

Kennst du auch dieses Gefühl, du steckst quasi immer noch in der Vergangenheit drin und weißt nicht, wie du es loslassen sollst und stetig holt sie dich immer wieder ein? Das bearbeite ich heute mal mit dir in dieser neuen Folge meines Podcasts. Herzlich willkommen, dass du wieder eingeschaltet hast, um mehr Wissen über deine Selbstführung und dein Leben zu gewinnen. Ja, ein sehr spannendes Thema, was ich mir auch noch mal ganz bewusst machen durfte, wo stecke ich überhaupt und was, warum brauchst du überhaupt die Vergangenheit, um seine Persönlichkeit zu entwickeln? Das ist heute mal ein spannendes Thema.

Dazu lade ich dich heute ein, dir ein Blatt Papier und einen Stift zu nehmen oder einen Notizblock, denn du darfst dir heute mal ein paar Notizen machen. Ich werde es auch anhand von vier Stufen mal erklären, wo du vielleicht gerade stecken kannst oder stecken würdest. Ja, dieses Gefühl, stetig in der Vergangenheit zu hängen.

Man sagt ja auch mal, lass die Vergangenheit los, vergess die Vergangenheit. Ich finde diese Ansatzweise oder diese Herangehensweise an diesen Dingen gefährlich. Warum halte ich sie gefährlich? Weil es im ersten Moment sagt, wenn du es vergessen willst, dann sagst du auch deinem Körpersystem und deiner Körperintelligenz, ich will mir das nie wieder anschauen.

Ja, das ist ein Schutzmechanismus, eine völlig normale Reaktion, denn du willst dir keinen Schmerz erfahren und es will ja geschützt werden. Aber wenn du es loslassen willst, und das ist der wesentliche Aspekt von Persönlichkeitsentwicklung, wo wir gleich noch hinkommen werden, dass du lernen darfst, wie du es loslässt, damit es dich nicht mehr beeinflussen kann, damit du nicht mehr automatisch daran festhalten kannst. Ich habe mir ganz viele Gedanken darüber gemacht, auch über diese Coaching-Phrasen, die immer daran hängen, ja, wenn du immer im Rückspiegel schaut, dann wirst du an dieser Vergangenheit festhalten.

Aber ich glaube, da steckst du eben nicht. Es gibt in der Psychologie vier Stufen von Kompetenz, also Kompetenz im Sinne von Bewusstsein. Bist du unbewusst oder bist du eher bewusst? Und das ist die spannende Frage und das möchte ich gerne heute mal mit dir näher ergründen.

Es gibt für mich vier Stufen in der Mindset-Arbeit, ich nenne sie dir mal einfach der Reihe nach und du machst ja auch mal ein paar Notizen. Zum Beispiel, ich denke, die meisten Menschen heutzutage haben schon ganz viel Bewusstsein, von daher wird die erste Stufe, glaube ich, eher weniger zutreffen, aber es gibt auch immer noch Menschen, die merken das nicht und das ist die erste, nämlich die unbewusste Inkompetenz. Was meine ich damit? Das heißt, du bist gefangen in einer Sache und du merkst das noch nicht mal, ohne es zu wissen.

Und deine ganzen Handlungen und Verhaltensmuster agieren nämlich auf genau diesen Erfahrungen, weil sie in deinem Körper gespeichert sind und du weißt nicht mal wieso, warum verhängst du dich so, warum machst du jetzt so eine Handbewegung, die du sonst immer machst und plötzlich reagiert da jemand drauf und sagt, die fand ich jetzt aber nicht so toll, diese Handbewegung. Aber sie spricht eben halt aus dir. Man nennt es auch noch ein Fachbegriff, Ideomotorik, ideomotorischer Ausdruck, das heißt, es sind ganz Verhaltensmuster, zum Beispiel, du gehst morgens ganz normal ins Badezimmer, wie du es eigentlich immer tust, immer dieselbe Gangart, denselben Weg und wenn ich dir jetzt mal sagen würde, geh mal nächsten Morgen rückwärts ins Badezimmer, ich glaube dein System würde in dem Moment sagen, nein, das geht gar nicht, das ist mein Verhaltensmuster, meine Komfortzone, die will ich behalten, aber was würde ich damit sagen? Es ist ein Ausdruck, wie dein Körper sich bewegt oder wie du irgendwelche Dinge machst, die dir gar nicht bewusst sind.



Das meint unbewusste Inkompetenz. Zweitens, die bewusste Inkompetenz, das heißt, du merkst, dass irgendwas nicht stimmt. Du spürst diesen Schmerz und du weißt, woher es kommt.

Und das ist eine ziemlich schmerzvolle Erfahrung, davor haben nämlich die meisten Menschen Angst. Wenn dir bewusst wird, oh da kommt das her und da da kommt mein Verhalten her, gerade in den letzten Wochen habe ich auch nochmal genau diese Spiegel immer von meinem Partner vorgehalten bekommen und dachte, boah, das hat mich jetzt aber echt erschreckt oder hat mir die Füße unter den Füßen oder anders gesagt den Fußboden unter den Füßen weggezogen, wo ich dachte, das war ich, das bin ich, das habe ich die ganze Zeit gelebt und es war mir ziemlich peinlich in dieser Minute oder in diesen Stunden, wo ich dachte, boah, das darf ich aber erstmal mir selbst verzeihen, aber es ist ein Teil von mir und wenn ich weiß, woher das kommt. Jetzt kommen wir nämlich genau zu diesem dritten Punkt, nämlich die bewusste Kompetenz.

Du arbeitest quasi an dir selber, indem du ja die ganze Zeit auf dich schaust und reflektierst. Du stellst dir bessere Fragen. Wo kommt das her? Woher kenne ich das? Was hat das gerade mit mir zu tun, was ich gerade im Außen erlebe? Wir dürfen verstehen, dass wir ja immer von innen nach außen kreieren und das stellt sich auch immer als Spiegel im Außen dar und das musst du dir Milliarden oder Millionenfach vorstellen in einer Gesellschaft, dass das wie ein Gesellschaftskollektiv die ganze Zeit wirkt.

Und wenn so viele Menschen in einem Unfrieden mit sich selber sind und gerade die Menschen von Sorte, die immer noch in der ersten Stufe, in der unbewussten Inkompetenz herumleben und herumwabern, die strahlen das die ganze Zeit aus. Und dadurch entsteht im Gesellschaftskollektiv, wenn ich es nochmal größer mache oder in der weltzentrischen Sichtweise, entsteht genau dieser Unfrieden. Und genau das ist ja die Anziehungskraft oder dieses kosmische Gesetz, dieses Gesetz der Anziehungskraft.

Das, was ich aussende, bekomme ich quasi zurück. Deshalb ist, wenn wir Frieden haben wollen, sehr wichtig zu wissen, dass wir ja an uns selbst arbeiten dürfen, dass der Frieden von jeder einzelnen Person ausstrahlt und nicht, dass der Frieden von außen kommt. Ich habe noch ein tolles Beispiel, wenn du ein Stein in einen See wirst, wo werden die Wellen ausstrahlen, wo werden sie hinfließen oder hinschwimmen? Nämlich von innen nach außen, nie von außen nach innen.

Es sei denn, du hast einen Videorekorder und nimmst es auf und spielst es rückwärts. Klar, natürlich. Aber letztlich, die Natur ist von innen nach außen.

Das, was ich kreierte von innen heraus, strahle ich aus wie eine Welle. Und die vierte Stufe ist dann die unbewusste Kompetenz. Das heißt, du hast eine innere Freiheit erlangt.

Und das ist das, wo viele Menschen sich nachsehen, nach innerer Freiheit. Aber wie komme ich denn jetzt dahin? So, wenn ich jetzt in einer Stufe bin, ich merke, irgendwie ist mein Leben nicht so toll. Meine ganzen Verhaltensmuster und das, wie mein Leben sich gerade hier in der Realität darstellt, ist ziemlich undienlich.

Ich mag es nicht, ich finde es doof. Oder es macht mir das Leben wirklich zur Hölle. Dann weiß ich schon mal, okay, ich habe einen Schmerz.

Und das ist, glaube ich, schon die zweite, genau die bewusste Inkompetenz. Du weißt noch nicht genau, woher das kommt. Und jetzt kommt die spannende Frage.



Zur dritten Stufe nehme ich die bewusste Kompetenz. Und wenn du diese Herangehensweise verstehst, wenn du gewisse Techniken annimmst oder dir aneignest, du kannst heute schon viel zu Tage über Google herausfinden, über YouTube, wie kannst du dein Mindset verändern? Wie kannst du überhand von Büchern, von Hörbüchern, kannst du dir schon ganz viel Wissen aneignen? Aber das Wissen alleine nutzt ja nichts. Du musst es ja auch quasi umsetzen.

So, wie komme ich jetzt dahin, um es loszulassen? Ich gebe dir ja schon mal nochmal dieses Tool mit. Ich habe es schon einmal in dieser Podcast-Reihe gesagt. Die fünf Stufen der Veränderung.

In meiner Wahrnehmung sind diese fünf Stufen der Veränderung wie ein Kreislauf und die musst du immer wieder durchlaufen. Und das kann sehr facettenreich sein. Deine Problematiken müssen nicht mal auf ein Problem in der Vergangenheit zurückgreifen, aber sie sind in der Vergangenheit entstanden.

Du willst ja zu einem anderen Punkt, nämlich zur inneren Freiheit. Und da kommen jetzt die fünf Stufen der Veränderung. Die erste ist erst mal, sich das ins Bewusstsein zu rufen.

Woher kommt das? Das kannst du mit verschiedenen Fragestellungen dir anzeichnen. Woher kenne ich das? Was ist das Geschenk in der Situation? Ich empfehle es immer wieder. Es ist wie ein Mantra, immer wieder diese Fragen sich zu stellen.

Wenn nicht, nimm dir ein Blatt Papier und schreib es auf. Und du merkst, dass irgendwann mal ein Gedanke kommt, ein Bild, eine Erinnerung, ein Gefühl. Und dann kannst du nämlich schon ein Verständnis herstellen.

Das ist nämlich schon die zweite Stufe. Du stellst ein Verständnis her. Ach, daher kenne ich das.

Daher rührt mein Verhaltensmuster. Zum Beispiel das Verhaltensmuster, worum es ja auch in diesem Podcast geht. People Pleaser, immer wieder Ja zu sagen, zu allen Dingen, Menschen gefallen wollen.

Woher kenne ich das? Ja, aus der ganzen Zusammen-, oder aus dem ganzen Zusammenleben mit meiner Mutter zum Beispiel. Diese ganze Familiendynamik war darauf ausgerichtet, immer gefallen zu wollen. Ein ganz differenziertes Beispiel nämlich noch.

Ich hatte immer diese Angewohnheit, mit einigen Menschen, die mir ziemlich nahe stehen, alles zu erzählen. Ich dachte, warum muss ich denn immer alles erzählen? Ich fand das ziemlich undienlich, aber ich wusste, woher ich das kenne. Nämlich aus dem Zusammenleben oder aus dieser Beziehung Mutter-Sohn.

Die ja eigentlich keine Mutter-Sohn-Beziehung war. Sie war eher eigentlich auf einer Abhängigkeitsbeziehung basiert. Und der wesentliche Aspekt, den ich dort reingebracht habe, war, dass ich immer alles meiner Mutter erzählte, um ihr zu zeigen, dass sie geliebt wird.

Das ist ein ziemlich undienliches Verhaltensmuster in mir gewesen, wo ich immer ständig ihr Bedürftes oder ihre Bedürftigkeit befriedigt hatte. Denn sie fühlte sich nie geliebt, obwohl sie ganz viel Liebe in sich hatte. Aber das ist eine narzisstische Ansatzweise.



Ja, du brauchst Liebe von außen. Das muss immer bestätigt werden. Und genau dieses Verhaltensmuster habe ich gesehen und entdeckt.

Es hat sich ziemlich blöd angefühlt. Und da war ich auch ziemlich erschrocken. Und zwar sicher, ja, ich muss noch mal in die Vergangenheit zurückreisen, um mir diese Sachen noch mal ganz genau anzuschauen.

Viele Sachen kannst du gar nicht im Bewusstsein haben. Dein Körper ist die ganze Zeit wie ein Rekorder. Und das ist eigentlich, so sehe ich meinen Körper auch mittlerweile als Schatz an, weil genau die Dinge in meinem Körper gespeichert gewesen sind, die ich jetzt nutzen kann und sagen kann.

Ah, daher kenne ich das. Jetzt kann ich es loslassen. Und dann nehme ich mich schon bei der dritten Stufe des Loslassens.

Dann kann ich es nämlich wirklich loslassen, indem ich ja schon vorher das Verständnis gefunden habe, um es ja, wenn ich es verstehe, kann ich es ja quasi loslassen. Und dann kann ich darüber nachdenken. Wie will ich dieses Verhaltensmuster denn jetzt leben? Indem ich einfach eine Beziehung zu mir selber habe.

Und ich kann selber entscheiden, muss ich das jetzt meinem Gegenüber, meinem besten Freund jetzt erzählen oder nicht? Oder ist es eher eine Opferhaltung? Oh, wenn es eine Opferhaltung ist, dann darf ich vielleicht noch mal daran arbeiten. Aber ich kann es jetzt frei entscheiden. Und das ist mein neues Verhaltensmuster, dass ich diese Dinge entscheiden kann, was ich von mir gebe und was derjenige auch vielleicht hören will in diesem Moment.

Aber warum halte ich jetzt diese Vergangenheit immer wieder zurück? Das ist die spannendste Frage, die ich mir in den letzten Wochen gestellt habe. Denn wenn ich immer diese fünf Stufen durchlaufe, denn ich habe jetzt ja quasi losgelassen und jetzt kommt die vierte Stufe des Neuintegrierens. Wie darf ich das denn neu integrieren? Wie soll sich das Neue denn jetzt anfühlen? Was muss ich tun, um das Alte loszulassen? Denn wenn ich immer das Neue tue und mir Menschen in mein Leben reinziehe und immer wieder ihnen alles erzähle und erzähle und erzähle und erzähle und sie wollen es eigentlich gar nicht hören.

Oder diese Menschen triggern mir auch genau diese Sachen, wo ich denke, warum sind diese Menschen in meinem Leben? Wie soll eine Beziehung aussehen? So, was darf ich jetzt dafür tun, damit ich mein Umfeld so weitgehend verändere, damit ich damit leben kann? Also ein neues Verhaltensmuster muss her. Und das ist dann quasi die Neuintegration. Und dann geht es darum, es immer wieder zu tun.

Es ist dann nämlich schon die fünfte Stufe. Du musst es jeden Tag, dieses Verhaltensmuster, wenn es dir bewusst ist, immer wieder neu trainieren und sagen Okay, so soll es sein. So darf es sich anfühlen, dieses neue Gefühl in sich hinein zu integrieren.

Das ist wieder eine Art Training. Schau mal, wenn du in ein Fitnessstudio gehst, dann gehst du ja auch regelmäßig hin, um gewisse Muskelgruppen zu trainieren und das immer regelmäßig, damit sie auch trainiert bleiben. Ähnlich ist es auch im Mindset, in der geistigen Welt, also quasi in deinem Kopf.

Das heißt, du machst ja schon die ganze Zeit Gehirnt raining, wenn du dich ja quasi mit dir selber beschäftigst. Also wenn du gerade in einer Situation bist, dann herzlichen Glückwunsch,



wenn du nicht bei der dritten Stufe bist, nämlich bei der bewussten Kompetenz. Du arbeitest stetig an dir, dann kannst du bewusst steuern.

Ich nehme jetzt wirklich ganz bewusst jeden Aspekt in meiner Vergangenheit. Und das ist eine Erlaubnis. So nehme ich das zumindest wahr.

Das heißt nicht, du lebst die ganze Zeit in der Vergangenheit. Du kannst es untersuchen, indem dir gewisse Menschen irgendwas triggern über den Tag hinweg. Und wenn irgendwas von außen kommt, kannst du es nämlich genau überprüfen.

Woher kenne ich das denn überhaupt? Oder diesen Triggermoment, diese Emotion? Denn diese Emotion ist ja in dir drin. Und dann wird nämlich auch dieses Finger zeigen. Du bist gerade schuld, dass du mich triggerst, weil ich mich gerade übel fühle.

Ich fühle mich gerade nicht wohl. Aber wenn du die ganze Zeit bei dir bleibst und anfängst zu sagen, woher kenne ich denn das? Dann bist du ja quasi schon in der dritten Stufe der bewussten Kompetenz. Und da in die Vergangenheit ganz bewusst zu gehen, ohne Erwartungshaltung, sich diese Fragen zu stellen und wenn Dinge aus der Vergangenheit kommen, ist es immer ein Geschenk.

Es bedeutet nicht, dass du in der Vergangenheit lebst. Ja, aber das erfordert erst mal ein bisschen Training. Denn wenn du nämlich nicht noch in der unbewussten Kompetenz drin bist, du merkst zwar, okay, da ist irgendwas, aber ich weiß nicht, wie ich das loslöse, dann bist du quasi immer verhaftet in der Vergangenheit.

Aber wenn du bewusst bist, dann kannst du es nämlich immer wieder neu entscheiden. Und dann ist es natürlich auch dienlich, immer mal wieder den Blick in die Vergangenheit zu legen, um es wirklich letztlich auch die letzte Emotion aus sich herausströmen zu lassen. Und dann wird es weniger.

Und dann gewinnst du quasi die innerliche Freiheit. Also dieses Modell mit den fünf Stufen der Veränderung habe ich ganz oft angewendet, in ganz, ganz vielen Bereichen. Und dieses Bild, das darfst du dir gerne mal einprägen.

Es ist quasi so ein Rundbild. Also nochmal zusammengefasst. Die erste Stufe ist, sich das ins Bewusstsein zu rufen.

Die zweite ist, Verständnis dafür zu erlangen, wieso das so die ganze Zeit ist, wieso mein Verhaltensmuster sich gebildet hat in den Momenten, warum ich mich so fühle. Drittens, ich lasse dieses Verhaltensmuster los oder diese Emotion. Viertens, ich stelle mir vor, wie es sich anders anfühlen kann.

Ich integriere es neu. Und dann darf ich dieses Verhaltensmuster, das dieses Gefühl erzeugt. Also nicht nur dieses Verhaltensmuster, sondern auch der Gedanke, was darf ich jeden Tag denken, dass mein Gefühl so mein neues Gefühl erzeugt.

Dann tue ich es. Also die fünfte Stufe heißt tun, ist immer wieder zu machen. Und dann, wenn es anfängt, selbstständig zu laufen, dann hast du innerliche Freiheit gewonnen.

Dann ist es quasi ein neues Verhaltensmuster. Und so geht es in der Persönlichkeitsentwicklung immer und immer wieder weiter. Und dazu lade ich jeden herzlich



ein, sich mal bewusst zu reflektieren, woher kommen meine Verhaltensmuster? Ich lade dich dir mal zu herzlich ein, mein Workbook, mein Self-Leader-Journal dir mal zuzulegen.

Du kannst es entweder als PDF dir käuflich erwerben oder als Hardcover. Ich empfehle, das Hardcover dir zu kaufen, um wirklich mal jeden Tag zu schauen, was bildet denn überhaupt mein Verhaltensmuster? Es sind immer die gleichen Fragen, die du dir dann beantworten kannst. Aber jedes Mal oder an jedem Abend sind die Antworten immer anders, auch wenn es die gleichen Fragen sind.

Und damit kannst du dir schon quasi ein neues Verhaltensmuster aneignen, indem du schaust, oh wow, so, das war der ganze Tag. Darüber war ich dankbar. Das habe ich neu gelernt.

Daran habe ich mich verbessert. Darüber bin ich dankbar. Was war mein Self-Leader-Moment des Tages? Oder ich bin eine besondere Führungskraft, weil... Das ist ein Satz, den man sich vervollständigen kann.

Worin habe ich mich heute besser behandelt? Wo habe ich mich besser geführt? Es ist ja meistens so, dass wir uns ja selbst geißeln in einigen Aspekten. Und da darf man sich auch noch mal die Frage stellen. Was war heute mein Self-Leader-Moment? Oder ich bin eine besondere Führungskraft, weil... Das sind spannende Fragen.

Und wenn man das über mehrere Wochen macht, mindestens drei Wochen, bei mir waren es drei Wochen, kann auch ein bisschen länger dauern. Das hängt ganz davon ab, wie jeder einzelne Mensch, ja, oder welchen Hintergrund jeder einzelne Mensch hat. Aber eine weitere Empfehlung, bitte sei immer geduldig, denn eine Persönlichkeitsentwicklung heißt nicht, ich finde den Knopf und schalte ihn um.

Das wäre wunderschön, denn Persönlichkeitsentwicklung geht über Körper, das Gefühl. Und ja, das Gefühl kommt ja quasi aus dem Körper, aus dem Unterbewusstsein. Und das darf ein bisschen dauern.

Also sei gnädig mit dir. Und das ist schon nur ein weiterer Aspekt der Selbstführung. Sei gnädig mit dir selbst und geduldig, denn Persönlichkeitsentwicklung ist ein Marathon.

Ja, und wenn dir diese Folge heute gefallen hat, dann folge mir doch gerne auf den anderen Kanälen. Die Links stelle ich alle unter diesem, ja, unter dem Podcast, stelle ich das alles hier in der Beschreibung rein. Und du kannst dir auch gerne das Self-Leader-Journal hier käuflich erwerben.

Wie gesagt, alles hier in der Beschreibung und folge mir gerne auf diesem Kanal. Und ich freue mich, wenn du dich beim nächsten oder in der nächsten Folge wieder mit einschalten wirst, um mehr Überführungskraft und wie man anfängt, sich selbst zu führen oder aufhört, ein Ja-Sager zu sein. Also immer schön Nein sagen, denn du bist nicht hier, um zu gefallen.

