

Hobby Coaching

Eva Göpner

Woche 9

Hindernisse beseitigen

In der letzten Woche hast Du Dir noch einmal alle Deine bisherigen Ergebnisse angesehen und mit Deinen erträumten Hobbies abgeglichen. Vielleicht bist Du einem möglichen Hobby bereits nähergekommen. Bald geht es darum, Deine Ideen in die Realität umzusetzen. Bevor wir jedoch damit beginnen, ist es wichtig, Hindernisse und Widerstände aufzuspüren und auszuräumen.

Wenn Du bisher nicht das richtige Hobby für Dich gefunden hattest, kann dies daran liegen, dass Deine unterbewussten Wünsche mit den äußeren Anregungen im Konflikt standen. Wenn Du zum Beispiel unbewusst eine Abneigung gegen das Laufen hattest, in der Werbung und im Bekanntenkreis aber immer wieder mit Menschen konfrontiert wurdest, die täglich joggen gehen, hattest Du Dich vielleicht gedrängt gefühlt, dieses ebenfalls tun zu müssen. Dass dies dann nicht das Richtige war, hast Du vermutlich sehr schnell gemerkt.

Deshalb ist es wichtig, Dir Deine Einstellungen und Glaubenssätze bewusst zu machen. Anschließend wollen wir diese dann durch positive Einstellungen und Glaubenssätze ersetzen.

In diesem Falle könnte der Glaubenssatz gelautet haben: „Joggen ist gesund und modern, alle Menschen joggen, also sollte ich das auch tun.“ Du hast also aus Deinem Verstand heraus reagiert und Dein Herz und Deine Seele dabei vergessen.

Im Grunde warst Du bereits überzeugt, dass Du mit dem Laufen keinen Erfolg haben würdest. Und natürlich hat sich dies als richtig erwiesen. Man kann es auch eine selbsterfüllende Prophezeiung nennen. Wenn Du im Inneren etwas glaubst, wovon Du wirklich fest überzeugt bist, wird dies auch in Erfüllung gehen. Wenn Du also davon überzeugt bist, niemals ein guter Jogger zu werden, so wird sich das erfüllen. Würdest Du völlig neutral an diese Sache herangehen, könnte es natürlich sein, dass Du Spaß daran findest und merkst, dass Du doch ganz gut dafür geeignet bist. Deine inneren Überzeugungen führen also immer zum folgerichtigen Ergebnis.

Hobby Coaching

Eva Göpner

Es könnte auch sein, dass Du der Überzeugung bist, mit 50 Jahren zu alt zu sein, Klavierspielen zu lernen. Selbst wenn Du einen sehr guten Lehrer gefunden hast, wirst Du Deinen Erfolg selbst boykottieren, indem Du einfach zu wenig übst. Würdest Du der Sache eine Chance geben und täglich üben, würdest Du schnell besser werden und feststellen, dass das Klavierspielen das Richtige für Dich ist. Du musst ja nicht das Niveau eines Konzertpianisten erreichen. Es reicht ja schon, zu Deiner eigenen Freude oder im Familienkreis zu spielen.

Glaubenssätze kannst Du daran erkennen, dass sie häufig mit den Worten „immer, nie, alle, jeder“ daherkommen. Häufig kennen wir solche Sätze auch aus unserer Kindheit: „Was Hänschen nicht lernt, lernt Hans nimmermehr.“, „Lieber den Spatz in der Hand als die Taube auf dem Dach.“ oder „Schuster, bleib bei Deinen Leisten.“ Kennst Du solche Sprüche? Diese Sätze sind immer begrenzend, sie engen unser Denken ein und machen uns klein.

Natürlich gibt es auch hilfreiche und positive Glaubenssätze. „Ich kann alles erreichen!“, „Worin ich gut bin, kann ich noch besser werden!“, „Ich finde immer eine Lösung!“

Dies sind Sätze, an denen Du Dich orientieren kannst, weil sie Dich in Deinem Bestreben unterstützen.

Bist Du beim Lesen Deiner eigenen Glaubenssätze auf die Spur gekommen? Bist Du eher der Überzeugung, es sowieso nicht zu schaffen und das Richtige für Dich zu finden, oder bist Du ganz gespannt darauf, wohin es Dich führt? Welche Gedanken hattest Du? Begrenzende oder fördernde? Vielleicht beides.

Glaubenssätze kann man verändern, indem man sie entweder ganz bewusst durch neue Glaubenssätze ersetzt, die man sich immer wieder laut vorsagt, oder indem man wiederholt neue und gegenteilige Erfahrungen macht. Dies ist ein ganz bewusster Vorgang, an dem Du gezielt arbeiten kannst.

Hobby Coaching

Eva Göpner

Der erste Schritt ist ja bereits, dass man sich seine inneren Einstellungen bewusst macht. Viele dieser Glaubenssätze sind uns im Alltag überhaupt nicht bewusst, weil wir sie von unseren Eltern übernommen haben. Menschen, die als Kind immer wieder gehört haben: „Wir kommen niemals auf einen grünen Zweig.“, leben oft in der Überzeugung, auch sie könnten niemals Wohlstand erreichen. Du siehst, wie hinderlich solche Sätze sein können, weshalb es ganz besonders wichtig ist, sie sich bewusst zu machen.

Der Umgang mit Deinen Glaubenssätzen

1. Erkenne, welche Überzeugungen Du in Dir trägst.
2. Überprüfe, ob diese Überzeugungen der Wahrheit entsprechen.
3. Entscheide, ob Du diesen Glaubenssatz aufgeben und durch einen positiven ersetzen möchtest.

Verstand und Herz, Bewusstsein und Unterbewusstsein müssen auf einer Linie sein, damit Du Deine inneren Widerstände aus dem Weg räumen und das Richtige für Dich finden kannst.

Vollende bitte folgende Sätze oder schreibe Dir eigene Sätze auf. Zum Beispiel so:

Das richtige Hobby gefunden zu haben, ist...

... jede Anstrengung wert

... eine Illusion

... wunderbar

... unrealistisch

... auch für mich erreichbar

... unerreichbar

... ein wichtiger Sinn meines Lebens

Hobby Coaching

Eva Göpner

Mein Vater würde sagen:...

Meine Mutter würde sagen:...

Mein Partner, meine Freunde würden sagen:...

Vielleicht entdeckst Du hier noch ganz andere Glaubenssätze. Bitte schreibe alle auf. Dann streiche alle an, die auf Dich zutreffen.

Nun schau Dir Deine Notizen noch einmal an. Sind sie eher positiv oder negativ, förderlich oder hemmend? Erlebst Du ein Gefühl der Enge oder der Weite in Deinem Herzen?

Frage Dich auch: dient diese Überzeugung dazu, mein Leben besser zu machen? Macht sie mich glücklicher und zufriedener? Dann ist sie die Richtige für Dich.

Bei den negativen und eher hinderlichen Überzeugungen ist es sinnvoll, sie durch positive Glaubenssätze zu ersetzen, weil sie Dich sonst immer daran hindern, Deine gesteckten Ziele zu erreichen. Sie würden Dich immer wieder sabotieren. Wie kannst Du sie also ersetzen?

Schreibe Dir alle Deine hinderlichen Überzeugungen auf. An die 1. Stelle kommt der Glaubenssatz, der für Dich immer, absolut, ohne Ausnahme gilt. Danach kommen die Sätze, die auch einmal eine Ausnahme dulden. Sie sind also nicht mehr absolut und haben nicht so viel Kraft. So bringst Du Deine negativen Glaubenssätze in eine emotionale Reihenfolge. Schreibe sie jetzt also auf:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.

Hobby Coaching

Eva Göpner

Beginne nun mit dem 1. Satz. Wenn er zum Beispiel lautet: „Ich schaffe das sowieso nie!“, dann frage Dich folgendes:

ist das wirklich so?

Ist das in meinem Leben immer so gewesen?

Habe ich noch nie etwas erreicht?

Bin ich absolut sicher, dass das auch in Zukunft so sein wird?

Vermutlich wirst Du nun erkennen, dass das so überhaupt nicht stimmt. Sicherlich hast Du schon sehr viel in Deinem Leben geschafft. Allein die Tatsache, dass Du Dir mit diesem Hobbycoaching Hilfe gesucht hast, um ein Problem zu lösen, zeigt, dass Du Dir zu helfen weißt.

Solltest Du Schwierigkeiten haben, Deine Glaubenssätze zu hinterfragen, stelle sie einfach einem guten Freund. Er hat sicherlich eine ganz andere Sichtweise auf Dich und wird Deinen Satz in die richtige Relation setzen. Spätestens dann wirst Du sehen, dass Glaubenssätze nie die absolute Wahrheit darstellen.

Nun setzt Du diesen negativen Glaubenssätzen positive Formulierungen gegenüber. Dabei musst Du sie nicht gleich ins Gegenteil verkehren. Eine Frau, die davon überzeugt ist, hässlich zu sein, wird vom Glaubenssatz „ich bin schön“ sicher nicht zu überzeugen sein. Aber den Satz „ich bin schön genug“ kann sie vermutlich akzeptieren.

Wenn Du zum Beispiel denkst: „Das richtige Hobby ist für mich unerreichbar.“, kannst Du nun sagen: „Ich werde mir Mühe geben, meine Ziele zu erreichen.“ oder „Das richtige Hobby zu erreichen, ist durchaus denkbar.“

Dabei musst Du Dir die Welt nicht schön malen, diese Sätze sollten wirklich mit Deinem Inneren übereinstimmen. Dieses Ziel wirst Du erreichen, indem Du Dir die positiven Glaubenssätze immer wieder vorsagst.

Hobby Coaching

Eva Göpner

Mir hat einmal ein sehr erfolgreicher Mann erklärt, dass er seine positiven Affirmationen täglich bei seinem Waldlauf ganz laut gerufen hat, immer und immer wieder. Er hat es mir vorgemacht, es war wirklich sehr, sehr laut. Dies hat sein Unterbewusstsein aufgenommen und seine Überzeugungen langsam verändert. Er ist davon überzeugt, dass das laute und tägliche Sprechen seiner neuen Glaubenssätze sehr viel zu seinem Erfolg beigetragen hat.

Beispiele dafür sind:

Ich werde es auf jeden Fall schaffen!

Auch ich kann in meiner Freizeit glücklich werden!

Ich habe ein Recht darauf, glücklich zu sein!

Jeden Tag komme ich meinem Ziel näher!

Ich lasse mich nicht mehr davon abbringen!

Ich werde dafür kämpfen!

Es reicht nicht, dass Du Dir diese Sätze einfach nur aufschreibst. Damit erreichst Dein Unterbewusstsein nicht. Doch auch wenn Du jetzt noch nicht daran glaubst, wird das wiederholte laute Sprechen dieser Sätze Deine inneren Einstellungen verändern.

Nimm Dir diese Woche Zeit, Deine negativen Überzeugungen in positive Glaubenssätze umzuwandeln und sage Dir diese so oft wie möglich vor. Nächste Woche werden wir Deine Ideen noch genauer untersuchen und das Bild noch klarer werden lassen.

Ich wünsche Dir große Träume!

Deine Eva