

Detox für Kopf und Herz

Persönlichkeit |
Wie wir leichter loslassen können



#gewohnheitsmuster #inneredauerschleife
#best-of-strategien #loslassen

Prof. Jutta Heller

Menschen unterscheiden sich stark darin, woran sie festhalten und welche Gewohnheitsmuster im Denken, Fühlen und Verhalten vorherrschen.

Dies sind beispielsweise:

- ▶ Festhalten an Sorgen, Grübeln, Kränkungen. Das belastet und mindert unsere Lebensfreude.
- ▶ Alles unter Kontrolle halten zu wollen. Das ist anstrengend und eigentlich auch nicht möglich.
- ▶ Immer in Harmonie mit unseren Mitmenschen sein. Das führt meist dazu, dass eigene Bedürfnisse hintenangestellt werden – nur um des lieben Friedens willen.
- ▶ Festhalten an Beziehungen, in denen man ausgenutzt wird. Das untergräbt zunehmend unser Selbstwertgefühl.
- ▶ Immer noch mehr Leistung bringen zu wollen, was oft mit der Hoffnung auf Anerkennung und Liebe einhergeht. Das kann eine Selbstgefährdung in Richtung Burn-out beinhalten. Und manchmal gilt es sehr lange zu hoffen, zudem noch ohne Erfüllungsgarantie...
- ▶ Festhalten an alten Rollenbildern, z.B. wenn die Kinder aus dem Haus sind. Ohne Refresh für unser Identitätsverständnis besteht die Gefahr von Sinnverlust und Frustration.

Erkennen Sie sich bei einigen Themen wieder? Welche konkreten Auswirkungen hat das bei Ihnen? Wie belastend empfinden Sie das?

DETOX bedeutet, reduzieren oder entfernen von Schädlichem.

Weiter Aushalten und Festhalten hat auf Dauer hohe Nebenwirkungen. Jedoch: wenn ich Ihnen jetzt einfach rate „Verändern Sie sich!“, so nützt das herzlich wenig.

Gewohnte Strategien und vertraute Kontexte bieten versteckte Vorteile. Sie geben Sicherheit und ein Gefühl von Kontrolle, vermitteln Zugehörigkeit oder Selbstschutz.

Ich kenne das aus meinem „früheren“ Leben, als ich lange in einer Beziehung ausgehalten habe. Irgendwann war ich an dem Punkt, dass ich gefühlt keine Luft mehr bekam. Das war für mich damals der Wendepunkt, der mich in die Veränderung brachte. Es war eine radikale Veränderung, weshalb ich heute von meinem ersten und meinem zweiten Leben spreche. Ich habe damals meinen Rucksack gepackt habe, war für 1,5 Jahre in Venezuela, wo es gefühlt viel sicherer als in Deutschland war...

Solch eine radikale Veränderung will ich Ihnen gar nicht zumuten, eher ein wenig Experimentieren. Auf der Grundlage solcher neuen Erfahrungen können Sie dann entscheiden, an welcher Stelle sich **Loslassen** für Sie lohnt.

Loslassen vorbereiten

Analysieren Sie Ihre aktuelle Lebenssituation. Denken Sie dabei an berufliche und private Themen, jedoch auch an ihre Hobbys und weitere Aktivitäten. Am besten machen Sie sich gleich ein paar Notizen mit Ihren Antworten.

1. Was genau halte ich fest?

- ▶ Gedanken
- ▶ Gefühle
- ▶ Menschen
- ▶ Rollen
- ▶ Erwartungen
- ▶ Kontrolle

2. Warum halte ich daran fest?

- ▶ Sicherheit
- ▶ Identität
- ▶ Zugehörigkeit
- ▶ Selbstwert
- ▶ Angstvermeidung

3. Was kostet mich das Festhalten?

- ▶ Energie
- ▶ Konflikte
- ▶ Stress
- ▶ Enge
- ▶ Entwicklungsblockaden

4. Was würde durch Loslassen möglich?

- ▶ Freiheit
- ▶ Anpassungsfähigkeit
- ▶ Klarheit
- ▶ neue Identität
- ▶ psychische Entlastung

Loslassen auf kognitiver Ebene

In einem Coaching habe ich vor kurzem während 10 Minuten einfach mal aufgeschrieben, was mein Coachee sich als innere Dauerschleife über sich erzählte: „Ich kann nix, nichts gelernt, mir fehlt...“, Chaos, Katastrophe, null Plan, kein Halt. Wenn ich was angehe, ist es nur 1 Tropfen auf den heißen Stein.“ Das ist eine *wunderbare* Strategie, um sich selbst abzuwerten, klein zu machen und der eigenen Motivation quasi den Stecker herauszuziehen.

Denkgewohnheiten sind wie eine Schallplatte mit Sprung, die einfach immer wieder die gleiche Stelle abnudelt.

Und irgendwann glauben wir uns dann das, was wir uns innerlich erzählen. Es geht auch anders!

→ Prof. Jutta Heller

ist Wirtschafts- und Sozialwissenschaftlerin, Coach, Trainerin und Autorin. Als ehemalige Professorin für Training & Business Coaching begleitet sie seit vielen Jahren Menschen und Unternehmen in Veränderungsprozessen. Sie verbindet wissenschaftliche Erkenntnisse mit praxisnaher Umsetzung. Ihre Arbeitsschwerpunkte sind Resilienz, Veränderungskompetenz, Führung & Organisationsentwicklung.



Kontakt: kontakt@juttaheller.de | www.juttaheller.de

Meine Best-of-Strategien sind: Gedankenstopp, körperlich einen Unterschied in den Moment hineinbringen, sich distanzieren und beruhigen.

Gedankenstopp

Trainieren Sie **wahrzunehmen**, wann und wie Sie in Ihre Gedankenschleifen einsteigen. Sagen Sie sich frühzeitig innerlich oder laut „**Stopp!**“. Nutzen Sie zudem Ihre Hände, die Sie **aktiv abwehrend** nach vorne richten.

Körperlich einen Unterschied in den Moment hineinbringen

Bei solchen Gedankenschleifen sinken wir oft in uns zusammen. Deshalb aufrichten, aufstehen, schütteln.

Sich distanzieren und beruhigen

Betrachten Sie sich quasi von **außen** und **kommentieren** Sie: „Ist ja interessant, wie ich wieder einsteige mit diesen Gedanken und wie ich dann...“.

Beruhigen Sie sich mit **einfachen Atemtechniken** (z.B. einatmen auf 4 Zähler, anhalten auf 2 Zähler, ausatmen auf 7 Zähler). Indem Sie sich auf das Mitzählen fokussieren, können Sie sich leichter im Hier und Jetzt verorten.

Loslassen auf emotionaler Ebene

Emotionen haben wichtige Funktionen. Wenn man etwas als falsch bewertet, dann aktiviert sich Wut. Diese unterstützt, aktiv zu werden, dagegen zu argumentieren. Wenn man etwas als schade bewertet, dann hilft Trauer, diese Veränderung anzunehmen. Wenn man etwas als furchtbar bewertet, dann hilft die Angst, sich auf den Umgang mit dem Ungewissen vorzubereiten. Wenn man sich fragt, ob man etwas falsch gemacht hat, schaut man mit dem Gefühl Scham auf sich und prüft, ob der Fehler bei einem selbst liegt.

Emotionales Loslassen bedeutet nicht, Gefühle wegzudrücken oder einfach „positiv zu denken“, sondern:

- ▶ die Botschaft der Emotion zu verstehen,
- ▶ ihre Funktion anzuerkennen,
- ▶ und gleichzeitig zu verhindern, dass man dauerhaft in ihr stecken bleibt.

Auf meinen ersten Ehemann war ich lange wütend, fühlte mich als Opfer, empfand Begegnungen durchaus als Risiko und achtete sehr stark auf meinen Schutz. Jedes Mal, wenn ich mich an bestimmte Situationen erinnerte, fühlte ich innerlich einen Druck, meine Atmung veränderte sich und ich konnte nur angestrengt über die Situationen sprechen.

Auch wenn die Situation vergangen war und nichts mit der jeweils aktuellen Situation zu tun hatte, aktivierte sich das alte Empfinden.

Mit Unterstützung meiner Therapeutin konnte ich ihm letztlich sein Verhalten verzeihen, damit die permanenten Vorwürfe fallen lassen und so für mich diese „Erfahrung“ integrieren. Inzwischen bin ich ihm sogar dankbar, dass er so heftig agiert hat, denn sonst hätte ich vielleicht noch länger in der Beziehung verharrt und ich habe viel für meine heutige Arbeit als Coach gelernt.

Holen Sie sich Unterstützung für solch festgefahrene Situation. Für weniger heftige emotionale Situationen können Sie zuerst auf Selbsthilfe setzen!

Meine Best-of-Strategien dafür sind: Morgendliches Schreiben, Body Scan mit Gedanken beobachten, Reframing und Bewegung.

Morgendliches Schreiben

Beim **morgendlichen Schreiben** – am besten kurz nach dem Aufstehen für eine Dauer von 10 Minuten – schreiben Sie ungefiltert Ihre Gedanken, Gefühle, Sorgen oder inneren Dialoge auf. Innere Belastungen müssen nicht weiter im Kopf kreiseln, sondern werden „**nach außen**“ gebracht. Das entlastet, Emotionen werden verarbeitet, Gedanken ordnen sich, sodass wir mental wieder klarer werden. Für diese Übung habe ich mein quadratisches, oranges Buch – das ist praktisch und gut... 😊

Body-Scan

Body-Scan mit Gedankenbeobachtung ist eine Achtsamkeitstechnik. Dabei gehen Sie Schritt für Schritt **vom Kopf bis zu den Füßen** durch Ihren Körper, nehmen – ohne zu bewerten – den aktuellen Zustand wahr, wie angespannt/entspannt sich die Körperregion anfühlt. Sie fokussieren sich auf die **Wahrnehmung Ihres Atems** und stellen sich dann eine Art Kinoleinwand vor, auf der Sie Ihre eigenen **Gedanken beobachten und ziehen lassen** können. Diese Übung distanziert, entspannt und kann z.B. im Bus oder in der U-Bahn auf dem Nachhauseweg durchgeführt werden, sodass Sie Ihren Büroärger loslassen können.

Reframing

Beim **Reframing** geht es um ein **Umbewerten von Erfahrungen**. Statt sich immer wieder zu sagen, wie schlimm eine Erfahrung war, können Sie sich fragen: **Wofür war das gut? Was habe ich daraus gelernt?**

Bewegung

Rechts-links-Bewegungen zum Stabilisieren und Beruhigen: Für 5-10 Minuten stellen Sie sich hüftbreit hin, schließen die Augen und lassen ihre Arme entgegengesetzt **vor- und zurückschwin-**

gen. Lassen Sie ihren Körper entscheiden, ob das kleine oder größere, sanftere oder heftigere Bewegung sind. Federn Sie dabei in den Knien mit. Spaziergehen, Joggen oder Tanzen sind wunderbare Alternativen!

Loslassen auf sozialer Ebene

Typische Situationen für soziales Loslassen sind Jobwechsel, Umzüge, Start in die Rente. Wir versprechen uns gegenseitig, in Kontakt zu bleiben, und doch werden die Treffen dann allmählich seltener. Solche kritischen Lebensphasen bedeuten Stress und Anstrengung, um in der neuen Situation anzukommen. Daher bleibt dann nicht so viel Energie für die bisherigen Kontakte übrig.

Anders ist es in toxischen oder belastenden Beziehungen, in denen der/die eine immer mehr als der/die andere tut. Oder wenn das Gegenüber einen immer wieder abwertet (z.B. „Du bist eh überqualifiziert, was willst du denn noch?“, „Das machst du falsch.“, „Du hast keine Ahnung, misch dich nicht ein.“). Solche Verhaltensweisen tun uns weh und untergraben zunehmend das Selbstwertgefühl.

Manchmal geht es auch um die Zugehörigkeit zu einer Clique, in der wir uns an die Normen sowie die direkten und indirekten Forderungen anpassen und ihnen unterordnen.

Best-of-Strategien: Akzeptanz, Selbstwahrnehmung und Fokussierung auf die eigenen Bedürfnisse sowie unbedingt (!) neue soziale Räume schaffen.

Akzeptanz

Akzeptanz hilft, wenn sich unser Leben und damit auch Beziehungen verändern. Wichtig ist der **Blick auf die eigene Rolle und diese neu zu definieren.**

Selbstwahrnehmung und Fokussierung auf die eigenen Bedürfnisse

Abwertung und Anpassung haben viel mit Machterhalt zu tun. Solange wir uns unterordnen, sind solche Beziehungen stabil. Wenn wir anfangen aufzubegehren, dann werden die eingesetzten Machtmittel meist massiver. **Nehmen Sie Ihre inneren Reaktionen, Gefühle und Impulse bewusst wahr. Sie sind richtig!**

Hilfreich ist die Vorstellung, dass wir unterschiedliche innere Anteile haben. Ein Anteil will vielleicht an der Zugehörigkeit festhalten. Ein anderer Anteil lässt uns aber spüren, dass wir **auf unsere Art in der Welt** sein wollen.

Solche inneren Konflikte sind meist recht heftig, können lange unter Verschluss gehalten werden und brauchen zum Verändern i.d.R. Unterstützung. Holen Sie sich daher besser **frühzeitig Hilfe!**

Neue soziale Räume schaffen

Neue soziale Räume bieten neue Möglichkeiten, z.B. beim Sport, Wandern, Stricken, Sprachenlernen oder Kochen. Mir gefällt die Organisation Meet5, bei der Sie in Ihrer Stadt **sicher und unkompliziert an Treffen teilnehmen** und so **neue Freunde** finden können.

nen. Auch Vereine, Volkshochschulen etc. sind gute Möglichkeiten. Trauen Sie sich!

Loslassen auf existenzieller Ebene

Bei Krankheiten, Unfällen, Tod von lieben nahestehenden Menschen oder auch einfach nur im Alterungsprozess wird das für bisher selbstverständlich gehaltene Leistungs- und Lebensgefühl beeinträchtigt bzw. massiv erschüttert. Das bedeutet Stress und Aktivierung alter Überlebensstrategien wie Kämpfen, Flüchten oder Totstellen.

Best-of-Strategien: Trauer-Rituale, Unsicherheit wahrnehmen und sich selbst beruhigen, Sinn neu konstruieren.

Trauer-Rituale

Erinnerungen aufschreiben und **verbrennen** oder **mit Luftballons** in den Himmel steigen lassen. Eine Trauerfeier, die mit Schnaps und Anekdoten über die verstorbene Person endet.

Unsicherheit wahrnehmen und sich selbst beruhigen

Wenn Sie innerlich merken, dass Sie unruhig werden, z.B. beim Denken an eine bevorstehende Untersuchung, nutzen Sie **Techniken zur Selbstberuhigung**. Googeln Sie nach **Vagusnerv-Aktivierung!**

Sinn neu konstruieren

Prüfen Sie, was Ihnen **wirklich wichtig** ist. Vielen hilft es, wenn sie etwas Sinnhaftes für andere tun.

Fazit

Es gibt viele Möglichkeiten, uns das Loslassen leichter zu machen. Wenn wir jedoch nur unseren Kopf einsetzen, kann das aus meiner Sicht nicht gelingen. Unser Körper, unsere Seele, unser Herz müssen mit dabei sein.

Deswegen hier zum Abschluss drei Impulse für mehr Lebensfreude:

- „**Ich mag mich!**“ Zu wie viel Prozent würden Sie das unterschreiben? Ziel sollten 100% Selbstakzeptanz sein.
- Ihre Selbstkritik sollten Sie mit einem Sowohl-als-auch abschwächen: „Auch wenn ich (Selbstkritik) ..., liebe und akzeptiere ich mich, **so wie ich bin.**“ (Mehr dazu unter PEP von Dr. Bohne.)
- „**Geh aus, mein Herz, und suche Freud**“ – dieses altbekannte Lied bringt es auf den Punkt: Statt auf Leidvolles können wir auch auf Freud- und Lustvolles blicken. Umfokussieren lohnt sich!

Ich habe Ihnen in diesem Artikel einige Einblicke in meine Erfahrungen gegeben. Mein Credo heute ist, dass ich Strategien nutzen will, mit denen ich mir mein Leben leichter machen kann. Und das wünsche ich Ihnen auch!