

# Warum muss das immer mir passieren?

«Um heute neue und positive Gefühle erfahren zu können, müssen wir die negativen Gedanken von gestern loslassen.» Sydney Banks

VON BERNHARD STEINER

## Kennen Sie dieses Muster?

Roger war immer wieder mit Situationen konfrontiert, wo er, trotz seiner hohen Kompetenz, übergangen wurde. Befördert wurden andere und seine weitsichtigen Hinweise in Projekten und Diskussionen wurden gar nicht richtig wahrgenommen oder sogar als «gestörte» Ideen abgetan. Später wurde die gleiche Idee von einer anderen Person eingebracht. Mit Erfolg! Kommt Ihnen das bekannt vor?

Beschleicht Sie in solchen Momenten nicht das Gefühl, dass Sie sich im Leben immer wieder im Kreise drehen? Kommt es Ihnen dann so vor, als wären Sie im dicken Nebel gefangen und sehen nicht weiter – sehen nicht, dass die Lösung Ihrer Probleme möglicherweise direkt vor Ihren Füßen liegt.

Doch das muss nicht weiter so bleiben. Räumen Sie auf mit all den unliebsamen Pflastersteinen, die Ihren Weg unnötigerweise säumen. Im Fall von Roger stellte sich heraus, dass in diesem Falle der hinderliche Glaubenssatz: «Ich darf mich nicht zeigen» aktiv war und den gewünschten Erfolg immer verhinderte. Das muss nicht weiter so bleiben. Doch was ist zu tun?

Wichtig ist, sich von Gewohntem (nicht mehr Gewolltem) zu trennen. Loslassen macht normalerweise Angst und benötigt Überwindung. Verlassen Sie Ihren Trampelpfad.

## Diese Hindernisse nennt man auch Glaubensmuster

Glaubensmuster haben einen unvorstellbaren Einfluss auf unser Erleben und Handeln. Bewusste und unbewusste, positive und negative Glaubenssätze beeinflussen uns täglich. Jeder von uns besitzt unzählige Überzeugungen.

Diese Glaubenssätze können bewusst vorhanden sein oder vielfach auch perfid versteckt sein und hinderlich wirken. Diesen verborgenen Mustern gilt es, zu Leibe zu rücken. Sonst passiert Ihnen dasselbe wie einem schönen Blumengarten. Lässt man das Unkraut wuchern, so können Sie sich an den farbigen Blumen gar nicht mehr erfreuen.

## Lösungen finden

Deshalb: Rücken Sie Ihren Verhaltensmustern, die Ihnen das Leben erschweren, ein für alle Mal zu Leibe. Dazu stehen Ihnen verschiedene praktische Umsetzungsmöglichkeiten zur Verfügung. Manchmal ist dies wie bei einer Bergwanderung. Sie kämpfen sich bei schlechter Sicht durch den Nebel zum Gipfel hoch.

Mit jedem Meter, den Sie weiter in die Höhe (oder Tiefen der Hindernisse) steigen, lichtet sich der Nebel und ein wunderbarer klarer Weitblick eröffnet sich Ihnen. Sie wissen, wie sich das anfühlt! Genauso funktioniert Veränderungsarbeit mit Überzeugungen.

Wollen Sie das einschränkende Korsett loswerden, führt der Weg über verschiedene Etappen. Bevor etwas verändert werden kann, muss das Problem erkannt und akzeptiert werden. Den hinderlichen Mustern und falschen Überzeugungen muss ins Gesicht gesehen werden.



## Wo drehen Sie im Kreise?

Häufig haben wir Menschen unseren Autopiloten jedoch auf Verdrängung eingestellt. In der ersten Phase kann auch ein Gespräch mit Freunden Erleichterung bringen. Wie wichtig ein offenes Ohr von Freunden sein kann, wissen viele von uns. Neben dem positiven Effekt des Erzählendürfens (bzw. Loswerdenkönnens) und dadurch Erleichterung erfahren, werden Sie von Ihrer Freundin/Freund möglicherweise in Ihrem Empfinden einseitig bestätigt. Wachstum, d.h. eine Lösung kann jedoch nur entstehen, wenn Sie Ihre Komfortzone verlassen und auch bereit sind den eigenen Anteil im Problem zu hinterfragen. Interessanterweise sehen wir bei den anderen die Schwachstelle oder die Schattenseite ziemlich schnell und erst noch zuverlässig.

Bleiben Sie nicht im Nebel stecken und machen Sie den nächsten Schritt. Wo kann es hilfreich sein einen Schritt vorwärts zu gehen?

Veränderung von hinderlichen Glaubenssätzen, die Ihnen im Wege stehen  
Selbstsabotage erkennen und auflösen  
Berufliche und sportliche Leistungsblockaden verändern  
Prüfungsängste angehen  
Lebensqualität und Lebensfreude steigern

Verschiedene Methoden können zur Lösung von negativen Überzeugungen eingesetzt werden. So konnte zum Beispiel eine Studentin ihren gewünschten Prüfungserfolg feiern. Sie hatte ihr «Prüfungsversagens-Muster» gelöst. Obwohl

## Zum Autor

Bernhard U. Steiner, Lenzburg, Mediator SDM-FSM, ist in Führungsfunktion im Finanzbereich tätig. In den vergangenen Jahren galt sein Interesse vor allem den Bereichen Behavioral Finance (Börsenpsychologie) und Konfliktmanagement. Als Betriebsökonom hat sich Bernhard Steiner im Coaching, Master IAP und Konfliktmanagement, Universität St. Gallen, weitergebildet.  
steinerkonfliktloesungen.ch



Bitte richten Sie Ihre Fragen an:  
AZ Zeitungen AG  
Ratgeber Pulverfass  
Heimstrasse 1  
8953 Dietikon  
inserterate@limmattalerzeitung.ch

sie einen hervorragenden Noten-Leistungsausweis aufweisen konnte, konnte sie bisher ihr Wissen an den Prüfungen nicht umsetzen. Was war die Lösung? Ein hinderliches Familienthema musste zuerst gelöst werden. Das Erfolgs-»SMS« lieferte die Bestätigung. Problem gelöst, Prüfung bestanden! Was ist Ihr konkretes Ziel? Möglicherweise haben Sie durch diesen Artikel einen zusätzlichen Hinweis erhalten, wo Sie zusätzliche Lebensfreude gewinnen könnten.

Der nächste Ratgeber Pulverfass erscheint am 5. Juli.

INSERAT

« MEINE MEINUNG:  
Bei erneuerbarer  
Energie zählen  
Taten mehr als  
Worte. »



## Unser Beitrag an die Energiezukunft.

Jetzt reden viele von nachhaltiger Stromproduktion. Die Elektrizitätswerke des Kantons Zürich (EKZ) tun etwas dafür. Dank kundenorientierten Lösungen, wie dem Betrieb einer Solarstrombörse, innovativen Projekten im Bereich Photovoltaik und Windenergie sowie einer breiten Palette von Naturstromprodukten, geben wir unseren Kunden die Möglichkeit, schon heute in die Energiezukunft aufzubrechen. Sie haben die Wahl!