

Nadja Zimmermann

Petra Schweizer

Seeelen Detox

Wie wir uns von negativen
Verhaltensmustern lösen



7

Schritte zu einer
besseren
Lebensqualität

GIGER

Nadja Zimmermann · Petra
Schweizer

Seelen Detox

Mit Illustrationen von
Corinne Brunner

Giger

Infos über den Verlag und zu weiteren Büchern
unter www.gigerverlag.ch

1. Auflage 2022

© Giger Verlag GmbH, CH-8852 Altendorf

Telefon 0041 55 442 68 48

www.gigerverlag.ch

Lektorat: Lektorat: Josef K. Pöllath M.A.

Korrektorat: Susanne Langer-Joffroy MA

Umschlaggestaltung:

Hauptmann & Kompanie Werbeagentur, Zürich

Layout und Satz: Roland Pofertl Print-Design, Köln

Druck und Bindung: GGP Media

ISBN 9783039330478

eISBN 9783039330645

Inhaltsverzeichnis

Vorwort Petra Schweizer

Vorwort Nadja Zimmermann

Einleitung

So funktioniert dieses Buch

Schritt 1: Die Bestandsaufnahme

Erst einmal entspannen: Die Atmung

Wo stehst du gerade?

Überprüfung des Ist-Zustandes

Unsere Wahrnehmung

Wenn wir vergleichen

Übung: Selbstakzeptanz

Das Wichtigste auf einen Blick

Schritt 2: Definition eines Ziels

Was sind Ziele?

Das intrinsische Ziel
Die Suche nach dem intrinsischen Ziel
Der Widerstand
Der innere Dialog
Vom Problem über das Ziel zur Lösung
Strategie zur Lösungsfindung
Das Wichtigste auf einen Blick

Schritt 3: Glaubenssätze entrümpeln

Was sind Glaubenssätze?
Liste negativer Glaubenssätze
Finde deine Glaubenssätze
Wie du negative Glaubenssätze umwandeln kannst
Deine Bedürfnisse wahrnehmen
Das Wichtigste auf einen Blick

Schritt 4: Ängste entrümpeln

Was ist Angst?
Welche Ängste beherrschen dein Leben?
Wie du deine Ängste verminderst
Übung: Selbstreflexion – du und deine Angst
Das Wichtigste auf einen Blick

Schritt 5: Drama-Struktur entrümpeln

Die alltäglichen Dramen in unserem Leben
Liste positiver und negativer Gefühle
Was tun mit unseren negativen Emotionen?
Der Reflexionsprozess
Drama-Dreieck: das Grundmuster
Vom Drama-Dreieck in die Rolle des Beobachters
Die verschiedenen Rollen im Leben
Die Rollen in deinem Leben: dein privates Umfeld

Die Rollen in deinem Leben: dein berufliches Umfeld
Wie wir kommunizieren
Die eigene Kommunikation verbessern
Das Wichtigste auf einen Blick

Schritt 6: Aufräumen – der Bewusstseinsprozess

Was ist Bewusstsein?
Erkennen
Akzeptieren
Integrieren
Transformieren
Das Wichtigste auf einen Blick

Schritt 7: Entfaltung des Potenzials

Was ist Potenzial?
Ressourcen als Kraftquellen
Wie du dein Potenzial entfaltest
Intuition Walk
Selbstliebe
Der Schlüssel zum Glück liegt in deinen Händen

Notfallkit

Meditation
Überblick
Übung: Emotionen Loslassen
Meditation: Abgrenzung
Meditation: Loslassen
Meditation: Selbstliebe

Die Autorinnen

Vorwort

Petra Schweizer

Ich habe schon früh in meinem Leben begonnen, mich mit mir selbst auseinanderzusetzen. »Wer bin ich« und »Was will ich« sind zentrale Fragen in meinem Leben gewesen – bis heute. Unterstützung habe ich im Jahr 2003 in der Psychosynthese gefunden. Durch diese außergewöhnliche transpersonale Psychotherapie-Ausbildung habe ich angefangen, differenzierter über mich nachzudenken. Die Psychosynthese diente mir auch als Grundlage für dieses Buch.

Ich habe in den letzten zwei Jahrzehnten weitere Aus- und Weiterbildungen absolviert, verschiedene Therapieformen ausprobiert, viele Menschen als Coach unterstützt und dadurch viel über mich und andere gelernt. Ich glaube, dass grundsätzlich alle Menschen eine innere Zufriedenheit anstreben. Ich habe durch die Jahre verstanden, dass dies nur über das Bewusstsein stattfinden kann. Also verstehen, wer wir sind und wieso wir tun, was wir tun. Sonst drehen wir uns im Kreis.

Es gibt unglaublich vielfältige Methoden. Es gibt nicht »diesen einen Weg«, um an seine Essenz zu kommen. Manche suchen den Weg über den körperlichen Ausdruck, z. B. im Tanzen oder im Yoga, über das Singen, in mentalen/psychischen Therapieformen oder in der Meditation. Wir können z. B. zwei Stunden pro Tag meditieren. Wenn wir nicht wissen, wieso wir das tun und nicht über unsere Handlungen nachdenken, dann bringt

uns das vielleicht eine gewisse Ruhe, aber wir finden nicht unbedingt Antworten auf unsere wichtigsten Fragen. Manchmal ist es wie ein Puzzle; erst alles zusammen ergibt einen Sinn.

Daher ist es wichtig, dass man irgendwann anfängt, über sich nachzudenken, um seine Gedanken mit den Gefühlen in Einklang zu bringen und dadurch sein eigenes Bewusstsein erweitert. Schritt für Schritt.

Fakt ist: Der Weg des Bewusstseins ist nicht einfach und nicht schnell. Aber sich selbst besser kennen zu dürfen, bringt vor allem Erleichterung und Frieden. Und daher sollte dieser Weg immer das Ziel sein. Das Gute daran ist: Man kann nicht weniger bewusst sein, als man es bereits ist. Der Weg führt nur nach oben. Und je mehr man davon probiert, umso mehr möchte man davon kosten. Es ist eine Art positive Droge.

Unser Anliegen war es, ein praxisbezogenes Buch zu schreiben. Uns war vor allem wichtig aufzuzeigen, dass man sich mit relativ einfachen Schritten verändern kann. Es ist keine Hexerei. Du wirst im Kapitel Glaubenssätze auf den Satz »Ich bin dumm« stoßen. Dieser Satz hat mich jahrelang begleitet. Ich habe ihn transformieren können. Doch es war jahrelange Arbeit. Arbeit, die wir versuchen, mit diesem Buch für dich abzukürzen, da du eine Anleitung an die Hand bekommst. Wir haben dieses Buch nur deshalb schreiben können, weil wir selbst auch durch diese Emotionen und Gefühle hindurchgegangen sind. Dieses Buch ist sowohl aus meinem sowie auch aus dem inneren Wissen von Nadja entstanden. Gelebtes, selbst erfahrenes Wissen.

Vielleicht wird es nicht ganz und total dein Weg sein, und du brauchst zusätzliche Unterstützung. Aber ich bin mir sicher, dass du das eine oder andere Kapitel für dich nutzen kannst.

Vorwort

Nadja Zimmermann

Ich habe Petra während einer Intensiv-Woche im Rahmen meiner Ausbildung zum psychologischen Mentalcoach kennengelernt. Sie war die Dozentin, ich die Lernende. Ich mochte sie auf Anhieb. Sie hatte eine erfrischende Leichtigkeit an sich. Und ich war begeistert, wie klar, strukturiert, durchdacht, sachlich und aus einer beeindruckenden inneren Stärke und Ruhe heraus sie uns die Dinge vermittelte, die mir im Laufe der nächsten Monate und Jahre halfen, meine Art zu denken und zu fühlen sorgfältig auseinanderzupflücken und besser zu verstehen.

Wir verwickelten uns in zahlreiche Gespräche. Aus diesen entwickelte sich eine Freundschaft. Die Gespräche wurden intensiver und lebhafter, und daraus entstand schließlich irgendwann die Idee zu diesem Buch.

Ich schrieb meine Diplomarbeit, die den Zusammenhang zwischen umfassender Selbsterkenntnis, einer damit verbundenen nachhaltigen Lebenszufriedenheit und der daraus resultierenden seelischen Gesundheit untersuchte. Diese Themenwahl erzeugte zwischen uns erneut viel Gesprächsstoff und leidenschaftliche Diskussionen.

Petra befasst sich mit diesen Themen seit über 25 Jahren. Ich bin noch neu im Geschäft. Wir fanden, dass dies die ideale Konstellation sei, um ein solches Thema allgemein verständlich und doch mit einer gewissen Leichtigkeit zu vermitteln. Eine Expertin, die viel Wissen

vermitteln kann, und ein wissbegieriger Frischling, der viele Fragen stellt, reflektiert, jeden Fitzel hinterfragt und gerade mittendrin ist auf diesem Weg, den Petra schon vor Jahren in Angriff genommen hat.

Unser aller Leben könnte mit dem richtigen Mindset so einfach sein. Manchmal passieren Dinge, die unser Leben erschweren, uns unglücklich machen. Und manchmal passiert überhaupt nichts, und wir fühlen uns trotzdem irgendwie verloren. Es ist letztlich alles – ganz banal ausgedrückt – Einstellungssache. Ein Satz, den ich als Kind immer hörte, ihn aber noch nicht in seiner ganzen Tiefe erfasst hatte. Allerdings wissen wir auch: Die Einstellung lässt sich nicht einfach so ändern. Als Gewohnheitstiere sind wir in unserem Denken und Verhalten oft festgefahren. Studien beweisen jedoch, dass wir durchaus Einfluss auf unsere neuronalen Verbindungen haben, indem wir unsere Gewohnheiten, guten Gedanken und neuen, erwünschten Verhaltensweisen ganz bewusst wie einen Muskel trainieren. Das ist das Wunder der Neuroplastizität. Unser Gehirn besitzt die Eigenschaft, sich durch kontinuierliches Training durchaus zu verändern. »Ich bin halt so«, zieht mit diesem Wissen somit nicht mehr.

Gemeinsam erarbeiteten wir ein Konzept, um Schritt für Schritt unser Innenleben systematisch zu entrümpeln und Gedanken, Muster und Glaubenssätze, die wir nicht mehr brauchen und die uns ausbremsen, zu entsorgen. Diese Wegleitung haben wir nun zwischen diese zwei Buchdeckel gepresst und hoffen, dir damit ein paar Werkzeuge mitzugeben, die dir dabei helfen, bei dir genauer hinzusehen und damit vielleicht eine gewünschte Veränderung einläuten.

Einleitung

Stell dir vor, du hast bald einen wichtigen Termin und stehst im Stau. Oder du hast den Zug verpasst. Du bist in diesem Moment machtlos. Du wirst zu spät kommen. Und du bist vermutlich etwas aufgebracht, um es ganz harmlos auszudrücken.

Nun hast du in einer solchen Situation zwei Möglichkeiten:

- 1 Du kannst dich ärgern und dabei fluchend und schwitzend wertvolle Energie verschleudern und an deinem Blutdruck schrauben. Oder aber
- 2 du kannst schulterzuckend den Stau (oder in welcher Situation du gerade bist) akzeptieren, bei der Person, die dich erwartet, anrufen, dich entschuldigen und dann entspannt zurücklehnen, nette Musik hören und warten, bis es wieder vorwärts geht. Selbst dann, wenn deine Verspätung unangenehme Konsequenzen für dich hat: Du kannst jetzt gerade nichts dagegen tun. Der Ärger bringt dich auch nicht weiter. Egal, für welche Möglichkeit du dich in diesem Moment entscheidest, ob 1 oder 2, wegzaubern kannst du den Stau nicht, den Zug kannst du auch nicht mehr zurückpfeifen. Es ist, wie es ist. *Du kannst die Situation nicht verändern.*
Deine Stimmung aber schon.

So ist das Leben. Unschöne Dinge passieren. Manchmal läuft es nicht so, wie es soll. Und manchmal geht auch gar nichts. Manchmal können wir die Situation effektiv verändern. Manchmal nicht. Wir können nicht immer beeinflussen, was im Leben geschieht, aber unseren Blickwinkel darauf schon. Der gesamten Tragik der Welt und all den unnötigen kleinen Schwierigkeiten in unserem Alltag können wir uns nicht entziehen. Wir können aber versuchen, in dieser unberechenbaren, alltäglichen »Wildwasserbahn des Alltags« nicht unterzugehen.

Im Grunde ist es einfach. Es ist nur unsere Denkweise, die uns im Weg steht. Unsere Tendenz, Dinge manchmal hoffnungsloser zu sehen als sie sind. Doch negative Gedanken und Gefühle verdrängen ein gesundes Urvertrauen. Sie geben der so dringlichen Leichtigkeit wenig Raum und rauben uns unnötigerweise Energie. Dabei sind Gedanken nur ein Produkt unseres Gehirns, entstanden aus einer Vielzahl an Prozessen. Und mit diesen nähren wir manchmal unsere Sorgen und Ängste, wir mästen sie sozusagen. Gedanken sind nicht real und müssen nicht zwingend der Wahrheit entsprechen. Sie entspringen unseren Wertvorstellungen und Gefühlen. Sie sind hausgemacht. Sie sind nicht selten Gift. Und sie vermiesen uns immer wieder zuverlässig den Alltag.

Also weg damit! Genauso wie wir Frühjahrsputz machen, unsere Schränke und den Keller ausmisten und es uns beflügelt, uns jener Dinge zu entledigen, die wir nicht mehr brauchen, die wir nicht mehr mögen, die uns nicht guttun oder keinen Zweck mehr erfüllen. Genauso wie wir unseren Körper entgiften, um ihn zu reinigen und zu kräftigen, um uns wieder leichter und frischer und gesünder zu fühlen. Genauso wüten wir nun in unserem Innenleben. Wir schauen genau hin, was wir noch brauchen und was weg kann. Wir machen Platz für die guten Gedanken.

Die Erkenntnis, dass Aufräumbedarf besteht, ist bereits der erste Schritt.

Eine gute Lebensqualität erfordert Arbeit. Selbsterkenntnis. Mut. Wille. Liebe. Hoffnung. Und Vertrauen. Idealerweise in uns selbst. Das negative Gedankenkonstrukt abzulegen, erfordert Zeit und Willen.

Willst du nun etwas verändern? - Ja? - Wunderbar. Dann legen wir los. Entledige dich von bremsenden Verhaltens- und Denkmustern. Entrümpel dein Innenleben. Entgifte deine Seele. Es ist wissenschaftlich erwiesen, dass jeder gesunde Mensch imstande ist, dies zu tun. »Ich kann mich ohnehin nicht mehr verändern«, ist ein Trugschluss. Es ist lediglich eine Frage des Willens und der Willenskraft.

Also räumen wir auf!

So funktioniert dieses Buch

Du kannst das Buch in erster Linie einfach einmal in Ruhe lesen, durchblättern. Im Zug, im Bett, auf der Hängematte. Alles einmal auf dich wirken lassen.

Wenn du tatsächlich eine Veränderung anstrebst, empfehlen wir dir, aktiv damit zu arbeiten. Unterstreiche Passagen, die dir wertvoll erscheinen, schreib Notizen hinein, mach dein eigenes Buch daraus.

Manche Grundsätze werden logisch und simpel erscheinen, doch auch wenn dem so ist, so tendieren wir dazu, diese zwischen Arbeit und Familie und Beziehungen und Verpflichtungen und Freunden und Terminen und Druck und Wunschvorstellungen und Frustmomenten zu vergessen. Der Alltag und unser Autopilot sind da gnadenlos.

Da wir nicht wissen, wie du genau funktionierst und was dich zurzeit beschäftigt, möchten wir dich miteinbeziehen. Dieses Buch stellt dir Fragen. Diese mögen auf den ersten Blick manchmal simpel erscheinen. Aber frag dich dabei stets, ob du mit deiner ersten Antwort zufrieden bist. Vielleicht liegt noch mehr drin. Vielleicht kannst du hier und dort noch tiefer gehen.

Nun lesen die meisten die Fragen wohl einfach durch, machen sich kurz Gedanken und lesen dann weiter. Wir empfehlen dir jedoch, solltest du wirklich nachhaltig etwas verändern wollen, dir die Antworten wirklich aufzuschreiben. Du hast sicherlich auch schon die

Erfahrung gemacht, dass du dir Dinge, die du von Hand aufschreibst, besser merken kannst. Und da du dir beim Aufschreiben etwas mehr Zeit nimmst, gehst du auch automatisch tiefer. Beim Schreiben passiert etwas mit uns. Außerdem ist es im Nachhinein auch schön, im fertigen Buch zu blättern und sich den eigenen Weg noch einmal vor Augen zu führen.

Indem du schließlich über das Geschriebene wirklich nachdenkst, dich in ein Thema vertiefst, reflektierst und auch einmal etwas hinterfragst und dich nicht immer mit der erstbesten spontanen Antwort zufriedengibst, kommst du Schritt für Schritt immer weiter.

Theoretisches Wissen ist gut. Aber was nützt es uns, wenn wir die neuen Erkenntnisse nicht umsetzen? Oder nicht umsetzen *können*? Du kannst dir nach der Lektüre natürlich energisch einreden, dass doch nun alles gut ist oder alles gut wird, dich zwingen, anders zu denken. Doch wenn du nicht fühlst, was du denkst, wird dies keine nachhaltige Veränderung hervorrufen. Einfach gesagt: Du musst glauben *und* fühlen, was du denkst. Dies wird dir gelingen, wenn du deine Erkenntnisse und Absichten auch wirklich bewusst in den Alltag integrierst.

Willst du dein Denken, deine Einstellung zu den Dingen verändern, dann geht das natürlich nicht von heute auf morgen. Das ist ein Prozess. Dieses Buch führt dich durch diesen hindurch. Schritt für Schritt. In deinem Tempo.

SCHRITT 1:

Die Bestandsaufnahme



Erst einmal entspannen: Die Atmung

Bevor wir starten, halten wir zuerst einmal inne und atmen bewusst ein und aus.

- Schließ die Augen.
- Geh mit deiner Aufmerksamkeit zu deinem Atem.
- Beobachte etwa ein bis zwei Minuten, wie du atmest.
- Atme nun dreimal gleichmäßig und langsam ein und aus. Zähle beim Einatmen langsam bis vier. Beim Ausatmen langsam bis fünf oder sechs. Die Ausatmung sollte länger sein als die Einatmung.
- Spür nach, wie du dich langsam entspannst.

Unsere Atmung ist überlebenswichtig!

Wir fangen mit dem ersten Atemzug unabhängig zu leben an, und wir sterben mit dem letzten Atemzug. Und doch fokussieren wir uns viel zu oft nicht auf diese doch so wichtige körperliche Funktion, weil wir nicht aktiv über das Atmen nachdenken. Warum auch? Es geschieht ja von selbst. Und doch gibt es viele unterschiedliche Atemtechniken (vor allem im Yoga) und sogar mehrjährige Atemausbildungen. Da steckt somit mehr dahinter, als wir im ersten Moment vielleicht glauben. Es ist erstaunlich, wie die Atmung unsere Gesundheit (körperlich und seelisch) beeinflussen kann.

Die Bauchatmung ist generell gesünder als die Brustatmung, denn sie entspannt uns rundherum. Durch die bewusste Bauchatmung tritt relativ rasch Ruhe in den