

Balance-Übung Nr. 2



Schön, dass Sie wieder hier sind!

Ich bin neugierig: konnten Sie gestern die Balance-Übung wie vorgeschlagen durchführen? Konnten Sie sich in einer oder mehreren Situationen sehen, in denen Sie Ihr **Ziel** bereits erreicht haben? Wie war das? Konnten Sie körperlich etwas wahrnehmen?

Vielleicht hat Sie die Übung auch inspiriert, sich ab sofort verstärkt dem Erreichen Ihrer Ziele zu widmen. Dann **herzlichen Glückwunsch!**

Wie geht's weiter?

Kennen Sie die Geschichte über die sogenannte „Harvard-Studie“ zum schriftlichen Formulieren von Zielen? Diese Geschichte besagt, dass jene ca. 5% Studierende, die sich bereits während ihres Studiums Ziele gesetzt und diese schriftlich für sich formuliert haben, viele Jahre später deutlich mehr verdient hätten als jene, die sich entweder gar keine Ziele gesetzt hatten bzw. ihre Ziele nicht aufgeschrieben hatten.

Egal, ob diese Studie wirklich durchgeführt wurde oder nur eine gut erfundene Geschichte ist: Faktum ist, dass ein stimmig formuliertes Ziel ein Leuchtfeuer sein kann, das uns leitet, auch wenn es einmal nicht so leicht geht.

Wenn Sie Ihr Ziel bereits benennen können, schreiben Sie es heute auf (sofern Sie das nicht schon gestern getan haben). Formulieren Sie es positiv, in der Gegenwart und in einer Sprache, die Ihnen selbst **Lust auf die Zielerreichung** macht. Notieren Sie auch gleich einen **ersten Schritt**, den Sie noch heute setzen wollen, um sich auf Ihr Ziel „einzuschwingen“.

Gibt es Ambivalenzen auf dem Weg zu Ihrem Ziel?

Das geht Ihnen viel zu schnell und überhaupt ist das alles mit Ihren Zielen nicht so einfach? **Willkommen**, Sie befinden sich in guter Gesellschaft! Zu mir ins Coaching kommen eher selten Menschen, die ihr Ziel bereits glasklar benennen können, die die Schritte dorthin wissen und auch noch wie sie umgesetzt werden können. Viel öfter beschäftigen sie **Zielkonflikte** und **Zwickmühlen**, da jede Entscheidung für eine bestimmte Alternative auch ihren Preis hat. Was es da zuerst braucht, ist ein hilfreicher Umgang mit diesen Ambivalenzen.

Aus der Gedächtnispsychologie wissen wir, dass jedes emotionsgeladene Erlebnis als Episode abgespeichert wird (Episodengedächtnis). Wird ein Element (z.B. durch ein Wort. oder auch durch einen bestimmten Geruch) in diesem Netzwerk aktiviert, wird das gesamte Erlebnisnetzwerk¹ aktiviert – unbewusst oder bewusst. Durch diese Aktivierung „werden“ wir

¹ Hebb'sches Gesetz der synaptischen Plastizität: „Zellen, die miteinander feuern, vernetzen sich. Und vernetzte Zellen feuern miteinander.“

buchstäblich zu jemand anderem als noch im Moment zuvor². Wir haben also immer mehrere Seiten (quasi mehrere „Ichs“), da wir mehrere Erlebnisnetzwerke haben. Daher biete ich meinen Klient/-innen das sog. „Seitenmodell³“ an, das ich Ihnen vorstellen möchte.

Das ist Ihre zweite Balance-Übung:

Wenn Sie an ein Ihnen wichtiges Ziel denken, das Sie dennoch bisher noch nicht erreicht haben: *Wie finden Sie das von sich, dass Sie noch immer nicht das Gewünschte erreicht haben? Wie gehen Sie in so einem Moment mit sich um? Mit welcher Auswirkung?*

Wenn man sich seine inneren Dialoge so anhört, könnte man zu dem Schluss kommen, dass man mehrere Seiten in sich hat. Will man sich also ganzheitlich gerecht werden, müsste man eigentlich immer von „einer Seite von mir“ sprechen. Also „eine Seite von Ihnen“ will, dass Sie Ihr Ziel schnell erreichen, „eine Seite von Ihnen“ verhindert, dass Sie den nächsten Schritt dazu setzen, usw. Da könnte sich ein Gefühl von Ambivalenz einstellen...

Für die Balance-Übung möchte ich Sie einladen, sich einmal diese Seite von Ihnen vorzustellen, die Sie an Ihrer Zielerreichung hindert. Z.B. die, die Ihnen vielleicht Vorwürfe macht, weil Sie im neuen Traumjob weniger Zeit für Ihre Familie oder Partner/-in hätten. *Wie groß erleben Sie diese Seite? Wie alt? Ist sie eher weiblich oder männlich? Wie sieht sie aus? Wie könnte sie heißen?*

Welches Bedürfnis meldet sich in Ihnen durch diese Seite? Wann „zeigt“ sie sich, wann eher nicht? Was bräuchte diese Seite, wie könnten Sie sie für sich nutzen?

Diese und weitere Fragen helfen meine Coaching-Klient/-innen sehr oft dabei, in Zwickmühlen und in Entscheidungssituationen mit ambivalenten Alternativen wieder handlungsfähig zu werden. Dafür nutzen wir häufig auch Aufstellungen, da die „Personifizierung“ der verschiedenen Seiten durch diese Methode noch verstärkt wird. Wichtig ist, dass Sie sich keinen Druck machen! Besonders hilfreich ist hingegen ein liebevoller, achtsamer Umgang mit sich selbst. Ganz so, wie Sie sich einem guten Freund gegenüber verhalten würden, der in einer verzwickten Situation steckt. Sollten Sie Schwierigkeiten dabei haben, ein klares Ziel zu formulieren, könnten Sie sich z.B. fragen, ob es in Ihnen eine Seite gibt, die die Aufgabe hat, Ihnen die Sicht auf ein klares Ziel „zu vernebeln“. Und Sie könnten sich dann noch fragen, in welchem Kontext es denn absolut Sinn machen würde, nicht alles ganz klar und fokussiert zu sehen... Und vielleicht gibt es sogar noch eine andere Seite in Ihnen, die hinter dem Nebel durchaus Bilder, möglicherweise sogar klare Vorstellungen über das hat, was Sie gerne anders hätten. Und vielleicht könnte es spannend sein, sich beide Seiten einmal genauer anzuschauen...

Morgen wird Sie die 3. Balance-Übung erreichen. Auch heute bedanke ich mich wieder für Ihr Vertrauen und wünsche Ihnen spannende Erkenntnisse!

Herzlichst,
Vera Popper

² Auch auf körperlicher, physiologischer Ebene. Denken Sie z.B. an einen Albtraum und den sich unwillkürlich und unbewusst im Schlaf veränderten Blutdruck, Puls, Muskeltonus, etc.

³ Von Dr. Gunther Schmidt entwickelt und im Detail z.B. beschrieben in: Schmidt, Gunther (2010). *Einführung in die hypnosystemische Therapie und Beratung*. 3. Aufl., Carl-Auer-Systeme Verlag.