

Herzlich willkommen zu einer neuen Folge meines Podcasts. Schön, dass du wieder dabei bist. Ich freue mich, dass du dabei bist.

Was brauchst du heute für diese Folge? Denn es geht heute um das Thema Depressionen. Du brauchst erstmal einen Stift und einen Zettel. Dann halte jetzt bitte mal diesen Podcast an und organisiere dir jetzt bitte einen Stift und einen Zettel.

Denn du darfst dir nämlich gleich nachher was aufschreiben. Es geht heute um eine Formel, die ich dir gerne an die Hand geben will. Also halte jetzt gerne mal den Podcast an und wir hören uns gleich.

Wie schön, dass du wieder dabei bist und ja, da kann es auch gleich direkt losgehen. Ich bin diesem Thema schon sehr, sehr lange auf dem Weg und habe ganz viele Erkenntnisse gewonnen. Es ging es auch einst so, dass ich viele Symptome hatte, die einer Depression entsprechen oder entsprochen haben.

Und es gab eine Situation, wo ich dachte, es kann doch nicht so weitergehen. Es gab viele Stationen in meinem Leben, wo ich auch suizidale Gedanken hatte, wo ich mir dachte, was mache ich ja eigentlich noch auf diesem Planeten und stellte mir vor, wie ich mir das Leben nehmen würde. Und es war ein ziemlicher Tiefpunkt in meinem Leben.

Doch irgendwas hat mich immer zurückgehalten und es war in der Form die Musik. Und dann zur Zeit der Pandemie habe ich eine Situation erlebt, da habe ich mein Haus verloren und jemand hat mich so niedergemetzelt, eine Bekannte von mir hat mich am Telefon so niedergemetzelt mit ihren Worten, dass ich mehrere Monate an mir selbst gezweifelt habe und mir ging es richtig schlecht. Ich bin dieser Person sehr dankbar darum, dass mir diese Person das so gesagt hat, dass ich mich einfach so fühlen musste.

Denn es brachte mich zur Handlung und zwar in dem Sinne, dass ich mir einen Kurs gekauft habe, der zur Zeit in einem Sonderangebot war. Und dort wurden Informationen mitgeteilt, was Depressionen überhaupt sind. An dieser Stelle danke ich dem Kursgeber David Allen über diesen wundervollen Kurs, der meine Gedankenwelt erleuchtet hat.

Und es hat mir sehr geholfen, mich auf diesem Weg zu begeben. Eine weitere Ausbildung hat mir nämlich eine Formel an die Hand gegeben, die genau das beschreibt, was ich die ganze Zeit über schon fühlte. In meiner Wahrnehmung sind Depressionen eine Folge von ungewussten Entscheidungen, die dazu geführt haben, dass dieses Gefühl überhaupt sich breit machen konnte.

Und jetzt kommt diese Formel und jetzt bitte ich dich mal diesen Stift zur Hand zu nehmen und dir diese Formel aufzuschreiben. Einfach diese Formel mal von links nach rechts aufzuschreiben. Und zwar geht es darum, dass der Gedanke als G, du kannst jetzt gerne mal ein G schreiben und da schreibst du drunter Gedanke.

Du denkst den ganzen Tag über fast 60.000 Gedanken und einige davon müssen sich ja irgendwo niederschlagen als Gefühl. Und das ist der zweite, jetzt machst du einen Strich und da kommt das nächste, die Emotion, das Gefühl. Und wenn du diesen Gedanken immer wieder denkst, ich bin nicht gut genug, nehme ich mal als Beispiel, ich bin nicht gut genug.

Und wenn du diesen Gedanken immer wieder denkst und du bekommst diesen Gedanken und er von außen sagt, du bist nicht gut genug, du kannst das nicht. Dann muss ich dieser Gedanke in deinem Unterbewusstsein als Gefühl entladen. Das heißt, du fühlst dich in diesem Moment einfach nur schlecht.

Du fühlst dich antriebslos, deine Energie ist unten, du willst eigentlich gar nichts mehr machen, du hast keine Lust mehr auf irgendwas, weil du ja nicht gut genug bist. Das ist das Gefühl, das dann dahinter steckt, das ich entladen muss. Jetzt kommt ein sehr wichtiger Schritt, jetzt machst du den nächsten Pfeil nach rechts und schreibst ein weiteres E. Der zweite Buchstabe, habe ich dir gerade gesagt, war entweder eine Emotion oder ein Gefühl.

Ich verlasse dir die Entscheidung, was du da reinschreiben willst, ein E oder ein G. Jedenfalls musst du da drunter schreiben bei dem zweiten Emotion oder Gefühl. Und der nächste Schritt dieser Formel ist die Entscheidung und da schreibst du jetzt ein E rein. Du entscheidest in diesem Moment, ich schaue immer ein bisschen auf meinen Laptop, weil ich dort die Formel habe, ich möchte dir nichts Falsches mit an die Hand geben.

Denn diese Formel finde ich lebenswichtig und die muss raus und zwar kostenlos, denn sie kann Leben retten. Also, der dritte Buchstabe heißt E und zwar Entscheidung. Und du entscheidest dann in dem Moment, was du mit diesem Gefühl machst.

Entweder sagst du, ist mir egal, ich lasse es einfach. Jetzt gehst du einen Schritt runter unter dem E, einen Schrägstrich nach unten und schreibst dann so ein bisschen schräg drunter, sodass zwei Buchstaben übereinander liegen. Schreibst du unten ein L, lassen.

Ich lasse es, ich mache gar nichts damit, ich nehme das jetzt einfach mal so auf. Und das ist meistens, was unbewusst passiert, weil du in dem Moment gar nicht weißt, was du tun sollst mit diesem Gedanken und dieser Emotion, die dahinter steckt. Also heißt es lassen.

Und jetzt da oben drüber schreibst du tun, ein T. Machst du wieder so ein Kästchen und schreibst ein T rein. Du kannst in diesem Moment entscheiden, will ich etwas mit dieser Emotion tun, nehme ich dieses Gefühl tatsächlich an oder nehme ich dieses Gefühl nicht an. Ich kann mich dazu entscheiden, dieses Gefühl nicht anzunehmen und kann mir sagen, ich bin gut genug, das ist eine reine Lüge und ich nehme dieses Gefühl einfach raus.

Aber beide tun und lassen. Beides ist eine Handlung. Das ist der nächste Schritt, der nach rechts führt und da kannst du ein H reinschreiben für Handlung.

Denn das ist die Handlung. Entweder du machst gar nichts, es ist einfach nur eine unbewusste Entscheidung oder du tust etwas. Beide Dinge sind eine Handlung.

Und aus dieser Handlung entspringt dann deine Realität, was du im Außen oder die ganze Zeit in deinem Körper erlebst, nämlich deine Symptome. Wenn du vor der Entscheidung stehst, entweder tue ich oder ich lasse es, ist das eine Handlung bis zur Realität. Von der Entscheidung bis zur Realität ist das die Brücke, die du im Innen- und Außenwelt erlebst, und zwar nämlich deine Symptomatiken.

Diese Antriebslosigkeit. Du fühlst dich nicht gut genug, du kannst Dinge nicht umsetzen. Es kommt immer mehr dazu und das ist dann wie eine Verkettung von negativen Gedanken, die sich immer als Gefühl entladen.

Und irgendwann hast du den totalen Überblick verloren, wie das zustande gekommen ist. Ich finde es schade, dass so viele Psychotherapeuten, dass so wie ich es auch gelernt habe in diesem Kurs, und so nehme ich es auch wahr, ich nehme jetzt einfach nur meine eigene Erfahrung. Ich möchte den Berufsstand des Psychotherapeuten nicht in Zweifel stellen.

Denn Psychotherapeuten lernen überwiegend nur zu katalogisieren. Sie analysieren das, was in dir ist, was deine Gefühle ausmachen. Und dann bekommst du quasi eine Etikette aufgestempelt, die da heißt Depression.

Und das finde ich so unglaublich gefährlich. Denn ich habe zwei Therapien, zwei Verhaltenstherapien hinter mich gebracht. Ich hatte tiefgründige Fragen.

Die Frage ist, oder die sie mir damals stellte, wieso habe ich denn solche Schmerzen im Hoden? Wieso kann ich meine Sexualität nicht leben, wie ich sie gerne leben würde wollen? Und als ich mich geoutet hatte, hatte ich eine Kaskade von Angstzuständen. Kein schönes Gefühl. Ich bin zur Therapie gegangen, während mir dann der Therapeut sagte, ja sie laufen wie eine Frau.

Das war das Endergebnis in dem Moment. Aber ich habe keine Hilfe bekommen. Es mag sein, dass ich in dem Moment nicht offen war für eine Heilung oder irgendwelchen anderen Impulsen.

Es wurde aber auch nicht vertativ nachgeburtet. Ich weiß es einfach nicht. Ich möchte wirklich gesagt diesen Berufsstand nicht niedermetzeln oder infrage stellen.

Ich habe aber auch den Eindruck gewonnen, dass viele Therapeuten diesen Beruf gewählt haben, weil das Geld stimmt. Und ich finde es schade. Ich möchte es nicht unterstellen.

Aber wenn man in einer Therapie ist, darf man sich folgende Frage stellen. Welches Ziel will ich wirklich erreichen? Und wenn die Chemie zwischen Therapeut und dem Patienten stimmt, ist es eigentlich eine Win-Win-Situation. Und wenn man dann im Verlauf der Therapie merkt, okay, ich komme voran, ich habe mehr Erkenntnisse, dann ist alles wunderbar.

Aber wenn es dann solche Verkettungen gibt und man das Gefühl hat, man kommt überhaupt nicht voran, die Fragen, die man selber hat, werden kaum gelöst oder ich komme zu keiner Lösung, dann tu bitte eins. Such dir sofort einen neuen Therapeuten. Du musst nicht den erstbesten Therapeuten nehmen, der auf der Liste steht.

In unserer Gesellschaft hier in Europa oder hier zumindest in Deutschland sind die Wartelisten kilometerlang. In solchen Situationen finde ich es auch fatal, dass zu wenig bereitgestellt wird an Ressourcen. Vielleicht mache ich auch gerade etwas Eigenwerbung, denn Coaching-Techniken können viel bewirken.

Sie haben mein Leben komplett verändert. Und wenn du so einen Therapeuten findest, der diese Techniken beherrschen kann, dann hast du eine Win-Win-Situation. Also ich als Coach ersetze keine Therapie.

Es ist eine Therapieform. Es kann therapeutisch wirken. Und ich habe ganz viel für mich aus diesen Coaching-Techniken gewinnen können, wonach ich so viele Jahrzehnte lang gesucht habe.

Und ich weiß heute aus diesen Erkenntnissen, dass Depression eine Reihe von vielen Entscheidungen ist. Und ich habe mich für das Leben entschieden. Ich habe herausgefunden, was diese vielen Verkettungen ausgemacht haben.

Und ich habe diese Verkettungen aufgelöst. Und das ist für mich der wesentliche Aspekt von Heilung. Und somit habe ich auch Traumata auflösen können.

Aber da empfehle ich dir wirklich einen Therapeuten zu nehmen. Eher so eine Mischung aus Therapie und jemandem, der diese Coaching-Techniken beherrscht, die dich voranbringen können. In Absprache mit dem Therapeuten natürlich.

Aber ansonsten muss ich sagen, bin ich so dankbar darüber, dass ich frei darüber entscheiden kann, über jeden Aspekt meines Lebens, über jeden Umstand meines Lebens kann ich entscheiden, wie will ich es verändern. Das heißt, ich bin in dieser Formel quasi immer in dieser Reihe des Tuns. Ich reflektiere jeden Aspekt meines Lebens und frage mich, was kann ich tun, um meine Realität zu verändern.

Wie war mein Gedanke zuvor? Und so kann ich Depressionen entgegenwirken. Und das wünsche ich mir für jeden da draußen. Ich schreibe auch gerne nochmal diese Formel mit hier in die Caption rein.

Hier auf Spotify oder auch auf YouTube. Schau dir diese Formel bitte genau an und schreib sie nochmal ab. Und wenn du weitere Fragen hast, dann lade ich dich herzlich dazu ein.

Nimm gerne Kontakt zu mir auf, auf meinem Instagram-Profil lars-blumenstein. Dort findest du wertvolle weitere Informationen und du kannst mir eine Nachricht schreiben. Und das würde ich mir so sehr wünschen, denn es ist dein Leben.

Du lebst wirklich nur einmal und du bist nicht hier, um zu leiden. Du bist hier vielleicht, um genau das zu lernen. Aber es ist eine Entscheidung und die Entscheidung darfst du für dich treffen.

Und wenn du einen Therapeuten hast, sprich gerne mit diesen Therapeuten darüber. Du bist die Aktivität in deinem Leben, nicht der Therapeut, du. Dein Therapeut ist nur jemand da, ein Mediator, der dich führen kann.

Er kann dir nur Ratschläge geben mit dem, was du ihm gibst. Und wenn dir dieser Beitrag jetzt viel geholfen hat, dann freue ich mich, dass du mir weiterfolgst und keine weitere Folge verpasst. Ich wünsche dir eine wunderschöne Zeit und viel Genesung und Stabilität in deinem Leben, denn du bist wertvoll.

Jeder Mensch ist wertvoll.

