

FlowerPower-Podcast. Vom Ja-sager zur Führungskraft deiner Persönlichkeit. Der Podcast für mehr Leichtigkeit, Selbstwert und Integrität. Lerne dich abzugrenzen und deine Führungseigenschaften freizusetzen.

Herzlich willkommen zu einer neuen Folge meines Podcasts. Heute mit einem spannenden Thema.

Wie bin ich ehrlich mit mir selber? Wie weit bin ich ehrlich mit mir selber? Was hängt damit zusammen? Es hängt mit Sätzen zusammen und den Emotionen, die man wirklich unterdrückt oder nicht unterdrückt, was im Untergroßteil angelegt ist. Entscheidend sind hier aber die Emotionen, die dahinterstecken. Anhand eines Beispiels, das mir auch in den letzten Tagen noch mal ganz bewusst wurde, die Beziehung zu meiner Mutter zum Beispiel, die war nicht in Ordnung.

Aber auch dort gab es ganz viele andere Sätze, die es wieder schön geredet haben. Ich nenne es Beschönigungssätze. Sätze, die etwas beschönigen.

Man sagt ja auch immer in der Umgangssprache, ja man kann sich auch etwas schön reden. Daher kommt das vielleicht auch. Weil etwas nicht in Ordnung ist, redet man es sich schön.

Weil man ja Schmerz oder das Nichtschöne in seinem Leben verdrängen will oder vermeiden will. Ebenso ist es ja mit den Emotionen, die Negativemotionen wegzudrücken. Nur wie gehe ich mit den tatsächlichen Emotionen um? Mir wurde es noch mal auf eine sehr interessant und Art und Weise widerspiegelt durch andere Personen und wo ich meine Erkenntnisse noch mal rausgezogen habe.

Und wo genau diese Sätze auch wieder auftauchten. Ja, ich hatte doch eine wunderschöne Kindheit. Ich hatte ein Dach über dem Kopf.

Ich hatte was zu essen auf dem Kopf. Auf dem Kopf wollte ich gerade sagen. Ich hatte was zu essen.

Ich hatte ein Dach über dem Kopf und ich hatte quasi ein behütetes Zuhause. Ich hatte Bildung erfahren. Ja, du bist auf jeden Fall nicht auf der Straße aufgewachsen, Lars, hatte ich mir dann gesagt.

Aber was steckt denn wirklich dahinter? Ja, ich hatte wirklich so ein Zuhause. Aber im Ganzen, wenn man das sich noch mal ganz genau angeschaut hat, war mein Zuhause die ganze Zeit hochtoxisch, völlig unberechenbar und nicht wissend, was als nächstes passiert. Und das ist eine sehr große Form von Toxikation, die man aushalten kann, wenn man nach Hause kommt und du weißt nicht, was gerade los ist.

Zum Beispiel, wenn ich nach Hause komme, ich habe mich gerade über etwas gefreut und ich möchte es ganz gerne mit meinen Eltern teilen und schon ist wieder eine Stinkstimmung zu Hause, dicke Luft und du weißt nicht warum, wieso, weshalb und das über mehrere Stunden lang und du kannst es eben halt nicht mehr teilen. Das hat mir oft immer das Gefühl zu Hause gegeben, ich sei nichts wert, ich darf nicht leben. Ich darf das, was ich fühle, nicht mit anderen teilen.

Denn die anderen Emotionen haben Vorrang. Auch Sätze, ja, wie meine Mutter mir das eher zum Teil gesagt hat oder oft gesagt hat und ich habe sie auch einmal dann erwidert. Sie sagte, ja, ich bekomme doch keine Enkelkinder, weil mein Kind homosexuell ist.



Das ist schon ein ziemlich harter Tobak und dieser Satz geht richtig tief ins Mark. Scheinen diese Erwartungshaltung aufzubringen oder ja dem anderen oder dem Kind gegenüber zu geben, hey, du musst mir doch jetzt Enkelkinder schicken, das ist jetzt doch deine Pflicht. Nein, das ist nicht deine Pflicht, weil es dein eigenes Leben ist.

Und solche Sätze tun einfach weh. Und wenn man dann ja sagt, ja, es ist doch meine Mutter und wir hatten doch eine schöne Vergangenheit. Nur was sage ich denn die ganze Zeit mit diesen Sätzen? Hey, da ist gerade jemand über deine Grenze getreten.

Deine Mutter, weil deine Mutter ja die Verbindung, du hast eine Verbindung zu deiner Mutter und ja, uns wurde ja auch in der Vergangenheit, zum Beispiel in der Christenheit, gesagt, du sollst deine Eltern ehren, ist quasi schon mal ein Gesetz. Das heißt, du bist quasi abhängig von deinen Eltern und du musst ihnen gefallen und musst genau das sagen, was sie tun. Aber wehe, es ist nicht so und es tut dir weh.

Letztlich gesehen ist deine Mutter quasi nur dazu da, um dein Überleben zu sichern und zwar einen ersten Lebensjahre. Ich habe meine Mutter auch noch als beste Freundin angesehen. Also wir waren ziemlich eng.

Und diese Art von Beziehung ist völlig undienlich, weil die eigentliche Rolle, die eine Mutter dann ja hat und sie dann auch irgendwann abgibt, ist ja dazu da, dass das Kind anfängt, selbstständig zu sein. Ich anfangen selbstständig zu sein. Und ich habe sehr lange gebraucht, um das zu verstehen.

Nur was sage ich dann die ganze Zeit mit diesen Sätzen? Ja, es ist ja meine Mutter und wir hatten ja auch eine schöne Zusammenkunft. Wir haben viel gekuschelt und wir haben auch viel Liebe ausgetauscht. Und da habe ich mir auch mal die Frage gestellt, war diese Liebe tatsächlich echt? Ich hatte ja schon mal in einer Podcast-Folge darüber gesprochen, dass Liebe sogar zwanghaft sein kann.

Und aus meiner Erinnerung heraus und wenn ich alles noch mal so reflektiere, diese ganze Kindheit hinweg, war diese Liebe eher rein funktional. Sie war nicht ehrlich. Das hängt mit der Persönlichkeitsstörung zusammen, die meine Mutter ja inne hatte, die sie lebte, ihre Persönlichkeitsstörung, diese narzisstische Persönlichkeitsstörung, wenn sie auch verdeckt war.

Aber es war eine Abhängigkeit und sie ist oft über meine Grenze getreten. Und ich hatte oft nichts zu melden. Und jetzt kommt die Emotion dazu, die ich als vermeintliches Opfer oder als damaliges Opfer immer gefühlt habe.

Und immer diese Beschönigungssätze zu sagen, diese eigentliche Emotion und diese eigentliche Schmerz zu unterdrücken. Genau das ist die Funktionalität dieser Sätze, wenn ich mir sage, ja aber ich hatte doch eine schöne Kindheit. Und das miteinander zu vergleichen.

Und jetzt kommt es mit der Ehrlichkeit. Wie ehrlich bin ich mit meinen eigenen Emotionen? Drücke ich meine Emotionen weg oder rede ich sie mir dadurch wieder schön? Und das sind genau diese Sätze. Und das ist die Falle, in der man sich quasi innerlich immer wieder reinbegibt.



Es ist wie eine Art Dauerschleife. Ja aber wir hatten doch nur, um diese Beziehung sich schönzureden, die eigentlich keine reine Liebesbeziehung in diesem gewesen, also in diesem Sinne gewesen ist. Denn Liebe urteilt nicht.

Liebe ist etwas Natürliches und was Fließendes. Und das zu erkennen, darf man brutal ähnlich mit seinen Emotionen sein. Diese Emotionen wirklich da zu sein.

Und vor ein paar Tagen habe ich hier echt gesessen und ich habe wirklich geweint. Selbst der Partner hat mir das in dem Moment widergespiegelt. Weil ich eine Dynamik zu meiner Mutter hatte, die nicht in Ordnung war.

Diese Dynamik war hochtoxisch. Wir hatten vor ein paar Tagen eine Situation hier, wo mein Partner reinkam und er sagte irgendwas, ich soll doch nicht den Rechner anstellen. Weil wir hier eine, ja der Stromkreis hier in diesem Haus ist nicht wirklich ja stabil oder richtig stabil.

Und wenn wir einen Reiskocher haben, einen ziemlich leistungsstarken PC haben und noch weitere andere Geräte anhaben, dann kann es passieren, dass der Strom ausfällt. Nur zu einer Erklärung. Deshalb sollte ich den PC nicht anstellen.

Ich saß wie gesagt nur am Schreibtisch und habe nichts gemacht, aber der Beipartner sagte mir, ich soll den Rechner nicht anstellen. Mein Körper glaubte in dieser Sekunde, sich verteidigen zu müssen. Und diese Verteidigung, ja die Verteidigung, ich verspreche mich manchmal ganz gerne, diese Verteidigung rührt aus der Vergangenheit her, aus der Kommunikationsdynamik, die ich mit meiner Mutter hatte.

Und das hat mich sehr nachdenklich gemacht. Weil mein Körper das ja so trainiert hatte, sich immer verteidigen zu müssen. Und ich Beschuldigungen bekam für Dinge, für die ich nicht verantwortlich gewesen bin.

Deshalb meinte mein Körper, sich in diesem Moment verteidigen zu müssen. Und ich habe dann irgendwas gesagt und ich habe in dem Moment eine Beobachterhaltung eingenommen. Ich war ziemlich erschrocken, was da gerade in dem Moment passierte.

Und was mein Partner mir dann in dem Moment auch noch wieder gespiegelt hat, durch das Schweigen hindurch, dass genau diese Dynamik undeinhlich ist und verletzend ist. Dieses aggressive sich oder diese Dynamik so umgesetzt zu haben und in einer so hässlichen Art und Weise. Ich weiß, dass diese Unterhaltungen, die ich mit meiner Mutter hatte, sehr toxisch waren.

Und diese Toxikation in einem Körper zu haben, dann wieder raus zu kommen, den Körper neu zu trainieren, in eine liebevolle und fröhliche Art und Weise zu kommunizieren, dass der Körper völlige Sicherheit hat in diesem Moment, weil diese Situation gar nicht mehr existiert. Aber das ist eine Form von Training, wo ich mir in meinem Körper sagen darf, hey, du bist absolut sicher. Was passierte in dem Moment? Ich war ziemlich traurig und es hat mich wirklich anderthalb Tage lang beschäftigt, diese Emotion wirklich noch mal da sein zu lassen und zu sagen, es war nicht alles schön.

Es geht nicht darum, die Person noch mal anzuklagen. Ja, man kann diese Person noch mal anklagen, aber meine Eltern leben nicht mehr, aber ich kann diese Person nicht mehr dafür zur Rechenschaft ziehen. Es geht alleine um die Emotion, die in meinem Körper war, nämlich diese Traurigkeit darüber, dass unsere Unterhaltungen, diese ganze Kommunikationsdynamik hoch toxisch gewesen ist.



Wir hatten so viele Streits und das hat mich in dem Moment traurig gemacht, wirklich diese Traurigkeit da sein zu lassen. Ich möchte mit dieser Geschichte oder mit diesem Aspekt, diese Emotionen wirklich da sein zu lassen, inspirieren, deine Emotionen nicht wegzudrücken. Die Emotionen, die ungelebt sind, die ungewollt sind, wie Wut, Trauer, Hass oder was auch immer du gerade empfindest, wenn du sie wegdrückst, werden sie durch deinen Körper immer intensiver und werden automatisch wie Autopiloten durch dein Leben hindurch wirken, weil sie nämlich in deinem Körper gespeichert sind und es ist auch eine Form von Energie und dein Körper hat auch eine eigene Intelligenz.

Das muss gar nicht hochwissenschaftlich klingen, es ist auch gar nicht wirklich kompliziert. Nur die Art und Weise, wie du dich mal fragen darfst, wie du morgens meinetwegen ins Badezimmer gehst, um dich zu säubern, um dich zu waschen, zu duschen, wie du dein Frühstück einnimmst, das sind alles automatisierte Programme, die in deinem Körper gespeichert sind. Auch dein Verhalten, auf irgendwelche Trigger, wie du dann reagierst, Verhaltensmuster, ist alles in deinem Körper gespeichert und das ist eigentlich ganz simpel zu verstehen.

Simplex in diesem Sinne, deine Emotionen nicht wegzudrücken, denn wenn du sie wegdrückst, begehst du folgende Gefahr, dass du irgendwann daran schwer erkrankst. Und es geht ja darum, in der Persönlichkeitsentwicklung diese Emotionen da zu sein, um diese zu klären, um Frieden mit diesen Emotionen zu finden. Und wenn du anfängst zu weinen, ist das keine Schwäche, es ist eine große Form der Stärke und jede Träne ist eine Heilung deines Systems, deines Traumas, deiner Erfahrung, was du erfahren hast.

Und das möchte ich gerne dir mit auf diesen Weg geben, mit dieser heutigen Folge. Drücke nicht deine Emotionen weg und fange an, ehrlich mit deinen Emotionen umzugehen. Lass sie da sein und verbinde dich mit diesen Emotionen, um Klarheit zu schaffen.

Wenn du klar in deinen Emotionen bist, bist du auch klar in deinen Handlungen und du kannst dich besser abgrenzen. Das habe ich in den letzten Tagen auch noch mal in dieser Verbindung extrem wahrnehmen dürfen und ich bin sehr dankbar darum, dass mein System anfängt, genau das umzusetzen, sich abzugrenzen, Emotionen da zu sein zu lassen. Und es ist eine Symbiose, dieser innerliche Dialog, den ich täglich führe.

Und so gehe ich in meine Führungskraft. Wenn du wissen willst, wie du in deine Führungskraft gehen kannst, habe ich zwei Produkte für dich. Einmal ist es mein E-Book, die drei Schlüssel zur Selbstliebe und mein Safe Leader Journal, das dir dabei helfen kann, täglich mal deine Gedanken zu sortieren, was du erlebt hast, um anzufangen, dich selbst zu führen.

Den Link findest du hier in meiner Kommentarfunktion oder auf diesem Kanal. Verbinde dich gerne mit mir auf Instagram, um wertvollen Content zu bekommen. Und du kannst auch diese Folge nachlesen auf meiner Webseite.

Alle Links findest du jetzt hier in der Beschreibung und auch an meinem Kanal. Somit wünsche ich dir eine wunderschöne Zeit und wenn dir diese Folge gefallen hat, lass doch gerne ein Like da oder kommentiere gerne unter diesem Podcast auf dem jeweiligen Kanal aus Spotify oder YouTube. Und ich wünsche dir eine wunderschöne Zeit und immer schön Nein sagen üben.

Wenn dir diese Folge gefallen, dann speichere dir diese Folge in deine Bibliothek. Um keine weitere Folge zu verpassen, folge diesem Kanal und aktiviere die Glocke.

