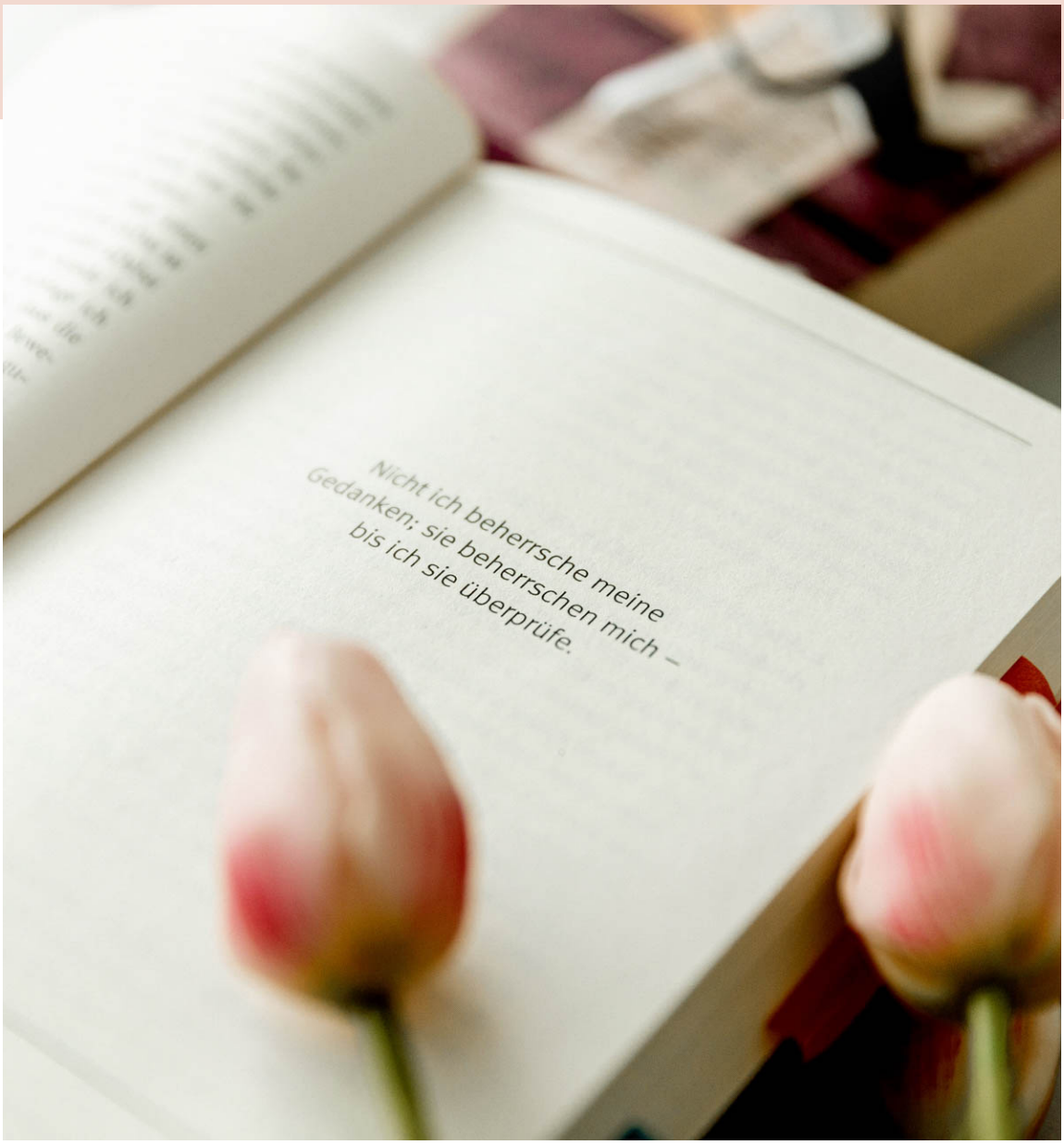
FINDE HERAUS, WAS DICH BEWEGT

UND ERFAHRE KRAFT UND INNERE RUHE



TANJA ERDMANN

DEINE MOTIVE

Für diese Aufgabe brauchst du ca. 10 Minuten Zeit, einen Stift und ein Blatt Papier.

Gehe es spielerisch an, überlege nicht viel.

Der Test:

Stelle dir vor, du bist (aus welchen Gründen auch immer)an einem Flussufer aufgewacht. Dein/e Freund/in ist auch da. Er/sie ist verletzt. Ihr beide könnt schwimmen. Dein/e Freund/in kann es nur mit deiner Hilfe schaffen. In 2 Stunden kommt Hilfe. Aber auf der anderen Seite des Flusses.

Deine Aufgabe:
Lebend auf der anderen Seite des Flusses anzukommen.

Wartest du, bis Hilfe kommt? Und dann?
Oder rettest du zuerst den/die Freund/in?
Vielleicht überlegst du zuerst? Gerätst in Panik? Gibst auf? Und dann?

Stelle dir jetzt den Wecker auf 5 Minuten und schreibe drauf los, was du tun würdest und in welcher Reihenfolge.

FERTIG?

Jetzt geht es an die Auswertung. Lese deine Antwort noch einmal durch und achte auf die Reihenfolge. Hast du dich zuerst um den/die Freundin gekümmert? Ihr/sein Wohlbefinden also ernst genommen?

Oder bist du alleine rüber geschwommen? Hast du dann 2 Std, gewartet und gesagt, dass dort ein/e Verletzte/r ist? Oder gar nichts gesagt?

Oder hast du 2 Std. mit der Freundin an dieser Seite des Flusses verbracht und bist in letzter Minute rüber geschwommen?

Finde deine Muster.

Dieser Test ist natürlich keine ärztliche Diagnose. Und doch verrät er dir, wie du für gewöhnlich handelst, wenn du schnell, also unbewusst, handeln musst

Sind in dir Muster aktiv, die dich dazu zwingen, deine Bedürfnisse hintenanzustellen, neigst du dazu, in dieser erfundenen Geschichte, den/die Freund/in zuerst zu retten.

Geben Sie jemand die Chance zu fabulieren, zu erzählen, was er sich vorstellen kann, seine Erfahrungen erscheinen vorerst beliebig, ihre Mannigfaltigkeit unabsehbar; je länger wir ihm zuhören, umso erkennbarer wird das Erlebnismuster, das er umschreibt, und zwar unbewusst, denn er selbst kennt es nicht, bevor er fabuliert -
Max Frisch

TYPEN UND IHRE MÖGLICHEN GLAUBENSSÄTZE

Typ 1

Freund/in zuerst rüber schaffen. 2 Stunden dort auf Hilfe warten.

Mögliche Glaubenssätze:

- ich darf mich (noch) nicht entspannen
- erst die Arbeit, dann das Vergnügen
- erst muss ich A,B,C machen, dann darf ich mich ausruhen
- die Pause muss ich mir verdienen

Es ist möglich, dass du die Bedürfnisse der anderen stets als wichtiger einstufst als deine eigenen.

Deine Stressfallen können sein:

Du versuchst heute alles zu regeln, damit es morgen leichter wird. Das Heute ist noch nicht gut genug oder gar unerträglich. Heute bist du bereit mehr zu leisten und dich anzustrengen, damit du das Morgen genießen kannst.
Dein Verstand ist unermüdlich. Ist stest am Kritisieren und Nörgeln. Bei der kleinsten Pause gerät er in Unruhe und will dich leisten sehen. Dein Ego kann gut anpacken und nicht so gut enspannen und genießen.

Typ 2

2 Stunden warten, dann in letzter Minute den/die Freund/in rüber schaffen und hoffen, dass die Hilfe nicht weg ist.

Mögliche Glaubenssätze:

- ich habe nicht genug Zeit
- ich muss mich beeilen
- ich muss meine Zeit genießen (können)

Es ist möglich, dass du die Erfordernisse des Jetzt nicht sofort erkennst und erstmal abwartest. Die Zeit vergeht für dich nicht linear und du kannst sie möglicherweise nicht so gut einschätzen. Viele Aufgaben verschiebst du, fängst zu spät oder gar nicht an, weil du den Zeitpunkt nicht bestimmen kannst.

Deine Stressfallen können sein:

Du versuchst das Jetzt zu genießen. Vergisst dabei oft das Nötige und musst dich oft beeilen. Vele Aufgaben sind so undurchschaubar und unplanbar für dich, dass du sie erst gar nicht beginnst. Viele Chancen gehen an dir vorbei, ohne, dass du nach ihnen greifst.

Typ 3

Du schwimmst alleine rüber und lässt den/die Freund/in zurück.

Mögliche Glaubenssätze:

- ich darf nur mir vertaruen
- jeder ist für sich verantwortlich
- dafür bin ich nicht zuständig

Es ist möglich, dass du deine Bedürfnisse sehr, sehr ernst nimmst. Das bringt hohe Anspannung mit sich, die sich oft in Langeweile äußert. "Rumsitzen" ohne Spaß ist für dich unerträglich. Das kann zu einer Abhängigkeit vom nächsten Kick führen und kalten, oberflächlcihen Beziehungen.

Deine Stressfallen können sein:

Du bist oft ruhelos. Der Alltag langweilt dich. Manche Aufgaben scheinen unerträglich zu sein. Bist stets auf der Suche nach neuen Emotionen, die jedes Mal ein wenig stärker sein müssen, um dich zu befriedigen. Dein Kopfkritiker ist nur dann still, wenn der Nervenkitzel hoch ist.

DEINE GESCHICHTE

Deine Version

Natürlich gibt es viel, viel mehr Typen als diese 3. Du könntest panisch werden und erstarren. Du könntest zuerst rüber schwimmen und schauen, ob es dort gut aussieht und dann den/die Freund/in holen. Du könntest wie MacGywer aus Stöckchen und Ästen eine Brücke bauen.

Lese deine Aufzeichnung noch einmal durch. Welches Muster kannst du erkennen? Was wiederholt sich in deinem Leben?

FRAGE FREUND/IN

Ihre Version über dich

Eine sehr kraftvolle Methode ist, eine/n Freund/in darum zu bitten, dich zu beschreiben. Du könntest sie/ihn fragen:

Folgende Situation (hier die Geschichte vom Fluss), was meinst du, würde ich tun? In welcher Reihenfolge? Und warum? Wo in meinem Leben ist dir das schon aufgefallen?

Höre zu. Diskutiere nicht. Sage Danke und lass es in dich absinken.