

- UNGLÜCKICH - **IM JOB?**

**In drei Schritten raus aus
der Sackgasse**



Cathleen Bohl

Inhaltsverzeichnis

EINLEITUNG	3
ÜBER MICH	4
GEHT ES DIR ÄHNLICH, WIE MIR VOR MEINER WENDE?	5
SCHRITT 1: FINDE DEINE NR. 1 SCHUTZSTRATEGIE IN DEINEM JOB.....	6
<i>Realitätsverdrängung und Projektion</i>	<i>7</i>
<i>Perfektionsstreben, Schönheitswahn und die Sucht nach Anerkennung</i>	<i>8</i>
<i>Harmoniestreben und Überanpassung.....</i>	<i>10</i>
<i>Macht- und Kontrollstreben</i>	<i>11</i>
<i>Angriff und Attacke</i>	<i>12</i>
ÜBUNG ZU SCHRITT 1 (FINDE DEINE NR. 1 SCHUTZSTRATEGIE IN DEINEM JOB)	14
SCHRITT 2: WARUM TICKE ICH SO?.....	16
ÜBUNG ZU SCHRITT 2 (WARUM TICKE ICH SO).....	18
SCHRITT 3: WIE KANN ICH MEINE SCHUTZSTRATEGIEN ENTSCHÄRFEN? ...	20
<i>Perfektionsstreben, Schönheitswahn und die Sucht nach Anerkennung</i>	<i>20</i>
<i>Harmoniestreben und Überanpassung.....</i>	<i>21</i>
<i>Machtstreben.....</i>	<i>23</i>
<i>Kontrollstreben</i>	<i>24</i>
<i>Angriff und Attacke</i>	<i>25</i>
WIE GEHT ES WEITER ...?	27

EINLEITUNG

Liebe Leserin, lieber Leser,

würde es dir gefallen, ein rundherum glückliches und erfolgreiches Leben zu führen mit einem Job der dich erfüllt?

Möchtest du dies gerne mit Freude, Liebe, Motivation und Einsicht tun?

Dann kann dir dieses Einführungs-E-Book bei der Erfüllung deines Wunsches hilfreich sein:

Mit ihm hast du einen Weg gefunden, in 3 Schritten zu erfahren, wie du aus deiner schwierigen und vor allem schmerzlichen Situation herausfindest.

Du kannst zum Schöpfer deines eigenen Lebens, deiner eigenen Realität werden und ziehst genau den Job, die Erlebnisse und Erfahrungen in dein Leben, die du dir wünschst.

Warum ich weiß, dass genau dieser Weg der Richtige ist?

Dazu möchte ich dir ein wenig aus meiner Lebensgeschichte erzählen:

ÜBER MICH ...

Ich erlebte einige Krisen in meinem beruflichen Umfeld, wie das Nichterreichen meiner erhofften Karriere als Steuerberaterin und Wirtschaftsprüferin und später als Leiterin des Rechnungswesens eines großen Unternehmens.

In meinem privaten Bereich sagte ich meiner Legasthenie den Kampf an, fand nie den richtigen Partner und hangelte mich von einer finanziellen Krise in die nächste.

Ich war gesundheitlich angeschlagen, von Burnout und psychosomatischen Symptomen gezeichnet.

Ich war an einer Stelle angelangt, wo ich keinen Bock mehr hatte und kurz davor war aufzugeben.

Was war die Wendung in meinem Leben?

Ich ging den Weg über die drei Schritte: Dabei lernte ich zu verstehen, warum ich so tickte, wie ich tickte. Ich lernte meine wirklichen Wünsche und Bedürfnisse kennen und schließlich zu diesen zu stehen. Ich begriff, was für eine Macht meine Gedanken und Gefühle haben.

Heute lebe ich meinen Traum. Ich habe einen wunderbaren Job, der Spaß macht, mich erfüllt und mir tiefe Zufriedenheit schenkt. Ich habe einen wunderbaren Mann und einen wunderbaren Sohn.

GEHT ES DIR ÄHNLICH, WIE MIR VOR MEINER WENDE? ...

Du fühlst eine existenzielle Angst, tiefe Unsicherheit, führst ein Leben, das durch deine negativen Erfahrungen geprägt ist.

Dir fehlt innere Sicherheit, du fühlst dich wertlos und hast Angst vor Veränderungen.

Du fühlst dich irgendwie ständig krank, energielos, chronische müde.

Alles was dir vorher Spaß gemacht hat, vermag dich inzwischen kaum noch zu begeistern. Am liebsten würdest du dich verkriechen und dir die Decke über den Kopf ziehen.

Ich habe hier eine wirkungsvolle Übung für dich, die ich auch bei meinen Klienten in den ersten Sitzungen erfolgreich anwende.

Du fühlst dich danach sicherer, gestärkt, körperlich entspannt. Du erfährst Klarheit über deine schwierigen und schmerzlichen Situationen. Du bekommst Änderungsvorschläge an die Hand mit deren Hilfe du nicht länger in deinem Schmerz fest sitzt:

Du gelangst in drei Schritten erfolgreich aus deiner „Sackgasse“.

SCHRITT 1: FINDE DEINE NR. 1 SCHUTZSTRATEGIE IN DEINEM JOB

Warum reagierst du in bestimmten Situationen genau so und nicht anders? Diese Frage ist für viele von uns sehr schwierig zu beantworten. Wie aus heiterem Himmel spürst du ein unangenehmes körperliches Gefühl, wie zum Beispiel ein Ziehen im Bauch, einen „Klos im Hals“, Brustenge oder Herzrasen und dann reagierst du blitzschnell. Vielleicht bist du wütend und brüllst herum, ziehst den Kopf ein und gehst in Deckung oder du reagierst zickig und drehst dich beleidigt weg.

Die Art deiner Reaktionen in für dich schwierigen und zum Teil auch unangenehmen Situationen kommt nicht einfach irgendwo her, sondern begleitet dich schon dein ganzes Leben. In diesen Situationen fühlst du dich angegriffen und hast das Gefühl, dich verteidigen zu müssen. Dabei ist deine Reaktion oft die gleiche.

Die Art und Weise deiner Reaktion stellt deine Schutzstrategie dar. Du hast in deinem Leben und vor allem in deiner Kindheit gelernt, dich vor unangenehmen, verletzenden Gefühlen zu schützen.

Die häufigsten Schutzstrategien sind:

- *Realitätsverdrängung*
- *Projektion*
- *Perfektionsstreben, Schönheitswahn und die Sucht nach Anerkennung*
- *Harmoniestreben und Überanpassung*
- *Macht- und Kontrollstreben*
- *Angriff und Attacke*

Im Folgenden werde ich kurz die einzelnen Schutzstrategien beschreiben. Vielleicht erkennst du dabei ja schon die eine oder andere Strategie, die du gern verwendest.

Realitätsverdrängung und Projektion

Wenn du etwas verdrängst, entziehst du es deiner Wahrnehmung. Wenn du etwas nicht wahrnimmst, wird es dir nicht bewusst und du kannst keine entsprechenden Gefühle, Gedanken und Handlungen entwickeln. Indem du die Realität verdrängst, versuchst du dich vor unangenehmen Gefühlen wie Angst, Trauer oder Hilflosigkeit zu schützen.

Die Verdrängung ist die „Mutter aller Schutzstrategien“, weil dein gesamter Selbstschutz darauf ausgerichtet ist, die Dinge zu verdrängen, die du nicht spüren bzw. nicht wahrhaben willst.

Die Verdrängung ist eine allgemeine Schutzstrategie und bildet die Grundlage für alle weiteren Strategien. Auch die Projektion ist eine allgemeine Schutzstrategie. Unter Projektion ist zu verstehen, dass wir andere Menschen durch die Brille unserer eigenen Bedürfnisse und Gefühle wahrnehmen.

Wenn du dich z.B. minderwertig und unsicher fühlst, dann kann es dir leicht passieren, dass du anderen Menschen eine besondere Stärke und Überlegenheit unterstellst. Unbewusst nimmst du an, dass dieser Mensch auf dich herabschaut und dich ablehnen wird. Du nimmst dich also automatisch als das mögliche Opfer dieses Menschen wahr. Du

lehnt ihn ab, denn er erscheint dir unsympathisch, unangenehm und irgendwie auch nicht vertrauenswürdig.

Sehr häufig passiert es, dass wir die Erfahrungen mit unseren Eltern auf den eigenen Beziehungspartner, Chef, Kollegen, etc. projizieren. Hatten wir z.B. eine Mutter, die sehr kontrollierend war, kann es passieren, dass wir uns sehr schnell von unserem Partner / Chef / Kollegen kontrolliert fühlen. Wir unterstellen ihm unbewusst, er sei so wie unsere Mutter.

Verdrängung und Projektion sind Schutzmechanismen, die jeder von uns anwendet und die auch in den folgenden Schutzstrategien ihre Wirkung entfalten.

Diese weiteren Schutzstrategien betreffen vor allem unser Handeln und sind somit viel leichter zu erkennen, zu verstehen und auch leichter zu verändern. Hier spielen deine Glaubenssätze eine große Rolle. Aus diesem Grund habe ich die möglichen Glaubenssätze den jeweiligen Strategien zugeordnet.

Perfektionsstreben, Schönheitswahn und die Sucht nach Anerkennung

Typische Glaubenssätze:

Ich genüge nicht! - Ich darf keine Fehler machen! - Ich bin schlecht! - Ich bin hässlich! - Ich tauge nix! - Ich bin dumm! - Ich bin ein Versager!

Fühlst du dich in vielen Situationen unsicher, gehst du in deinem Leben wahrscheinlich ständig in Deckung. Du willst niemanden eine Angriffsfläche bieten und möchtest gern frei von Fehlern sein.

Deine erzielten Erfolge verschaffen dir nur kurzfristig Erleichterung und können somit nicht deine tiefen Verletzungen heilen. Das ist auch der Grund warum du, trotz deiner Erfolge, sehr an dir zweifelst und nie wirklich zufrieden mit dir bist.

Eine weitere Form des Perfektionsstrebens ist der Schönheitswahn. Auch hier verschaffen Kalorien zählen, Haare färben, Makeup und Cremes auftragen nur eine kurzfristige Erleichterung. Deine Selbstzweifel sind für dich nur schwer greifbar und somit viel schwieriger zu bekämpfen. Es ist leichter für dich, deine Selbstzweifel auf deine äußere Erscheinung zu übertragen. Du kannst tatsächlich an deinem Aussehen arbeiten und etwas verändern. Du kannst zum Beispiel Diäten machen, um kleine Fettpölsterchen zu bekämpfen, Sport treiben, um einen athletischen, straffen Körper zu haben, mit Makeup Unebenheiten und Schattierungen verdecken oder ...

Mit diesen Strategien bist du unheimlich bemüht, die Anerkennung deiner Mitmenschen zu erhalten. Du tust unglaublich viel aus der Motivation heraus, anerkannt zu werden. So richtest du oft die Wahl deiner Hobbys, deiner Anschaffungen, deiner Partner, etc. nach diesem Motiv aus. Du fühlst dich dann mehr wert und auch dein Bedürfnis nach Bindung ist erfüllt.

Aber Vorsicht: Menschen, die geradezu süchtig nach Anerkennung sind, richten ihr Tun extrem danach aus und verlieren sich selbst dabei, so dass ihre wirklichen Wünsche und auch ihre moralischen Werte auf der Strecke bleiben.

Harmoniestreben und Überanpassung

Typische Glaubenssätze:

Ich muss mich anpassen! – Ich genüge nicht! – Ich bin dir unterlegen! – Ich muss immer lieb und artig sein! – Ich darf mich nicht wehren!

Harmoniestreben ist genau wie Perfektionsstreben eine sehr häufig angewandte Schutzstrategie. Oft kommen sie auch gemeinsam zum Einsatz. Beide Strategien beschützen dich vor deiner übergroßen Angst, von anderen Menschen abgewertet und abgelehnt zu werden.

Wenn du nach Harmonie strebst, möchtest du möglichst alle Erwartungshaltungen deiner Mitmenschen erfüllen. Du hast bereits als Kind die Erfahrung gemacht, dass dies für dich der erfolgreichste Weg ist, Zuwendung und Anerkennung zu erhalten.

Zur bestmöglichen Anpassung hast du bereits in der Kindheit gelernt, deine eigenen Wünsche und Gefühle zu unterdrücken. Dadurch weißt du häufig selbst nicht, was du eigentlich willst. Es fällt dir schwer, persönliche Ziele zu definieren, Entscheidungen zu treffen und dafür Verantwortung zu übernehmen.

Du hast große Angst anzuecken und gehst deswegen gern Konflikten aus dem Weg. Du sagst oft nicht ehrlich, was du fühlst, denkst und willst, wenn du befürchtest, damit auf Widerstand zu stoßen und den Anderen zu verletzen. Du nimmst dein Gegenüber schnell als groß und überlegen wahr. Dadurch gerätst du leicht und ohne es selbst zu merken in die Opferrolle.

Aus Angst vor dem scheinbar Stärkeren ordnest du dich diesem „freiwillig“ unter und tust Dinge, die du eigentlich gar nicht tun willst.

Macht- und Kontrollstreben

Typische Glaubenssätze:

Ich bin dir ausgeliefert! – Ich kann mich nicht wehren! – Ich genüge nicht! – Ich darf keine Fehler machen! – Ich darf niemanden vertrauen! – Ich muss alles im Griff haben!

Du übst besonders dann Macht aus, wenn du Angst hast, in eine unterlegene und schwache Position zu geraten, angegriffen und vernichtet zu werden. Schon als Kind war für dich die Macht deiner Eltern schmerzlich. Immer waren sie die Bestimmer.

Ähnlich wie das Harmoniestreben zeigt sich das Machtstreben darin, dass du deinen Mitmenschen eine gewisse Stärke und Überlegenheit unterstellst. Im Falle des Machtstrebens jedoch begegnest du deiner Angst nicht durch Anpassung, sondern durch Auflehnung und Protest.

Es ist sehr wichtig für dich, die Oberhand zu behalten, weswegen du ungern Kompromisse eingehst. Nachgeben bedeutet Unterlegenheit und Schwäche.

Durch dein Machtstreben bist du im zwischenmenschlichen Umgang sehr anstrengend. Du willst ständig Recht behalten, meistens muss es nach deinem Willen gehen oder du mauerst und verweigerst sinnvolle Zusammenarbeit.

Ist Kontrolle sehr wichtig für dich, hast du ein starkes Sicherheitsbedürfnis. Du kontrollierst dich und deine Mitmenschen - wie deinen Partner, deine Kinder, deine Kollegen - sehr stark. Du hast Angst vor Chaos, Angriff und Verletzung.

Durch deine starke Kontrolle neigst du nicht nur dazu, dich selbst zu optimieren, sondern auch dazu, deinen Partner und deine Familienangehörigen streng im Auge zu behalten. Du musst über jede Aktion gut informiert sein. Es fällt dir schwer, dir selbst und anderen zu vertrauen. Nicht selten liest du heimlich die Nachrichten auf dem Handy deines Partners.

Angriff und Attacke

Typische Glaubenssätze:

Ich bin unterlegen! – Ich kann dir nicht vertrauern! – Ich darf mich nicht abgrenzen! – Die Welt ist böse! – Ich komme zu kurz! – Ich bin nicht wichtig!

Du fühlst dich schnell angegriffen, bekommst harmlose, sachliche Bemerkungen „in den falschen Hals“ und reagierst darauf gekränkt. Diese Kränkung ist ein Gefühl, welches bei dir ungeheure Aggression freisetzen kann. Deine Wut wie harmoniebedürftige Menschen reflexartig zu unterdrücken, liegt dir fern.

Ein Beispiel hierfür ist die bei allseits bekannte „Zicke“. Hier meine ich sowohl die weibliche als auch die männliche Zicke. Du kennst bestimmt die Situation, dass dein Gegenüber völlig unvorhersehbar zuschnappt

und du fragst dich, was du so Schlimmes gesagt oder getan hast. Auf den Auslöser eines unangenehmen Gefühls findet eine blitzschnelle Reaktion statt. Dieses Gefühl der Kränkung sorgt dafür, dass sich bei dir Wut freisetzt und du entweder verbal oder körperlich impulsiv zuschlägst.

Wenn du zur Impulsivität neigst, dann leidest du häufig selbst darunter. Spätestens wenn der Wutausch verflogen ist und du wieder klar denken kannst, weißt du, dass du über das Ziel hinausgeschossen bist.

SCHRITT 2: WARUM TICKE ICH SO?

Warum benötigst du deine Schutzstrategien?

Der Grund hierfür sind Bedürfnisse, die nicht oder nur unzureichend befriedigt wurden. Daraus entstehen deine Frustration, deine Traurigkeit, dein Ärger, deine Wut oder deine Scham. All diejenigen unangenehmen und verletzenden Gefühle kommen in dir auf, vor denen du dich bestmöglich schützen möchtest.

Um welche Bedürfnisse handelt es sich hierbei im Wesentlichen?

- *Bedürfnis nach Bindung zu deinen Mitmenschen*
- *Bedürfnis nach Selbstständigkeit (Autonomie) und Sicherheit*
- *Bedürfnis nach Lustbefriedigung*
- *Bedürfnis nach Selbstwerterhöhung und Anerkennung*

Haben deine Eltern/Betreuungspersonen deine Bindungsbedürfnisse nach Fürsorge, Liebe und Geborgenheit im Großen und Ganzen erfüllt, dann spürst du, dass du auf dieser Welt willkommen bist und grundsätzlich in zwischenmenschliche Beziehungen vertrauen kannst. Du hast dann Urvertrauen erworben.

Haben deine Eltern/Betreuungspersonen dir zudem genügend Raum für deine eigenständige Entwicklung gelassen und deine Selbstständigkeit gefördert, dann bist du auch zu der Überzeugung gelangt, dass du etwas bewirken und auf zwischenmenschliche Beziehungen Einfluss nehmen kannst. Du hast Fähigkeiten entwickelt, die dich selbstständig und unabhängig machen.

Aus den Erfahrungen mit deinen Eltern hast du bereits in deinen ersten Jahren viel über Bindung und „selber machen wollen“ gelernt. Durch Fürsorge, Liebe, Lob und Anerkennung deiner Eltern fühlst du dich wertvoll. Dein Bedürfnis nach Selbstwerterhöhung und Anerkennung wurde dadurch erfüllt.

Ein weiteres Grundbedürfnis ist jenes nach Lustbefriedigung. Lust kann auf sehr unterschiedliche Weise empfunden werden, so beispielsweise beim Essen, beim Sport, bei einem schönen Film oder Buch. Lust und Unlust hängen ganz eng mit deinen Emotionen zusammen und wirken sich auf deine Motivation aus.

Ein Beispiel zum leichteren Verständnis:

Wenn du unter Liebeskummer leidest, ist dein Bindungsbedürfnis frustriert, ebenso dein Bedürfnis nach Sicherheit, weil du keinen Einfluss mehr auf den geliebten Menschen nehmen und Kontrolle ausüben kannst. Genauso betroffen ist dein Bedürfnis nach Lustbefriedigung, ihr geht nicht ins Kino, seht fern oder kocht zusammen. Zusätzlich fühlst du dich aufgrund der Zurückweisung tief in deinem Selbst gekränkt. Da bei Liebeskummer alle diese vier Bedürfnisse betroffen sind, fühlst du dich auf ganzer Linie frustriert, stark vereinnahmt und psychisch heruntergezogen.

SCHRITT 3: WIE KANN ICH MEINE SCHUTZSTRATEGIEN ENTSCHÄRFEN?

Du hast jetzt einen Meilenstein erreicht. Du hast deine unbewussten Schutzstrategien identifiziert und weißt, welche Bedürfnisse dahinterstehen. Mit diesem Wissen kannst du jetzt wunderbar arbeiten. Denn erst, wenn dir etwas wirklich bewusst ist, kannst du es verändern.

Bitte arbeite im Folgenden meine Veränderungsvorschläge zu deinen identifizierten Strategien durch. Die Strategien, die dich nicht betreffen, kannst du gern überspringen.

Perfektionsstreben, Schönheitswahn und die Sucht nach Anerkennung

Wenn du nach Perfektion strebst, bist du eine Kämpfernatur. Du hast viel Kraft, Fleiß und Disziplin. Das sind alles starke und fantastische Eigenschaften. Deshalb hast du es auch mithilfe dieser Strategie schon sehr weit gebracht. Du darfst jetzt ruhig mal stolz auf dich sein und dir Ruhe gönnen.

Du hast dich entschlossen, dich zu schützen, indem du niemandem einen Grund bietest, dich zu kritisieren. Deine Strategie verhilft dir zwar zu viel Erfolg, aber du läufst Gefahr, dich dabei zu sehr zu erschöpfen.

Frage dich, ob du nicht wesentlich kürzere und weniger stressige Wege einschlagen könntest. Mache dir hierfür bewusst, dass sich die ganze Sache mit dem Erfolg und der Anerkennung nur in deinem Kopf abspielt. Tatsächlich wirst du vielleicht sogar sympathischer, wenn du lockerer bist.

Überlege dir, welcher der zu verändernden obenstehenden Glaubenssätze unter Schritt 1 auf dich besonders gut zutrifft. Finde aus heutiger Sicht mit deinem natürlichen, erwachsenen Menschenverstand Argumente, die deinen Glaubenssatz entschärfen.

Notiere hier kurz Gedanken und Argumente, die deinen Glaubenssatz entschärfen:

Harmoniestreben und Überanpassung

Du gibst dir unheimlich viel Mühe, mit deinen Mitmenschen auszukommen und sie nicht zu verletzen. Das macht dich sehr sympathisch und liebenswert und zu einem großartigen Teamarbeiter, weil du dich und deine Bedürfnisse oft in dem Hintergrund stellst.

Du willst dich möglichst versteckt halten. Dadurch weiß man nicht so richtig, woran man bei dir ist.

Du darfst dich ruhig mehr zeigen und du darfst mehr zu deinen Wünschen und Bedürfnissen stehen. Hierdurch verlierst du nicht an Sympathie, sondern kannst – im Gegenteil - sogar hinzugewinnen. Für

deine Mitmenschen bist du leichter greifbar und transparenter. Dies erleichtert jede Situation.

Mache dir bewusst, dass es für deine Mitmenschen leichter ist, wenn du sagst, was du willst, als wenn du dich zurückziehst und schmollst.

Überlege dir, welcher der zu verändernden obenstehenden Glaubenssätzen unter Schritt 1 auf dich besonders gut zutrifft. Finde aus heutiger Sicht mit deinem natürlichen erwachsenen Menschenverstand Argumente, die deinen Glaubenssatz entschärfen.

Notiere hier kurz Gedanken und Argumente, die deinen Glaubenssatz entschärfen:

Machtstreben

Du bist ein starker Typ. Du wehrst dich und bietest deinen Gegnern die Stirn. Du hast einen sehr starken Überlebens- und Selbstbehauptungswillen. Dieser hat dich auch schon oft beschützt und weitergebracht.

Mache dir bewusst, dass die Zeiten mit Mama und Papa lange vorbei sind. Heute bist du groß.

Selbstverständlich hast du die gleichen Rechte, wie alle anderen und natürlich darfst du dich auch wehren. Das Problem ist nur, dass du oft mit Kanonen auf Spatzen schießt. Entspanne dich, und lerne, dir und anderen mehr zu vertrauen.

Viele Konflikte, die du mit Machtstreben lösen möchtest oder sogar durch dieses provoziert, sind unnötig und verschwenden wertvolle Energie. Wohlwollen und Empathie würden dich auf eine entspanntere Art viel weiterbringen.

Überlege dir, welcher der zu verändernden obenstehenden Glaubenssätze unter Schritt 1 auf dich besonders gut zutrifft. Finde aus heutiger Sicht mit deinem natürlichen erwachsenen Menschenverstand Argumente, die deinen Glaubenssatz entschärfen.

Notiere hier kurz Gedanken und Argumente, die deinen Glaubenssatz entschärfen:

Kontrollstreben

Du bist unheimlich selbstbeherrscht und diszipliniert. Disziplin ist eine ganz wertvolle Ressource, um im Leben klarzukommen. Du hast einen sehr starken Willen, auf den du Stolz sein kannst.

Dein Problem ist es, dass du öfter zu viel des Guten unternimmst, um dich vor deiner Grundangst, angegriffen und verletzt zu werden, zu beschützen. Nicht nur du, sondern auch deine Umgebung fühlt sich durch dein Kontrollstreben gestresst.

Für dich ist es besonders wichtig, mehr Selbstvertrauen (Gottvertrauen) zu erwerben, in der Art, dass die Dinge schon in Ordnung kommen.

Versuche mehr Lebensfreude und Gelassenheit zu entwickeln, indem du dir klarmachst, dass du genügst, so wie du bist und du dich nicht immer so anstrengen musst. Gönn dir öfter Pausen und belohne dich, wenn du etwas gut erledigt hast.

Überlege dir, welcher der zu verändernden obenstehenden Glaubenssätzen unter Schritt 1 auf dich besonders gut zutrifft. Finde aus heutiger Sicht mit deinem natürlichen erwachsenen Menschenverstand Argumente, die deinen Glaubenssatz entschärfen.

Notiere hier kurz Gedanken und Argumente, die deinen Glaubenssatz entschärfen:

Angriff und Attacke

Du lässt dir nichts gefallen. Du bist sehr stark und weißt dich zu wehren. Du bist eine Kämpfernautur. Deine Impulsivität macht dich sehr lebendig und es wird nicht so schnell langweilig mit dir.

Du fühlst dich oft leicht gekränkt und hast deswegen zu schnell das Gefühl, dass du respektlos behandelt und angegriffen wirst.

Versuche möglichst auf Augenhöhe mit deinen Mitmenschen zu bleiben, damit du vernünftig und angemessen reagieren kannst.

Hierbei kann es dir sehr helfen, dich auf Situationen vorzubereiten, die dich in Wut versetzen können.

Analysiere ganz genau, mit welchem Anteil dein in dir verletztes inneres Kind mit seiner verzerrten Wahrnehmung beteiligt ist. Du bist heute der Erwachsene, also versuche als dieser zu reagieren.

Überlege dir, welcher der zu verändernden obenstehenden Glaubenssätzen unter Schritt 1 auf dich besonders gut zutrifft. Finde aus heutiger Sicht mit deinem natürlichen erwachsenen Menschenverstand Argumente, die deinen Glaubenssatz entschärfen.

Notiere hier kurz Gedanken und Argumente, die deinen Glaubenssatz entschärfen:

WIE GEHT ES WEITER ...?

Du hast jetzt erkannt, welche Bedürfnisse in deiner Kindheit zu kurz kamen. Daraufhin hast du eigene Schutzstrategien entwickelt, die dich vor Schmerzen, Verletzungen und unangenehmen Gefühlen bewahren sollen.

Deine in der Kindheit gebildeten negativen Glaubenssätze sind auch noch heute in deinem Erwachsenenalter aktiv. Dies wird dir jetzt mehr und mehr bewusst. Du möchtest gerne eine langfristige positive Veränderung in deinem Leben herbeiführen und wieder Freude und Erfüllung in deiner beruflichen Tätigkeit erleben.

Ich kann dir dabei helfen, langfristig deine negativen Glaubenssätze zu eliminieren und umzuwandeln, so dass du deine Schutzstrategien weiter entschärfen kannst. Damit auch du deinen Traum leben kannst, einen wunderbaren Job zu haben, der Spaß dir macht, dich erfüllt und dir tiefe Zufriedenheit schenkt.

Ich schlage vor, dass wir uns kurz unterhalten – ganz ungezwungen – vielleicht bei einer virtuellen Tasse Tee oder Kaffee... und du erzählst mir, wie deine Situation aussieht und wobei du vielleicht noch Hilfe gebrauchen könntest. Melde dich auf meiner Website unter www.wabun-mind.de/389-2/ oder info@wabun-mind.de zu einem kostenlosen Wabun-Strategie-Gespräch an.

Du hast nichts zu verlieren, außer deine limitierenden Programme und Blockaden, und die haben dich schon lange genug zurückgehalten das Leben zu leben, das dich (wieder) glücklich macht.

Ich freue mich auf dich!