

Angst vor Veränderung bewusst werden Teil 1

Wenn wir uns also trauen, auf Neuland zuzugehen, geraten wir automatisch an den Rand unserer Komfortzone und begegnen dort der Angst. Viele Menschen weichen an dieser Stelle aus und gehen wieder zurück in den sicheren Bereich, wo dann aber kein Wachstum stattfinden kann.

Hier begegnen wir unseren Referenzerfahrungen und unbewussten Überzeugungen, was wir über Veränderung denken. Es ist wichtig, diese kontraproduktiven Gedanken ans Licht zu holen und mit unserem Bewusstsein dafür zu sorgen, dass wir an diese Stelle eine andere Haltung zu Veränderungen einnehmen.

Dies können wir bewirken, indem wir uns direkt fragen, was wir **wirklich** über Veränderung glauben und erlauben, dass unsere Wahrheit aus dem Unterbewusstsein aufsteigt.

1. Bewusstsein ins Muster bringen

Was glaubst du also wirklich über Veränderung? Welche Erfahrungen tauchen auf, welche Haltung, welche Gefühle sind dir vorhanden, wenn Veränderungen im Leben anstehen. Oder auch: Welche Gefühle kommen jetzt morgens hoch, wenn du deine liebevolle Haltung zu dir selbst stärkst? Sei ehrlich!

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are approximately 20 lines visible. The paper has a slight shadow on the right side, suggesting it's resting on a surface.

(wenn der Platz nicht ausreicht, ergänze einfach durch ein leeres Blatt Papier. Sammle so lange, bis du so eine Art Kernessenz findest, was Veränderung für dich bedeutet)

Dein Kernsatz

Veränderung ist für mich

2. Muster annehmen und klopfen (Anleitung Video ausführen)

3. Mitgefühl für mich entwickeln

Nun ist es wichtig, dass unser Bewusstsein neue Erkenntnisse bekommt. Wir brauchen eine neue Möglichkeit, um Veränderung neu bewerten zu können. Doch bevor sich mein System auf eine andere Sicht einlassen mag, braucht es häufig noch einen anderen Schritt: Ich brauche mein eigenes Mitgefühl für die Gefühle, die ausgelöst wurden, als Veränderungen mich in meinem Leben ereilten, bei denen ich mich machtlos, ausgeliefert, hilflos oder erstarrt oder wütend gefühlt habe.

Nimm dir bitte an dieser Stelle Zeit dafür, dass du dir dieser oft abgekapselten Emotionen bewusst wirst.

Frage dich und schreibe auf: Wie habe ich mich gefühlt, als in meinem Leben Veränderungen geschehen sind?

4. Emotionen erlösen

4.1 Übung mit Partner

Wenn du hier angekommen bist, organisiere dir bitte ein Gegenüber aus der Weggefährtengruppe und erzähle ihm davon als Zeugen. Bitte ihn, dir einfach nur mal wertfrei für 10 Min zuzuhören. Ihr könnt dann auch gern die Rollen tauschen und dein Gegenüber kann mitteilen, was er gerade empfindet, oder er will auch genau diese Übung machen.

Was sind deine Erkenntnisse nach dieser Übung? Falls noch nicht gemacht, pausiere mit dem Inhalt an dieser Stelle und führe zuerst diese Übung durch. Sie ist wichtig. Denn durch einen gehaltenen Rahmen, durch ein Gegenüber kommen wir oft mit tieferen Schichten in Kontakt. Wenn du meine Unterstützung brauchst, melde dich an dieser Stelle bei mir. Aber weiche dieser Übung bitte nicht in alter Gewohnheit aus. Tu sie einfach.

Also: Deine Erkenntnisse: Was war anders, deutlicher, neu für dich:

[illegible]

4.2 Klopfen und Transformation (Video 4)

Führe diesen Teil solange durch, bis du mit deiner Emotion auf 0 kommst. Wenn es nicht klappt, melde dich!

5. Verantwortung übernehmen

Schau dich im Spiegel an und sage dir ins Gesicht, dass du nun erkennst, was es bisher für dich bedeutet hat, Veränderung zu erleben. Sage dir, dass es dir leidtut, dass du unter den Gefühlen _____ - gelitten hast. Sage dir auch, dass du dein volles Verständnis dafür hast, dass du bisher dieser Angst ausgewichen bist und dass du auch verstehst, warum jetzt in deinem Leben gerade Widerstände aufkommen.

Gib dir die Zusage, dass du ab sofort die Verantwortung dafür übernimmst, dafür zu sorgen, dass Veränderungen in deinem Leben zu deinem Besten sind. Dass du dein bestmögliches auch jetzt geben wirst.

Schreibe deine Formulierung hier einmal deutlich in wörtlicher Rede auf, die du dir dann selbst vorliest:

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are approximately 20 lines visible. The paper has a slight shadow on the right side, suggesting it's resting on a surface.

Angst vor Veränderung bewusst werden Teil 1
