

ICH BIN DORT
gelandet, wo ich
nie hin wollte.



PLAYBOOK

Ich bin dort, wo ich nicht sein wollte

V1.0

09.04.2021

Autor:

Werner Sattlegger, Founder und CEO Art of Life

INHALTSVERZEICHNIS

Im „Stuck“ sein	2
Was blockiert unsere Entwicklung ?.....	2
Wie erkenne ich Introjekte ?	2
Aus dem Autopiloten aussteigen	3
Literatur und weiterführende Informationen	4
Kontakt Art of Life.....	5

Im „Stuck“ sein

Jeder Mensch, egal ob Führungskraft oder nicht, macht immer wieder einmal die Erfahrung des „Feststeckens“, im „Stuck“ zu sein. Das kann in Systemen, Organisationen oder auch in Beziehungen, einfach in vielen verschiedenen Lebenssituationen sein. All diese Erfahrungen haben einen gemeinsamen Nenner – es findet keine Entwicklung statt, was in vielen Fällen zu Frustration führt, wenn auch für manche Menschen unbewusst.

Was blockiert unsere Entwicklung?

Wenn wir nun nach den Grundlagen der humanistischen Psychologie davon ausgehen können, dass natürliches und organisches Wachstum in uns Menschen natürlich angelegt ist, stellt sich in diesem Zusammenhang natürlich die Frage – was blockiert uns daran ?

Wenn wir uns die Frage von möglichen Entwicklungsblockaden stellen, dann reicht es nicht einfach irgendwelche „mentale Umprogrammierungen“ vorzunehmen oder uns in „Affirmationen“ zu üben. Entwicklungsblockaden sitzen oft sehr tief, da sie meistens sehr früh in unserer persönlichen Entwicklung entstanden sind, sogenannte Neurosen.

Der Begriff Neurose wurde bereits 1776 von William Cullen (1) geprägt. Ganz einfach gesprochen sind es ungelöste, intrapersonelle Konflikte, die uns in unserem persönlichem Handlungsspielraum behindern und unser Wachstum blockieren.

Das Problem dabei ist, dass Überzeugungen, Haltungen oder Motive so ziemlich das Letzte sind was ein Mensch aufgeben oder verändern möchte. Denn diese sind einem oft nicht bewusst, weil sie im Unbewussten liegen, sehr „alt sind“ sind, oft frühkindliche Wurzeln haben. Aus diesem Grund sind diese Muster, Überzeugungen oder Glaubenssätze – auch Introjektionen genannt – auch sehr schwer erreichbar und veränderbar.

In der Gestalttherapie kommt es in der Arbeit vor allem darauf an, dass diese en oder Glaubenssätze vorerst einmal in das Bewusstsein kommen. Denn meistens laufen diese „Programme“ unbewusst wie in einem Autopilot, wo der einzelne nur Passagier ist und nicht mehr steuern kann. Daher geht es darum diese unbewussten Programme überhaupt einmal sichtbar und erfahrbar werden zu lassen, was oft sehr schmerzhaft sein kann. Selbsterkenntnis tut weh, schmerzt, denn letztlich ist es die Einsicht, dass ich für all mein Tun selber verantwortlich bin.

Wie erkenne ich Introjektion ?

Vor allem gilt es auf die Sprache zu achten, die gute und brauchbare Hinweise bieten. Alles die „Sollen“ oder „Müssen“ sind eine gute Spur, ebenso körperliche Reaktionen der Verhärtung, Verkrampfung oder des Errötens – zeigt uns ob etwas zurückgehalten und damit vermieden wird.

Die „Sollens“ und „Müssens“ beginnen sehr früh, meistens schon unausgesprochen im Babyalter. Je nach Intensität und Erfahrung im Kindesalter, sind viele Menschen später ganz voll mit diesen Regeln, haben überhaupt keinen Handlungsspielraum mehr.

¹ William Cullen (1710 - 1790) war ein schottischer Mediziner, Landarzt, Chirurg und Chemiker.

Das Vertrauen des Kindes wurde durch äußere Autoritäten in Form von diesen Regeln vermindert. Das Kind hatte nicht die Möglichkeit seine eigene, klare Identität zu entwickeln und war den Erwachsenen ausgeliefert. Ein Gefühl der Ohnmacht und Hilfslosigkeit stellte sich ein, die Kapitulation war erniedrigend, wird aber später vergessen.

Aus dem Autopiloten aussteigen

Wir stellen ununterbrochen Vermutungen im Hinblick auf die Welt an, versuchen das Wahrgenommene zu interpretieren und zu analysieren.

Viele Menschen handeln und kommunizieren oft noch wie Kleinkinder, nach Mustern die sie in der Kindheit gelernt haben. Damit befinden sie sich noch immer in einer Art Autopilot, sind reaktiv und haben keine Handlungsoptionen. Sie reagieren automatisch und unbewusst, ohne der Möglichkeit über die Reaktion nachzudenken.

Wie ich diesen Autopiloten kennenlernen kann, dazu folgender Vorschlag:

-A ist die Situation die wir wahrnehmen. Es kann ein Wort, ein Satz sein, eine Abfolge von Handlungen sein, eine Geste eines Menschen – was auch immer. Wir nehmen irgendetwas wahr, aber immer mit einem Filter. Dieser Filter sind unsere Sinnesorgane, unsere bisherigen Lebenserfahrungen oder unsere emotionalen Verletzungen.

Unter anderem kann aber einfach auch nur ein Gedanke auftauchen. Eben oft nur ein auftauchender Gedanke hat eine Folge von anderen Assoziierungen und Gedanken, ehe man sich versieht ist man im Geist in einer längst vergessenen Vergangenheit oder wild zusammengeträumten Zukunft.

-B. Diese Stufe passiert in Millisekunden und meistens unterhalb der Bewusstseinschwelle. Wir nehmen die Szene oder den Gedanken wahr. Im Bruchteil einer Sekunde interpretieren wir. So wird zum Beispiel der strenge Blick einer dunkelhaarigen Frau als die Strenge der eigenen Mutter oder der nicht erwiderte Blick als ein Gefühl der Zurückweisung interpretiert.

Das bedeutet konkret, dass diese Interpretationen wiederum – meistens selbstzerstörerische – neue Gedanken nach sich ziehen, wie

- Ich muss stark sein
- Alle verlassen mich
- Ich halte es nicht mehr aus
- Ich kann doch jetzt nicht aufgeben
- Ich muss etwas ändern
- Es stimmt doch irgendwas nicht mit mir
- Ohne mich geht alles den Bach runter

Um nur ein paar davon zu nennen, es können natürlich noch viele dazu kommen. Wenn wir unter Stress stehen, scheinen diese Gedanken oft die absolute Wahrheit über uns selbst und die Welt zu enthalten.

C. Sind unsere Reaktionen, Emotionen, physische Empfindungen und unterschiedliche Handlungsimpulse auf diese Interpretationen. Wir reagieren vielleicht mit Ärger, Traurigkeit, Unruhe, Stress oder Verbitterung in uns, nur weil ein Gedanke eine Kette von Assoziationen ausgelöst hat.

Oft sehen wir das A und C, leider entgeht uns das B.

Wir glauben, die Situation hätte unsere Gefühle und Emotionen geweckt, obwohl es in Wirklichkeit unsere Interpretationen des Ereignisses ist. Diese lösen weitere Bilder aus, die wiederum eine neue Kette an Gedanken und wieder neuen Bildern.

Dieser ganze Wust an aus überwiegend gewohnheitsmäßigen Assoziationsketten zerfällt in seine Bestandteile, wenn man beginnt seine Aufmerksamkeit darauf zu richten.

Grundlegend kann sich jeder Mensch auf die Spurensuche seiner Grundannahmen oder Introjektionen zu machen – nachzufühlen, ehrlich und schonungslos zu fragen:

- Was sind meine Grundannahme zu Arbeit ?
- Was sind meine Grundannahme zur Familie?
- Was sind meine Grundannahme in Beziehungen ?

Literatur und weiterführende Informationen

- Sattlegger/Neidhöfer, „Wenn die Sehnsucht über als die Angst hinauswächst“, endless sky publications
- Fritz Perls, „Gestalttherapie in Praxis“
- Werner Berschneider, „Sinnzentrierte Unternehmensführung“, Orthaus Verlag

Kontakt Art of Life



Art of Life

Mag. Werner Sattlegger
Founder & CEO Art of Life

www.the-art-of-life.at
www.linkedin.com/in/wernersattlegger
www.facebook.com/the-art-of-life.at

e-mail: office@the-art-of-life.at
Tel.: 0043 676 579 22 92