

So kommst Du dem Unterbewusstsein auf die Schliche



Unser Unterbewusstsein ist verborgen und doch sehr einflussreich. Es ist jedoch wirklich faszinierend was sich manchmal innerhalb von 24 Stunden alles verändern kann, wenn Du deinem eigenen Unterbewusstsein auf die Schliche kommst. Plötzlich werden Dinge möglich, von denen Du vorher nur geträumt hast. Menschen in Deinem Umfeld verändern über Nacht ihr Verhalten, über das Du Dich vorher jahrelang geärgert hast. Die eigenen Kinder machen jetzt wie von Zauberhand, worum Du sie die letzten Jahre ständig bitten musstest, freiwillig und ohne Konflikt. Unglaublich nicht wahr?

Und doch ist es möglich, ich habe es selbst mehrfach erlebt.

Wer von uns ist nicht irgendwann einmal mit Ärger, Wut, Trauer, Unmut, Unsicherheit oder diffusen und irrationalen Ängsten konfrontiert?

Diese unangenehmen Impulse und inneren Konflikte kommen aus dem Unterbewusstsein. Sie sind immer mit einem Angebot des Lebens verbunden, bitte etwas zu lernen. Das ist zwar lästig, trotzdem ist es jedes Mal eine Chance etwas positiv zu verändern. Unser Unterbewusstsein meldet sich vor allem dann, wenn alte Muster, Glaubenssätze, vererbte Ängste etc. aufgerufen werden. Es zeigt uns sozusagen die «Mönsterchen» in unserem Kopf auf, die jedoch unbewusst aus dem Bauch gesteuert werden. Denn das Unterbewusstsein ist mindestens doppelt so schnell wie die Kognition.

Wir fühlen uns dann nicht mehr in der Kontrolle. Anstatt rationale und bewusste Entscheidungen treffen zu können, macht die Situation und das Leben plötzlich mit uns etwas anderes. Ohne dass wir wissen warum und lokalisieren können wo. Das fühlt sich dann ein bisschen so an wie es war, als die Titanic den berühmten Eisberg gerammt hatte: ein überraschender Unfall, unangenehm, bedrohlich und sehr ohnmächtig.

Woran erkenne ich diese «Mönsterchen»?

Dazu ein paar Beispiele:

1. Es hat gefühlt zum hundertsten Mal zwischen Dir und Deiner Mutter einen Konflikt gegeben, obwohl Du eigentlich nur nachfragen wolltest wie es ihr geht.
2. Dein Mann oder Deine Frau und Du, landen plötzlich in einem Streit, anstatt gemeinsam eine gute und konstruktive Lösung für das aktuelle Problem zu finden.
3. Du fühlst Dich von Deinem Chef einfach immer wieder nicht ernst genommen, ausgenutzt und veräppelt.
4. Deine Mitarbeiter nerven Dich, weil sie sich wie kleine Kinder benehmen.
5. Deine eigenen Kinder zeigen Dir den Spiegel auf und Du ärgerst Dich besonders darüber, weil Du Dir doch immer geschworen hattest, dass Du es anders machen würdest als Deine Eltern.
6. Du hast immer wieder Selbstzweifel und bis einfach nie so richtig sicher, ob Du Deine Sache gut gemacht hast, egal was die anderen sagen.
7. Oder, Du denkst, Du bist der Einzige, der die Dinge richtigmacht und ärgerst Dich über alle anderen, die nicht so gewissenhaft und strukturiert vorgehen wie Du.
8. Du erledigst die Dinge lieber selbst, denn bis die anderen soweit sind, hast Du das längst schon umgesetzt.
9. Du stehst morgens auf mit einem komischen Gefühl im Bauch, kannst aber nicht mehr nachvollziehen, was Du geträumt hast oder woher das kommen könnte.
10. Dir kommen in den unmöglichsten Situationen plötzlich aus dem Nichts Tränen in die Augen, ohne dass Du das kontrollieren kannst.

Wir können andere Menschen NICHT ändern, wir dürfen an uns selbst arbeiten. Und wenn wir den richtigen Punkt treffen, ändert sich das Verhalten des Umfelds, weil die gegenseitigen unbewussten «Mönsterchen» nicht mehr miteinander streiten und Konflikte produzieren können. Das Unterbewusstsein hat seine eigene ganz spezielle und hartnäckige Art, darauf aufmerksam zu machen, dass wir etwas ändern und lernen sollen.

All diese Situationen haben gemeinsam, dass es sich um mehr oder weniger heftige Gefühle handelt. Sie tauchen plötzlich aus dem Nichts und/oder in hartnäckiger Regelmässigkeit auf, bringen uns aus dem Konzept und fressen unnötig Energie. Das muss nicht so bleiben. Dazu habe ich zwei gute Nachrichten:

- Es geht uns allen immer mal wieder so im Leben – ausnahmslos. Du bist also nicht alleine! Die dabei unnötig verpuffte Energie könntest Du anderweitig viel besser nutzen.
- Diese unangenehmen Zustände sind veränderbar und können als Lern- und Entwicklungschance genutzt werden. Die unangenehmen Energiefresser kannst Du auf relativ unkomplizierte Art in Energiequellen und Potenzial umwandeln.

Eines kann ich sogar versprechen: Wenn Du Dich traust, Dich mit Begleitung mit Deinem Unterbewusstsein auseinanderzusetzen und Dich Deinen «Mönsterchen» stellst, wirst Du Dich danach immer freier und selbstbestimmter fühlen.

Das erlebe ich bei mir selbst und kann es immer wieder beobachten: Seit 1998 begleite ich Menschen in ihren beruflichen und privaten Herausforderungen, gebe ihnen Denkanstösse und Werkzeuge mit auf den Weg, um sich selbst weiterhelfen und entwickeln zu können.

Selbstmanagement und Resilienz als «Zauberworte»

Im persönlichen Beratungsgespräch war es bis vor ein paar Jahren nur durch langjährige Erfahrung, Intuition, gewiefte Fragen und Zeit möglich, dem Unterbewusstsein auf die Schliche zu kommen und somit den Klienten zu Erkenntnissen zu verhelfen. Denn was wir von uns selbst nicht sehen und

(er)kennen oder wissen, können wir nicht formulieren. Das ist eigentlich ganz einfach und logisch, wir sind uns dessen eben nur nicht bewusst! Um das zu erkennen, müssen wir von Außen darauf aufmerksam gemacht werden. Meistens sind wir oft nicht bereit, so einen Hinweis auch wirklich anzunehmen. Dies gelingt eher in einem geschützten, professionellen Rahmen. Dann ist es für mich als Coach jedes Mal eine Freude zuzusehen und für die Klienten eine Erleichterung sowie ein bedeutender Schritt. Danach, entsteht immer mehr innere Klarheit, Freiheit und Selbstbestimmung.

Dank der bahnbrechenden Erkenntnisse in den Neurowissenschaften aus den letzten 20 Jahren konnten jetzt Theorien und Werkzeuge entwickelt werden, die uns dabei helfen diesen Prozess zu beschleunigen und uns schneller ans Ziel führen. Zum Beispiel die 1983 von Prof. Julius Kuhl begründete PSI-Theorie (Persönlichkeits-System-Interaktionen-Theorie). Er hat dafür große Anerkennung und Preise verliehen bekommen. Der dazugehörige Test wurde 1999 in die Anwendung gebracht und baut auf seiner über 30-jährigen Forschungserfahrung in der differentiellen Psychologie auf. Der Test ist wissenschaftlich gut abgesichert und wird seit 20 Jahren erfolgreich in der Praxis angewendet. Er integriert die wichtigsten Theorien von C. G. Jung, Iwan Pawlow, Carl Rogers, aktuelle wissenschaftliche Erkenntnisse aus der Motivationspsychologie, der Persönlichkeitsforschung und den neusten Erkenntnissen der Neurowissenschaften.

Praktische Beratung und selbständige Anwendung

In der praktischen Anwendung zur Beratung zu mehr Selbstbestimmung und Resilienz kombiniere ich diesen Test, zusammen mit einem anderen ebenfalls sehr effektiven und einfachen Werkzeug, der sogenannten Logosynthese. Diese Methode entstammt verschiedenen Erkenntnissen aus Psychoanalyse, Neurolinguistischem Programmieren, Hypnotherapie, Transaktionsanalyse und Energiepsychologie. Sie kann ganz einfach und sicher am eigenen Selbst praktiziert werden. Entwickelt wurde sie 2005 von Dr. Lammers, einem Sozialwissenschaftler.

Seit 2011 arbeite ich damit. Meinen Klienten gebe ich so ein Werkzeug mit auf den Weg, mit dem Sie selbstständig weiterarbeiten können. Durch die Auswertung des PSI Tests finden wir Deine Stärken und Energiequellen heraus und mögliche Energiefresser. Letztere kannst Du dann nach einer sorgfältigen Einführung und Unterweisung in der Anwendung der Logosynthese selbständig verändern und schliesslich auflösen.

Die Kombination dieser beiden Methoden reduziert auf erstaunlich einfache Weise die Heftigkeit der ungewollten Gefühle und Stresssituationen und trägt dazu bei, dass die im Test erkannten Energiefresser in neue Tatkraft umgewandelt werden können. Dein bestehendes Potential wird dabei freigesetzt und erlaubt Dir danach dieses in Deinem Alltag für sinnvolle Dinge einzusetzen.

Autorin: Alessandra C. Bodmer, 20. Juni 2020