

Herzlich willkommen zu einer weiteren Folge meines Podcasts. Schön, dass du wieder dabei bist. Heute geht es um das Thema schlechtes Gewissen und was es in einem Körper ausmacht.

Bitte habt Nachsicht, diese Folge wird etwas später aufgenommen, denn ich habe mir heute ein Bedürfnis erfüllt mit meinem Freund. Wir waren am Strand, Sonne, schönes, warmes Wasser und damit Kraftzanken. Wir kamen in die Wohnung und ich hatte ein ziemlich mulmiges Gefühl, ein schlechtes Gewissen, dass ich das gar nicht dürfe.

Habe auch bitte Nachsicht für die Geräusche im Hintergrund. Erstens, es ist ziemlich warm. Du hörst vielleicht im Hintergrund den Ventilator.

Du hörst vielleicht einen Hund im Hintergrund, der versucht, die Menschen hier zu beschützen, denn wir haben so keine Straßenbeleuchtung hier in unserer Straße und das ist quasi ein Abschrecken, ein Abschrecken. Habe auch Nachsicht für meine kleinen Versprecher, das ist völlig normal. Ja, so ist das immer mit den Aufnahmen.

Schlechtes Gewissen, ich möchte es ganz gerne anhand einiger Beispiele zeigen, was schlechtes Gewissen auch in einem Körper anstellen kann und welche Auswirkungen es noch weiter haben kann. Schlechtes Gewissen kennt fast jeder. Viele People Pleaser oder Ja-Sager kennen dieses Gefühl, weil People Pleaser oder Ja-Sager darauf aus sind, Lob und Anerkennung von außen zu bekommen.

Wähle sie bekommen dieses Lob nicht. Dann ist es natürlich eine ganz schöne Stresssituation. Was passiert im Körper? Erstmal schüttet der Körper Adrenalin und Cholesterol aus.

Der Körper fällt quasi auch noch zusätzlich, jedenfalls ist es bei mir so, quasi in eine Schockstarre. Oft ist es bei mir so passiert, ein mulmiges Gefühl, genau wie heute Abend ein leicht mulmiges Gefühl in der Magengegend. Aber es gab noch eine viel, viel krassere Situation.

Ja, vor fast 15 Jahren fing ich an mit Persönlichkeitsentwicklung. Zwei Bücher habe ich empfohlen bekommen von einer Freundin und habe eine ziemlich lange Reise hinter mir mit Persönlichkeitsentwicklung. Wie funktioniert der Geist und der Körper zusammen und wie kriegt man das so gedeichselt, dass man wieder ein fröhliches Leben führen kann.

Ich habe häusliche Gewalt überlebt. Ja, People-Pleaser hoch 5, weil ich jemandem gefallen wollte, nämlich meiner Mutter. Ich habe schon an einigen Stellen berichtet.

Aber vor einigen Jahren gab es eine viel krassere Situation. Ich habe vor einigen Jahren mein Haus verloren durch eine Zwangsversteigerung. Keine schöne Sache, das habe ich auch schon einmal berichtet, warum das so passierte.

Weil ein Glaubenssatz in mir lebte, nämlich dass ich meiner Mutter, meiner Großmutter ein Versprechen geben musste, eines Tages in ihr Haus zu ziehen. Wenn sie nicht mehr lebte. Ja, sie lebte irgendwann nicht mehr.

Wir haben das Haus weiter vermietet und der letzte Mieter war ziemlich katastrophal. Und dann war die Frage, wollen wir weiter vermieten oder wollen wir verkaufen? Ich entschiede oder ich habe mich dafür entschieden zu verkaufen, weil es so viel Stress mit dem Vermieten gab und ich wollte diesen Stress nicht länger ausgesetzt sein und wollte auch meine Eltern nicht mehr diesen Stress aussetzen. Ja, aber was lebte denn weiter in mir? Nämlich dieser Glaubenssatz und dieses Versprechen.



Und warum ich dann dieses Haus verloren hatte. Und auf dem Nachhauseweg vom Gericht kam dann diese Erkenntnis, diese klare leuchtende Erkenntnis. Und ich fiel quasi in eine Fröhlichkeit rein, weil ich dachte, darum passiert das.

Und diese Erkenntnis wollte ich gerne mit meiner Freundin teilen, die mir ja damals die Persönlichkeitsentwicklung gegeben hat. Und quasi hat mich dazu inspiriert. Ich bin freudestrahlend nach Hause gegangen, in der freudigen Erwartung, Unterstützung zu bekommen.

Unterstützung in dem Sinne, dass sie mir beipflichtet und mich vielleicht lobt. Wow, das ist so toll, dass du so krass mit dir arbeitest. Oder reflektorisch mit dir arbeitest.

Ich rief dann an und stattdessen passierte Folgendes. Sie hat mich am Telefon so dermaßen lang gezogen. Sie hat mich richtig ausgeschimpft, wie unverantwortlich ich doch sein könne, mit Kredit ein Haus zu finanzieren, da Kredite ja man in einen Teufelskreis kommen könne.

Ja gut, in gewisser Weise hatte sie recht. Es war unbewusst und Kredite können einen in Teufelsküche bringen, so wie sie es am Telefon sagte. Aber das ist etwas mit Schuldgefühlen zu tun.

Wenn man Schuldgefühle hat, dann kriert man natürlich auch diese Mangelzustände in Form von Krediten. Aber darum geht es ja nicht, denn am Telefon hatte ich das Gefühl, als wenn sie mir stetig über meine persönliche Grenze getreten ist. Sie hat quasi alles zerdichte gemacht in diesem Moment und es ist folgendes im Körper passiert.

Ich habe so einen Krampf oder so ein Ziehen in der Magengegend bekommen, dass ich etwas falsch gemacht hätte. Dabei habe ich nichts falsch gemacht in diesem Sinne, denn ich hatte die Erwartung, dass sie mir beipflichten würde. Ich war nämlich darauf aus, Lob und Anerkennung von ihr zu bekommen, was ich nicht bekam.

Und das ist natürlich eines Ja-Sagers die völlige Klatsche, sag ich jetzt einfach mal in dieser deutlichen Sprache, denn so habe ich mich tatsächlich gefühlt. Und ich fiel quasi in eine Schockstarre. Und diese Starre, die hielt fast drei Monate lang quasi in eine depressive Schockstarre.

Das muss man sich vielleicht mal vorstellen. Ich habe an allen möglichen Dingen gezweifelt. Alles was ich getan habe, sei es im Büro oder im Beruf, an der Orgel wo ich gesessen habe, habe ich manchmal sonntags gesessen.

Was machst du hier eigentlich? Du kannst das doch alles eh nicht. So ein furchtbares Gefühl habe ich mit mir herumgetragen. Irgendwann kam dann die Erlösung, aber dazu gleich später.

Aber diese Auswirkung zu spüren, was das im Körper ausmacht, wenn jemand, der einem nahe steht, mit einem Satz oder mit einigen Sätzen alles zerstören kann in diesem Moment oder nahezu alles zerstören kann. Ja, aber was passierte denn im Körper? Denn der Körper hat jetzt in diesem Moment eine Schutzfunktion gehabt. Er wollte mich davor schützen, vor diesen Gefühlen, vor dieser harten, harschen Kritik.

Denn das ist ja quasi, wovor ein Ja-Sager ja Angst hat. Und das muss geschützt werden. Und das ging über mehrere Monate so.



Und ich habe mich wirklich sehr, sehr viel zurückgezogen. Das ist mir jetzt noch mal in den letzten Tagen so bewusst geworden, was schlechtes Gewissen überhaupt ausmacht. Und das über drei Monate.

Irgendwann habe ich mir dann gesagt, meine Güte, ich betreibe Persönlichkeitsentwicklung und ich komme einfach nicht aus dem Quark. Und das soll es jetzt einfach gewesen sein. So eine Depression, wo man tagtäglich mit dem Körper dann zu kämpfen hat, rauszukommen, in Schwung zu kommen, seine Aufgaben zu erledigen.

Es war eine ziemlich heftige Zeit. Also hat mich ein Kurs gefunden quasi. Ja, ich habe nicht wirklich danach gesucht.

Ich war auf TikTok am Scrollen und immer wieder kam ein Live-Coach um die Ecke und sagte, ja hier von wegen, ja und so weiter, Depression ist ja eine Entscheidung und so weiter und so fort. Ja, kauf doch meinen Kurs. Aber ich bin in Resonanz gegangen, weil ich mir immer gedacht habe, das kann es doch nicht sein.

Und es war auch gerade ja die Pandemiezeit und es war eine ziemlich spannende Zeit darauf hinzuhören und zu sagen, hey, ich will jetzt raus aus dieser Schockstarre, aus dieser depressiven Haltung. Und so habe ich dann diesen Kurs gekauft von David Allen. War recht günstig und es hat mir wirklich sehr geholfen mich wieder aus dieser Situation oder aus dieser Starre heraus zu manövrieren.

Das kann schlechten Gewissen in einem Körper anstellen. Es ist nicht nur ein mäßig im Kopf, sondern auch im Körper, weil der Körper beschützt werden muss. Dahinter zu kommen hat einige Jahre gebraucht.

Aber heutzutage bin ich schon weiter im Film und denke so, ja, immer wenn ein schlechtes Gewissen kommt, ist genau dieser Aspekt, dass ein Bedürfnis zu leise gewesen ist. Als Ja-Sager oder auch im Bereich meiner ganzen Vergangenheit hinweg, wollte ich ja nur jemandem gefallen und meine Bedürfnisse, meine Gefühle und meine Gefühle haben sich dabei verloren. Und darum geht es.

Die Emotionen klar zu benennen, die Emotionen kennenzulernen, sich nicht vor Emotionen zurück zu sträuben. Ja, sie mögen unangenehm sein, aber man stirbt nicht daran. Man stirbt daran, wenn man nicht hinschaut.

Wenn man sagt, ich will das gar nicht spüren, ich will das gar nicht und einfach nur wegdrückt. Und das ist die eigentliche Gefahr darin, sich dann einen Moment zu nehmen. Und das ist wieder die Basis, worüber ich in fast jeder Folge meines Podcasts darüber spreche, dass Selbstliebe die Basis allen ist.

Und das wird mir auch immer wieder klarer, weil viele Lifecoaches da draußen reden, man müsse sich vor den Spiegel stellen und sagen, was für ein toller Hecht man sei. Das kann man tun. Aber letztlich versteht man nicht, warum Selbstliebe nicht dann auf diese Art und Weise funktionieren kann.

Ich finde, Selbstliebe ist eine Haltung. Du gehst reflektorisch mit dir um und übernimmst für jede Emotion in dir Verantwortung. Du schaust dir jedes Mal diese Emotionen an.

Du stellst sie quasi vor dich und schaust sie dich an und stellst dir die Frage, was ist das Geschenk da drin? Denn weil diese Dinge ja in deinem Unterbewusstsein verankert sind und



dein Unterbewusstsein schickt es dir immer wieder, um es dir genau zu zeigen, damit du endlich mal dahin schaust. Viele Menschen sagen dann ja, warum muss ich immer die gleiche Situation anziehen? Warum muss ich mal das Gleiche erleben? Und genau das ist der Clou da drin. Das ist das Unterbewusstsein, das dir immer jedes Mal genau diese Situation zeigt, ey, nun schau mich doch bitte mal an.

Bewusst, schau mich wirklich bewusst mal an. Und das geht viel durch kluge Fragestellungen. Noch einen Aspekt davor geschoben, weil du innerlich ja eine Stimme hast.

Du hast einmal deine verbale Stimme und dann hast du ja einmal deine Gedanken als Stimme. Und wenn du mit dieser inneren Stimme Kontakt aufnimmst, kommst du quasi in einen Dialog. Und der Dialog ist entscheidend.

Und wenn du kluge Fragen stellst, du kannst sie gerne wieder aufschreiben, diese Frage. Was ist das Geschenk in dieser Situation? Ich wiederhole es permanent und ich bin immer wieder erstaunt, was einem das Unterbewusstsein liefert. Als Erkenntnis, als Bild, als Gedanke.

Und dann kann man immer wieder lernen, super, jetzt habe ich es gelernt, jetzt kann ich weiter vorangehen. Und neue Informationen können in mein System geladen werden, in meinen Körper, in mein Unterbewusstsein. Und das ist Persönlichkeitsentwicklung.

Und dazu möchte ich ermutigen, einen Dialog, einen innerlichen Dialog hinzustellen. Stell dir bessere Fragen. Folge mir auf Instagram, um mehr Content zu erfahren.

Schaffe dir mein E-Book an oder mein Self-Leader-Journal. Beschäftige dich mit dir selbst, mit deiner Persönlichkeit. Wie funktionierst du? Sei ein Sherlock Holmes oder ein Wissenschaftler, der sich betrachtet.

Nimm eine Beobachterhaltung ein, um zu schauen, warum passiert es in deinem Körper? Warum passieren diese Dinge in deinem Leben? Denn du bist nicht hier, um zu leiden. Und das sage ich mir auch immer wieder. Ich bin nicht hier, um zu leiden.

Als ich heute an dem Strand stand, dachte ich, du liebe Zeit, was habe ich alles bisher geschafft? Und ich stehe auf Bali, auf dieser Insel am Strand und schaue auf das Meer. Diese kraftvollen Wellen, das ist einfach ein Wahnsinnsgefühl. Und das habe ich alles mit meiner Persönlichkeitsentwicklung geschafft.

Und du kannst es auch. Ich glaube an jeden da draußen, der sich anfängt, mit sich zu beschäftigen, dass du das schaffen kannst. Und es ist nichts Schlimmes daran.

Ich kriege gerade eine Gänsehaut, weil ich es jedem wünsche. Mag es noch so traurig sein oder betrübt, aber du bist nicht hier, um zu leiden. Du bist hier, um bestimmte Erfahrungen zu machen und daraus zu lernen.

Und darum geht es auch, um das Lernen. Es geht nicht um das Schullernen, um irgendwas auswendig zu lernen. Nein, es geht darum, sich selbst zu verstehen, quasi deine eigene Betriebsanleitung zu schaffen, damit du bewusst durchs Leben gehen kannst und sagen kannst, so funktioniere ich, so kann ich mich abgrenzen, liebevoll.

Und derjenige sieht mich nicht mal als böse an. Denn wenn du dich abgrenzt, sagst du Ja zu dir selber. Sage ein Nein zu dem anderen und Ja zu dir selbst.



Und du bist es dir dadurch wert. Du bist es wert, gelebt zu werden. Und so bin ich quasi schon auch am Ende dieser Folge und ich hoffe, dass ich dir einige Inspirationen geben konnte.

Schlechtes Gewissen. Was macht schlechtes Gewissen? Hast du schlechtes Gewissen schon mal erlebt? Schreib es mir doch gerne mal in die Kommentarfunktion hinein. Verbinde dich mit mir auf Facebook, Millstone Evolution, Millstone Transform oder auf Instagram, Lars Blumenstein und dort kannst du wertvollen Content für dich herausnehmen, um zu wachsen.

Ich wünsche dir eine wunderschöne Woche und sei immer beherzt und immer schön Nein sagen lernen.

