



# Wege aus dem Hamsterrad

## Vorwort

Zuerst möchte ich mich ganz herzlich bei Ihnen bedanken. Dafür, dass Sie den ersten Schritt gewagt und gemacht haben. Es zeigt, dass Sie wirklich mehr wollen, mehr erreichen im Leben, mehr Erfolg im Leben und / oder mehr Erfüllung im Leben. Es zeigt aber auch, dass Sie eine starke Persönlichkeit sind, die optimistisch und lebensbejahend eine neue Reise antreten möchte, jedoch momentan in einem Problem oder in einer Situation feststeckt und nicht weiß WIE sie da wieder rauskommen kann. Mit dieser einfachen und dennoch sehr breit gefächerten Lektüre bekommen Sie Anreize, Ideen, Informationen und Konzepte an die Hand, die im ersten Moment banal klingen, nur, in der Tiefe sehr starke Wirkung und Veränderung hinterlassen.

## Einführung

Stellen Sie sich nochmal das Hamsterrad ( [wie auf meiner Website](#) ) bildlich vor, wie Sie sich seit Kindesbeinen an womöglich bis zum heutigen Tag abstrampeln, aufopfern, mit dem Wissen immer genau SO funktionieren zu müssen. Vielleicht für immer? Sehen Sie sich? Wie ist ihre körperliche Ausrichtung? Wohin geht Ihr Blick? Wenn Sie jetzt vor Ihrem geistigen Auge nichts erkennen, bitte ich Sie, schauen Sie wirklich nochmal das Bild mit der Person im Hamsterrad an! Fällt es Ihnen auf?

**Um auszubrechen aus „dem Hamsterrad“ d.h. auch aus anderen Gewohnheiten, müssen Sie sich zwei Fragen stellen:**

- 1. Wie sind Sie denn da hineingeraten?**
- 2. Warum wollen Sie raus?**

Frage 1 beantworte ich Ihnen, sobald Sie weiterlesen und Frage 2 dürfen Sie sich selbst beantworten. Übrigens: das habe ich auch gemacht und keine Bange: da ich weiß wie Sie sich fühlen, begleite ich Sie gerne im Finden Ihrer Antworten.

# Legen wir los

## Ursache

Alles prägt uns in einer Weise, die beständig ist. Wir werden zu bestimmten Menschen erzogen, machen Erfahrungen, haben unsere Wahrnehmungen und Deutungen, senden Meinungen aus, geben und bekommen Kritik. Hier beginnt der Kreislauf von „Ursache und Wirkung“ von „Murphys Gesetz – der selbsterfüllenden Prophezeiung“. Mit dem

## Glauben

haben wir Glaubenssätze, positiv wie negativ. Leider sind zu viele negative in uns verankert – die wir aus Kindheit, Erziehung, Schule sowie aus dem Alltag mitziehen. Dieses Verhalten und diese Gewohnheiten sind so fest und tief in uns verankert, dass es uns mit zunehmendem Alter schwerfällt, all das zu reflektieren und aufzulösen. Wiederkehrende negative Glaubenssätze wie „Ich bin nicht gut genug“ oder auch „Ich darf keine Fehler machen“ sind bedauerlicherweise nur die Spitze des Eisberges. Durch das innere Einreden von uns selbst sind wir „gebranntmarkt“ und sehen keinen Ausweg.

## Gedanken

Sobald wir uns „schlechte“ Gedanken machen, wie „Oh Gott ich traue mich nicht“, „das schaffe ich nie“ oder „was soll ich denn tun“ ist das allzu förderlich um noch tiefer im Strudel zu versinken. Das, was wir denken beeinflusst uns und ist das nicht in einer Weise positiv, hilf – oder lehrreich verfallen wir in eine Lethargie und geben uns mit der Zeit mit diesem Zustand zufrieden. Ab hier sind erste Anzeichen von „funktionieren müssen“ zu erkennen, denn jetzt kommen auch die

## Gefühle

ins Spiel. Bestes Beispiel: „Ich darf keine Fehler machen“. Wie werden Sie sich denn fühlen, wenn Sie wirklich keine Fehler machen? Wissen Sie das? Und wie werden Sie sich erst fühlen, wenn Sie Fehler machen? Zudem kommt dieser negative Glaubenssatz aus dem Mangel heraus. An dieser Stelle schon mal ein MINI – COACHING: streichen Sie das Wort keine aus dem Satz! Sie sind ein Mensch und dürfen Fehler machen. Übrigens: alle anderen Menschen machen ebenfalls Fehler, ich auch. Sehen Sie jeden Fehler als eine Art Lehre, Lektion. Nach dem Motto: Entweder ich gewinne oder ich darf lernen.

## Handeln

Hier ist das praktische Handeln gemeint, das Tun, das Machen. Sie haben eine Aufgabe im Beruf oder Leben bekommen, von der Sie glauben, nicht gut genug zu sein, von der Sie sich einreden: „Das schaffe ich nie“ und Sie sich von Anfang an schlecht fühlen. Nun handeln Sie praktisch und „prompt, mit dem ersten Handgriff geht alles schief, was nur schiefgehen kann“. Wie fühlen Sie sich jetzt? Können Sie Bäume ausreißen? Oder wollen Sie so schnell wie möglich von Ort und Stelle verschwinden, am liebsten alles ungeschehen machen. Jetzt wird es spannend, weil wir zu den

## Resultaten

kommen. Jetzt gibt es die Ergebnisse. Um bei unserem Beispiel des negativen Glaubenssatzes zu bleiben, bestätigt sich dieser: „Schau an, ich habe es doch gewusst: Ich bin nicht gut genug, ich darf doch keine Fehler machen“. Und genau hier schließt sich der Kreislauf wieder. Wir sehen uns in unserem Irrglauben wider und bestätigt – eine Teufelsspirale. Mit dem Resultat haben wir ja eine „Tat“ vollbracht, zu allem Überfluss aber eine negative, weil es ja schon so prognostiziert war.

## Zusammenfassung

Sie haben jetzt Vorinformationen und einen ersten Geschmack bekommen, wie es in Ihrem Inneren und in Geist und Seele aussehen kann. Frage 1 ist für Sie beantwortet, oder? Fakt ist, der Prozess, den Ablauf von Ursache und Wirkung können wir nicht beeinflussen. Doch sehr wohl können wir beeinflussen, WAS und WIE es geschieht. Hier gibt es eine Reihe von Möglichkeiten.

## Wie geht es weiter?

Von Vorteil für Sie ist die Erkenntnis zu wissen, wo Sie ansetzen können, d.h. wo und wie Sie Verbesserungen und Veränderungen in Ihr Leben integrieren können.

### **Sie haben nun zwei Möglichkeiten:**

Sie strampeln weiter im Hamsterrad, setzen sich immer wieder negative Glaubenssätze und hoffen, dass „irgendwann die gute Fee vorbeikommt“ und Ihnen Geschenke mitbringt

### **oder Sie wollen:**

- ▶ Frage 2 beantwortet haben (schauen Sie nach, was die 2. Frage war)
- ▶ in Erfahrung bringen, wie Sie außerhalb vom Hamsterrad bleiben und zu Erfolg und Erfüllung kommen

Übrigens: soweit war ich auch schon mal und habe selber „herumexperimentiert“; mit dem Ergebnis, das ich nicht viel weitergekommen bin. Dabei ist es ja im Beispiel „Hamsterrad“ ganz einfach: wechseln Sie die Perspektive und freuen Sie sich auf willkommene Herausforderungen.

Der Begriff Coaching kommt aus dem Sportbereich und das Schöne daran ist, Sie werden auf Ihrer Reise zu Erfüllung und Kraft **IMMER** vom Coach **BEGLEITET**.

Auf Augenhöhe entdecken wir gemeinsam **IHRE** Potentiale und bringen sie zum Leuchten.

Gerne können Sie jetzt einen [kostenlosen Termin für ein Klarheitsgespräch buchen](#) und ich freue mich, Sie, ja genau Sie persönlich kennenzulernen.