

## Anleitung zum Selbstcoaching – Teil 2

### Einleitung

Herzlich willkommen zurück zum 2. Teil „Ist es wirklich wahr“



### Die Gedanken aufs Papier bringen

Wenn wir die Überprüfung und die 4 Fragen durchführen wollen, dann besteht der erste Schritt darin, die Gedanken und die Urteile zu identifizieren, die unsere stressvollen Gefühle verursachen. Wir schreiben Sie auf und überprüfen sie anschließend.

Eigentlich sollen und wollen wir gar nicht urteilen. Aber das ist wie mit den Gedanken, es passiert einfach. Wir urteilen automatisch und vergleichen uns oder die Situation. Schon gibt es ein Urteil.

Im ersten Schritt „Gedanken und Urteile über Deinen Nächsten“ dürfen wir uns erlauben diese Urteile zu fällen und aufzuschreiben. Alles darf heraus, ungeschminkt und mit ganzem Herzen. Es ist wichtig für uns, dass wir uns dieser Urteile und Bewertungen bewusst werden. Sich bewusst werden, was es in uns denkt.

Schreibe über jemanden, dem Du noch nicht vergeben hast. Nimm jemanden, dem Du immer noch etwas übelnimmst.

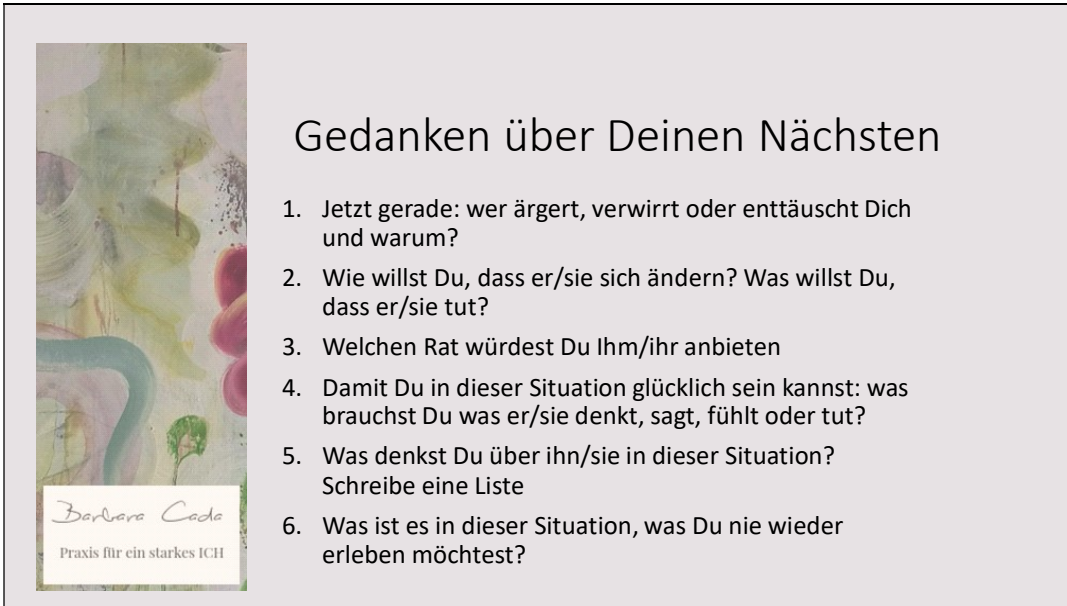
Wenn Du beginnst, indem Du mit Deinem Finger nach außen zeigst und jemand anderem die Schuld gibst, dann ist dein Fokus nicht bei Dir selbst. Du kannst loslassen und muss Dich nicht zensieren. Oft wissen wir ganz genau, was andere Menschen tun sollten, wie sie leben sollten, mit wem sie zusammen sein sollten. Wir sind uns über sie völlig im Klaren, nicht jedoch über uns selbst.

Wenn Du diese Methode durchführst, wirst du dich selbst in deinen Gedanken über andere Menschen erkennen. Letztlich wirst du erkennen, dass alles außerhalb von dir eine Spiegelung deines eigenen Denkens ist.

Menschen haben schon immer versucht, die Welt zu verändern, damit sie glücklich sein können. Das hat noch nie funktioniert, weil es sich dem Problem von der falschen Seite nähert. Bei dieser Methode geht es darum den eigenen Verstand, das eigene Denken untersuchen und verändern können, anstatt den Beschuldigten im Außen.

Genau, das werden wir nun versuchen. Am Ende des Versuchs winkt das Ende des Leidens und der Beginn von Freude heutigen Leben.

### Wie das Arbeitsblatt ausgefüllt wird



**Gedanken über Deinen Nächsten**

1. Jetzt gerade: wer ärgert, verwirrt oder enttäuscht Dich und warum?
2. Wie willst Du, dass er/sie sich ändern? Was willst Du, dass er/sie tut?
3. Welchen Rat würdest Du Ihm/ihr anbieten
4. Damit Du in dieser Situation glücklich sein kannst: was brauchst Du was er/sie denkt, sagt, fühlt oder tut?
5. Was denkst Du über ihn/sie in dieser Situation? Schreibe eine Liste
6. Was ist es in dieser Situation, was Du nie wieder erleben möchtest?

Barbara Cada  
Praxis für ein starkes ICH

Drucke Dir das beiliegende Lösungsblatt aus.

Bevor Du anfängst die Fragen zu beantworten, erinnere Dich bitte an die Situation zurück, in der Du verletzt, enttäuscht, verärgert und/oder traurig warst. Spüre genau in Dich rein und versetze Dich wieder in diese Gefühle. Beschönige nichts, es ist wichtig, dass du genauso verurteilend oder wütend wie damals bist.

## A. Urteile über Deinen Nächsten

Erlaube Deinen Gefühlen sich auszudrücken, während sie auftauchen und beschreibe sie.

1. In dieser Situation, zu dieser Zeit und an diesem Ort: wer ärgert, verwirrt oder enttäuscht dich – und warum?

*z.B. Ich bin wütend auf Fritz, weil er mir wegen seiner Gesundheit/Raucherei nicht zuhört.*

Achte darauf, dass du herausfindest, was dich in dieser Situation an der Person, über die du schreibst, am meisten aufregt. Wenn du die Aussagen 2 - 6 ausfüllst, sieh dich selbst in der Situation, die du in Aussage 1 beschrieben hast.

2. In dieser Situation: Wie willst du, dass er/sie sich ändert? Was willst du, dass er/sie es tut.

*z.B. Ich will, dass Fritz sieht, dass er Unrecht hat. Ich will, dass er aufhört zu rauchen. Ich will, dass er keine Lügen mehr darüber erzählt, was er seiner Gesundheit antut. Ich will, dass er sieht, dass er sich umbringt.*

Erstelle eine Liste: Was wolltest du, dass er oder sie in der Situation tut? Schreibe es auf, egal wie lächerlich oder kindisch deine Wünsche gewesen sind.

3. In dieser Situation: Welchen Rat würdest du ihm/ihr anbieten?

*z.B. Fritz sollte einen tiefen Atemzug nehmen. Er sollte sich beruhigen. Er sollte sehen, dass sein Verhalten den Kindern und mir Angst macht. Er sollte wissen, dass sich er von diesem Verhalten krank werden und er auch einen Herzinfarkt zu bekommen kann.*

Achte darauf, dass dein Rat konkret, praktisch und detailliert ist. Benenne klar, Schritt für Schritt, wie er bzw. sie deinen Rat befolgen sollte. Sage ihm oder ihr genau, was du denkst, was sie tun sollten. Wenn er/sie deinen Rat befolgen würde, würde das wirklich dein Problem lösen, so wie du es in Aussage 1 beschrieben hast? Achte darauf, dass dein Rat für diese Person passend und umsetzbar ist.

4. Damit du in dieser Situation glücklich sein kannst: was brauchst du, dass er/sie denkt, sagt, fühlt oder tut?

*z.B. Ich brauche von Fritz, dass er mir zuhört. Ich will, dass er Verantwortung für seine Gesundheit übernimmt. Und ich will, dass er meine Bedürfnisse respektiert.*

Bist Du in der in Aussage 1 beschriebenen Situation geblieben? Wenn deine Bedürfnisse erfüllt wären, würde das Dich dann „glücklich“ machen oder würde es nur den „Schmerz“ stoppen. Achte, dass die Bedürfnisse, die du ausgedrückt hast, konkret, praktisch und detailliert sind.

5. Was denkst du über ihn/sie in dieser Situation? Erstelle eine Liste.

*z.B. Fritz ist unfair, arrogant, laut, unehrlich, völlig daneben und unbewusst.*

6. Was ist in dieser Situation, was Du nie wieder erleben willst?

*z.B. ich will nie wieder erleben, dass Fritz mich wieder anlügt. Ich will nie wieder miterleben, dass er raucht und damit seiner Gesundheit schadet.*

## B. Die Überprüfung: 4 Fragen und die Umkehrung

Nimm für die Überprüfung die erste Aussage: Ich bin wütend auf Fritz, weil er mir bezüglich seiner Gesundheit nicht zuhört.

Stelle Dir jetzt die folgenden vier Fragen

1. Ist das wahr, dass Fritz mir bezüglich seiner Gesundheit nicht zuhört?

(ja oder nein? Bei nein, gehe gleich zu Frage 3)

2. Kannst Du mit absoluter Sicherheit wissen, dass die Aussage wahr ist?

3. Wie reagierst Du, was passiert, wenn Du diesen Gedanken glaubst?

4. Wer wärst Du ohne diesen Gedanken

Kehre anschließend diesen Gedanken um. Finde dann mindestens 3 konkrete, echte Beispiele, wie die Umkehrung in dieser Situation für Dich wahr ist.

Anmerkungen zu den 4 Fragen

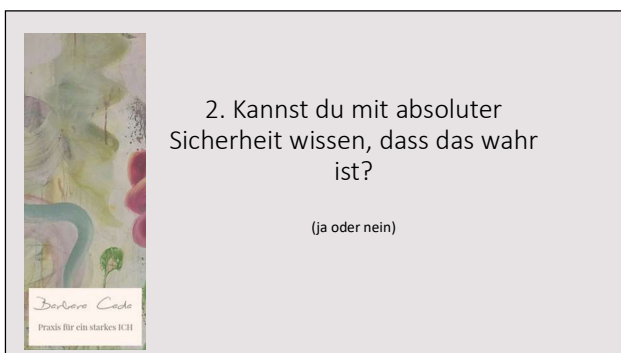
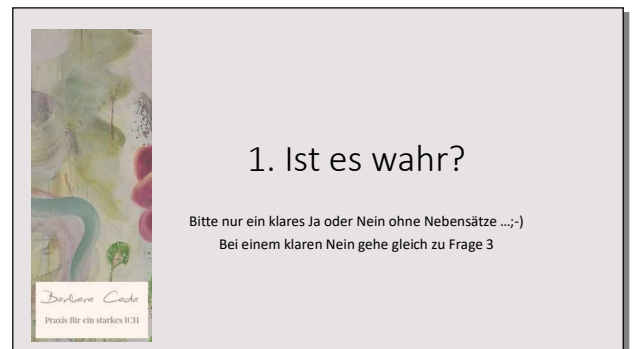
Zu Frage 1)

Während Du die Situation nochmal betrachtest, frage Dich selbst: Ist es wahr, dass Fritz wegen seiner Gesundheit nicht zu hört?

Sei still. Wenn Du wirklich die Wahrheit in Dir wissen willst, wird das ehrlich ja oder nein in Dir aufsteigen, während Du Dir diese Situation vor Deinem inneren Auge vergegenwärtigst.

Lasse Deinen Verstand die Frage stellen und warte auf Deine innere Antwort.

Die Antwort auf Frage 1 und 2 kann nur JA oder NEIN lauten.



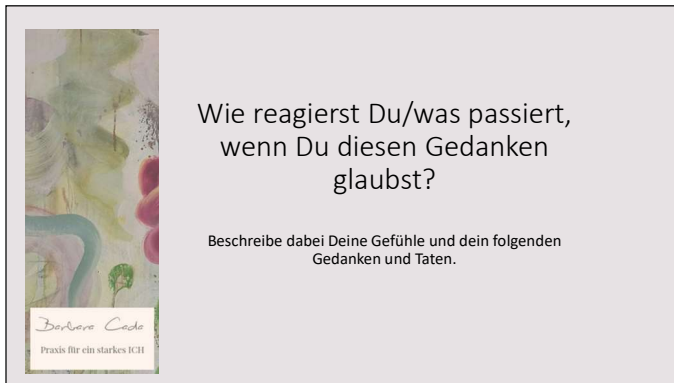
Wenn Deine Antwort ein ... „weil“ oder „aber“ enthält, dann suchst Du nach der Antwort außerhalb von Dir selbst.

Zu Frage 2)

Kannst Du mit absoluter Sicherheit wissen, dass das wahr ist? Die Frage wird nochmals gestellt, wenn die Frage 1) mit JA beantwortet wurde.

In unserem Beispiel:

Kannst Du mit absoluter Sicherheit wissen, ob es wahr ist, dass Fritz Dir nicht wegen seiner



Gesundheit zuhört. Kann ich je wissen, was der andere genau macht, ob er z.B. zuhört. Kann man nicht zuhören, ohne, dass ein anderer es mir ansieht?

Zu Frage 3)

Wie reagierst Du, was passiert, wenn Du diesen Gedanken glaubst?

In unserem Beispiel: wie reagierst Du emotional, wenn Du glaubst, dass Fritz Dir bezüglich seiner Gesundheit nicht zuhört? Wie behandelst Du ihn?

Spüre in Dir nach.

In unserem Beispiel: Ich fühle mich frustriert und enttäuscht. Ich werde wütend, werfe ihm einen ärgerlichen Blick zu. Ich ignoriere ihn und verliere dann anschließend die Fassung. Ich drohe ihm und bestrafe ihn mit Nichtbeachtung.


Bringt der Gedanke Frieden oder Stress in Dein Leben? Welche körperlichen oder emotionalen Empfindungen tauchen auf, wenn Du diesen Gedanken glaubst? Was spürst Du und welche Zwänge und Süchte beginnen sich zu manifestieren, während Du diese Bilder betrachtest und den Gedanken glaubst. Agierst du das mit TV, Alkohol, Essen oder Einkaufen aus. Nimm alle Reaktionen wahr, die auftauchen, wenn Du diesen Gedanken glaubst.



Zur Frage 4)

Wer wärest Du ohne den Gedanken?

Beobachte jetzt, wer Du in dieser Situation ohne diesen Gedanken wärest. Wer wärest Du in dieser Situation, wenn Du diesen Gedanken nicht glauben würdest.



**Kehre den Gedanken um!**

Ein spannender Versuch.  
Finde 3 Varianten, bei denen Du die Aussage 1 umkehrst.

Finde z.B.

- eine positive Variante der Aussage 1 oder
- Eine Aussage, die sich auf Dich bezieht usw.

Und überlege Dir hierfür noch konkrete Beispiele.

## Umkehrung

Die ursprüngliche Aussage: Fritz hört mir wegen seiner Gesundheit nicht zu, wird umgedreht zu

- Ich höre mir bezüglich meiner Gesundheit nicht zu
- Ich höre Fritz bezüglich seiner Gesundheit nicht zu
- Fritz hört mir bezüglich seiner Gesundheit zu

Schau welche Umkehrung für Dich wahr ist.

Suche jetzt für alle Umkehrungen 2-3 konkrete Beispiele, wie sie in dieser Situation wahr sein könnte.

Es gibt nicht so viel für jede Umkehrung konkrete Beispiele, dafür für andere wieder mehr.

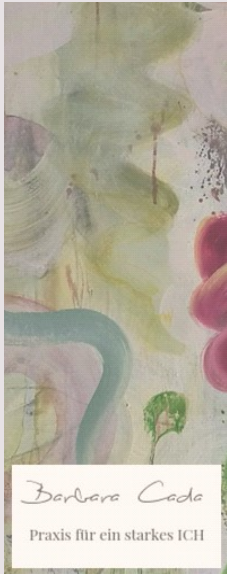
Wenn Du damit fertig bist, kannst mit einem neuen Urteil aus unserer ersten Aufstellung weiter machen und hier auch wieder die tatsächlichen Wahrheiten bei Dir selbst suchen.

Es geht bei dieser Methode eine Schuld bei sich selbst zu suchen.

Barbara Cada

Praxis für ein starkes ICH

Sondern es geht darum, sich bewusst zu werden, was es in uns denkt und was das mit uns selbst zu tun. Es geht wie gesagt nicht um Schuld, sondern um Erkenntnisse, welche Wahrheit meine eigene Angelegenheit ist. Denn nur die eigenen Angelegenheiten können wir zufriedenstellend lösen.



Überprüfe nun noch die  
restlichen Aussagen Deiner  
Gedanken

Nimm das Blatt „Gedanken über meinen Nächste“ und  
überprüfen jetzt nach und nach die weiteren Aussagen und  
Gedanken aus 1 – 6.

Nimm immer nur einen Gedanken, aus der Liste.

Wenn Du Hilfe bei der Durchführung dieser Übung/Methode hast, dann melde Dich!

Barbara Cada

Praxis für ein starkes ICH

www. Barbara-cada.de

mail: [info@barbara-cada.de](mailto:info@barbara-cada.de)

fon: 089 – 231 44 943

[oder buchen einen Termin](#) in meinem Online-Kalender