

Ganzheitlich oder einseitig

Verstandes-Menschen leben einseitig. Jedoch: „Der Geist ist ein großartiger Diener aber ein schrecklicher Herr“ Der Verstand ist eine „Recht-habe-Maschine“. Er hilft, das Überleben abzusichern und er will unbedingt Recht haben. Im „Namen“ des Recht-habens werden Beziehungen, Menschen, ja ganze Völker getötet! Nur wenn ich eine gute Balance habe, wenn alle Bereiche integriert sind, lebe ich erfolgreich, glücklich und erfüllt.

Ganzheitlich heißt: Verstand **und** Gefühl **und** Körper.

Stelle dir in kritischen Situationen die Fragen: Denke ich jetzt ganzheitlich? Lebe ich mit Kopf und Herz? Habe ich Weitblick und Umsicht? Bin ich tolerant? Agiere ich mit meinem Kopf und mit meinen Emotionen und Gefühlen?

Ich bin „Viele“

Habe ich einen guten Chef/Dirigenten/Beobachter?

In mir gibt es den Fleißigen, den Bequemen, eine Mutige, eine Ängstliche, die Ehrliche, den Schlingel... In mir gibt es ein ganzes Team. Wer ist der Coach, der Dirigent, der Chef? Im östlichen und im systemischen Denken wird diese Instanz „**der Beobachter**“ genannt. Man kann auch vom größeren ICH, vom höheren ICH oder von der inneren Stimme reden. Wichtig ist, dass du diese Instanz entwickelt und gestärkt hast, so dass dieser wichtige Teil in dir sensibel, aktiv und wachsam ist. Diesen Teil in uns gibt es. Lade ihn ein, rede mit ihm und lass ihn stark werden, damit er dir immer zur Verfügung steht.

„Der Beobachter“ hilft dir, achtsam zu sein. Du entdeckst rasch, wenn du ungute Gefühle hast, wenn du Hektik erlebst, wenn du unsicher, ängstlich bist, wenn du Unzufriedenheit spürst, wenn du dich ausgeschlossen fühlst... Und dieser Teil hilft dir dann, kluge Entscheidungen zu treffen.

Keine leichte, aber eine lohnenswerte Aufgabe, diesen Teil in dir stärker werden zu lassen.

Ente oder Adler?

„Enten“ schnattern und quaken. „Adler“ handeln lösungsorientiert. „Enten“ jammern und klagen. In manchen Büros sind ganze Ententeiche: da wird unentwegt gejammert: was alles fehlt, was alles unmöglich ist, was überhaupt nicht geht, ja gar nicht gehen kann... „Adler“ überlegen und nutzen ihr „Hirnschmalz“, um einen Weg zu suchen, um zu überlegen, WAS machbar ist und WIE es machbar ist.

Lassen Sie sich von „Enten“ nicht hinunterziehen, stimmen Sie nicht ein in das Gejammere. In Ihrem Gehirn würden dadurch belastende Emotionen geweckt und Sie würden über unbewusste Assoziationen häufig den roten Modus, den Gefahrenmechanismus, aktivieren.

Entfernen Sie sich von „Enten“, fragen Sie nach einem „Adler“, der mit Ihnen überlegt WAS geht, WIE man einen Schritt weiter kommt, WER WAS machen kann.

Seien Sie selbst möglichst oft und möglichst eindeutig ein „Adler“.

Tools zur Selbsterkenntnis

Entscheiden Sie sich mit Verstand und Herz FÜR etwas

→ fassen Sie einen „machtvollen“ Entschluss!

Schneiden Sie dann Ihr Kärtchen aus dem Blatt, kopieren Sie es, posten Sie es, wo immer es Sie hilfreich erinnert.

1. Schauen Sie, ob es auf der Homepage

(ganglmair-seminare.at) Zusatzinformation gibt

2. Können Sie mit dem Partner oder einem Freund darüber reden – eine wirklich gute Hilfe?

3. Machen Sie ein zeitlich begrenztes Projekt daraus

Gehirn-Ebenen: „Klett“ entdecken

Die **1. Ebene** ist für das Überleben da. Das Grundbedürfnis ist „**Sicherheit**“. Ohne Um-Programmierung werden viele Druck-situationen im modernen Wirtschaftsleben als Gefahr, als Gefährdung der Sicherheit gedeutet und der rote Modus, der Gefahrenmodus, wird aktiviert. Lernen Sie und stärken Sie das Bewusstsein: im 21. Jhdt. ist unser Leben hier in Österreich „nie“ lebensgefährlich.

Ebene 2 ist für unser Wohlergehen da. Das Grundbedürfnis ist „**Befriedigung**“. In unserer Kultur wird hier der rote Modus viel zu oft aktiviert, weil wir ein überhöhtes Bedürfnis nach Wohlergehen haben; wir erwarten oft zu viel → das Paradies auf Erden, ein Schlaraffenland! Gleichzeitig trauen wir uns zu wenig zu. Wir meinen diesen Schmerz nicht zu überleben, diese Entbehrung nicht auszuhalten, diese Unzulänglichkeiten nicht zu ertragen. Das Leben ist ein Auf und Ab; und aus Belastungen und Krisen gehen wir gestärkt hervor.

Ebene 3 hat das Grundbedürfnis **Zugehörigkeit und Verbundenheit**. Es gibt keine Stämme mehr, wir leben nicht mehr in der Wildnis; wir können nicht „verstoßen“ werden. Theoretisch dürfte es in der vernetzten Welt des 21. Jhdts „keinen“ Roten Modus, „keinen“ Gefahrenmechanismus in Ebene 3 mehr geben.

Sensibilität für eigene Ängste

Grundsätzlich ist die Angst eine hilfreiche Überlebensstrategie: Wenn der berühmte „Säbelzahniger“ kommt, dann... Unser Körper schaltet in den roten Modus: Er ist bereit für Kampf, Flucht oder Totstellreflex. Blöd, dass die Angst als Prinzip zu oft „ungebremst“ funktioniert. Zusätzlich wirkt dieses Prinzip auch sehr subtil: so nebenbei taucht in unserem Kopf auf: Aufpassen! Ungutes Gefühl! Oder wir vermeiden ganz unbewusst bestimmte Situationen. Dahinter steckt die subtile Angst vor dieser Situation. Die häufigste Form ist die Angst vor dem, was alles passieren könnte! = Sorgen-denken. Die Angst redet uns ein, es ist eine berechtigte Sorge. Jeder weiß aber, dass von hundert Sorgen, die in unserem Kopf auftauchen, 99 sich nicht erfüllen und nur Belastung bringen.

Die erste Aufgabe heißt: sensibel werden dafür, in welchen Situationen und wie die Angstreaktionen in meinem Körper entstehen. Achten Sie da besonders auf diese versteckten Angstsituationen und Angstreaktionen.

Sensibilität für die Problem-Konstruktion

Probleme gibt es nicht an sich, sondern Menschen erleben 1000 Situationen und manche davon nennen sie: ein Problem! Dahinter steckt immer eine SOLL-IST-Diskrepanz. Irgendetwas IST momentan so, ABER es SOLL anders sein! Dabei ist es immer „meine“ Vorstellung wie es sein SOLL und es ist meine Wahrnehmung, wie ich die Situation erlebe, also es ist mein IST. Wir können daher niemals ein Problem „weitergeben“ (oder ein Problem übernehmen!), denn es ist unsere Sicht, wir sehen eine Diskrepanz zwischen dem (=unserem) SOLL und dem (=unserem) IST. Dasselbe gilt für unsere Mitmenschen. Auch sie konstruieren ihre Probleme als eine SOLL-IST-Abweichung.

Sobald uns das klar ist, haben wir einen großen Gewinn. Wir können immer nachfragen und überlegen: Wollen wir am SOLL etwas verändern oder wollen wir am Beurteilen (= „Wahr“-nehmen!) der aktuellen Situation etwas ändern? Übrigens es gibt im Deutschen kein Wort „Falsch“-nehmen! Immer ist „unsere“ Sicht „wahr“ Mit diesem Wissen bekommen wir viel Handlungsmöglichkeiten in jeder „Problemsituation“!

Neigst du zu Selbst-Ablehnung?

Ablehnung ist immer mit Stress und Angst gekoppelt. Durch Selbst-Ablehnung wird unser Hirn (und wir in unserer Lebensqualität) besonders stark belastet. Der springende Punkt ist, ob wir uns selbst abgelehnt „fühlen“! Die Selbst-Ablehnung aktiviert das Schmerz-zentrum in unserem Gehirn. In diesem Zustand leiden wir und wir sind in unserer Kompetenz deutlich eingeschränkt.

Was tun? Gelassen und souverän bleiben, Äußerungen „drüben lassen“, die Bemerkungen der anderen als deren persönliche Sichtweise einordnen. Wer es allen recht machen möchte, wer von allen die Zustimmung braucht, wer sich von Kritik und Bemerkungen nicht distanzieren kann, der leidet. Selbstachtung, Selbstwert, Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein sind das notwendige Gegengewicht.

PS: Wenn wir Teile von uns – Körperteile oder Eigenschaften – ablehnen, entsteht ein ähnlicher Mechanismus im Hirn und wir können uns „nicht“ verändern, uns „nicht“ entwickeln, weil...

Siehe: Kämpfst du FÜR oder GEGEN?

Hell-Seher oder Schwarz-Seher?

Alles hat zwei Seiten. Wir sind mitverantwortlich auf welche Seite wir schauen. **Schwarz-Seher** haben eine dunkle Brille auf: Überall sehen sie Mangel, überall fehlt etwas, gibt es Fehler, es ist zu wenig oder zu viel, müsste es eigentlich anders sein... Diese Menschen merken nicht/wissen nicht, dass ihnen diese Brille in der Kindheit aufgesetzt wurde. Sie bezeichnen sich als Realisten, schauen aber immer auf die Schattenseite. **Hell-Seher** haben eine helle Brille mitbekommen oder ganz bewusst diese Brille „gesucht“ und aufgesetzt. (Rosarot ist die Brille nur bei jungen Verliebten!) Hell-Seher sehen die Sonnenseite, die Butterbrotseite, sie sehen das Schöne, sie sehen die Fülle... und erfreuen sich daran. Das Verbesserungspotenzial sehen sie auch; die Freude an dem, was ist, lassen sie sich aber dadurch nicht nehmen. Es lohnt sich, die eigene Brille zu kontrollieren und wenn nötig, sich eine neue Brille zuzulegen.