

Coaching

Mehr Klarheit, weniger Stress

Warum fühlen wir uns oft so gehetzt? „Weil wir uns selbst sabotieren“, sagt Petra Bock. Denn meist sind nicht die Situationen, in denen wir stecken, festgefahren, sondern unsere Haltung dazu. **Wie wir diese Blockaden lösen – und Kurs auf Freiheit nehmen**

**PLUS: 6 Tipps, DIE DAS LEBEN
LEICHTER MACHEN**

Foto: Veretia Deardem / Gallery Stock



Welt, bleib draußen mit deinen Sorgen! Heute möchte ich nur deine Wärme spüren. Morgen sieht das sicher wieder anders aus. Da freue ich mich höchstwahrscheinlich über dein stürmisches Temperament

Manchmal ist das Leben gefühlte 20 Tonnen schwer! Es gibt da einen Haufen Baustellen, die aufgeräumt werden müssen, Freundschaften, die verquer laufen, eine Karriere, die gemacht werden will. Oder doch nicht? Die Gedanken zerfasern, jedenfalls manchmal. Und dann sind da wiederum diese Momente, in denen man vor Glück allein in der Küche tanzt oder sich mit der besten Freundin kaputtlacht. Doch schon am nächsten Tag kann wieder alles ganz anders aussehen: Da steigt der Stresspegel, weil etwas Wichtiges nicht so klappt wie gedacht. Und plötzlich bedeckt die dunkle Flut der Enttäuschung die gesamte Stimmung. Irgendwie läuft es doch schon lange nicht richtig rund, findet man auf einmal. Und was ist eigentlich mit dem Mann an meiner Seite? Ist er mir wirklich wichtig? Was ist mir überhaupt wichtig? Ich muss mich entscheiden! Aber bitte nicht jetzt gleich!

WIE WIR UNS SELBST SABOTIEREN

„Diese Hochs und Tiefs sind das ganz normale Leben“, sagt Coach Petra Bock und erklärt: „Sowohl Stress als auch Stillstand entstehen häufig deshalb, weil wir mentale Selbstsabotage betreiben. Wir machen uns das Leben schwer, weil wir uns in falschen Grundannahmen verheddert haben. Wir folgen Denkmustern, die uns auslaugen, behindern und ausbremsen.“ „Mindfuck“ nennt sie das. Was in der englischen Umgangssprache eine Situation beschreibt, in der jemand manipuliert wird. Nicht gerade ein hübsches Wort, sagt Petra Bock, aber es träfe die Sache. Eine innere Stimme flüstert uns ein, wie wir angeblich sind, was wir dürfen, was wir müssen, wovon zu träumen erlaubt und was zu wünschen verboten ist. Wie ein innerer Wächter sorgt sie dafür, dass

wir schön da bleiben, wo wir sind – auch wenn's nervt und stresst. Und so leben, lieben und arbeiten wir mit angezogener Handbremse oder setzen falsche Prioritäten. Wir führen vielleicht Beziehungen weiter, die eigentlich zu Ende sind, und bleiben auf manchen Feldern hinter unseren Möglichkeiten, ohne dass es uns bewusst wird. Angestrengt hetzen wir durch den Alltag, begrenzen unnötig unseren Horizont. Und lauschen schließlich ganz ungläubig und ein bisschen neidisch Bob Dylan, wenn er tiefenentspannt singt: „Why wait any longer for the world to begin. You can have your cake and eat it too.“

TRICKS DES INNEREN WÄCHTERS

Die Argumente und Strategien des Wächters, der dafür sorgt, dass wir unsere Glückszone nicht ausdehnen, sind vielfältig: Er droht mit Katastrophen oder behauptet einfach: „Das kann nicht gut gehen.“ Er erzählt uns mit Inbrunst, wir müssten zuerst für die Interessen anderer existieren, um geliebt und gemocht zu werden. Er quält uns mit Perfektionismus und macht Druck. Die Folgen: Überlastung, vielleicht sogar Burn-out. Der Wächter wertet ab, schürt Misstrauen – und verhindert damit, dass wir mit anderen zusammenarbeiten, uns Unterstützung holen. Und er versichert, er kenne die Regeln, die garantiert vor Verletzungen schützen. Auch in der Liebe. Erklärt uns zum Beispiel: „Wenn ein Mann dich wirklich liebt, ruft er jeden Tag mehrmals an.“ Tut er nicht? Dann weiß der Wächter nur einen Rat: „Schütze dich, bevor es zu spät ist.“ Und schon beenden wir eine hoffnungsvolle Beziehung, bevor sie richtig beginnen konnte.

Ja, an manchen Tagen laufen wir schnurstracks in die Fallen und Blockaden des inneren Wächters hinein. Und das, obwohl >>

unser Verstand sehr wohl das Schild „Blödsinn“ darübergerhängt hat. Kaum nachzuvollziehen. Schließlich schaffen wir es an anderen Tagen doch auch, locker über seine Fallstricke zu springen? Wieso bleibe ich zum Beispiel bei Prüfungen fast kaltblütig ruhig, bekomme aber das große Zittern, wenn ich jemandem meine Zuneigung zeigen möchte? Auch andere kennen diese Widersprüche: Weshalb ist die Kollegin eine wunderbare Gastgeberin, gerät aber regelmäßig in Streit mit Arbeitgebern und schmeißt Projekte auf halber Strecke hin? Wieso kann die Freundin im Job kluge Limits setzen, aber nicht Nein sagen, wenn ihre Mutter sie bittet, im Urlaub ihre Blumen zu gießen – obwohl sie für die Rettung der beiden Topfpflanzen eineinhalb Stunden Auto fahren muss? Oder: Warum fällt es meiner Kollegin ganz leicht, sich innerhalb einer halben Stunde für den Auslandsjob zu entscheiden, dabei weiß sie auch nach zwei Monaten noch nicht, ob sie nun Thomas oder Christoph liebt? Bei Karsten und Timm wusste sie es übrigens auch nicht. Am Ende waren beide weg.

DIE VERSCHIEDENEN FACETTEN DES ICHS

„Es gibt Augenblicke und Phasen im Leben, in denen wir empfänglicher sind für die sabotierenden Gebote unseres inneren Wächters“, sagt Petra Bock. Wir bewegen uns nämlich im Laufe eines jeden Tages, ja, während unseres ganzen Lebens auf verschiedenen Persönlichkeitsebenen. Da gibt es unser reifes, ausbalanciertes Erwachsenen-Ich, das klug und bedacht handelt, mit Frustrationen umgehen, sich abgrenzen, klar kommunizieren und Prioritäten setzen kann – sowie mentale Blockaden ziemlich gut erkennen und umschiffen. Eine andere Facette ist unser Kind-Ich. Stecken wir darin fest, fühlen wir uns schnell überfordert, hilf- und machtlos – und glauben jeden Quatsch, den uns der Wächter erzählt. Für feine Nuancen oder Ambivalenzen ist kein Raum. Da gibt's nur schwarz oder weiß, richtig oder falsch. Noch eine Facette unseres Ichs ist das strafende Eltern-Ich, in dem wir uns auf absurde Weise abwerten, überkritisch betrachten, uns Fehler und Schwächen nicht verzeihen können.

„Niemand ist ständig erwachsen und ausbalanciert“, sagt Petra Bock. „Das ist nicht schlimm, sondern normal. Schwierig wird es nur, wenn wir unnötigerweise in frühere, in der Kindheit geprägte Zustände abrutschen. Doch die gute Nachricht ist: Dem sind wir nicht ausgeliefert, sondern können jederzeit wieder ins reife Erwachsenen-Ich zurückkehren.“ Der wichtigste

Dr. Petra Bock, 43, Coach und Managementberaterin, erhielt den Coaching Award 2012 für ihre „besonderen Verdienste im Coaching“. Zudem ist sie Gastdozentin an der Freien Universität Berlin und bildet an der „Dr. Bock Coaching Akademie“ Business- und Life-Coaches aus. Ihr neues Buch „Mindfuck“ stand schon nach wenigen Wochen auf der Spiegel-Bestsellerliste.

Schritt dafür ist das Bewusstsein für die inneren Vorgänge. Wenn wir achtsam in uns hineinhorchen, spüren wir nämlich, welche Facette unseres Ichs gerade die Oberhand hat – und können uns bewusst entscheiden, wieder in einen erwachsenen, kraftvollen Denkmodus zu wechseln.

Beobachten wir uns selbst, merken wir, wer oder was der Auslöser dafür ist, dass wir in kindliche Zustände versetzt werden und uns so anfällig für Selbstsabotage machen. Oft sind es Themen und Situationen, die uns einmal beschämt, enttäuscht oder geängstigt haben, ohne dass diese Verletzungen richtig heilen konnten. Klassische Beispiele: Eine tolle Frau, im Job völlig souverän, flirtet genauso unsicher wie damals mit dreizehn – weil, davon ist sie überzeugt: Schön sind nur die anderen. Oder der Typ, der sich regelmäßig in einen zynischen Eisblock verwandelt, wenn's gefühlvoll wird. Jeder hat seine eigene Geschichte.

DIE GLÜCKSZONE ERWEITERN

„Blockaden zu erkennen und zu überwinden ist ohne Zweifel ein Abenteuer, manchmal verwirrend, immer aber befreiend!“, sagt Petra Bock. Richtig ist: Wenn wir das Wagnis eingehen, unsere Glückszone zu erweitern, ist das zunächst mit Unsicherheit verbunden. Dann tauchen sofort ängstliche Fragen auf wie: Darf ich das wirklich? Wird man mich noch lieben, wenn ich tue, was mir guttut? Kein Wunder! Schließlich fehlt uns bei allem Neuen die Routine, das wohlige Gefühl: „Ich weiß, wie das geht! Ich weiß, was kommt.“ Deshalb ist der innere Wächter ja auch so mächtig. Und deshalb hängen wir mit Affenliebe am Vertrauten, selbst wenn der Verstand signalisiert: Das ist nicht das Richtige für dich.

Wagen wir es hingegen, uns neue Überzeugungen anzueignen, werden wir in Zukunft hellhöriger auf uns selbst reagieren. Unruhe und Neugier seien immer erste Zeichen, dass das System bröckelt, meint Petra Bock. Das zeigt, dass wir bremsende Denkmuster wie „Ich bin nicht gut genug“, „Trau lieber keinem“ oder „Blamier dich nicht“ langsam, aber sicher hinter uns lassen. Immer dann, wenn wir dabei sind, faule Kompromisse zu machen, uns unnötigerweise zurückzunehmen, zu stressen oder zu ängstigen, können wir die Dinge neu durchdenken und bessere Entscheidungen fällen – und uns selbst die Erlaubnis geben, uns nicht nur mit einem einzigen Stück vom Kuchen zu begnügen.

„Wir glauben oft, wir müssten uns wahnsinnig anstrengen, um unsere Ziele zu erreichen und um ein Leben zu leben, das uns entspricht“, sagt Petra Bock. „Aber das ist ein Irrtum. Wir müssen gar nicht mehr tun! Wir müssen uns nur weniger stören!“ Dann tun wir automatisch das, was wichtig und richtig ist – und es fühlt sich ganz leicht an. ☺

 Buchtipps finden Sie auf Seite 140

Foto: PR

6 schnelle **Tipps**

Eingeschliffene Verhaltens- und Denkmuster lösen sich nicht von heute auf morgen einfach auf. Verändern können wir trotzdem etwas. **Diese Tools von Petra Bock helfen, einen kühlen Kopf, einen klaren Blick und ein heißes Herz zu bewahren**

VON DER WOLKE SCHAUEN

Wenn wir mittendrin im Schiefgehen stecken, gestresst oder unsicher sind, fehlt uns in der Regel der nötige Abstand, um vernünftig und gelassen zu handeln. Und alles wird noch schlimmer. Ein simpler, aber höchst wirksamer Trick: Versuchen Sie in solchen Momenten, *sich im Geist drei Meter von sich selbst zu entfernen*. Oder schauen Sie sich die ganze Sache besser von noch weiter oben an, von einer Wolke. Wir Menschen sind nämlich in der Lage, *bewusst gedanklich die dritte Position, die sogenannte Meta-Position einzunehmen*. Auf diese Weise können wir unser Denken, Fühlen und unsere inneren Dialoge distanzierter betrachten, die tatsächliche Relevanz der kleinen und mittleren Dramen, die wir jeden Tag bewältigen müssen, besser erkennen, angemessene Schlüsse ziehen – und klüger und eigenverantwortlich reagieren.

ZUSTÄNDIGKEIT PRÜFEN

Viel Energie geht verloren, *weil wir uns in Probleme verwickeln lassen, die nicht unsere sind* – oder umgekehrt, weil wir nicht angemessen für unsere Ziele und Bedürfnisse Verantwortung übernehmen. Ein Beispiel: die On-and-off-Beziehung Ihrer besten Freundin. Stundenlang hängen Sie am Telefon, beratschlagen gemeinsam Exit-Strategien. Mit dem Ergebnis, dass sie sich am nächsten Tag doch wieder mit dem Mann trifft – und Sie sich aufregen. Nun die Fragen, die Sie sofort wieder auf den Boden der Tatsachen bringen: *Wessen Angelegenheit ist das?* Ihre? Die Ihrer Freundin? Oder die Angelegenheit des Universums, wenn Sie so wollen? Blitzschnell ist

klar: *Es ist nicht Ihre Angelegenheit*. Genießen Sie den Tag – und die spannenden Storys Ihrer Freundin, wenn Sie mögen. Ein anderes Beispiel: Ihre Projektarbeit wird nicht ausreichend honoriert. Ist das die Angelegenheit Ihres Kunden? Oder Ihres Partners, dem Sie jeden Abend die Ohren vollweinen? Richtig: Es ist allein Ihre Verantwortung, diesen Punkt sachlich und professionell zu klären.

AUF GEDANKENINSELN REISEN

Eine eigene Gedankeninsel kann ein Retter in der Not sein. Wir nutzen damit die Macht unserer Fantasie auf eine sehr schöne Art und Weise. Was eine Gedankeninsel ist? *Eine Vorstellung von einem Ort, an den Sie sich gern zurückziehen*: der Garten Ihrer Kindheit, ein Lieblingsstrand oder ein schönes Zimmer. Fällt Ihnen so ein Ort ein? Dann denken Sie an ihn, wenn Sie bestimmte Gedanken loswerden wollen. Versuchen Sie ihn sich sinnlich vorzustellen: das Plätschern der Wellen, der leichte Wind, der Duft der Pflanzen, das angenehme Stimmengemurmel aus dem Innenhof. So lenken wir uns von störenden oder belastenden Gedanken ab und sammeln Kraft, um Probleme anschließend mit mehr Ruhe anzugehen.

NEUTRALE WORTE WÄHLEN

Unter Druck neigen wir dazu, zu verallgemeinern, Dinge (zu) persönlich zu nehmen und andere Menschen misszuverstehen. Typische Signalwörter sind: „immer“, „nie“, „alles“. Oder auch Sätze wie „Mir gelingt nichts“. Weitere Formulierungen,

die Stress verursachen: „Wenn ... dann“-Konstruktionen und „Entweder ... oder“-Sätze. All das schränkt unsere Wahrnehmung für andere Möglichkeiten, kreative Verknüpfungen oder Alternativen ein. Tauschen wir solche selbstabwertenden Superlative und Bewertungen gegen neutrale Worte wie „gelegentlich“, „manches“, „öfter“, „sowohl als auch“, wird unser Denken fast automatisch freundlicher und der Blick auf die Dinge realistischer.

FEHLER UMARMEN

Wenn Sie Fehler machen, haben Sie sich wahrscheinlich auf etwas Neues eingelassen. *Wunderbar, Sie leben noch!* Nur Tote sind perfekt. Nicht umsonst heißt das lateinische Wort „perfectus“ übersetzt „vollendet“. Solange wir leben, sind wir unvollendet.

SICH NACH DEM GLÜCK STRECKEN

Stillstand und das Verharren am falschen Ort verursachen mehr Stress und Frustration, als wir denken. Der erste Schritt zur Veränderung: Strecken Sie sich nach Ihrem Glück und Ihren Träumen! *Erlauben Sie sich, das Unmögliche auszusprechen*: Sie wollen Bereichsleiterin werden oder sich selbstständig machen? Oder im Gegenteil: die Karriere zugunsten von ehrenamtlichem Engagement und mehr Zeit für sich selbst radikal zurückfahren? Sie möchten mit einem Mann zusammen sein, der richtig gut aussieht – und mindestens genauso nett ist? *Knacken Sie Ihre Denkverbote!* Suchen Sie sich Ziele, die Sie in Unruhe versetzen. Wenn Sie beim Aussprechen erröten, sind Sie auf dem richtigen Weg.