

Umgang mit deinem Widerstand

Dieser Inhalt dient dazu, dir deiner Widerstände bewusst zu werden und eine neue Haltung zu ihnen und ein neues Verhalten ihnen gegenüber einzunehmen.

Jeder Widerstand kostet dich Kraft, die dir dann für deine Ziele fehlt. Jeder Widerstand ist eine Energie „Weg von...“. Manchmal ist er uns bewusst, aber manchmal drückt er sich auch durch völlig unbewusste Mechanismen der Vermeidung, der Flucht oder der Starre aus.

In jedem Fall ist jeder Widerstand ein „NEIN“ zu dem, was gerade ist. Wenn wir also in dem bewussten oder unbewussten „NEIN“ zu etwas stecken bleiben, hilf uns das meistens nicht, das zu erreichen, was wir eigentlich wollen.

Die altvertraute Haltung ist meistens, dass wir ihn weghaben wollen, Dass er uns lästig ist, uns bedroht, uns verunsichert. Wir kriegen mit, dass eine Blockade aufkommt die uns wie den Weg versperrt dorthin, wohin wir gerade unterwegs sind. Wir verstehen es vielleicht nicht, weil unser bewusster Teil denkt, dass wir doch das Ziel wollen. Wir übersehen hierbei nur leider, dass uns höchstens **3 % bewusst sind und 97 % aller Gedanken, Glaubenssätze, Emotionen usw. im Unbewussten liegen**. Das bedeutet, dass du davon ausgehen kannst, dass jeder Widerstand einen Anteil deiner unbewussten Gedanken und Emotionsgutes darstellt.

Da Veränderung nie auf der Verhaltensebene und auch nicht auf der Verstandesebene, sondern ausschließlich in der unbewussten Ebene stattfindet, bedeutet das:

- 1.: Bewusstsein in den Widerstand bringen**
- 2.: Identifizierung mit dem Widerstand lösen**
- 3.: Liebevolle Haltung ihm gegenüber einnehmen**
- 4.: 10 Tage Training**

Im Folgenden erläutere ich diese drei Schritte und dein Training, mit dem du das Neue festigen kannst. Denn das Wissen allein reicht nicht aus. Es braucht zunächst das Wissen, dann das Können, dann das Beherrschen und schließlich das Anwenden. Alles Neue muss die vier Stufen des Lernens durchlaufen (unbewusste Inkompetenz, bewusste Inkompetenz, bewusste Kompetenz, unbewusste Kompetenz).

Zu 1: Bewusstsein in den Widerstand bringen

Für mich ist es leichter nachvollziehbar, wenn ich mir vorstelle, dass jeder Widerstand ein innerer Anteil ist. Der Anteil setzt sich zusammen aus einem Gedanken und einer (meist starken) ihm anhaftenden Emotion. Um das Prinzip zu verstehen, werden wir vor der Trainingsphase zunächst einmal den Prozess gemeinsam durchmachen.

Stelle dir hierfür bitte eine Situation vor, die du noch lebhaft vor Augen hast. Etwas, das du gern erreichen oder umsetzen wolltest, und wo dann ein Widerstand aufkam.

**Was war dein Vorhaben und wodurch hat sich der Widerstand bemerkbar gemacht?
(Beschreibe dein Verhalten)**

War deine Reaktion ein „Ja“ auf dein Vorhaben, oder ein „Nein“?

Was waren deine Gedanken, Bewertung, Befürchtungen, die aufkamen?

Welche Emotionen haben diese Gedanken begleitet?

Wo hast du sie im Körper gefühlt? (Geh nochmal in die Situation und lass die Gedanken zu und beobachte deine Körperreaktionen und beschreibe sie.)

Deine Erkenntnisse bis hierher. Was war dir wichtig, was hat sich bereits durch die Übung des Bewusstwerdens verändert?

Zu 2.: Identifizierung mit dem Widerstand lösen

Wenn ein Widerstand mein Verhalten beherrscht und ich nicht in der Lage bin, ihn zu lösen, dann „hat er dich im Griff“. Ich bezeichne diesen Zustand, wie ein „übermächtiges“ Kind, das vor Ohnmacht versucht die Kontrolle an sich zu reißen und sich auf den Königsthron setzt, das Zepter ergreift und laut schreiend verkündet, was jetzt in diesem Reich getan werden soll Und zwar sofort! 😊 Meine Erkenntnis, wenn uns ein Widerstand derart im Griff hat, dann sind wir unbewusst in eine Identifikation mit diesem Anteil gerutscht, so dass es sich so anfühlt, als gäbe es nur noch diesen Teil in uns und keinen erwachsenen Anteil mehr, der etwas zu sagen hat.

Die unerlöste Emotion ist meistens Ohnmacht, der Schatten der Wut. Oder Lähmung, der Schatten der Angst.

Es ist wichtig zu verstehen, dass bloß ein innerer Anteil in dieser inneren Not ist. Nicht der ganze Mensch, der du bist. Um wieder handlungsfähig zu werden ist es not-wendig, aus der Identifizierung mit dem leidenden Anteil auszusteigen.

- **Suche dir in deiner nahen Umgebung irgendeinen Gegenstand, den du als Symbol für den aktuellen Widerstand auswählst. Du kannst auch einen Zettel und Stift nehmen und „Widerstand“ draufschreiben.**

Wie heißt dein Widerstand? Gib ihm einen Namen.

- **Schaue das Symbol oder den Zettel an und sage zu ihm: „Ich sehe dich“. Atme 10 x tief ein und aus. Nimm deinen Körper wahr.**

Was hat sich dadurch in deinem Empfinden verändert? Beschreibe.

Im Folgenden möchte ich dir in dem Audio meine Worte anbieten, die meinen Widerständen helfen, sich gesehen zu fühlen und sich zu entspannen. Du kannst dir auch ein eigenes Mindset dazu als Audio aufnehmen, Worte, die dein Herz berühren und in dir Mitgefühl auslösen. Wenn unser Widerstand als Schutzsystem anerkannt und bejaht wird, kann er sich entspannen und es entsteht die Bereitschaft für ein neues Verhalten an dieser Stelle. Doch diese Spur muss tatsächlich neu angelegt und trainiert werden. Das ist Bewusstseinsarbeit. Das kann jeder tun, dem es wichtig ist, inneren Frieden zu empfinden. Denn in der unbewussten Identifikation mit dem Widerstand zu bleiben bedeutet, einen inneren Kriegszustand hinzunehmen.

Was sind deine Erkenntnisse aus den drei Punkten? Was ist dir besonders wichtig?

Wie stark ist JETZT deine Selbstmotivation, für 10 Tage das Training durchzuführen auf einer Skala von 0 (gar nicht) bis 10 (total) _____

Warum ist es dir wichtig, diese Fähigkeit zu verankern? Finde mindestens drei Gründe und begründe sie.

4.: Dein Bewusstseins – Training „Frieden mit meinem Widerstand“

Wichtig ist bei dieser Trainingsphase, dass du es ausnahmslos an 10 aufeinanderfolgenden Tagen durchführst. Danach kannst du überprüfen, inwieweit du diese neue Spur schon gefestigt hast und die Trainingszeit ggf. verlängern.

Wichtig ist hierbei vorab die Stolpersteine zu kennen. Wenn wir uns etwas vornehmen, ist am Beginn die Euphorie und Begeisterung und Motivation vordergründig. Sie ist auch wichtig, um zu starten. Doch nach der ersten Phase kommt die Zweifelphase, Angriffe vom Schweinehund. Hier ist es wichtig, dranzubleiben. Auch über die Phase, in der du das Gefühl hast, dass sich gar nichts tut.

Wer dies überwindet, landet in der Erfolgsphase. Hilfreich ist es schon vorher sich Gedanken zu machen, wie du dich selbst unterstützen kannst, wenn diese Hürden auftauchen.

Welche Ideen hast du selbst? Was kannst du vorbeugen oder dann anwenden, um dranzubleiben (**Denn dies der Unterschied zwischen einem Erfolgreichen und einem Erfolglosen: Der Erfolgreiche ist drangeblieben, auch wenn es schwer wird. Wer wählt du zu sein und übernimmst du die Verantwortung für deinen Erfolg?**)

Meine kostenfreien Angebote für dich:

Komme in die WeggefährtenGruppe und teile dich während dieser Trainingszeit täglich mit. Hier kannst du auch deine Fragen stellen. Hier hast du Zeugen deines Tuns. Benenne auch, wenn sich Widerstände auftun. Allein dies führt oft zum Bewusstwerden und Aussteigen aus der Identifikation. (Schreibe mir, dann nehme ich dich in die Whats App Gruppe auf).

Du darfst einmal während deines Trainings kostenlos zum Q& A dazustoßen. Dass ist ein Onlinetreffen über Zoom, das ein Mal pro Monat stattfindet und dazu dient, den Menschen „Auf dem Pfad der Liebe“ mit Rat und Tat zur Seite zu stehen, erfolge zu feiern und sich auszurichten, um den roten Faden zu halten. (Schreibe mir, wenn du davon Gebrauch machen willst. Dann bekommst du den Termin und den entsprechenden Zugangslink).



Der Trainingscheck Tag 1-10

Es werden 10 intensive Tage. Darauf kannst du dich jetzt schon freuen. Womit belohnst du dich, wenn du sie durchgezogen hast?

Es gibt dreimal am Tag einen Kalendereintrag, in dem du deine Kurzübung durchführst. Drucke dir dafür am besten für jeden Tag ein Blatt aus und trage es mit einem Stift bei dir. Dann kannst du es ohne großen Aufwand durchführen. Passe deine Tageszeiten deinem Alltag an. Zum Beispiel stelle deinen Kalendereintrag auf 7 Uhr morgens, 13 Uhr, 18 Uhr 30.

Welche drei Tageszeiten sind für dich gut?

Trage sie jetzt direkt in deinem Handy ein und stelle die Wiederholung auf täglich.

Gemacht 😊?

Das führst du bei jederzeit einmal durch:

Frage dich:

1. Empfinde ich gerade ein angenehmes Gefühl in mir oder ein unangenehmes?
2. Habe ich in mir ein „JA“ zu dem, was gerade IST, oder ein „NEIN“?
3. Wenn „JA“, freue dich einen Moment darüber.
4. Wenn „Nein“:
 - Nimm wahr, was du gerade tust (Weglaufen, Starre, Kampf dagegen)
 - Erwinnere dich, dass gerade ein altes Schutzprogramm abläuft und dieser Teil in Not ist.
 - Wende dich diesem Teil liebevoll zu, indem du sagst „Es ist ok, dass du da bist. Ich sehe dich. „
 - Schenke dir drei tiefe Atemzüge und freue dich über dein durchgeführtes Training
 - Notiere dir kurz, wie es dir jetzt gerade geht.
 - Dann lass es los, und fahre fort mit dem, was du tun willst.

Abends folgt noch eine kleine Reflexion in Stichworten. Wen du magst teile sie gern in der Gruppe.

Tag 1 Bewusstseins- Training

Morgens:

Frage dich:

1. Empfinde ich gerade ein angenehmes Gefühl in mir oder ein unangenehmes (welches)?
2. Habe ich in mir ein „JA“ zu dem, was gerade IST, oder ein „NEIN“?
3. Wenn „JA“, freue dich einen Moment darüber.
4. Wenn „Nein“:
 - Nimm wahr, was du gerade tust (Weglaufen, Starre, Kampf dagegen)
 - Erwinnere dich, dass gerade ein altes Schutzprogramm abläuft und dieser Teil in Not ist.
 - Wende dich diesem Teil liebevoll zu, indem du sagst: **„Es ist ok, dass du da bist. Ich sehe dich.“**
5. Schenke dir drei tiefe Atemzüge und freue dich über dein durchgeführtes Training
6. Notiere dir kurz, wie es dir jetzt gerade geht.
7. Dann lass es los, und fahre fort mit dem, was du tun willst.

	morgens
Bsp.:	
1.	Unangenehm, Druck
2.	Nein
4.	Starre
5.	Geatmet x
6.	entspannter

	morgens	mittags	abends
1.			
2.			
4.			
5.			
6.			

Abendreflexion: Was ist mir gut gelungen? Was habe ich erkannt? Worauf will ich morgen achten? _____

Tag 2 Bewusstseins- Training

Morgens:

Frage dich:

8. Empfinde ich gerade ein angenehmes Gefühl in mir oder ein unangenehmes (welches)?
9. Habe ich in mir ein „JA“ zu dem, was gerade IST, oder ein „NEIN“?
10. Wenn „JA“, freue dich einen Moment darüber.
11. Wenn „Nein“:
 - Nimm wahr, was du gerade tust (Weglaufen, Starre, Kampf dagegen)
 - Erwinnere dich, dass gerade ein altes Schutzprogramm abläuft und dieser Teil in Not ist.
 - Wende dich diesem Teil liebevoll zu, indem du sagst: **„Es ist ok, dass du da bist. Ich sehe dich.“**
12. Schenke dir drei tiefe Atemzüge und freue dich über dein durchgeführtes Training
13. Notiere dir kurz, wie es dir jetzt gerade geht.
14. Dann lass es los, und fahre fort mit dem, was du tun willst.

	morgens
Bsp.:	
1.	Unangenehm, Druck
2.	Nein
4.	Starre
5.	Geatmet x
6.	entspannter

	morgens	mittags	abends
1.			
2.			
4.			
5.			
6.			

Abendreflexion: Was ist mir gut gelungen? Was habe ich erkannt? Worauf will ich morgen achten? _____

Tag 3 Bewusstseins- Training

Morgens:

Frage dich:

15. Empfinde ich gerade ein angenehmes Gefühl in mir oder ein unangenehmes (welches)?
16. Habe ich in mir ein „JA“ zu dem, was gerade IST, oder ein „NEIN“?
17. Wenn „JA“, freue dich einen Moment darüber.
18. Wenn „Nein“:
 - Nimm wahr, was du gerade tust (Weglaufen, Starre, Kampf dagegen)
 - Erwinnere dich, dass gerade ein altes Schutzprogramm abläuft und dieser Teil in Not ist.
 - Wende dich diesem Teil liebevoll zu, indem du sagst: **„Es ist ok, dass du da bist. Ich sehe dich.“**
19. Schenke dir drei tiefe Atemzüge und freue dich über dein durchgeführtes Training
20. Notiere dir kurz, wie es dir jetzt gerade geht.
21. Dann lass es los, und fahre fort mit dem, was du tun willst.

	morgens
Bsp.:	
1.	Unangenehm, Druck
2.	Nein
4.	Starre
5.	Geatmet x
6.	entspannter

	morgens	mittags	abends
1.			
2.			
4.			
5.			
6.			

Abendreflexion: Was ist mir gut gelungen? Was habe ich erkannt? Worauf will ich morgen achten? _____

Tag 4 Bewusstseins- Training

Morgens:

Frage dich:

22. Empfinde ich gerade ein angenehmes Gefühl in mir oder ein unangenehmes (welches)?
23. Habe ich in mir ein „JA“ zu dem, was gerade IST, oder ein „NEIN“?
24. Wenn „JA“, freue dich einen Moment darüber.
25. Wenn „Nein“:
 - Nimm wahr, was du gerade tust (Weglaufen, Starre, Kampf dagegen)
 - Erwinnere dich, dass gerade ein altes Schutzprogramm abläuft und dieser Teil in Not ist.
 - Wende dich diesem Teil liebevoll zu, indem du sagst: **„Es ist ok, dass du da bist. Ich sehe dich.“**
26. Schenke dir drei tiefe Atemzüge und freue dich über dein durchgeführtes Training
27. Notiere dir kurz, wie es dir jetzt gerade geht.
28. Dann lass es los, und fahre fort mit dem, was du tun willst.

	morgens
Bsp.:	
1.	Unangenehm, Druck
2.	Nein
4.	Starre
5.	Geatmet x
6.	entspannter

	morgens	mittags	abends
1.			
2.			
4.			
5.			
6.			

Abendreflexion: Was ist mir gut gelungen? Was habe ich erkannt? Worauf will ich morgen achten? _____

Tag 5 Bewusstseins- Training

Morgens:

Frage dich:

29. Empfinde ich gerade ein angenehmes Gefühl in mir oder ein unangenehmes (welches)?
30. Habe ich in mir ein „JA“ zu dem, was gerade IST, oder ein „NEIN“?
31. Wenn „JA“, freue dich einen Moment darüber.
32. Wenn „Nein“:
 - Nimm wahr, was du gerade tust (Weglaufen, Starre, Kampf dagegen)
 - Erwinnere dich, dass gerade ein altes Schutzprogramm abläuft und dieser Teil in Not ist.
 - Wende dich diesem Teil liebevoll zu, indem du sagst: **„Es ist ok, dass du da bist. Ich sehe dich.“**
33. Schenke dir drei tiefe Atemzüge und freue dich über dein durchgeführtes Training
34. Notiere dir kurz, wie es dir jetzt gerade geht.
35. Dann lass es los, und fahre fort mit dem, was du tun willst.

	morgens
Bsp.:	
1.	Unangenehm, Druck
2.	Nein
4.	Starre
5.	Geatmet x
6.	entspannter

	morgens	mittags	abends
1.			
2.			
4.			
5.			
6.			

Abendreflexion: Was ist mir gut gelungen? Was habe ich erkannt? Worauf will ich morgen achten? _____

Tag 6 Bewusstseins- Training

Morgens:

Frage dich:

36. Empfinde ich gerade ein angenehmes Gefühl in mir oder ein unangenehmes (welches)?
37. Habe ich in mir ein „JA“ zu dem, was gerade IST, oder ein „NEIN“?
38. Wenn „JA“, freue dich einen Moment darüber.
39. Wenn „Nein“:
 - Nimm wahr, was du gerade tust (Weglaufen, Starre, Kampf dagegen)
 - Erwinnere dich, dass gerade ein altes Schutzprogramm abläuft und dieser Teil in Not ist.
 - Wende dich diesem Teil liebevoll zu, indem du sagst: **„Es ist ok, dass du da bist. Ich sehe dich.“**
40. Schenke dir drei tiefe Atemzüge und freue dich über dein durchgeführtes Training
41. Notiere dir kurz, wie es dir jetzt gerade geht.
42. Dann lass es los, und fahre fort mit dem, was du tun willst.

	morgens
Bsp.:	
1.	Unangenehm, Druck
2.	Nein
4.	Starre
5.	Geatmet x
6.	entspannter

	morgens	mittags	abends
1.			
2.			
4.			
5.			
6.			

Abendreflexion: Was ist mir gut gelungen? Was habe ich erkannt? Worauf will ich morgen achten? _____

Tag 7 Bewusstseins- Training

Morgens:

Frage dich:

43. Empfinde ich gerade ein angenehmes Gefühl in mir oder ein unangenehmes (welches)?
44. Habe ich in mir ein „JA“ zu dem, was gerade IST, oder ein „NEIN“?
45. Wenn „JA“, freue dich einen Moment darüber.
46. Wenn „Nein“:
 - Nimm wahr, was du gerade tust (Weglaufen, Starre, Kampf dagegen)
 - Erwinnere dich, dass gerade ein altes Schutzprogramm abläuft und dieser Teil in Not ist.
 - Wende dich diesem Teil liebevoll zu, indem du sagst: **„Es ist ok, dass du da bist. Ich sehe dich.“**
47. Schenke dir drei tiefe Atemzüge und freue dich über dein durchgeführtes Training
48. Notiere dir kurz, wie es dir jetzt gerade geht.
49. Dann lass es los, und fahre fort mit dem, was du tun willst.

	morgens
Bsp.:	
1.	Unangenehm, Druck
2.	Nein
4.	Starre
5.	Geatmet x
6.	entspannter

	morgens	mittags	abends
1.			
2.			
4.			
5.			
6.			

Abendreflexion: Was ist mir gut gelungen? Was habe ich erkannt? Worauf will ich morgen achten? _____

Tag 8 Bewusstseins- Training

Morgens:

Frage dich:

50. Empfinde ich gerade ein angenehmes Gefühl in mir oder ein unangenehmes (welches)?
51. Habe ich in mir ein „JA“ zu dem, was gerade IST, oder ein „NEIN“?
52. Wenn „JA“, freue dich einen Moment darüber.
53. Wenn „Nein“:
 - Nimm wahr, was du gerade tust (Weglaufen, Starre, Kampf dagegen)
 - Erwinnere dich, dass gerade ein altes Schutzprogramm abläuft und dieser Teil in Not ist.
 - Wende dich diesem Teil liebevoll zu, indem du sagst: **„Es ist ok, dass du da bist. Ich sehe dich.“**
54. Schenke dir drei tiefe Atemzüge und freue dich über dein durchgeführtes Training
55. Notiere dir kurz, wie es dir jetzt gerade geht.
56. Dann lass es los, und fahre fort mit dem, was du tun willst.

	morgens
Bsp.:	
1.	Unangenehm, Druck
2.	Nein
4.	Starre
5.	Geatmet x
6.	entspannter

	morgens	mittags	abends
1.			
2.			
4.			
5.			
6.			

Abendreflexion: Was ist mir gut gelungen? Was habe ich erkannt? Worauf will ich morgen achten? _____

Tag 9 Bewusstseins- Training

Morgens:

Frage dich:

57. Empfinde ich gerade ein angenehmes Gefühl in mir oder ein unangenehmes (welches)?
58. Habe ich in mir ein „JA“ zu dem, was gerade IST, oder ein „NEIN“?
59. Wenn „JA“, freue dich einen Moment darüber.
60. Wenn „Nein“:
 - Nimm wahr, was du gerade tust (Weglaufen, Starre, Kampf dagegen)
 - Erwinnere dich, dass gerade ein altes Schutzprogramm abläuft und dieser Teil in Not ist.
 - Wende dich diesem Teil liebevoll zu, indem du sagst: **„Es ist ok, dass du da bist. Ich sehe dich.“**
61. Schenke dir drei tiefe Atemzüge und freue dich über dein durchgeführtes Training
62. Notiere dir kurz, wie es dir jetzt gerade geht.
63. Dann lass es los, und fahre fort mit dem, was du tun willst.

	morgens
Bsp.:	
1.	Unangenehm, Druck
2.	Nein
4.	Starre
5.	Geatmet x
6.	entspannter

	morgens	mittags	abends
1.			
2.			
4.			
5.			
6.			

Abendreflexion: Was ist mir gut gelungen? Was habe ich erkannt? Worauf will ich morgen achten? _____

Tag 10 Bewusstseins- Training

Morgens:

Frage dich:

64. Empfinde ich gerade ein angenehmes Gefühl in mir oder ein unangenehmes (welches)?
65. Habe ich in mir ein „JA“ zu dem, was gerade IST, oder ein „NEIN“?
66. Wenn „JA“, freue dich einen Moment darüber.
67. Wenn „Nein“:
 - Nimm wahr, was du gerade tust (Weglaufen, Starre, Kampf dagegen)
 - Erwinnere dich, dass gerade ein altes Schutzprogramm abläuft und dieser Teil in Not ist.
 - Wende dich diesem Teil liebevoll zu, indem du sagst: **„Es ist ok, dass du da bist. Ich sehe dich.“**
68. Schenke dir drei tiefe Atemzüge und freue dich über dein durchgeführtes Training
69. Notiere dir kurz, wie es dir jetzt gerade geht.
70. Dann lass es los, und fahre fort mit dem, was du tun willst.

	morgens
Bsp.:	
1.	Unangenehm, Druck
2.	Nein
4.	Starre
5.	Geatmet x
6.	entspannter

	morgens	mittags	abends
1.			
2.			
4.			
5.			
6.			

Abendreflexion: Was ist mir gut gelungen? Was habe ich erkannt? Worauf will ich morgen achten? _____
