

Herzlich willkommen zu einer neuen Folge meines Podcasts. Schön, dass du wieder eingeschaltet hast, um mehr über dich zu erfahren, wie du dich abgrenzen kannst und mehr Nein sagen kannst und mehr Ja zu dir sagen kannst. Heute mit einem sehr spannenden Thema, denn gerade als Ja-Sager ist man stetig den Gedanken anderer Menschen ausgesetzt.

Ich habe schon einmal in einer Podcast-Folge über diese Gedankenformel gesprochen und ich werde sie auch hier noch mal in der Beschreibung reinstellen, welche Folge ich da meine, damit du das ja auch noch mal anhören kannst, um da noch mal wirklich mal intensiv zu schauen, wie sieht denn meine Realität oder deine Realität aus. Ich habe mir in den letzten Monaten dieses Thema noch einmal ganz genau angeschaut, wie man die Gedanken der anderen Menschen permanent gelebt hat. Ja, wie wirkt sich das denn in einem Körpersystem aus, in der Psyche, im Alltag? Es ist so wie eine Art Dauersuchen.

Man erlebt quasi diese Emotion immer und immer wieder, 24 Stunden lang, sieben Tage die Woche. Es gibt mal einen stärkeren Peak und einen abfallenden Peak, man merkt das quasi nicht mehr, diese Emotion. Aber diese Situationen werden sich immer wiederholen, quasi wie so eine Art Wellenbewegung.

Aber es ist wie ein Dauersohn da, wenn man es sich nicht genau anschaut. Es ist ein ziemlich undienliches Gefühl, die Gedanken anderer Menschen zu leben. Ich mache das mal anhand eines Beispiels aus meinem Leben noch mal deutlich.

Zum Beispiel dieser Satz, ich bin nicht gut genug. Du musst nicht diesen Satz permanent von irgendjemanden aus deiner Familie oder aus deinem engeren Kreis gesagt bekommen. Es kann durch irgendwas sein.

Bei mir war es die Beziehung meiner Eltern oder eher die Beziehung zu meiner Mutter. Die habe ich mir ganz genau angeschaut, diese Beziehung. Die beruhte eher auf eine Abhängigkeit.

Sie war eher narzisstischer Natur, diese Beziehung. Und da gab es dann eine Familiensituation, wo mir glaubend gemacht worden ist, wo meine Tante eben halt eine böartige Frau gewesen wäre. Ich habe mir dann irgendwann, Jahre später, mir diese Geschichte auch noch mal angehört und habe festgestellt, dass es nicht so gewesen ist.

Obwohl ich auch ein Gefühl hatte, es kann doch gar nicht so sein, wie mir dauernd Glauben gemacht wird. Aber damals war es einmal so, als Kind stehst du eben vor deiner Mutter und die Mutter war für mich in diesem Sinne erstmal meine Autoritätsperson. Und diese Streitsituation war sehr maßgeblich, also war meine Mutter in ihrer Emotion gefangen und wollte mir glauben machen, dass die Beziehung oder das, ja, wie soll ich sagen, dass meine Großmutter, Verzeihung, dass meine Tante eben halt die Aggressoren gewesen sei.

Und dann diese Fragestellung, die mir dann gestellt worden ist, wie stehst du zu dieser ganzen Situation? Hältst du zu mir oder hältst du nicht zu mir? Ja, wie willst du das denn als Einzelkind denn deuten? Auch als Gefühl. Ich kann jetzt noch mal kurz abreißen, dieses dauernde Gefühl, das dahintersteckte, nicht gut genug zu sein. Was habe ich denn dann die ganze Zeit unbewusst gedacht? Als erstes ist der Gedanke da.

Der Gedanke, der wiederholt sich immer wieder etablierte, musste sich in meinem Körpersystem, also meine hier überwiegend im Bauchbereich, habe ich dann ein ziemlich mulmiges Gefühl gehabt und das Gefühl gehabt, ich sei nicht gut genug. Also die Emotion. Und dann wusste ich einfach nicht, was ich damit machen soll.



Und das ist dann quasi die unbewusste Entscheidung geworden, die ich dann getroffen habe. Ich habe da nichts gegen getan. Diese Emotion, die fand ich undienend.

Ich habe sie einfach weggedrückt. Ich habe sie einfach ignoriert. Und das ist genau das Fatale.

Daraus ist dann nämlich die Handlung entstanden und daraus hat sich meine Realität gebildet, nicht gut genug zu sein. Und das hat mich immer wieder zurückgezogen und zurückgeworfen und hat mich nicht das machen lassen, was ich eigentlich wollte. Ich habe mich immer in fast jeden Beziehungen, sei es Freundschaftsbeziehungen oder sei es auf der Arbeit, denn Arbeit ist ja auch eine Art Beziehung.

Und da habe ich mich immer so verhalten, damit es ja keinen Streit gibt. Damit ich ja auch gut genug sei für diese Arbeit, für diese Ergebnisse, die an mich herangetragen worden sind. Denn immer dieser Gedanke, immer in dieser Situation quasi zu sein, muss ich jetzt meiner Mutter zuhalten? Stehe ich zu ihr oder nicht? Und ich habe mich immer so verhalten, dass ich immer zu ihr stehe.

Und das hat sich in anderen Beziehungen, also im weiteren Verlauf, in dem weiteren Agieren mit weiteren Menschen so etabliert. Und das war quasi wie ein Dauersurren in meinem Gefühl, wenn ich dann dementsprechend nicht so gehandelt habe. Oder auch in anderen Lebensbereichen war es genauso.

Sei es in der Miete, in einem Mietverhältnis. Es ist auch eine Beziehung. Ein Mietverhältnis ist auch eine Beziehung.

Und ich habe Schuldgefühle dadurch erzeugt, weil ich diese, ja, weil ich nicht meiner Mutter zu, also ich habe mich immer so verhalten, dass ich immer zu meiner Mutter stehe. Aber ich habe dadurch ein Schuldgefühl kriert. Ein Schuldgefühl, nicht das zu leben, was ich eigentlich leben wollte.

Nämlich frei sein. Ich selbst sein. Und dieses Verhaltensmuster, dieser Glaube daran, dass ich nicht gut genug sei.

Ich muss mich ja immer so verhalten, damit andere mich lieben. Das ist genau die Bremse und diese Dauerschleife, die ich in meinem Leben gedreht habe. Und somit bin ich quasi als People Pleaser, als Dauer-Ja-Sager darauf angewiesen, die Gedanken von anderen immer aufzunehmen.

Und das herauszufinden, gilt es einmal diese Emotionen anzuerkennen. Du kannst dir das vielleicht psychologisch so vorstellen. Wir Menschen arbeiten ja immer mit Bildern.

So funktioniert ja unser Geist. Du hast ein Bild, wenn ich dich jetzt frage, was hattest du heute morgen zum Frühstück? Hast du gleich ein Bild vor Augen. Oder wenn ich dich frage, was hattest du heute Nachmittag um drei Uhr an? Zack, hast du ein Bild vor Augen und weißt, was du anhattest.

Und welche Farbe, welches Stoff und was weiß ich. Und du arbeitest quasi genau mit diesem Bild. Aber warum die Emotionen zulassen? Stell dir doch mal einen Raum vor.

Ein Raum mit all deinen Emotionen. Und du stehst quasi in der Mitte des Raums. Oder an der Tür, wie auch immer.



Du stehst quasi an der Tür und schaust in diesen Raum mit all deinen Emotionen. Quasi als Beobachter. Und dann schaust du dir diese Emotionen einfach mal genauer an.

Du nimmst dir quasi, wenn du dir dieses Bild quasi schon vorstellst, dann distanzierst du dich quasi schon aus diesen Emotionen. Diese Emotionen beeinflussen dich gerade in diesem Moment nicht. Die Emotionen wird dann da sein.

Du fühlst dich erst mal eingeengt, quasi wie so eine Art Schockzustand. Und dann, so war es bei mir immer, habe ich mich herausgezogen und habe mir dann eine Frage gestellt, woher kenne ich denn diese Emotionen? Quasi, ich habe mich schon etwas distanziert von dieser Emotion und habe sie mir aus einem anderen Blickwinkel angeschaut. Und das Unterbewusstsein ist dann so schlau und schickt dir dann genau zu dieser Emotion, weil sie mit irgendeinem Ereignis in deinem Leben oder in meinem Leben verbunden gewesen ist.

Ein Beispiel, ein sehr lebhaftes Beispiel. Ich hatte bis vor drei Monaten noch Hodenkrämpfe. Die haben sich mir dann immer dargezeigt, wenn ich mit jemandem intim werden wollte.

Das ist auch eine sehr tiefgreifende Emotion oder ein Gefühl, das ich in den Hoden etabliert hatte. Ich hatte erst gedacht, oh, das sind die oder das ist das Resultat meiner Jugendzeit, weil ich nicht gerade gut zu mir gewesen bin. Ich habe mich nicht gerade gut behandelt in der Jugendzeit.

Ich hatte es erst darauf bezogen. Aber dann hat mir mein Unterbewusstsein den Tunnel dazu gelegt, was die tatsächliche Ursache dieser Hodenkrämpfe gewesen ist. Erstaunlicherweise war es die Beziehung meiner Mutter.

Und genau da habe ich mir genau alles nochmal angeschaut, diese ganzen Erkenntnisse gesammelt. Und das hat sich jetzt in meiner neuen Beziehung komplett gedreht und verändert. Es hat sich geheilt.

Ich habe ganz viele Erkenntnisse gewonnen, warum meine Daueremotionen, die ich ja permanent gelebt habe, auch in allen Fastleben, also in fast allen Lebensbereichen gelebt habe. Sei es in den Finanzen, sei es in meinem Körper und Gesundheit, sei es im Beruf und Karriere. Überall da habe ich genau diese Emotionen gelebt, nicht gut genug zu sein.

Und da kamen nämlich genau diese Schuldgefühle und dieser eine Glaubenssatz, ich bin nicht gut genug. Ich bin nicht gut genug für diese Beziehung, also die Beziehung zu meiner Mutter und mir. Und deshalb die Hodenkrämpfe und deshalb sind sie aufgelöst worden, weil es nicht mehr so ist.

Dieser Glaube kann nicht mehr geführt werden, weil es nicht mehr wahr ist. Und das ist diese Verbindung mit der Emotion und dem Unterbewusstsein. Das Unterbewusstsein weiß ganz genau, was die Ursache dessen ist.

Genau dahin zu schauen, sich auf den Weg zu machen, diese Reise zu machen, sich auf neue Meditationstechniken einzulassen, haben mir geholfen, diese Verbindung herzustellen und das aufzulösen. Ich bin wirklich sehr, sehr dankbar darum, mich begleiten zu lassen. Ich habe mich fast zwei Jahre begleiten lassen und habe ganz viele Erkenntnisse daraus gewonnen.

Und die eigentliche Transformationsarbeit in dem Körper oder aus dem Körper heraus, die hat jetzt noch mal stattgefunden. Das war auch eine ziemlich interessante Reise. Und darauf zu



kommen, ja, den Gedanken stetig oder den Gedanken anderer stetig ausgesetzt zu sein, herauszufinden, oh, diese Emotion, das ist der Gedanke, den ich da gelebt habe und das war nicht mal mein Gedanke.

Es war nicht mal meine Wahrheit. Und das herauszufinden, das braucht Disziplin, Geduld und es ist genau wie, wenn du zu einem Fitnessstudio gehst, um deine Muskeln zu trainieren, dass du, ja was weiß ich, dreimal die Woche zum Fitnessstudio gehst, um diese zu trainieren. So ist es mit der Persönlichkeitsentwicklung genauso.

Man nimmt die Emotionen, schaut sie sich an, schaut, woher sie kommen und dann stellt man fest, ach, das ist ja mir nicht mehr dienlich. Man lässt es los, integriert etwas Neues, was dann dienlich ist und dann lebt man das. Das klingt alles wahnsinnig einfach, aber ist es letztlich nicht, weil du Emotionen ja nicht anfassen kannst.

In einem Fitnessstudio kannst du eben halt deine Muskeln anfassen, du weißt, wie viel Gewicht du stemmst, aber das weißt du ja eben halt nicht in deinem Körpersystem, weil es eben halt Emotionen sind, die du dir anschaust. Und das braucht sehr viel Selbstliebe. Und das ist wieder, da komme ich wieder auf die Basis.

All dein ganzes Tun erfordert eine Basis an Selbstliebe, sich das wirklich anzuschauen, den Mut zu finden, sich das anzuschauen. Ich habe ein E-Book geschrieben, drei Schlüssel zu deiner Selbstliebe. Da sind drei kraftvolle Übungen drin, die ich auch gemacht habe, die mir auch geholfen haben, wieder in die Kraft zu kommen, sich selbst zu betrachten und den Körper zu benutzen oder die Emotionen auch zuzulassen und auch den Körper dazu zu benutzen, in die Selbstliebe zu gehen, die Emotionen anzunehmen, die Emotionen kennenzulernen, anzunehmen und sie nicht wegzudrücken und sie quasi durch weinen oder schreien oder was auch immer dir gerade gut tut, dann quasi in die Selbstliebe da durchzugehen.

Und was hat mir noch geholfen, den Fokus natürlich zu verändern? Durch ein Selfleader-Journal. Ich habe jeden Abend sieben Fragen beantwortet, als ich die Ausbildung anfang und es hat quasi schon nach drei Wochen erste Ergebnisse in meinem Leben oder in meiner Gefühlswelt gezeigt, ich spürte plötzlich, wow, so viele positive Sachen über den Tag hinweg, ja quasi erlebt zu haben, obwohl es mir gar nicht bewusst gewesen ist. Und da fängt schon die eigene Führung an, die Selbstliebe fängt nämlich genau da an, sich das anzuschauen und sich nicht immer diesen negativen Gedanken hinzugeben.

Und die Gedanken sind Macht, die Gedanken sind quasi, ja diese Formel, in der ich diese einen Podcastfolge schon gesprochen habe, ist sehr, sehr machtvoll und deine Gedanken sind regelrecht entscheidend darüber. Deshalb ist es immer, also empfehlenswert ist es immer, sich seine Gedanken genauestens anzuschauen. Was heißt mit positiv denken? Ja, viele Coaches sagen immer, du musst positiv denken, positiv denken, man kann sich irgendwelche neuen Gedanken reinhämmern, aber wenn du das Gefühl nicht dazu hast, dann sind diese Gedanken einfach nichts wert.

Was meine ich denn damit, die Gedanken sich genauer anzuschauen, sich wirklich mal als Beobachter seines ganzen Lebens zu betrachten, sich mal rauszusuomen aus dieser ganzen Situation, mal wirklich gedanklich hochzuschweben und das ganze Leben mal von oben zu betrachten, das kann schon mal ganz viel helfen und dadurch Gedankenhygiene zu betreiben. Was habe ich jetzt wirklich tatsächlich gedacht? War das jetzt wirklich die nicht, was ich gedacht habe oder nicht? Oder die Angst davor, wie Ängste überhaupt entstehen, wenn ich einen Gedanken permanent denken muss, ich bin nicht gut genug oder das werde ich eh nicht schaffen oder andere werden mich sofort kritisieren. Das war für mich immer eine Klatsche,

eine Ohrfeige oder ein Auspeitschen quasi, wenn ich das Gefühl dann hatte oder Angst davor hatte, kritisiert zu werden durch irgendwas.

Das war auch als Emotion in meinem System gespeichert. Und sich dann liebevoll anzuschauen und die Gedanken anzuschauen, das war jetzt nicht gerade dienlich und das darf ich loslassen. Bloß, wie darf denn dann dieser neue Glaubenssatz aussehen, damit ich mich besser fühle? Und das ist ja eine spannende Reise, die ich ganz gerne mit in diesen E-Book mit reingenommen habe und in diesem Self-Leader-Journal.

Also auch das kann dir sehr helfen, sich mal wirklich alles ganz genau anzuschauen aus einem anderen Blickwinkel. Und genau diese beiden Tools und Produkte, die können dir dabei helfen. Sie haben mir auch geholfen und haben mein Leben unglaublich verändert.

Ich bin so dankbar über diese Ausbildung, die ich gemacht habe, die mein Leben total verändert hat. Und das gebe ich gerne dir mit auf den Weg, wenn du so eine Emotion spürst, die eigentlich nicht deine ist und die von jemand anderem kommt, dann sich das mal genauestens anzuschauen, liebevoll anzuschauen. Es geht nicht in fünf Minuten, es geht nicht in zwei Tagen, es kann einen längeren Zeitraum brauchen, um sich das mal anzuschauen, um es dann aufzulösen.

Denn wie jeder Muskel oder Gedanke will ja einmal trainiert werden. Und damit bin ich auch schon am Ende dieser Folge und ich hoffe, dieser Content hat dir ein wenig geholfen, Inspiration in deinem Leben zu finden, um herauszufinden, warum dein Leben gerade nicht so gut funktioniert. Wenn dir diese Folge gefallen hat, dann folge mir auf diesen Kanälen, auf diesem Kanal oder auch auf Instagram.

Und ich freue mich, wenn du auch zur nächsten Folge wieder einschalten wirst, denn eine Woche später werde ich die nächste Folge aufnehmen und ich hoffe, dass du wieder dabei sein wirst. Bis dahin, hab eine wunderschöne Zeit, mit dir ist nichts verkehrt und immer schön Neinsagen üben.