

Unsere Gefühle und Beurteilungen - Die großen Irrtümer im Verständnis

Grundlage für meine Darlegungen ist der 4-bändige Roman „Secret Angel Mary“ von Bodo Deletz alias Ella Kensington.

Dieses Wissen muss in die Welt und wird alle persönlichen und professionellen Reflexionen revolutionieren. Es geht um nicht weniger als die prinzipielle Wirkungsweise unserer Psyche.

Ich fokussiere mich hier nur auf die zentralen Irrtümer über unsere Gefühle und Gedanken und deren Auswirkungen. Und auf die positiven Auswirkungen, die sich ergeben, wenn wir diese Irrtümer korrigieren. Ich will Sie einladen und neugierig machen, über diese Prinzipien nachzusinnen und die befreiende Logik darin zu entdecken. In „Secret Angel Mary“ werden diese Prinzipien wie in einem Workshop Schritt für Schritt umgesetzt und können sofort nachvollzogen werden.

Los geht's.

Was tun wir eigentlich den ganzen Tag?

- wir fühlen den ganzen Tag
- wir denken den ganzen Tag
- wir treffen den ganzen Tag Entscheidungen

Doch wie kommen unsere Entscheidungen zustande?

Der Verstand scheint dafür von zentraler Bedeutung zu sein. Woran orientiert sich unser Verstand? An unseren Gefühlen.

Gefühle, Verstand und die daraus erfolgenden Entscheidungen gehören fest verankert und untrennbar zusammen. Aber wie arbeiten sie miteinander? Hier gibt es drei nie hinterfragte Grundannahmen, die alle drei falsch sind:

- 1) Die Gefühle sind das Problem ... falsch**
- 2) Die Beurteilungen der Gefühle und Erinnerungen sind wahr ... falsch**
- 3) Im Problemzustand werden wir die Lösung finden ... falsch**

zu 1)

Gefühle können kein Problem sein, weil sie nur durch Hormonausschüttungen in unserem Körper als Empfindung wahrnehmbar sind.

Die Hormonausschüttungen erfolgen durch die Beurteilung einer Erfahrung, entweder als Belohnungsgefühle oder Not-Gefühle.

Gefühle können nicht selbständig denken, sondern sind nur ein Rückmeldungssystem der Beurteilungen.

Das sagt nichts über die tatsächliche Lage einer Situation/Erfahrung aus.

Zu 2)

Fast alle negativen Gefühle beruhen auf Erinnerungen an schwierige Erfahrungen. Wenn sie uns als Gedanken Karussell begleiten, steckt die Verknüpfung des Schrecks mit der Beurteilung von damals fest.

Der Irrtum der Beurteilung liegt darin, dass wir sie für wahr und immer noch gültig halten, obwohl es aktuell überhaupt keine Notlage gibt.

Die Beurteilung ist eine gedankliche Vorstellung, der Versuch, eine Erfahrung, die uns verunsichert hat, einzuordnen.

Eine Beurteilung ist also nur ein Gedanke, der nicht wahr sein muss und den wir überprüfen können.

Die gute Nachricht ist:

Negative Gefühle drängen zur Suche nach dem Irrtum, weil die Wahrheit ja darunter liegt. Unser Schmerz ist eigentlich unsere Wahrheitsantenne, die nur sagt „Hier stimmt was nicht“.

Zu 3)

Wenn wir 1 und 2 für wahr halten, sind wir im dauerhaften emotionalen Wiedererleben einer Erfahrung gefangen, die eigentlich schon längst vorbei ist. Und das, indem wir die negativen Gefühle bekämpfen wollen (weil sie ja angeblich das Problem sind), anstatt unsere Beurteilungen zu überprüfen und zu korrigieren.

Der sicherste Weg zur Lösung und Veränderung - Der neue Blick auf unsere Wahrnehmung

Alles, was Sie tun müssen, ist, Ihre Vorannahmen über Ihre Gefühle und Beurteilungen zu korrigieren. Befreiung und Entwicklung gehen nur über die Erkenntnis. Und das funktioniert nicht über den Verstand allein - und auch nicht über das Gefühl allein.

Wie das gehen kann:

Beobachten und Wahrnehmen

- Beobachten Sie das Gefühl zum Beispiel von Unsicherheit in Ihrem Körper. Nehmen Sie es als reine Körperempfindung wahr und erkennen Sie, dass diese Empfindung selbst kein Problem sein kann. Wenn Sie sich das selbst glauben können, weil Sie es verstanden haben und für wahr halten, müsste sich Ihr Körper schon bald beruhigen. Wenn das gelingt, können Sie in einem entspannten Zustand darüber nachsinnen, was Sie an der jetzigen Situation verunsichert hat (das Gefühl ist ja schon in der Vergangenheit, weil es ja aktuell weg ist).

Welche Annahmen haben Sie verunsichert?

- Können Sie jetzt darüber lachen, weil Sie erkannt haben dass ... ?
- Kommt Ihnen eine Erinnerung, zu der diese Empfindung der Verunsicherung eigentlich gehört?
- Können Sie jetzt schon einen entlastenden Blick auf die Erinnerung finden?
- Wie denken Sie jetzt und wie fühlen Sie sich jetzt?

Bei schweren Emotionen, die mit traumatischen Erfahrungen zusammenhängen, geht es darum, die Erinnerung zu befrieden und zu erkennen, dass die Situation damals so erlebt werden musste, weil bestimmte Ressourcen und Möglichkeiten damals nicht gegeben waren. Das braucht die ganze Selbst-Empathie des heutigen Erwachsenen für das Damals:

- Sie konnten damals die Situation nicht überblicken und weder gedanklich noch emotional erfassen.
- Sie waren abhängig und konnten keine eigenen Entscheidungen treffen.
- Sie waren allein, und niemand war da, um Sie zu trösten, Ihnen etwas zu erklären oder zu helfen, zu erkennen, dass „Es“ vorbei ist.

Hierhin gehört auch, dass Sie sich in der Erinnerung dieser Erfahrung bestätigen, dass Sie damals nicht anders konnten, als sich selbst abzuwerten, und dass Sie damals alles mögliche versucht haben, um diese Gefühle (wie Angst, Bedrohung, Verlassenheit...) nie mehr zu fühlen, und auch zu erkennen, dass all das nicht wirklich funktioniert hat.

Als Erwachsener können Sie heute erkennen, dass es unmöglich ist, Gefühle dadurch beseitigen zu können, indem Sie sie bekämpft haben. Jetzt kann Frieden einkehren.

Das Ziel ist, dass Sie als Erwachsener erkennen, dass die Erinnerung in die Vergangenheit gehört, und dass es die Emotionen von damals waren. So können die Instinkte entspannen, weil jetzt keine Not vorliegt.

Was bedeuten all diese Erkenntnisse für so schwere Gefühle, die Sie als Schuld, Scham, schlechtes Gewissen, Ohnmacht oder ähnliches in Ihrem Körper wahrnehmen?

Auch diese Gefühle können nicht das Problem sein. Sie sind eines der drei Instinkt-Programme, mit denen wir auf vermeintliche oder echte Gefahren reagieren sollen.

Bei den oben genannten Gefühlen ist das der Totstellreflex (die Unterwerfung), wenn Kämpfen oder Flüchten keine Optionen mehr sind. Es ist ein Verharren in einer emotionalen Starre, in der Hoffnung, dass einem nichts passiert und die Gefahr bald vorbei ist.

Hier können Sie nur negative Gedanken über die Situation (egal ob damals oder jetzt) haben, weil Sie ja im Not-Modus sind.

Verheerend sind aber all die Gedanken der Selbstablehnung, mit denen Sie Ihre eigene Daseinsberechtigung in Frage stellen ... „Ich bin schuld, wertlos, nicht wichtig, nicht liebenswert, nicht würdig...“ und vieles mehr.

Wenn Sie im Not-Gefühl all das für wahr und Ihre Wirklichkeit halten, haben Sie ganz schlechte Karten, um daraus ein positives Selbstwertgefühl zu entwickeln.

Wenn Sie aber Ihre Schuldgefühle, Ihre Scham oder andere depressive Gefühle ´einfach´ nur als Empfindungen in Ihrem Körper wahrnehmen und sich klarmachen, dass diese Empfindungen selbst nicht das Problem sein können, werden Sie bald eine gewisse Entspannung in Ihrem Körper bemerken.

Und wenn sich Ihr Körper beruhigt hat, können Sie sich viel freier und lösungsorientiert mit Ihrer Situation oder Erinnerung auseinandersetzen.

Diese Erkenntnisse können eine Therapie um viele, viele Stunden verkürzen.

Können Sie sich vorstellen, wie es sich anfühlt,

- wenn Sie bemerken, dass Sie beginnen, mit dem Grübeln aufzuhören?
- dass die Überspannung Ihres Körpers allmählich nachlässt?
- dass Sie mehr Leichtigkeit und Heiterkeit in Ihrem Gemüt erleben?
- dass Sie einen viel klareren Blick auf Ihre Situation oder Ihre Erinnerung haben, mit Beurteilungen, die Ihnen vorher nicht zugänglich waren?

Das nennt man „Loslassen“. Und Loslassen geht nur über die Erkenntnis, und dann zuweilen ganz schnell oder in großen Schritten...

Fassen wir zusammen:

- **Gefühle können nicht das Problem sein!**
- **Unsere Beurteilungen bewirken unsere Gefühle!**
- **Beurteilungen sind Gedanken, die nicht wahr sein müssen!**
- **Negative Beurteilungen über unseren Selbstwert sind immer falsch, also ein Irrtum!**

Mit diesem Wissen können Sie Ihr gesamtes Leben vom Kopf auf die Füße stellen und endlich in die Selbstwirksamkeit kommen, die Sie doch eigentlich leben wollen.

Wir wollen, dass es uns selbst und unseren Liebsten gut geht, und das tun wir am besten mit allem, was wir gut können und gerne tun.

Liebe ist kein Instinkt-Programm, sondern eine Seinsweise.

Ich arbeite schon seit vielen Jahren unter Berücksichtigung der Funktionsweise der Instinkte aus früheren Büchern und Live-Seminaren von Bodo Deletz. Für mich sind seine neuesten Erkenntnisse das I-Tüpfelchen für eine erfüllende, erleichternde und höchst effektive Arbeit im Coaching und in der Therapie.

Mit eigener innerer Empathie, diesem Wissen und fundierter Erfahrung im therapeutischen Dialog nehme ich alle Herausforderungen gerne an, Menschen in ihre innere eigene Freiheit zu begleiten.

Das Timing, wann für Sie die Zeit gekommen ist, bleibt allein bei Ihnen. Ich will Sie nur einladen, sich auf den Weg zu machen, egal ob Sie mit dem Roman beginnen oder mit einem Coaching bei mir. Ich empfehle Ihnen beides. Die Kreativität Ihrer Befreiung wird Sie überraschen.

Ich freue mich sehr, Sie kennenzulernen.

Danke für Ihr Interesse

Ihre Birgit Bieleit

www.bieleit.com
Birgit@bieleit.com
0172 / 416 3441