dinge nicht so entwickeln, wie Sie es erwartet haben; wenn Andere nicht so sind, wie Sie sie gerne hätte; wenn Pläne scheitern oder wenn Sie an ziemlich schmerzhaften Stellen stecken bleiben.

Indem Sie die Verschmelzung mit Ihren Gedanken reduzieren, erweitern Sie Ihre Sicht auf die Möglichkeiten für ein glücklicheres Leben mit mehr Leichtigkeit und Freude.



Beginnen Sie Ihre Reise zu
einem glücklicheren Leben,
indem Sie Ihre festen
Wahrheitsmuster erkennen
und sich von begrenzenden
Überzeugungen befreien!

Welche kleinen Schritte
werden Sie in den
kommenden Tagen nehmen,
um sich von wenig hilfreichen,
gewohnheitsmäßigen
Denkmustern und
Geschichten zu befreien?




Wenn Sie mehr darüber erfahren möchten, wie Sie Ihre Sicht auf
die Vielfalt des Lebens erweitern können, um ein glücklicheres und
angenehmeres Leben zu führen, nehmen Sie doch Kontakt mit mir
auf und buchen Sie eine Sitzung – online oder in Person

Sie erreichen mich unter:

andrea.polzer@gmail.com





Ich habe Kontrolle
darüber, was ich denke
und fühle,
und heute entscheide ich
mich für Frieden

