

Bettina Nußdorfer



# **BEFREIE DICH VON PERFEKTION**

**Mehr Lebensfreude und Leichtigkeit mit Mentaltraining  
und Achtsamkeit**

# INHALTE

<b>01 - PERFEKTIONISMUS - DAS STREBEN NACH VOLLKOMMENHEIT</b>	<b>2</b>
Perfektionismus	3
Angst - eine Folge unserer Gedanken	5
Stress - das Überlebensprogramm der Steinzeit	6
Die Kraft der Gedanken und unser Wohlbefinden	8
Gefühle - die Wegweiser unserer Bedürfnisse	10
Entzündungshemmende & entgiftungsfördernde Ernährung	19
Bewusstes & richtiges Atmen	20
Ausruhen & Entspannen	21
Regelmäßige Bewegung	22
Tipps für mehr körperliches Wohlbefinden	23
Yoga & Brustkrebs	25
<b>02- WEGE AUS DEM PERFEKTIONISMUS - ACHTSAMKEIT &amp; MENTALTRAINING</b>	<b>12</b>
Wege aus dem Perfektionismus	13
Achtsamkeit	13
Mentales Training	17
<b>03- TECHNIKEN AUS DEM MENTAL- UND ACHTSAMKEITSTRAINING</b>	<b>22</b>
Selbsterkenntnis	23
Verantwortung für Gedanken und Gefühle übernehmen	26
Umgang mit Stress und Ängsten im Alltag	30
Selbstfürsorge für unser mentales und seelisches Immunsystem	31
<b>04 - ANHANG</b>	<b>35</b>
Literaturnachweise	36
Wichtige Hinweise	38
Zusammenarbeit mit mir	40

# EINLEITUNG

Schneller, besser, immer höher hinaus und dabei gleichzeitig belastbar bleiben und fehlerfrei agieren – das ist die Devise unserer Leistungsgesellschaft, in der wir im heutigen digitalen Zeitalter leben. Schon als Kind lernen wir, dass wir brav unsere Hausaufgaben machen und gute Noten bei den Prüfungen erreichen, sonst bringen wir es mal im Berufsleben nicht weit.

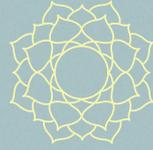
Als Erwachsener sollten wir einen guten Job haben und genug Geld verdienen, damit wir uns ein Eigenheim, Urlaube und schöne Annehmlichkeiten für die Familie leisten können. Gleichzeitig möchten wir unseren Kindern Freizeitaktivitäten ermöglichen, Freunde treffen, zum Sport gehen und vielleicht noch etwas Zeit für sich haben. Um alles unter einen Hut zu bekommen und bestmöglich zu erledigen, hetzen wir von einem Termin zum nächsten oder versuchen 3 Dinge gleichzeitig zu erledigen.

Nach außen hin wirken wir stark, verdrängen aufkommende Wehwehchen und versuchen alles vorbildhaft zu meistern, denn wir wollen uns ja nicht schämen, etwas nicht geschafft zu haben. Dieses Hamsterrad, in dem viele von uns seit Jahren laufen, führt zu Stress und in weiterer Folge zu körperlichen Beschwerden bis hin zu Krankheiten und Ängsten, nicht gut genug zu sein, ausgelacht oder abgelehnt zu werden. Perfektionismus – das Streben nach Vollkommenheit und das Überleben wollen in einer Kultur des „Nicht-genug Seins“ – ist ein Schutzpanzer, den sich viele Menschen vor Jahren angezogen haben.

Negatives Denken, schlechtes Wohlbefinden und ein geringer Selbstwert gehen damit einher. Doch streben wir in unserem Leben freilich nach Glück, Zufriedenheit und Leichtigkeit. Wie können perfektionistische Menschen selbst auferlegte Lasten ablegen und wieder mehr Leichtigkeit und Freude in ihr Leben bringen?

In diesem E-Book setze ich mich mit dieser Fragestellung auseinander und beleuchte das Thema Perfektionismus, den damit verbundenen Stress und Ängsten und worin die Ursachen liegen. Um sich von perfektionistischen Verhaltens- und Denkweisen zu befreien, bieten kraftvolle Tools des mentalen Trainings und der Achtsamkeitspraxis eine Hilfestellung, um unseren mentalem und seelischen Immunsystem wieder auf die Sprünge zu helfen.

Dabei zeige ich auf, dass Selbsterkenntnis der erste Schritt zur Veränderung ist und mit welchen Methoden und Techniken wir trainieren können, um in unserer Mitte zu bleiben, uns ein positives Mindset anzueignen und mit einer wertschätzenden Haltung uns selbst gegenüber ein erfülltes Leben erschaffen – ein Leben voller Freude und Leichtigkeit.



01

# PERFEKTIONISMUS

Das Streben nach Vollkommenheit

# PERFEKTIONISMUS

Wie geht es mir eigentlich gerade? Bin ich ausgeglichen oder innerlich unruhig? Habe ich einen erholsamen Schlaf oder halten mich Gedanken nachts wach? Fühle ich mich den Herausforderungen des Alltags gewachsen oder habe ich grundlos Angst, tagtägliche Aufgaben nicht mehr zu schaffen und Erwartungen von anderen zu erfüllen? Erledige ich alle Aufgaben möglichst präzise und bringe auf jeden Fall alles zu Ende, was ich angefangen habe? Kann ich Aufgaben delegieren oder erledige ich es zur Sicherheit lieber alleine?

Wenn die Hälfte dieser Fragen mit einem „Ja“ beantwortet wird, kann man von einer massiven Überforderung ausgehen, ausgelöst durch innere Unruhe und Getriebenheit, nicht „Nein“ sagen und sich Grenzen setzen zu können sowie das permanente Gefühl des Gestresst seins.

Unser geschäftiges Alltagsleben ist geprägt von Leistung, hoher Produktivität und Computern als Vorbilder. Aussagen wie „Wer rumsitzt, ist faul“, „Erlaube dir bloß keinen Fehler.“ oder „Ich muss alle Aufgaben heute noch erledigen“ kennzeichnen ein Denk- und Verhaltensmuster, dass sich viele von uns im Laufe der Jahre angeeignet haben und das uns in ständigem Stress und Überforderung gefangen hält. Um aus diesem Hamsterrad aussteigen zu können, müssen wir die Hintergründe erkennen und ganz bewusst neue Wege gehen.[1]

## **Perfektionisten und ihr innerer Antreiber**

Perfektionismus ist die unendliche Jagd nach Vollkommenheit. Perfektionisten haben einen sehr hohen Anspruch an sich selbst und streben immer nach dem bestmöglichen Ergebnis. Dadurch sind sie oft sehr erfolgreich und erbringen außerordentliche Leistungen, besonders bei Tätigkeiten, die eine hohe Genauigkeit und Konzentration erfordern. Darüber hinaus legen sich Perfektionisten die Latte immer ein Stück höher, was ihre ständige Weiterentwicklung fördert.

Die Kehrseite der Medaille ist jedoch, dass sie sich keine Fehler erlauben und das erreichte Ergebnis nie gut genug ist. Dieser hohe Anspruch an sich selbst führt zu Frust und Stress und endet nicht selten im Burnout. Weiters sehen Perfektionisten Fehler als persönliches Versagen an. Durch diese innere Einstellung vermindern Sie Ihren Selbstwert, der jedoch ein wichtiger Faktor für die psychische Gesundheit ist.

Hinter dem Perfektionismus steckt der innere Antreiber "Sei perfekt". Wenn wir inneren Antreibern nicht gerecht werden, führt dies folglich zu Stress, je nachdem wie stark der Antreiber ausgeprägt ist. Lernen wir einen resilienten Umgang mit dem inneren Antreiber, löst sich Stress auf und ermöglicht dem Perfektionisten mit sich selbst zufrieden zu sein.[2]

[1] Schneider, Stressfrei durch Meditation, 2012, S. 83-85

[2] Mauritz, <https://www.resilienz-akademie.com/perfektionismus/>, dl. 05.08.2021

## Perfektionismus und Kontrolle als Schutzstrategien

Zu Säbelzahnzeitigen Zeiten war es essentiell, Anschluss an eine Gruppe zu haben, da wir sonst alleine nicht überlebt hätten. Um einer Gruppe anzugehören, bemühten wir uns, Eindruck zu hinterlassen und Fehler zu vermeiden. Daraus resultiert unser großes Bedürfnis nach Anerkennung. Wenn wir jedoch unser Verhalten danach ausrichten, möglichst viel Anerkennung zu bekommen, laufen wir Gefahr, uns zu überfordern.

Wenn wir zu den Menschen gehören, die immer alles „im Griff“ haben wollen – die Figur, die Arbeit, den Haushalt usw., dann benötigen wir ein hohes Maß an Kontrolle, sind hochdiszipliniert, verfolgen gewisse Routinen und tun uns schwer, Aufgaben zu delegieren, da wir anderen nicht vertrauen können. Diese so genannten „Kontrollfreaks“ haben Angst, anderen unterlegen zu sein und sind bestrebt, die Oberhand zu behalten, nicht nur anderen Menschen gegenüber sondern auch über sich selbst. Dieses perfektionistische Verhalten entfernt uns jedoch von unseren eigenen Bedürfnissen und Wünschen. Es ist daher wichtig, eine Balance zwischen Leistung und Entspannung zu finden.[3]

Brené Brown schreibt in ihrem Buch „Verletzlichkeit macht stark“, dass Perfektionismus eine Abwehrstrategie ist. Perfektionisten glauben, den mit Scham, Bewertung oder Tadel verbundenen Schmerz vermeiden oder verringern zu können, wenn sie etwas perfekt machen oder aussehen. Durch perfektionistisches Verhalten wird jedoch keine Selbstverbesserung erreicht. Im Grunde geht es darum, Bestätigung im Außen zu erhalten, den Erwartungen anderer Menschen gerecht zu werden und um die Angst, keine Fehler zu machen. Dies entsteht meist schon in der Kindheit, wenn wir für unsere Leistungen gelobt werden. Überzeugungen wie „Ich werde danach bewertet, was ich leiste“ sind hier charakteristisch.

Es geht dem Perfektionisten darum, was andere von ihm denken – daher ist Perfektionismus nach Außen gerichtet. Der Schlüssel zum Erfolg ist keineswegs Perfektionismus, denn er beeinträchtigt die Leistung und führt zu Depressionen, innerer Lähmung, Ängstlichkeit und Sucht.[4]

„Perfektionismus ist selbstzerstörerisch, einfach weil es keine Perfektion gibt. Sie ist ein unerreichbares Ziel. Bei Perfektionismus geht es darum, wie wir wahrgenommen werden, als um unsere innere Motivation, und es gibt keine Möglichkeit, diese Wahrnehmung zu kontrollieren, ganz gleich, wie viel Zeit und Energie wir auf den Versuch auch verwenden mögen.“

- Brené Brown -

[3] Stahl, Das Kind in dir muss Heimat finden. In drei Schritten zum starken Ich, 2017, S. 39-46

[4] Brown, Verletzlichkeit macht stark, 2017, S. 157-158

## Angst - eine Folge unserer Gedanken

Perfektionismus wird von Angst genährt. Von der Angst, aus einer Gemeinschaft ausgeschlossen zu werden, einen Job oder geliebten Menschen zu verlieren. Diese Urangst stammt von unseren Vorfahren.[5]

Grundsätzlich zählt Angst zu unseren natürlichen Überlebensmechanismen, als Signal unseres Unterbewusstseins, das uns vor gefährlichen Situationen warnen will. Ängste begegnen uns in Form von starken Hindernissen auf dem Weg zu unseren Zielen zB Prüfungsangst. Sie können uns fesseln und die Entfaltung unserer Persönlichkeit blockieren.

Eine besonders stark ausgeprägte Form der Angst sind Phobien zB Spinnenphobie oder Höhenangst. Für die Betroffenen schränken sie das Leben oft erheblich ein oder können sogar lebensbedrohlich sein. Bei dieser Art von Angststörung wird die Bedrohung in ihrer Gefährlichkeit meist überschätzt und die Betroffenen reagieren unangemessen. Eine natürliche Reaktion darauf ist, solche Angstzustände gänzlich zu vermeiden. Beispielsweise wird ein Mensch mit Höhenangst Bergtouren in schwindelerregender Höhe auf unwegsamem Gelände eher vermeiden.[6]

Ängste sind häufig verantwortlich für Krankheiten, angespannte Beziehungen und Misserfolge, obwohl den meisten davon jede wirkliche Grundlage fehlt. Grundsätzlich unterscheidet man natürliche von unnatürlichen Ängsten. Zu den natürlichen Ängsten zählen die Furcht vor bedrohlichen Geräuschen und die Furcht vor dem Fallen. Diese normale Angst ist etwas Gutes, denn die Natur hat uns mit einem Alarmsystem zur Selbsterhaltung ausgestattet. Beispielsweise hören wir ein Auto auf uns zukommen und springen zur Seite. Im Gegensatz dazu sind unnatürliche Ängste eine Folge unkontrollierter Fantasie, die eine Folge negativen Denkens sind.[7]

„Millionen von Menschen fürchten sich vor der Vergangenheit und der Zukunft, vor dem Alter, Geisteskrankheiten und dem Tod. Furcht ist aber nur Inhalt und Folge Ihrer Gedanken: Sie fürchten sich vor Ihren eigenen Gedanken.“

- Joseph Murphy -

[5]Wang, <https://sich-zeigen.de/die-maske-des-perfektionismus-perfekt-sein/>, dl. 05.08.2021

[6]Long und Schweppe, Praxisbuch NLP, 2016, S. 197-200

[7]Murphy, Die Macht Ihres Unterbewusstseins, 2016, S. 278-286

Wer sich ständig Sorgen macht und immer schon die nächste stressbeladene Situation wittert und darauf vorbereitet ist, kann eine Panikattacke erleiden. Angststörungen resultieren bei den meisten Menschen aus schwierigen Situationen mit hohem, emotionalem Druck. Ist die Stresssituation vorbei, grübelt der Betroffene und ist besorgt, die gleiche könnte sich wiederholen.

Die damit verbundenen Denkmuster und innere Einstellung erzeugen eine Chemie von Angst und Sorge. Aus Gedanken werden Stressauslöser. Sorgen wir uns tagtäglich, was nicht alles Schlimmes passieren könnte oder was andere über uns denken, führen unsere Gedanken zu einem Gefühl des Unbehagens. Dadurch wird in unserem Neocortex ein Muster aktiviert, das mit angstbezogenen Erinnerungen verbunden ist.

Der Körper schüttet daraufhin Substanzen aus, die uns in Alarmbereitschaft versetzen. Ein Gefühl des Unwohlseins und Ängstlichkeit überkommt uns. Durch die Panikattacke erleben wir einen Kontrollverlust, der wiederum angsterregend wirkt und genau diese Situationen wollen wir nicht erleben.[8]

Die Amygdala (Mandelkern), ist der älteste Teil des Gehirns, der für die Erzeugung von Angst zuständig ist. Sie versetzt den Körper in einen Zustand höchster Wachsamkeit und steuert außerdem ursprüngliche Gefühle mit hoher emotionaler Ladung wie Angst, Freude, Aggression oder Traurigkeit. Außerdem kennzeichnet die Amygdala lebensbedrohliche Situationen als angsterregend und die Erinnerung daran hilft uns, zukünftige ähnliche Umstände zu vermeiden.[9]

## **Stress - Das Überlebensprogramm der Steinzeit**

Zu Beginn der Menschheitsgeschichte waren unsere Vorfahren vielen lebensbedrohlichen Situationen für Leib und Leben wie Hunger, Feinde, Naturgewalten oder Raubtieren ausgesetzt. Um diese Gefahren rechtzeitig zu erkennen und unser Überleben zu sichern, hat uns Mutter Natur mit körperlichen Vorgängen ausgestattet. Die neuronalen Verschaltungen für diese instinktiven Reaktionen sitzen im limbischen System, welches unser Gehirn, den Körper und unser Sein unbewusst steuert. Wird der Mensch durch das sympathische Nervensystem in den Überlebensmodus versetzt, kommt es zu diversen Veränderungen im Körper.

Unter anderem steigen Puls und Blutdruck an, die Verdauungsorgane werden weniger und die Extremitäten vermehrt durchblutet und Hormone versetzen den Körper in Alarmbereitschaft. Der Körper ist nun bereit zu kämpfen oder zu fliehen. Die zu damaligen Zeiten entwickelten neuronalen Netzwerke unseres Gehirns und Regionen neurologischer Erinnerungen haben wir vererbt bekommen und sind heute noch aktiv.[10]

[8]Dispenza, Schöpfer der Wirklichkeit, 2020, S. 335-336

[9]Dispenza, Schöpfer der Wirklichkeit, 2020, S. 141-142

[10]Dispenza, Schöpfer der Wirklichkeit, 2020, S. 275-276

Obwohl wir in der heutigen Digitalzeit den unmittelbaren Gefahren aus der Steinzeit nicht mehr ausgeliefert sind, hat sich trotzdem an diesem steinzeitlichen Notfallprogramm nichts geändert. Auch heute leben wir im Überlebensmodus, wenn wir unter Stress leben – sei es die Reaktion auf unsere Umgebung oder wenn wir uns Gedanken über vergangene oder zukünftige Ereignisse machen. Beispielsweise fürchten wir uns vor dem Bewerbungsgespräch oder Vortrag am nächsten Tag und der Körper wird mit Adrenalin und anderen Stresshormonen durchflutet.

Alles, was das normale chemische Gleichgewicht des Körpers stört, wird als Stressauslöser bezeichnet. Die chemische Reaktion auf Stress kann sowohl durch eine Reaktion auf äußere Einflüsse als auch durch einen inneren Gedanken ausgelöst werden. Reagieren wir auf einen Stressauslöser, werden neuronale Netzwerke im Gehirn aktiviert und verschiedene körperliche Prozesse in Gang gesetzt. Ganz gleich, ob es sich um körperlichen Stress wie Unfälle oder Verletzungen, chemische Stressauslöser zB durch Umweltbelastungen oder emotionalem Stress durch Sorgen wegen Zeitmangels oder Probleme bei der Arbeit handelt - der Körper reagiert überall gleich.

Die Stressfaktoren, denen Tiere ausgesetzt sind, unterscheiden sich dadurch, dass sie meist unter akutem Stress stehen. Der Körper ist im Überlebensmodus (Kampf oder Flucht) und sobald die Stresssituation vorbei ist, erholt sich der Körper innerhalb weniger Stunden.

Im Vergleich dazu sind wir Menschen kontinuierlichen Stressauslösern ausgesetzt. Unser geschäftiger Alltag erlaubt es uns meist nicht, zu kämpfen oder zu fliehen. Daher machen wir uns Sorgen, unterdrücken, grübeln und leugnen. Wir versuchen, Kompromisse zu finden.

Stress ist für viele unserer körperlichen und psychischen Leiden verantwortlich. Unser Körper befindet sich in ständiger Alarmbereitschaft, wenn wir dauerhaft unter starkem Stress stehen. Der Gedanke allein reicht aus, die Stressreaktion in Gang zu setzen. [11]

Aus persönlicher Erfahrung mit Perfektionisten habe ich gelernt, dass Stressreaktionen im Körper sehr intensiv ausgeprägt sein können, beispielsweise in Form von Herzrasen, Ohnmachtsgefühlen, Verdauungsproblemen, zitterigen Beinen, Grübeln, Ängste oder eine Schreckstarre. Je nach Situation begeben sich die Betroffenen in eine Abwehr- oder Vermeidungshaltung zB bei Kritik oder emotionalen Kränkungen.

## Die Kraft der Gedanken und unser Wohlbefinden

Gedanken können den Anfang und den Ausgang unseres Handelns beeinflussen. Wenn jemand beispielsweise nicht an seine Businessidee glaubt, wird er sie kaum umzusetzen beginnen oder wenn sich jemand nicht gemocht oder minderwertig fühlt, wird er oder sie sich von anderen absondern und verschlossen gegenüber anderen Menschen sein.

Wenn man glaubt, Opfer seiner Umstände zu sein und keinen Einfluss darauf zu haben, dann gibt man die Verantwortung für sein Leben ab. Diese Beispiele sollen darstellen, dass wir das, was wir denken und ausstrahlen, auch anziehen. Man nennt dies auch selbsterfüllende Prophezeiung, welche auf dem Gesetz der Resonanz basiert.[12]

Kurt Tepperwein beschreibt das Gesetz der Resonanz wie folgt: „Gleiches zieht Gleiches an und wird durch Gleiches verstärkt. Ungleiches stößt einander ab. Das Stärkere bestimmt das Schwächere und gleicht es an. Jeder kann nur das anziehen, was seiner derzeitigen Schwingung entspricht. Angst zieht also das an, was wir befürchten.“ Das bedeutet, dass das Gesetz der Resonanz das Gesetz der Übertragung von Energie ist.

Jede Schwingung überträgt ihre Energie auf einen Körper mit der gleichen Schwingung. Menschen nehmen dahingehend nur jene Realität wahr, für die sie eine Resonanzfähigkeit besitzen. Gemäß unserem Denken und Fühlen ziehen wir dementsprechende Lebensumstände, Ereignisse oder Menschen mit einer ähnlichen Einstellung an. [13]

Gedanken beeinflussen unsere Realität, die erlebte Wirklichkeit. Ausgangspunkt ist eine Situation zB Wir sehen einen Hund und erinnern uns, dass wir als Kind von einem Hund gebissen wurden. Auch heute zucken wir vor Angst zusammen, obwohl wir gar nicht wissen, ob der Hund uns wirklich etwas antun will oder nicht.

Unsere Gedanken sind elektrische Impulse, die Reaktionen in unserem Gehirn hervorrufen. Sie steuern unsere Gefühle und wie wir eine Erfahrung oder Situation interpretieren und bewerten. Daraus entwickeln sich meist unterbewusste Reaktionen. Oft merken wir nicht, dass uns unser Denken manipuliert. Dies geschieht unterbewusst und wir konstruieren eine Überzeugung, die mit der Realität meist nicht übereinstimmt. Diese Überzeugungen oder Glaubenssätze wurden meist durch prägende Erlebnisse in der Kindheit oder Erfahrungen mit anderen geschaffen und haben sich tief in unsere Seele eingebrannt. Glaubenssätze sind in unserem Unterbewusstsein verankert und sie sorgen dafür, dass ein dort gespeichertes Reaktionsmuster in vergleichbaren Situationen abläuft.[14]

[12]Mai, <https://karrierebibel.de/gedanken/>, dl. 05.08.2021

[13]Tepperwein, Die geistigen Gesetze, 2002, S. 84-85

[14]Mai, <https://karrierebibel.de/gedanken/>, dl. 05.08.2021

Negative Glaubenssätze sind u.a. "Ich genüge nicht.", „Ich muss alle Erwartungen erfüllen. „Ich muss perfekt sein.“, „Ich muss gute Leistungen erbringen“. „Ich muss es allein schaffen“ oder „Ich darf keine Fehler machen.“[15] Diese Beispiele sind meiner Meinung nach vor allem für Perfektionisten passend.

Die Art und Weise, wie wir Dinge wahrnehmen und bewerten, beeinflusst unsere Gefühle und unser Verhalten. Diese Überzeugungen und Bewertungen entspringen unserem Denken, das uns durch Lernen, Erfahrungen, Erinnerungen, Hypothesen und Lebensphilosophien geprägt hat.[16] Wie man sich fühlt, hängt also davon ab, was man über die jeweilige Situation oder Person denkt und nicht von der Situation oder den Mitmenschen selbst. Wenn wir lernen, anders zu denken, können wir unsere Gefühle beeinflussen.[17]

### **Die Bewertung eines Gedanken bewusst beeinflussen**

Albert Ellis entwickelte das ABC-Modell, das die Entstehung von Emotionen und Verhaltensweisen erklärt. Sein Modell zeigt auf, dass nicht nur ein innerer oder äußerer Reiz Gefühle hervorruft oder zu Handlungen führt. Es gibt einen meist unbewussten Zwischenschritt – die Bewertung.

ABC steht demnach für:

A ... Activating experience (Auslöser): durch innere oder äußere Wahrnehmung

B ... Beliefs (Bewertung)

C ... Consequence : Konsequenz in Form von Gefühlen und Verhalten

Führt ein Ereignis direkt zu einem Gefühl, wäre das einem Reflex zuzuordnen. Daran ist nichts zu ändern. Findet jedoch zwischen dem Ereignis und dem Gefühl eine Beurteilung statt, dann ist dies ein Raum, den wir bewusst beeinflussen können.

Der ABC-Ablauf hat jedoch auch die Neigung, sich selbst zu verstärken, wenn Emotionen, Schlussfolgerungen und Handlungen zu einem verstärkten Fokus auf die Situation führen. Das Gehirn sucht nach Beweisen für die aufgestellten Annahmen. Dies kann eine emotionale Abwärtsspirale zur Folge haben. Das kommt oft bei Menschen mit Depression, Klaustrophobie oder Hypochondrie vor, aber auch bei Menschen mit Selbstzweifeln.[18]

"Unser Leben ist das Produkt unserer Gedanken. Wenn wir erkennen und akzeptieren, dass es unser Denken ist, das über unser Wohlbefinden entscheidet, dann haben wir den ersten Schritt getan, um mehr Lebensfreude und Zufriedenheit in unser Leben zu bringen."

- Marc Aurel -

[15] Stahl, Das Kind in dir muss Heimat finden. In drei Schritten zum starken Ich, 2017, S. 24-25

[16] Dobos, Die gestresste Seele, 2020, S. 215.

[17] Wolf, <https://www.psychotipps.com/gefuehle-gedanken.html>, dl. 05.08.2021

[18] NLP Zentrum Berlin, <https://nlp-zentrum-berlin.de/infothek/nlp-psychologie-blog/item/abc-modell-albert-ellis>, dl. 05.08.2021

## **Gefühle - die Wegweiser unserer Bedürfnisse**

Gefühle sind ein angeborenes Signalsystem für unser Überleben, denn sie zeigen uns, ob wir uns "im grünen Bereich" befinden oder ob wir etwas ändern müssen, damit es uns wieder besser geht. Gefühle sind ein wichtiges Instrument zur Orientierung und sie machen uns auf unsere Bedürfnisse aufmerksam.[19] Wenn wir ein Gefühl wahrnehmen, spüren wir es im Körper zB als Kloß im Hals oder ein Schauer über den Rücken. Gefühle können uns als Wegweiser dienen, welches Bedürfnis in einer bestimmten Situation erfüllt oder nicht erfüllt ist.[20]

Oft fällt es uns schwer, unsere Gefühle wahrzunehmen und auszudrücken, da wir gelernt haben außenorientiert zu leben, „im Kopf“ zu sein anstatt in Kontakt mit unserem Körper. Wir fragen uns, was die anderen wohl über uns denken. Was andere Menschen sagen oder tun, kann der Auslöser für unsere Gefühle sein, jedoch nie die Ursache. Gefühle entstehen aus der Entscheidung, wie wir das, was andere sagen oder tun, bewerten und welche Erwartungen und Bedürfnisse wir aktuell haben.

Beispiel: Eine Person äußert sich verbal oder nonverbal negativ uns gegenüber und wir entscheiden, wie wir auf diese Äußerung reagieren. Entweder hören wir einen Vorwurf oder Kritik und wir geben uns selbst die Schuld. Das wirkt sich auf unser Selbstvertrauen aus und kann zu Scham und Depression führen. Eine andere Möglichkeit ist, dass wir dem anderen die Schuld geben. In diesem Fall kommt wahrscheinlich Ärger in uns auf. Die dritte Möglichkeit, darauf zu reagieren ist, die Aufmerksamkeit auf unsere Gefühle und Bedürfnisse zu richten.

Dadurch wird uns bewusst, dass unser aktuelles Gefühl mit einem Bedürfnis nach zB Anerkennung herrührt. Eine weitere Möglichkeit ist, die Gefühle und Bedürfnisse des anderen in Zusammenhang mit dessen Äußerung wahrzunehmen und wir reagieren wertschätzend der anderen Person gegenüber.

Zusammenfassend bedeutet dies, dass wir Verantwortung für unsere Bedürfnisse, Wünsche, Erwartungen, Werte und Gedanken übernehmen sollten, anstatt anderen Menschen die Schuld für unseren Gefühlszustand zu geben. Wir sind oft der Meinung, dass andere Menschen etwas falsch gemacht haben, wenn unsere Bedürfnisse nicht erfüllt werden.[21]

Sind Bedürfnisse nicht erfüllt, liegt die Ursache im Gefühl. Weder die Situation noch eine andere Person ist schuld, wenn zB Wut oder Ärger als Gefühl wahrnehmbar sind. Die Aussage oder Erfahrung ist der Auslöser für das Gefühl und die Ursache ist ein unerfülltes Bedürfnis. Gefühle zu spüren und Bedürfnisse definieren zu können, sind zwei der vier Schritte der gewaltfreien Kommunikation nach Marshall Rosenberg, um einfühlsam und wertschätzend kommunizieren zu können. Nach Rosenberg liegt die Quelle der Lebensenergie in den Bedürfnissen.[22]

[19] Fachverband Gewaltfreie Kommunikation, [www.fachverband-gfk.org/gefuehle-wahrnehmen](http://www.fachverband-gfk.org/gefuehle-wahrnehmen), dl. 05.08.2021

[20]Wang, <https://sich-zeigen.de/gewaltfreie-kommunikation-gefuehle-emotionen-liste/>, dl. 05.08.2021

[21]Rosenberg, Gewaltfreie Kommunikation, 2016, S. 45-62

[22]Wang, <https://sich-zeigen.de/aerger-wut-gewaltfreie-kommunikation/>, dl. 05.08.2021

Meiner Meinung nach trifft das „im Außen leben“ und das Übernehmen von Verantwortung für die Gefühle anderer auch auf Perfektionisten zu, die sich, wie Marshall B. Rosenberg es nennt, damit „emotional versklaven“. Beispielsweise wollen wir den Chef zufrieden stellen und Anerkennung erhalten, indem wir unsere Aufgaben bestmöglich und fehlerfrei erfüllen. In diesem Fall fühlen wir uns verantwortlich und gezwungen, uns um das Glück der anderen ständig kümmern zu müssen. Wenn wir selbst die Verantwortung für unsere eigenen Gefühle und Bedürfnisse übernehmen und uns bewusst wird, dass wir es in der Hand haben, unsere Bedürfnisse zu erfüllen und nicht andere, dann können wir uns emotional befreien.[23]

[23]Rosenberg, Gewaltfreie Kommunikation, 2016, S. 67-71



02

# WEGE AUS DEM PERFEKTIONISMUS

Achtsamkeit und mentales Training

## Wege aus dem Perfektionismus

Für unsere Gesundheit ist es wichtig, eine Balance zwischen Leistung und Entspannung zu finden. Perfektionisten fällt es meist schwer abzuschalten, da sie sich ständig mit Details beschäftigen, Probleme überanalysieren und sich höhere Maßstäbe setzen. Dieses Streben nach Perfektion kann auf Dauer krank machen, wenn man das eigene Wohlbefinden außer Acht lässt. Regeneration ist einerseits für unsere Gesundheit essentiell und andererseits beeinflusst diese auch unsere Fähigkeit, leistungsstark zu sein.[24]

Um den Perfektionismus abzulegen, bekämpfen jedoch viele das Streben nach Perfektion mit Gleichgültigkeit und Nachlässigkeit als Alternative. Doch geht es viel mehr um Offenheit, Flexibilität und die freie, bewusste Entscheidung in jeder Situation treffen zu können, wie viel Leistung man erbringt und wo man sich persönliche Grenzen setzt.[25]

Aus meiner Sicht können uns Achtsamkeit und regelmäßiges, mentales Training unterstützen, wieder mehr Gelassenheit, inneren Frieden und Lebensfreude zu empfinden:

- Indem wir aufmerksam unsere Gedanken, Gefühle und damit verbundenes Verhalten wahrnehmen, hinterfragen und verstehen lernen.
- Wenn wir uns selbst reflektieren, wieder mehr in Kontakt mit unserem Körper und unserer Seele kommen, spüren wir, was uns wirklich gut tut, was hinderlich für unser Wohlbefinden ist und wie wir unser Leben gestalten möchten.
- Wenn wir uns bewusst darüber werden, was wir zukünftig in unserem Leben zu unseren Gunsten verändern wollen, kann uns mentales Training dabei unterstützen, Schritt für Schritt unserem Wunsch-Selbstbild näher zu kommen. Denn die Veränderung von Gewohnheiten - sei es das Rauchen aufzugeben oder sich von perfektionistischem Denken und Verhalten zu befreien - sind ein Veränderungsprozess, der seine Zeit und kontinuierliches Training braucht, um uns nachhaltig ein neues Mindset anzueignen.

## Achtsamkeit

Unter Achtsamkeit versteht man, mit allen Sinnen wach und präsent im Hier und Jetzt zu sein ohne sich von inneren und äußeren Umständen ablenken zu lassen. Wenn wir achtsam sind, nehmen wir unsere Umwelt und das, was in uns geschieht, über unsere Sinne bewusst wahr. Dadurch können wir die Geschehnisse rundum uns aus einer anderen Perspektive betrachten, einen größeren Zusammenhang erkennen, Weisheit entwickeln, aus dem Kreislauf des Leidens aussteigen und uns wieder intensiver mit unserem Erleben verbinden.

[24]Mauritz, <https://www.resilienz-akademie.com/perfektionismus/>, dl. 13.08.2021

[25]Merkle, <https://www.psychotipps.com/perfektionismus-ueberwinden.html>, dl. 13.08.2021

Wir lernen, einen Zusammenhang zwischen unserem Verhalten, Denken und Fühlen zu erkennen und durch das Zusammenspiel von Körper und Geist herauszufinden, was gut für uns ist und wie wir unser Leben bewusster gestalten können.

Aus eigener Erfahrung mit dem 8-wöchigen MBSR-Programm (MBSR = Mindfulness-Based Stress Reduction) bei Maren Schneider nach der Methode von Jon Kabat-Zinn kann ich den Nutzen und die Wirksamkeit der intensiven Schulung der Achtsamkeit nur unterstreichen:

- Durch die Schulung der Sinne als unsere Wahrnehmungskanäle lernen wir, wieder in Kontakt mit unserem Leben zu kommen, wie auch immer es sich gestaltet und es so annehmen, wie es ist – ohne Wertung und Interpretation.
- In Hinblick auf Stressbewältigung nehmen wir die Warnsignale unseres Körpers früher wahr und können adäquater mit Stresssituationen umgehen. Wir merken, was in unserem Leben funktioniert und was nicht.
- Wir lernen, den Zusammenhang zwischen äußeren Reizen und unseren inneren Reaktionen zu verstehen, Grübelgedanken zu unterbrechen und in weiterer Folge die Negativspirale sowie selbst gestrickte Dramen möglichst zu vermeiden.
- Die kleinen und schönen Dinge des Lebens erleben wir wieder mit mehr Aufmerksamkeit und Dankbarkeit. Das gibt uns Kraft für alltägliche Herausforderungen.
- Wir lernen, wieder Kapitän unseres Boot des Lebens zu sein, indem wir den Überblick und die Steuerungsfähigkeit in unserem Leben behalten.[26]

## Die 8 Prinzipien der Achtsamkeit

Die folgenden 8 Prinzipien sind Kern der Achtsamkeitspraxis und können helfen, im Augenblick präsent zu sein[27]:

**1. Wertneutralität:** Mit einer offenen, inneren Haltung gegenüber allen Geschehnissen ohne diese zu bewerten oder interpretieren zu wollen, bleibt unser Gemüt ruhig und wir neigen nicht dazu in eine Abwehrhaltung zu gehen oder etwas haben zu wollen. Eine neutrale Haltung hilft uns, unseren inneren Kritiker zur Ruhe zu bringen und Dinge so anzunehmen, wie sie gerade sind.

**2. Anfängergeist:** Wir nehmen unsere Welt meist im Profimodus wahr, indem wir aufgrund unserer Erfahrungen Situationen mit unserer vorgefertigten Wahrnehmungsschablone bewerten. Verlassen wir den Profimodus und laden den Anfängergeist in unser Leben ein, sind wir neugierig und unvoreingenommen demgegenüber, was geschieht und sind offen für neue Sichtweisen und Lösungsmöglichkeiten.

**3. Geduld:** Wir erkennen die zeitliche Dauer eines Prozesses an und treten von innerlichen Manipulationsversuchen zurück und geben dem, was passiert Raum – Raum für Entwicklung, Entfaltung und Entdeckung. Anstatt darauf zu drängen, Dinge schnellstmöglich fertig zu bekommen und Energie zu investieren, die sich unserem Willen und Kraft vollkommen entzieht.

[26]Schneider, Stressfrei durch Meditation, 2012, S. 25-28

[27]Schneider, Stressfrei durch Meditation, 2012, S. 34-46

**4.Vertrauen:** Durch Körperübungen wie Bodyscan und Yoga lernen wir, wieder in Kontakt mit unserem Körper zu kommen und Symptome als hilfreiche Botschaften zu erkennen. Wir erlangen das Vertrauen in unseren Körper und seine Signale wieder. Sind wir im Gleichgewicht, signalisiert unser Körper dies mit einem Wohlgefühl. Kippen wir aus unserer Balance, macht uns unser Körper mit unangenehmen Symptomen darauf aufmerksam.

**5.Akzeptanz:** Die Akzeptanz ist geprägt von einer klaren Bewusstheit und aktiven Entscheidung, eine Situation so anzunehmen wie sie ist, ohne mit dieser Situation einverstanden sein zu müssen, sondern diese so anzunehmen, wie sie ist.

**6.Teflon-Geist:** Das bezeichnet die Fähigkeit, nicht mehr auf Reize anzuspringen, sondern diese vorbeiziehen zu lassen ohne daran haften zu bleiben – wie eine Teflon-Oberfläche. Wir konzentrieren uns stattdessen auf das Wesentliche.

**7.Loslassen:** Wir nehmen bewusst wahr, woran wir gedanklich gerade „herumkauen“. Wenn wir diese Gedanken identifizieren, akzeptieren und uns entscheiden, unseren geistigen Klammergriff zu lösen. Unser Leben können wir nur im jetzigen Augenblick erfahren und gestalten. Weder die Vergangenheit noch die Zukunft sind greifbar.

**8.Liebe und Mitgefühl:** Eine innerliche Haltung des Wohlwollens hilft uns, gelassen und freundlich mit uns zu bleiben. Wir gehen verständnisvoller und liebevoller mit uns und unserem Umfeld um.

## **Der Atem als Anker**

Hat man das Gefühl, im Hamsterrad der Grübeleien und Sorgen gefangen zu sein und auf Gedanken herumkaut, diese stetig weiter katastrophiert sowie versucht, den von unseren Gedanken diktierten Handlungsimpulsen nachzugehen, wird der Körper immer unruhiger und gelangt in den Stressmodus.[28] Unser hektischer Alltag und die unzähligen Reize, die täglich auf uns einströmen, führen dazu, dass wir unseren Körper kaum noch richtig wahrnehmen. Um die endlosen Gedankenschleifen zu unterbrechen und aus dem Autopilot auszusteigen, ist unser Atem ein hervorragendes Werkzeug, um in die Gegenwart und zur Besinnung zu kommen.

Die Atmung ist ein automatisch gesteuerter physiologischer Vorgang, dessen natürlicher Rhythmus etwas Beruhigendes hat, da er langsamer als unsere gedanklichen Prozesse abläuft. Durch das bewusste Wahrnehmen des Atemvorgangs wird uns unser aktuelles Befinden bewusst und wir nehmen schlichte Körperempfindungen wahr wie zB ein verspannter Nacken, die uns vielleicht sonst entgangen wären. Der Atem ist ein Anker, der uns in die Gegenwart bringt.[29]

[28]Schneider, Stressfrei durch Meditation, 2012, S. 64-66

[29] Ott und Epe, Gesund durch Atmen, 2018, S. 15-18

## **Multitasking führt zu Dauerüberlastung**

In unserem geschäftigen Alltag folgen wir gewissen Routinen. Wir wollen Dinge oft auf einmal erledigen oder schnell hinter uns bringen: Zähneputzen, Geschirr spülen, E-Mails lesen, telefonieren und gleichzeitig Daten in den Computer eintippen. Multitasking geht zu Lasten der Qualität und Schnelligkeit unserer Arbeit, weil sich unser Gehirn jeweils auf die neue Sache einstellen muss. Dies führt eher zur Fehlerhäufigkeit als zu Effektivität. Die Dauerüberlastung der Hirnkapazität führt zu Stress, Müdigkeit und Erschöpfung. Achtsamkeit kann unterstützen, die alltäglichen Aufgaben mit einer „hirngerechten Arbeitsweise“ zu leben.[30]

## **Die Rolle der Achtsamkeit in der Stressbewältigung**

Befinden wir uns im Dauerstress – sei es permanente Überarbeitung, Mehrfachbelastungen, Reizüberflutung oder Ängste – wird von unserem Organismus Cortisol ausgeschüttet und auf Dauer Nervenzellen in einem Teil des Gehirns, dem Hippocampus, geschädigt. Der Hippocampus gehört zum limbischen System, welcher unser Stresslevel und –reaktion regelt. Folgen von Langzeitstress sind Stimmungsveränderungen, Depressionen, Vergesslichkeit bis hin zur Orientierungslosigkeit, die mit der Schädigung dieser Nervenzellen einhergehen können.

Um dem entgegenzuwirken, können wir Meditation, die formelle Praxis der Achtsamkeit nutzen, welche den Aufbau neuer Nervenzellen im Hippocampus fördert. Es ist wissenschaftlich nachgewiesen, dass sich Meditation auf die Gehirnaktivität und den Hormonhaushalt auswirkt. Wenn wir Achtsamkeit praktizieren, können wir unser steinzeitliches Stress-Reaktionssystem auf die heutigen Anforderungen optimieren, indem die Aufschaukelung von Stressprozessen und –hormonbelastung reduziert wird und wir bewusst handlungs- und entscheidungsfähig bleiben.[31]

## **Achtsam leben lernen**

Nach dem Gesetz des Lernens ist das Leben fließende Energie. Lassen wir nicht alle Aspekte dieser fließenden Energie zu, entstehen Druck und Mangel. Beispielsweise lassen wir den Aspekt „Durchsetzungsvermögen“ nicht zu und der Mangel drückt sich darin aus, dass wir ein Ziel nicht erreichen. Andererseits spüren wir den Druck als notwendigen Lebensumstand, dass wir uns einem unangenehmen Gespräch stellen müssen. Hinter diesem Lebensumstand steckt ein positiver Kern – die Chance, Durchsetzungsvermögen durch diese gestellte Aufgabe zu entwickeln.

Lösen wir die vom Leben gestellten Aufgaben, werden wir wieder frei sein. Stellen wir uns diesen Aufgaben nicht, werden wir im Leben immer wieder mit ähnlichen Lebensumständen konfrontiert, der Druck und Mangel so unerträglich wird und wir die Situation verändern. Durch die Erhöhung des Leidensdrucks werden wir auf unsanfte Weise zur Entwicklung gezwungen. Lernen wir mit Problemen in unserem Leben, Krankheiten oder Schicksalsschlägen umzugehen, dann sind wir offen gegenüber den stillen Lehren des Lebens. So gelangen wir von Disharmonien und Unstimmigkeiten des Lebens zu einem wirklich stimmigen Leben.[32]

[30]Schneider, Stressfrei durch Meditation, 2012, S. 75-76

[31]Schneider, Stressfrei durch Meditation, 2012, S. 120-123

[32]Tepperwein, Die Geistigen Gesetze, 2002, S. 136-137

## Mentales Training

Die meisten Menschen lenken ihre Aufmerksamkeit erst auf sich selbst, wenn ein lebensveränderndes Ereignis oder körperliche Stresssymptome eintreten und sie herausfinden möchten, was hinter ihren Emotionen und Befindlichkeiten steckt und wie sie etwas daran ändern können. Veränderungen bringen meist Unannehmlichkeiten mit sich. Beispielsweise macht unser Hang zum Gewohnten unsere Absicht, eine Diät zu machen oder regelmäßig Sport zu treiben, schnell zunichte. Das hängt mit unseren gewohnten, neuronalen Verschaltungen im Gehirn zusammen. Wir bleiben lieber in unserer Komfortzone. Deshalb verlangt eine Veränderung Entschiedenheit, großen Einsatz und einen starken Willen.[33]

Der Begriff „Mental-Training“ setzt sich aus den beiden Wörtern „Mental“ und „Training“ zusammen. Einerseits trainieren wir körperlich, um eine gute Kondition zu bekommen. Wir fokussieren uns auf äußere Ziele. Darüber hinaus geht es beim mentalen Training um seelische Gesundheit und Wachstum. Wir Menschen denken rund 40.000 Gedanken pro Tag, die meisten davon sind leider negativ und nicht bewusst gewählt. Mentales Training kann uns unterstützen, Gedanken zu bündeln und Blockaden zu lösen für eine neue, selbstbestimmte Realität.[34]

Unter Mentaltraining versteht man eine Methode zur positiven Lebensgestaltung, die uns unterstützt, unser Denken, Wollen und Tun bewusst zu beeinflussen, indem wir unsere geistigen Fähigkeiten gezielt nutzen, um Probleme als Chancen zu sehen und unser Schicksal in die eigenen Hände zu nehmen. Mit mentalem Training wollen wir unser Denken in eine konstruktive und positive Richtung lenken. Dabei ist es wichtig, dass wir uns über unsere aktuelle Situation, Ziele und Ressourcen bewusst sind. Der Trainee bringt im Rahmen des Mentaltrainings seine geistigen und körperlichen Kräfte in Einklang, um sie auf ein Ziel zu fokussieren und sein Potential entfalten zu können.[35]

Mentaltraining wird auch als „geistiges Bodybuilding“ bezeichnet, dessen Wirksamkeit mit den drei schöpferischen Kräften zusammenhängt[36]:

- Aufmerksamkeit hinsichtlich der eigenen Gedanken: Alles auf der Welt wird durch die Steuerung der Aufmerksamkeit (mit-)bestimmt.
- Unterbewusstsein: In Kontakt mit dem Körper-Unterbewusstsein treten, um dessen unbegrenzte Möglichkeiten zu aktivieren.
- Überbewusstsein („Higher Self“): als die größte und weitreichendste Kraft des Menschen.

[33]Dispenza, Schöpfer der Wirklichkeit, 2020, S. 402-404

[34]Tepperwein, Praxisbuch Mental Training, 2016, S. 13-21

[35]Deutsche Gesellschaft für Mentales Training: Was ist Mentaltraining oder Mentalcoaching?,  
dgmt.de/mentaltraining/index.php, dl. 17.08.2021

[36]Tepperwein, Praxisbuch Mental Training, 2016, S. 13-22

Beim mentalen Training beschäftigen wir uns innerlich mit dem, was wir äußerlich ausdrücken wollen. Das kann ein bestimmtes Verhalten, eine Fertigkeit, eine innere Einstellung oder ein Gefühl sein. Wir erleben schrittweise kognitiv, was wir tun und nehmen es mit allen Sinnen wahr. Wenn wir uns persönlich verändern wollen, versetzen wir uns mental in die Situation und verhalten uns nun anders als bisher. Wir üben, wie wir auf eine bestimmte Art und Weise agieren wollen. Zum Beispiel möchten wir in einer bestimmten Situation ruhig und gelassen bleiben anstatt wie bisher aus dem Überlebensmodus zu reagieren, sich als Opfer der Umstände zu sehen oder wütend und deprimiert zu sein.[37]

### **Die Strategie einer Gewohnheit aufdecken und verändern**

Jede Gewohnheit wird durch einen Auslöser in Gang gebracht und folgt einer bestimmten Strategie, derer wir uns kaum oder gar nicht bewusst sind. Durch bewusste Aufmerksamkeit können wir jedoch die Strategie, nach der ein bestimmtes Verhalten abläuft, aufdecken und verändern. Um eine Strategie aufzudecken, sollte man zunächst das Verhalten oder die Gewohnheit genauer betrachten. Hier geht hauptsächlich um den inneren mentalen Vorgang.

Beispiel „Der Griff zur Zigarette“: Ich verspüre den Drang eine Zigarette zu rauchen. Wenn ich zur Zigarettenpackung greife, wird meine Anspannung bereits geringer. Ich stelle mir vor, wie ich an der Zigarette ziehe, wie sie schmeckt und ich immer entspannter werde.

Die genauere Betrachtung eines Verhaltens führt zu überraschenden Einsichten, vor allem dann, wenn man sich die Frage „Wie verhalte ich mich und warum?“ bisher nicht gestellt hat.[38]

Gewohnheiten zu verändern ist deshalb schwierig, da unser Körper ein bestimmtes Verhalten durch die ständige Wiederholung stark verinnerlicht hat und dieses in unserem Gehirn als Gewohnheit verankert ist und auch kein bewusstes Denken beim Ablaufen der Tätigkeit erfordert. Deshalb fallen wir oft unbewusst in unser gewohntes Verhalten zurück, obwohl wir uns fest vorgenommen haben, es zu verändern. Das kann ein Gedanke, ein äußerer Reiz oder eine innere Einstellung aufgrund vergangener Erfahrungen sein. Um unser vertrautes Verhalten, das auf impliziten Erinnerungen beruht, nachhaltig zu verändern, müssen wir unsere Gedanken und Gewohnheiten, die zu Depression, Angst, Minderwertigkeitsgefühlen und Frustration führen, bewusst beobachten.

Darüber hinaus müssen wir den klaren Entschluss fassen, dass alte Verhalten aufzugeben. Mit starker Willenskraft und kontinuierlichem mentalen und körperlichem Training können wir anschließend die Erinnerungen des Körpers durch neue Verhaltensweisen umprogrammieren. Wir können unser Gehirn mit Regelmäßigkeit, Intensität und Beharrlichkeit neurologisch verändern.[39]

[37] Dispenza, Schöpfer der Wirklichkeit, 2020, S. 405-406

[38] Long und Schweppe, Praxisbuch NLP, 2016, S. 217-223

[39] Dispenza, Schöpfer der Wirklichkeit, 2020, S. 447-448

## Der Zugang zum Unterbewusstsein durch Entspannung

Joseph Murphy bezeichnet das Unterbewusstsein in seinem Buch „Die Macht Ihres Unterbewusstseins“ als „Die Schatzkammer in Ihrem Inneren“ und erklärt:

„Ihr Unterbewusstsein dient dem Leben. Sie sollten sich ausschließlich um das Bewusstsein kümmern. Nähren Sie ihr Bewusstsein mit Voraussetzungen, die wahr sind. Ihr Unterbewusstsein reproduziert immer Ihre gewohnten Denkmuster.“

Murphy vergleicht den menschlichen Geist mit einem Garten. Wir Menschen sind die Gärtner und pflanzen Samen in Form unserer Gedanken in den Nährboden unseres Unterbewusstseins. Welche Qualität diese Samen haben, hängt von unseren Denkgewohnheiten ab. Egal ob es gute oder schlechte Samen sind - alle wachsen kräftig und nehmen Gestalt in unserem Umfeld oder im Körper an. Das bedeutet, dass jeder Gedanke eine Ursache ist und unser Leben damit positiv oder negativ beeinflusst.[40]

Unser Bewusstsein kann durch Selbstzweifel, Sorgen und Ängste unsere Körpervorgänge wie zB den Herzrhythmus und die Funktion des Magen-Darm-Traktes beeinflussen. Unser Unterbewusstsein wird durch negatives Denken erschüttert. Um diese seelische Aufgewühltheit abzulegen, ist es wichtig, sich zu entspannen und gedanklich zur Ruhe zu kommen.[41]

Wir können Einfluss auf unser Unterbewusstsein nehmen, indem wir die Gehirnaktivität bewusst verlangsamen. Man unterscheidet folgende Gehirnfrequenzen:

vBeta-Zustand: Höchste Gehirnfrequenzen bei völligem Bewusstsein. In diesem Zustand denken wir und nehmen Raum, Körper und Zeit wahr.

- Alpha-Zustand: Entspannen wir uns, kommen wir in einen leicht meditativen Zustand bei Bewusstsein jedoch mit einer geringeren äußeren Wahrnehmung.
- Theta-Zustand: In diesem Zustand des Halbschlafs ist der Körper entspannt, unser Denken lässt nach und wir sind bei leichtem Bewusstsein.
- Delta-Zustand: Delta-Gehirnwellen werden in tiefen und erholsamen Schlaf produziert und wir sind völlig unbewusst.

Wenn wir Gewohnheiten, Verhaltensweisen und Überzeugungen ändern wollen, müssen wir in tiefere Zustände des Gehirns eintauchen. Befinden wir uns im Theta-Zustand, verlangsamt sich unser Denken und wir neigen nicht mehr dazu, auf Äußerliches zu reagieren. Sind wir in diesem geistigen Zustand dennoch aufmerksam, gelangen wir zu unseren unerwünschten Denkmustern, Gewohnheiten und Verhaltensweisen, die dort verankert sind. Hier besteht die Möglichkeit, diese durch ein neues Bild zu ersetzen. [42]

„Wir sind, was wir immer wieder tun.  
Herausragend zu sein ist also kein Akt, sondern Angewohnheit.“  
- Aristoteles -

[40]Murphy, Die Macht Ihres Unterbewusstseins, 2016, S. 23-30

[41]Murphy, Die Macht Ihres Unterbewusstseins, 2016, S. 67

[42]Dispenza, Schöpfer der Wirklichkeit, 2020, S. 476-479

## Neue Gewohnheiten etablieren durch Lernen und Training

Der Neuropsychologe Dr. Donald Hebb hat in den 1970er Jahren eine Theorie über das Lernen und die Erinnerung aufgestellt. Wenn wir etwas Neues lernen, verändert sich die Beziehung der Neuronen im Gehirn. So funktioniert das Hebb'sche Lernmodell:

Wenn Neuron A aktiviert wird, kommt es zu einer elektrochemischen Reaktion im Gehirn ähnlich wie Blitze bei einem Gewitter. Diese Aktivierung beeinflusst das nicht aktive Neuron B und es kommt zu einer synaptischen Verbindung. Werden Neuron A und Neuron B mehrmals gleichzeitig aktiviert, verstärkt sich ihre Verbindung mit der Zeit und werden zukünftig sehr leicht gemeinsam aktiviert: „Fire together, wire together“. Dieses Prinzip zeigt, dass Lernen durch die entstehende Beziehung von Neuronen stattfindet und diese Beziehung durch Erinnerung (mehrmalige Wiederholung) am Leben erhalten wird.[43]

Wenn wir Denkgewohnheiten verändern wollen, erfordert dies eine hohe Aufmerksamkeit. Schaffen wir es, wiederholt etwas zu denken oder zu erfahren ohne gedanklich abzuschweifen, kann unser Gehirn starke neuronale Netzwerke schaffen. Beispielsweise üben Profisportler ihre Bewegungsabfolgen mehrmals täglich, um nicht mehr über einzelne Aspekte der Bewegung zB der Aufschlag beim Tennis nachdenken zu müssen. Gleichzeitig trainieren Sie ihre Muskeln so weit, dass der Körper die Bewegungen von alleine kann.[44] Hier spricht man vom Gesetz der Wiederholung. Wenn wir immer wieder unsere gewohnten Gedanken denken, beeinflusst das Feuern dieser synaptischen Verbindungen (die Gedankenmuster) unser Denken. Durch die Wiederholung sind sie fest in unserem Gehirn verankert und können leicht abgerufen werden. Das ist die leise innere Stimme, die unser Denken, Fühlen und Verhalten beeinflusst.[45]

Die Wiederholung spielt bei der Bildung von neuronalen Netzwerken eine wichtige Rolle. Das bedeutet, dass wir neue Gedanken und damit verbundene neue Erfahrungen innerlich am besten täglich einstudieren müssen, um eine neue geistige Haltung zu entwickeln und der Körper begreift, wie er dem Denken folgen soll.[46]

Meiner Ansicht nach können wir durch Achtsamkeit viel über den Zusammenhang unseres Denkens, Fühlens und Verhaltens aus unserer Vergangenheit lernen und unser Leben wieder viel mehr danach ausrichten, wie wir es leben möchten. Die Achtsamkeit hilft uns außerdem, wieder in Kontakt mit unserem Körper zu kommen und die Botschaften unseres Körpers besser wahrzunehmen und die dahinter liegenden Ursachen wie zB fest gefahrene Überzeugungen zu entschlüsseln.

[43] Dispenza, Schöpfer der Wirklichkeit, 2020, S. 206-209

[44] Dispenza, Schöpfer der Wirklichkeit, 2020, S. 233-235

[45] Dispenza, Schöpfer der Wirklichkeit, 2020, S. 261-262

[46] Dispenza, Schöpfer der Wirklichkeit, 2020, S. 480

Achtsamkeit hilft uns außerdem, uns unserer Bedürfnisse bewusst zu werden und unser Leben in der Gegenwart mit einer offenen neutralen Haltung zu erleben.

Zusätzlich kann uns mentales Training in diesem Veränderungsprozess unterstützen, um:

- uns unsere aktuelle Situation bewusst zu machen und Selbsterkenntnis zu erlangen
- Glaubenssätze zu erkennen und aufzulösen
- mit Ängsten, destruktiven Gedanken und Stresssituationen umzugehen
- uns unsere Werte, Bedürfnisse und Wünsche bewusst zu machen
- ein neues Selbstbild zu definieren und uns persönlich weiterentwickeln
- ein positives Mindset zu integrieren
- uns Ziele zu setzen und dahingehend ins Handeln zu kommen
- nachhaltig ein stressfreieres, selbstbestimmtes Leben nach unseren Wünschen zu führen.



03

# TECHNIKEN AUS DEM MENTAL- UND ACHTSAMKEITSTRAINING

Meiner Ansicht nach gibt es viele kraftvolle Tools aus dem Mentaltraining und der Achtsamkeitspraxis, die perfektionistische Menschen unterstützen können, sich ihrer momentanen Situation bewusst zu werden und dahinter liegende Ursachen zu erkennen und aufzulösen. Mit Achtsamkeit, Selbstmitgefühl und einer gesunden Portion Selbstdisziplin können wir uns ein positives Mindset aneignen und selbstverantwortlich ein glückliches Leben gestalten – frei von Stress, Ängsten und Selbstzweifeln

Mit folgenden Tools bekommen Perfektionisten Antworten auf Fragen wie z.B.:

- Woher kommen meine Ängste und Stress?
- Worin liegen die Ursachen und was kann ich tun?
- Wo stehe ich aktuell im Leben und will ich mein Leben so weiter führen?
- wie kann ich mir ein positives Mindset aneignen und mein Wohlbefinden steigern?
- Wie kann ich wieder mehr Lebensfreude und Leichtigkeit empfinden?

In diesem Kapitel wird eine Auswahl an Techniken und Methoden dargestellt, die keinen Anspruch auf Vollständigkeit erhebt.

## **Selbsterkenntnis**

Der erste Schritt zur Veränderung ist Selbsterkenntnis. Durch Selbstbeobachtung und –reflexion des eigenen Denkens, Fühlens und Verhaltens, erlangt man Klarheit und erkennt den persönlichen Ausgangspunkt für die weitere persönliche Entwicklung.[47]

## **Dem Perfektionismus ein Gesicht geben**

Die Methode der Externalisierung (lat. „externus“) bedeutet „Abwälzung“ oder „Nach-Außen-Verlagerung“ und ist eine besondere Fragetechnik der systemischen Arbeit. Hierbei wird der Trainee unterstützt, sein Problem nach außen zu verlagern, indem durch einen sorgsamem Umgang mit Sprache das bedrückende Problem klar von der persönlichen Identität des Trainees getrennt wird. Das Problem wird als externer Teil – als eigenständiges „Wesen“ – unabhängig von der Person betrachtet. So fällt es ihm leichter, sich nicht mehr so sehr mit dem Problem zu identifizieren und loszulassen.

Schritte der Externalisierung:

**1. Beschreibung des Problems:** Der Trainee wird durch gezielte Fragen eingeladen, das Problem zu beschreiben. Durch die Beschreibung soll eine symbolische Form für das Problem gefunden werden. Beispielfragen:

- In welchen Situationen taucht das Problem auf?
- Woran merken Sie, dass das Problem präsent ist?
- Wenn Sie das Problem anfassen könnten, wie würde es sich anfühlen – eher kühl oder warm, groß oder klein, kantig oder rund?

[47]Kuntz, Selbsterkenntnis als erster Schritt zur Veränderung, <https://www.kamphausen.media/selbsterkenntnis-als-erster-schritt-zur-veraenderung/b-202>, dl. 28.09.2021

**2. Dem Problem einen Namen geben:** Durch die Substantivierung von beschriebenen Eigenschaften soll dem Problem ein Name gegeben werden. Beispielsweise spricht der Trainee davon, dass er sich „wütend“ oder „ängstlich“ fühlt. Um das Problem vom Trainee klar zu trennen, spricht man nun von „der Wut“ oder „der Angst“.

**3. Das Problem symbolisieren:** Nach der detaillierten Beschreibung soll durch die Sprache des Trainees eine Symbolisierung des Problems am besten von ihm selbst gefunden werden. Dabei können folgende Fragen unterstützen:

- Wenn das Problem ein Gegenstand, Mensch oder Phantasiewesen wäre – was wäre es dann?
- Wo spüren Sie es in Ihrem Körper?
- Stellen Sie sich vor, das Problem beamt sich aus Ihnen heraus und steht nun vor Ihnen. Welche Gestalt, Form und Farbe hat das Problem?
- Wie wäre es, wenn das Problem eine Zeit lang nicht mehr da wäre?

**4. Das Problem als externes Wesen oder dritte Person:** Nach der erfolgreichen Symbolisierung durch den Trainee kann über das Problem als dritte Person gesprochen werden ohne das Problem auf den Trainee zu beziehen. Beispielfragen:

- Wie lange ist das Problem schon da und wie sehr hat es Sie im Griff?
- Wann fühlen Sie sich dem Problem unterworfen und wann ist es weniger präsent?
- Wie fühlen Sie sich, wenn Sie das Problem vor Ihnen sehen und nicht in Ihnen drin spüren?
- In welchen Situationen arbeitet das Problem gegen Ihren Willen?
- Was könnte das Problem Positives für Sie bereit halten? Was zeigt es Ihnen?

**5. Doppelte Externalisierung mit Problem und Lösung (optional):** Durch die zusätzliche Externalisierung der Lösung oder weiterer Ressourcen werden diese für den Trainee greifbarer.

**6. Nutzen von Symbolen:** Ein echtes Symbol z.B. ein Stein kann dem Trainee im Alltag als Gedankenstütze dienen, um in jenen Situationen, wo sich das Problem normalerweise gezeigt hat, nicht in alte Muster zurückzufallen.

Durch die Externalisierung wird das Problem vom Trainee gelöst und auf spielerische Art eine Distanz zum schwer erlebten Problem geschaffen. Der Perspektivenwechsel erlaubt neue Lösungen und Handlungsoptionen sichtbar zu machen. Weiters können Gefühle oder innere Anteile besser beschrieben werden sowie die positiven Eigenschaften des Problems in den Vordergrund gerückt werden.[48]

[48] Johannsen, Externalisierung. [https://uploads-ssl.webflow.com/5ce505c3dad99593749e46f/5d54350001f72a27390158bf\\_E-Book%20Externalisierung%20-%20Sprachliche%20Trennung%20von%20Person%20und%20Problem\\_Systemisches%20Tool%20Camp\\_system%20worx%20GmbH.pdf](https://uploads-ssl.webflow.com/5ce505c3dad99593749e46f/5d54350001f72a27390158bf_E-Book%20Externalisierung%20-%20Sprachliche%20Trennung%20von%20Person%20und%20Problem_Systemisches%20Tool%20Camp_system%20worx%20GmbH.pdf), dl. 25.08.2021

## **Innere Antreiber und Bedürfnisse aufdecken**

Das Innere Team nach Friedemann Schulz von Thun beschreibt die Persönlichkeitsanteile eines Menschen, die stellvertretend für unterschiedliche Bedürfnisse stehen. Die einzelnen Teammitglieder besitzen individuelle Eigenschaften und wie das Innere Team zusammenarbeitet und kommuniziert, hat eine Auswirkung auf unser Leben. Sind wir innerlich zerstritten, raubt uns das Energie und Kraft. Arbeitet das Team gut zusammen und werden alle Meinungen respektiert und integriert, sind wir klar in unseren Entscheidungen. Der Teamchef sind wir selbst und wir bestimmen, wer vom Team zu Wort kommen und sich durchsetzen darf. Als Teamchef sollten wir alle Anteile wahrnehmen, wertschätzen und anhören, um gemeinsam Lösungen zu finden. Bei ernsthaften Konflikten sollte eine Versammlung des Inneren Teams einberufen werden und der Teamchef fällt letztendlich eine Entscheidung.

Tauchen in einer Situation widersprüchliche Stimmen in uns auf, fühlen wir uns hin und her gerissen und können uns nicht entscheiden. Um die einzelnen Teammitglieder kennenzulernen, können folgende Schritte helfen:

- **Identifikation der Mitglieder des Inneren Teams:**
  - Stelle dir die einzelnen Persönlichkeitsanteile vor.
  - Welcher Anteil hat in dieser Situation etwas zu sagen?
- **Jedes Teammitglied zu Wort kommen lassen:**
  - Sich in die Rolle der jeweiligen Mitglieder versetzen, in dem man z.B. auf verschiedenen Stühlen Platz nimmt und dabei jedem Mitglied seinen Standpunkt darlegen lässt.
  - Wie reagieren die Teammitglieder – mit Kritik, Ablehnung, Zustimmung oder Begeisterung?
- **Personalisierung der Teammitglieder:**
  - Um sich besser mit den Persönlichkeitsanteilen zu identifizieren, können passende Namen vergeben werden zB die/der Schüchterne, die/der Macher(in), die/der Dankbare, die/der Übervorsichtige, die/der Perfekte, usw.
- **Teammitglieder im Dialog:**
  - Im Falle einer Auseinandersetzung dürfen die Anteile auf die Argumente des anderen antworten und miteinander diskutieren.
  - Der Teamchef fasst die genannten Punkte zusammen.
- **Versöhnung der Teammitglieder:**
  - Die Beweggründe der einzelnen Anteile anerkennen, wertschätzen und eine Einigung anstreben.
- **Teambuilding:**
  - Der Teamchef sucht in einer Teamkonferenz gemeinsam mit den Teammitgliedern nach Möglichkeiten, wie das Problem gelöst werden kann und er trifft am Ende die Entscheidung über den Umgang mit der jeweiligen Situation. [49]

## **Der Problemrucksack**

Wir werden täglich mit Herausforderungen konfrontiert und jeder nimmt Situationen und deren Bewältigung individuell wahr. Der Problemrucksack ist eine Metapher, um alltägliche Belastungen wie Sorgen, Probleme und Herausforderungen zu identifizieren.

Befindet man sich in einer belastenden Situation und möchte diese verändern, besteht der erste Schritt zur Entlastung und mehr Entspannung darin, sich der Ursachen der Belastungen bewusst zu werden. Dabei stellt man sich vor, dass man einen langen Weg mit einem schweren Rucksack vor sich hat. Es gibt 2 Möglichkeiten, um den Weg mit geringerer Anstrengung zu bewältigen – entweder durch Reduzieren des Gewichts im Rucksack oder öfters eine Pause einzulegen.

Will man das Gewicht im Rucksack reduzieren, geht man folgendermaßen vor:

- Auf ein Blatt Papier alle im Rucksack befindlichen Brocken auflisten
- Anhand folgender Reflexionsfragen die Brocken nach ihrer Last sortieren:
  - Was oder wer ist mein größter Energiefresser?
  - Welche Kontakte oder Beziehung belasten mich bzw. gerate ich häufig in Konflikt?
  - Welche Verpflichtung überfordert mich, würde ich gerne abgeben oder reduzieren?
  - Was oder wer raubt mir wertvolle Zeit, die ich anders nutzen möchte?
  - Was oder wer ärgert mich aktuell am meisten?
  - Welche Gedanken beschäftigen mich auch nachts?
- Notieren: Was kann bis wann verändert werden, um eine Verbesserung der Lebenssituation zu erreichen?[50]

## **Verantwortung für Gedanken und Gefühle übernehmen**

Unsere Gedanken beeinflussen, wie wir uns fühlen. Lassen wir uns permanent von jeder Kleinigkeit stressen, werden wir innerlich keinen Frieden finden. Geben wir äußeren Lebensumständen die Schuld, für alles was uns stresst, ängstlich macht oder unwohl fühlen lässt, befinden wir uns in der Opferhaltung. Um wieder Lebensfreude, inneren Frieden und Harmonie zu finden, müssen wir Verantwortung für unsere Gedanken und Gefühle übernehmen. Deshalb sollten wir uns darin üben, Gedanken zu denken, die uns gute Gefühle bescheren.[51]

## **Glaubenssätze erkennen und auflösen**

Mit der Spiegelgesetzmethode nach Christa Kössner® lassen sich verborgene Glaubenssätze, die ihren Ursprung meist in unserer Kindheit und Jugend haben, aufspüren und auflösen. Die eigene Denkweise wird durch die genaue Betrachtung der Lebensumstände und beteiligten Personen als Spiegelbilder hinterfragt.

[50] Heidenberger, <https://www.zeitblueten.com/news/alltag-entspannen/>, dl. 22.08.2021

[51] Hay, Du kannst es!, 2010, 99-103

Dabei wird uns klar, dass wir selbst uns diese Personen und Umstände in unser Leben geholt haben. Denn alles, was sich in unserem Leben abspielt, spiegelt unser unbewusstes Denken wieder. Diesem Denken liegen unsere Überzeugungen, Erfahrungen und Vorurteile zugrunde. Durch das Erkennen und Akzeptieren dieser Glaubenssätze können wir uns davon befreien und neue Leitsätze in unser Leben einladen, die unser weiteres Leben bereichern.[52]

#### **Die 4 Schritte der Spiegelgesetz-Methode nach Christa Kössner@[53]:**

1.Beschreiben: Die Person, die Situation oder das Ding, das unangenehme Gefühle verursacht, in 2-3 Sätzen beschreiben. Wie äußert sich das Spiegelbild und was tut es?

#### 2.Akzeptieren und Entschlüsseln:

Den Satz „Ich akzeptiere das Spiegelbild und übernehme Verantwortung dafür. Ich habe es selbst hervorgerufen.“ laut aussprechen oder aufschreiben.

- Die verborgene Botschaft bzw. den positiven Kern als Sofort-Selbsterkenntnis mit der Hilfsfrage herausfinden: „Was kann jemand besonders gut, ....?“ Beispiel Hilfsfrage: Was kann jemand besonders gut, der unpünktlich ist? Beispiel Antwort: „Aha! Unpünktliche Menschen richten sich nach ihrer inneren Uhr und nehmen sich viel Zeit für sich. Ich soll mir diese Eigenschaft auch erlauben und an mir gut heißen.“
- Glaubenssatz entdecken: „Was ist schlecht daran, wenn sich jemand nach seiner inneren Uhr richtet und sich Zeit für sich nimmt?“ Beispiel-Glaubenssatz: „Frauen als Führungskräfte sind mit dieser Eigenschaft wertlos. Wenn ich mir Zeit für mich nehme, würde mich niemand als Chefin anerkennen.“ Glaubenssatz anerkennen und auf ein Papier schreiben.

3.Danken und Aufgeben: Folgenden Satz sprechen oder aufschreiben: „Ich bin meinem Spiegelbild [Name] dankbar, denn dadurch konnte ich etwas Wertvolles über mich erfahren. Danke, dass ich meinen negativen Glaubenssatz, der mir selbst schadete, so rasch herausfinden konnte.“ Das Papier verbrennen. Durch diese symbolische Handlung verabschiedet man sich von der lieblosen Haltung sich selbst gegenüber.

4.Neue Idee: Anschließend werden 2 neue Leitsätze formuliert, mit denen man sich wohlfühlt. Beispiele: „Ich genieße mein achtsames und selbstfürsorgliches Handeln als Führungskraft.“ und „Mir Zeit für mich zu nehmen bereichert mein Leben.“

[52]Novotny, <https://www.lebe-bewusst.at/bewusst-gesund/Selbsterkenntnis-Coaching/Spiegelgesetz-Methode/193>, dl. 22.08.2021

[53]Kössner, Die Spiegelgesetz-Methode, 2021, S. 103-108

## Gefäßübung

Die Gefäßübung ist eine Mentaltechnik, welche der Entspannung und mentalen Reinigung des Körpers dient. Meiner Ansicht nach kann dieses Tool auch wunderbar zum Loslassen von limitierenden Glaubenssätzen und in weiterer Folge zum Integrieren eines neuen Glaubenssatzes eingesetzt werden. Folgender Ablauf im Hauptteil der Gefäßübung wurde sinngemäß aus dem Skriptum der Vitalakademie zur Ausbildung Diplomierter Mentaltrainer übernommen und zum Einsatz für perfektionistische Menschen adaptiert[54]:

„Stell dir vor, du bist ein Gefäß, das von Kopf bis Fuß mit einer zähen Flüssigkeit gefüllt ist. Diese zähe Flüssigkeit beinhaltet deinen Glaubenssatz „Ich darf keine Fehler machen und alles muss perfekt sein.“ Stell dir vor, du hast an deinen Fingerspitzen und Fersen Ventile und wenn sich diese Ventile öffnen, darf diese zähe Flüssigkeit, die schon so viele Jahre in dir ist, langsam aus deinem Körper fließen. Dein ganzer Körper wird dadurch gereinigt und über diesem Flüssigkeitsspiegel wird alles ganz hell und klar. Atme ganz ruhig und gleichmäßig. Nun beginnen sich die Ventile zu öffnen und langsam tritt Flüssigkeit an deinen Fingerspitzen und Fersen heraus. Die zähe Flüssigkeit sinkt bis in Augenhöhe und oberhalb der Flüssigkeit wird alles hell und klar. Du bist ganz entspannt. Dein Glaubenssatz „Ich darf keine Fehler machen und alles muss perfekt sein.“ wird immer schwächer und fließt nach und nach aus deinem Körper raus. Mit jedem entspannten Atemzug fließt die Flüssigkeit Schritt für Schritt aus deinem Körper und ist nun auf Kinnhöhe. Oberhalb wird alles ganz rein und hell. Ein Gefühl der Freiheit und Leichtigkeit breitet sich in dir aus und dir wirst immer entspannter und lockerer. Der Flüssigkeitsspiegel sinkt weiter bis unter die Achseln. Alle Verspannungen im Schulter- und Nackenbereich lösen sich. Die Flüssigkeit sinkt weiter mit jedem Atemzug bis zu den Ellbogen. Deine Schultern und Oberarme werden ganz locker und rein.

Die Flüssigkeit fließt weiter bis zu den Handgelenken und deine Unterarme werden gereinigt. Dein Glaubenssatz verlässt mehr und mehr deinen Körper. Die letzten Tropfen verlassen deine Fingerspitzen. Die zähe Flüssigkeit mit deinem Glaubenssatz sinkt bis auf Nabelhöhe. Alle Blockaden und Verspannungen, die dieser Gedanke verursacht hat, lösen sich auf und du entspannst immer mehr. Die Flüssigkeit sinkt bis zu den Oberschenkeln und oberhalb deines Beckens macht sich ein helles, warmes Licht breit und das Gefühl der Freiheit und Leichtigkeit wird immer stärker. Nun ist die Flüssigkeit bei den Knien angekommen. Alle Muskeln, Sehnen und Bänder werden gereinigt. Atemzug für Atemzug sinkt die Flüssigkeit weiter bis zu den Knöcheln. Deine Muskeln, Schienbeine, Wadenbeine und Achillessehnen werden immer reiner und klarer und ein wohliges Gefühl breitet sich in dir weiter aus. Du bist ganz locker und entspannt.

Die Flüssigkeit tritt weiter aus deinen Zehen aus und die letzten Blockaden, Verspannungen und Verunreinigungen werden mitgenommen. Nun atme noch einmal ganz tief ein und aus. Die letzten Tropfen deines Glaubenssatzes verlassen nun deinen Körper und du bist völlig klar, frei und entspannt. Über deinem Kronen-Chakra wird es noch heller und wärmer und dein neuer Glaubenssatz „Ich bin gut so wie ich bin.“ fließt langsam in dich hinein und macht sich von Kopf bis Fuß in dir breit. Das Gefühl der Leichtigkeit und Freiheit breitet sich von Kopf bis Fuß in dir aus. Genieße diesen Zustand noch für ein paar tiefe Atemzüge.“

[54]Schneider und Mayer, Skriptum „Theoretische Grundlagen, Entspannungsübungen und Mentaltechniken, 2021, S. 99-100

## Positive Affirmationen

Jedes Wort, das wir sprechen und jeder Gedanke, den wir denken, ist eine Affirmation. Dessen sind wir uns meistens nicht bewusst. Wenn wir Affirmationen verwenden, entscheiden wir uns bewusst für bestimmte Gedanken, die zu positiven Lebensumständen in der Zukunft führen. Durch affirmative Aussagen gebrauchen wir Worte in der Gegenwart, die unsere Zukunft erschaffen. Affirmationen sollten ohne innere Widerstände und in der Gegenwart formuliert werden zB „Ich bin wohlhabend.“ Sich dabei gut zu fühlen, macht es einfacher, positive Affirmationen zu denken. Affirmationen sollten regelmäßig wiederholt werden.

Bemerkt man einen negativen Gedanken, braucht man sich deswegen keine Sorgen zu machen. Wichtig ist, sich den negativen Gedanken bewusst zu machen und diesen durch einen positiven Gedanken sofort zu ersetzen.[55]

Aus dem negativen Gedanken	wird ein positiver Gedanke
„Ich verabscheue meinen Körper.“	„Ich liebe meinen Körper, so wie er ist.“
„Das kann ich mir nicht leisten.“	„Geld fließt im Überfluss in mein Leben.“
„Andere Leute mögen mich nicht.“	„Liebe erfüllt mein Leben.“
„Ich bin nicht gut genug.“	„Ich bin gut so wie ich bin.“
„Ich darf keine Fehler machen.“	„Fehler gehören zum Menschsein dazu und sind eine Chance, mich weiter zu entwickeln.“

## Affirmationen, die perfektionistische Menschen anwenden können[56]:

- Ich lasse meine Zweifel und Ängste los. Mein Leben darf leicht sein.
- Ich lasse meine Ängste aus der Kindheit los. Ich bin selbstsicher und machtvoll.
- Ich komme mit allem zurecht, egal was auf mich zukommt.
- Ich gönne mir Zeit für mich und mache, was mir Freude bereitet.
- Ich erlaube mir, mich mit jedem Atemzug mehr zu entspannen.
- Es ist sicher für mich, wenn ich meine Interessen vertrete.
- Ich werde akzeptiert und geliebt, so wie ich bin.
- Ich bin wunderbar und fühle mich großartig. Ich bin dankbar für mein Leben.

[55]Hay, Du kannst es!, 2010, 10-24

[56]Hay, Du kannst es!, 2010, 104-118

# Umgang mit Stress und Ängsten im Alltag

## Wechselatmung

Der Atem spiegelt unseren Geisteszustand. Jeder Gedanke und jedes Gefühl rufen biochemische Reaktionen im Körper hervor und äußern sich zB in Form von Ver- oder Entspannung, Angst, Ruhe oder Unruhe. Umgekehrt lässt sich unser Geist vom Atem beeinflussen. Durch die jahrtausendealten, bewusst gesteuerten Atemtechniken des Pranayama (Sanskrit-Wort für Energielenkung oder – ausdehnung) können Blockaden im Körper verringert sowie Körper und Geist beruhigt werden. Die Wechselatmung (Nadi Shodana) ist eine Atemtechnik zur Reinigung der Nadis (Energiekanäle). Dabei wird abwechselnd durch beide Nasenlöcher ein- und ausgeatmet. Dadurch werden beide Körperhälften synchronisiert und ausgeglichen.[57]

## Emotional Freedom Techique (EFT)

EFT ist eine Klopfakupressur zur Selbstanwendung, die u.a. zur Bewältigung von Stress, Ängsten und Selbstzweifeln eingesetzt werden kann. Die von Cary Graig aus der Gedankenfeldtherapie weiterentwickelte Technik zur emotionalen Freiheit integriert Elemente aus der Energetischen Psychologie. Treten negative Emotionen beispielsweise ausgelöst durch Gedanken, Gerüche oder Geräusche auf, liegt eine Störung des Energieflusses durch die Meridiane vor.

Mittels der Klopftechnik soll der Energiefluss wieder harmonisiert werden und in weiterer Folge keine negative Emotion mehr auftreten. Bei EFT werden nur die eigenen Hände benötigt. Bestimmte Meridianpunkte werden mit den Fingerspitzen von Zeige- und Mittelfinger klopfend stimuliert. Dadurch können Ängste losgelassen, Schuldgefühle aufgelöst und Stresszustände reduziert bzw. aufgelöst werden.[58]

## Kinotechnik

Die Sprache unseres Unterbewusstseins und unserer Seele sind Bilder. Deshalb sollten wir uns mit unserer Vorstellungskraft in allen Lebensbereichen ein klares, lebhaftes und detailliert ausgearbeitetes Wunschbild immer wieder ins Bewusstsein holen. Die Leinwand- oder Kinotechnik ist hierbei ein kraftvolles Hilfsmittel. Dabei stellt man sich vor dem geistigen Auge den gewünschten Endzustand in Form eines Films auf einer Leinwand vor. Dabei ist es wichtig, dass der Film mit ausreichend Energie verbunden ist. Wir identifizieren uns mit unserem Film, indem wir sehen, wie wir uns verhalten und wie es sich anfühlt.

Drei Arten von inneren Bildern werden unterschieden:

- Aktive Bilder, die bewusst oder unbewusst aktuell unser Leben bestimmen
- Latente Bilder, die durch bestimmte Situationen hervorgerufen werden
- Erwünschte und noch nicht angelegte Bilder, die wir uns für ein erfülltes Leben noch gestalten können.

[57]Schöps, Yoga, 2017, S. 218-221

[58]Rehberg, Klopfakupressur: Selbsthilfe bei Stress, Angst und Kummer. dl. 02.10.2021

Dahingehend kann man über folgende Fragen nachdenken:

- Welche Gedanken und Gefühle steigen immer wieder in mir auf und in welchen Situationen?
- Welche Gedanken und Gefühle würden mir stattdessen gut tun und in welchem Bild oder Film kann ich diese ausdrücken?

Steht ein wichtiger Termin in der Arbeit, ein Vortrag bei einem Seminar oder eine Begegnung mit einer Person an, vor denen man sich in der Vergangenheit gefürchtet hat oder andere negative Energien wahrnimmt, sollte man sich vor dem Termin mental vorbereiten. Beim mentalen Vorerleben ist man sein eigener Filmregisseur. Dabei sieht man sich gedanklich in der entsprechenden Situation und erlebt, wie man sich optimal verhält und wie es sich gut anfühlt. Diesen Film betrachtet und verändert man im Ablauf solange, bis er erfolgsversprechend und stimmig ist.[59]

## **Selbstfürsorge für unser mentales und seelisches Immunsystem**

Für eine positive Selbstwahrnehmung und eine wertschätzende Haltung uns gegenüber, ist es meiner Meinung nach hilfreich, für sich selbst stärkende und erdende Tagesroutinen zu etablieren. Diese mögen für jeden Menschen individuell gestaltet werden – je nachdem, was sich gut anfühlt und leicht in den Alltag integriert werden kann. In diesem Kapitel sind ein paar Beispiele angeführt, die neben der Gesundheit auch die Widerstandskraft gegen Stress stärken.

### **Sonnengruß**

Der klassische Sonnengruß (Surya Namaskar) ist eine der bekanntesten Bewegungsabfolgen des Yoga, der in Indien traditionell vor oder bei Sonnenaufgang praktiziert wird. Er besteht aus einer dynamisch ausgeführten Abfolge von Körperübungen (Asanas), die mit der Ein- und Ausatmung koordiniert werden. Hervorragend eignet sich der Sonnengruß als Aufwärmübung vor einer Yogastunde oder um den gesamten Körper zwischendurch zu aktivieren, zu dehnen und zu stärken.

#### Wirkungen des Sonnengrußes:

- verbessert die Körperhaltung und vermittelt Stabilität und Leichtigkeit
- löst Verspannungen
- wirkt beruhigend und positiv auf die Stimmung
- reguliert den Blutdruck und fördert Durchblutung des Gehirns/vstimuliert das Nervensystem und versorgt Körper mit neuer Energie
- wirkt gegen Lethargie und Müdigkeit
- belebt Körper und Geist[60]

[59]Tepperwein, Praxisbuch Mental Training, 2016, S. 130-134

[60]Schöps, Yoga, 2017, S. 61-71

## **Atem-Achtsamkeitsmeditation**

Die Achtsamkeitsmeditation auf den Atem ist eine Kernübung des MBSR-Programms. Diese Übung hilft uns, immer wieder aus den Grübelgedankenschleifen auszusteigen, innere Stabilität zu erlangen und durch die Beobachtung des Atems im Augenblick präsent zu bleiben. Unser Atem steht uns immer zur Verfügung und gibt uns Aufschluss über unsere Befindlichkeit und wie sich unser Atem mit unseren Gedanken, Stimmungen und emotionalen Zuständen verändert. Ist man gestresst oder ängstlich, atmet man flach oder der Atem stockt. Ist man entspannt, atmet man tief und gleichmäßig. Beobachten wir unseren Atem und fühlen ihn bewusst, können wir uns ein Bild über unsere aktuelle Situation machen.

Für die Meditation nimmt man auf einem Meditationskissen, -bänkchen oder auf einem Stuhl Platz. Der Rücken ist aufgerichtet, der Brustraum geöffnet. Der Nacken strebt in die Länge und das Kinn ist ein klein wenig nach unten geneigt. Die Augen können leicht geöffnet 2-3 Meter auf den Boden gerichtet oder geschlossen sein. Die Handflächen ruhen auf den Oberschenkeln oder die Hände können als Schale ineinander gelegt im Schoß ruhen. Bei der Achtsamkeitsmeditation geht es um „Gewahrsein“ – im gegenwärtigen Moment zu sein, mit dem was gerade da ist. Man spürt in den eigenen Körper hinein und nimmt Kontakt mit dem Atem auf. Freundlich und wohlwollend werden alle Empfindungen des Atems bewusst gefühlt – Atemzug für Atemzug. Schweifen die Gedanken ab, richtet man die Aufmerksamkeit wieder zurück auf den Atem. Am Ende der Übung wird der Körper wieder mobilisiert. Die Aufmerksamkeit der Meditation soll man sich für weitere Aktivitäten am Alltag bewahren. Es wird empfohlen, die Achtsamkeitsmeditation täglich zu üben. Der Zeitrahmen variiert in der Regel von wenigen Minuten bis zu 30 Minuten.[61]

## **Das Erfolgstagebuch**

Positive als auch negative Gefühle, Gedanken und Geschehnisse des Tages können wir in einem Tagebuch verarbeiten. Das Erfolgstagebuch als spezielle Form des Tagebuch-Klassikers fokussiert sich auf die eigenen Leistungen, erreichten Ziele und positiven Erlebnisse. Indem Rückschläge bewusst den Erfolgen gegenübergestellt werden, wird uns bewusst, wie wir mit Situationen umgegangen sind, was in uns steckt und was wir schon alles erreicht haben. Das Reflektieren bekämpft Selbstzweifel und gibt Selbstsicherheit.

Beim Schreiben sind der eigenen Kreativität keine Grenzen gesetzt. Man kann seine Erfolge tabellarisch, stichpunktartig, in ganzen Sätzen oder als Geschichten niederschreiben.

Empfehlenswert ist, dass man sich jeden Tag morgens oder abends ein paar Minuten Zeit nimmt, um die Geschehnisse des Tages Revue passieren zu lassen. Dabei können folgende Fragestellungen inspirieren:

- Was ist mir heute besonders gut gelungen?
- Worüber habe ich mich heute gefreut?
- Worauf kann ich stolz sein?

Es ist wissenschaftlich belegt, dass man glücklicher und zufriedener mit sich selbst ist, wenn man Erfolge und positive Erlebnisse des Tages schriftlich festhält.[62]

### **Der Akkutrick**

Um den eigenen Energiespeicher schnell wieder aufzufüllen, empfiehlt Prof. Ed Diener von der University of Illinois, sich eine so genannte „Akkuliste“ anzulegen. Die Akkuliste ist eine individuelle Zusammenstellung an Dingen oder Vergnüglichkeiten, die einem in düsteren Momenten wieder Energie bringen. Das kann beispielsweise sein:

- Entspannungsmusik hören
- Ein Wohlfühlbad nehmen
- Sich eine Massage gönnen

Die Akkuliste sollte schriftlich angelegt werden, damit man sie jederzeit griffbereit hat.[63]

[62] Warkentin, Erfolgstagebuch: Definition, gute Gründe, Tipps, <https://karrierebibel.de/erfolgstagebuch/>, dl. 03.10.2021

[63] Vitalakademie, Skriptum „Die 13 Wege zum Glück“, 2021, S. 4

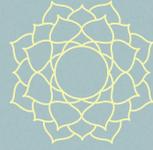
## Resümee

Perfektionismus ist eine selbstzerstörerische Schutzstrategie, die aus der Angst vor Verlust und Ablehnung genährt wird. Die Angst, einer Aufgabe nicht gewachsen zu sein, Kritik zu bekommen, ausgeschlossen zu werden oder den Job zu verlieren, wenn die Erwartungen des Chefs nicht erfüllt werden. Perfektionistische Menschen grübeln, machen sich Sorgen, planen und kontrollieren. Die selbst auferlegte Last, immer alles perfekt und fehlerfrei machen zu müssen, führt zu Stress, Ängsten und einem geringen Selbstwertgefühl.

Diese Denk- und Verhaltensmuster, die ihren Ursprung möglicherweise in der Kindheit haben, sind fest in unserem Gehirn verankert. Wird ein Reiz durch zB einen negativen Gedanken ausgelöst, schaltet sich das körpereigene Stressreaktionssystem ein und führt zu körperlichen Symptomen wie Herzrasen, Ohnmachtsgefühlen oder Verdauungsproblemen.

Unsere Gedanken, die wir denken und Worte, die wir sprechen, sind sehr kraftvoll und haben Einfluss auf unsere Gefühle und dieses Zusammenspiel wiederum auf unser Verhalten. Um sich vom Perfektionismus befreien zu können, müssen wir Verantwortung für unsere Gedanken, Gefühle und Bedürfnisse übernehmen. Indem wir aus unserem Gedankenkarussell bewusst aussteigen und wieder mehr in Kontakt mit unserem Körper kommen, erkennen wir, was gut für uns ist und wo unsere Grenzen liegen.

Durch eine regelmäßige Achtsamkeitspraxis und mentales Training kann es uns gelingen, unsere vertrauten Denk- und Verhaltensweisen nachhaltig zu verändern. Wir lernen, wertschätzend mit uns umzugehen und eine Balance zwischen Leistung und Entspannung zu finden. Wir entscheiden bewusst, wann wir Höchstleistungen bringen wollen und wann wir uns Ruhe gönnen. Mit Geduld, Mitgefühl und Willenskraft können wir so ein stressfreieres, selbstbestimmtes und glückliches Leben nach unseren Wünschen führen.



04

# ANHANG

# Literaturquellen

- Bonnell Gwenn, Die EFT-Anwendung: [www.tapintoheaven.com/charts/tappingchart\\_German.pdf](http://www.tapintoheaven.com/charts/tappingchart_German.pdf); dl: 02.10.2021
- Brown, Brené: Verletzlichkeit macht stark; Goldmann Verlag, München 2017
- Deutsche Gesellschaft für mentales Training, Was ist Mentaltraining oder Mentalcoaching?: [dgmt.de/mentaltraining/index.php](http://dgmt.de/mentaltraining/index.php); dl. 17.08.2021
- Dispenza, Dr. Joe: Schöpfer der Wirklichkeit. Der Mensch und sein Gehirn – Wunderwerk der Evolution; KOHA Verlag, Dorfen 2007 (8. Auflage 2020)
- Dobos, Prof. Dr. med. Gustav: Die gestresste Seele; Scorpio Verlag, München 2020 (2. Auflage 2020)
- Fachverband Gewaltfreie Kommunikation, Gefühle wahrnehmen: [www.fachverband-gfk.org/gefuehle-wahrnehmen](http://www.fachverband-gfk.org/gefuehle-wahrnehmen); dl. 05.08.2021
- Fresh Ideen, 11 Fakten über Surya Namaskar, die jeder Anfänger wissen soll: <https://freshideen.com/gesundheit/yoga-sonnengruss-surya-namaskar.html>, dl. 02.10.2021
- Hay, Louise L.: Du kannst es! Durch Gedankenkraft die Illusion der Begrenztheit überwinden; Heyne Verlag, München 2010 (7. Auflage)
- Heidenberger, Ing. Burkhard, Stressmanagement: Was schleppen Sie in Ihrem Rucksack täglich mit?: <https://www.zeitblueten.com/news/alltag-entspannen/>; dl. 22.08.2021
- Johannsen Jaakkoo, Externalisierung. Sprachliche Trennung von Person und Problem: [https://uploads-ssl.webflow.com/5ce505c3dadc99593749e46f/5d54350001f72a27390158bf\\_E-Book%20Externalisierung%20-%20Sprachliche%20Trennung%20von%20Person%20und%20Problem\\_Systemisches%20Tool%20Camp\\_system%20worx%20GmbH.pdf](https://uploads-ssl.webflow.com/5ce505c3dadc99593749e46f/5d54350001f72a27390158bf_E-Book%20Externalisierung%20-%20Sprachliche%20Trennung%20von%20Person%20und%20Problem_Systemisches%20Tool%20Camp_system%20worx%20GmbH.pdf), dl. 25.08.2021
- Kössner, Christa: Die Spiegelgesetz-Methode. Praktischer Wegweiser in die Freiheit, Ennsthaler Verlag, Steyr 2001 (10. Auflage 2021)
- Kumbier Dagmar, Das Innere Team in der Psychotherapie: <https://www.integrative-teilearbeit.de/wp-content/uploads/2016/11/Das-Innere-Team-in-der-PT-2013.pdf>; dl. 24.08.2021
- Kuntz Helmut, Selbsterkenntnis als erster Schritt zur Veränderung. <https://www.kamphausen.media/selbsterkenntnis-als-erster-schritt-zur-veraenderung/b-202>; dl. 28.09.2021
- Landsiedel, Das Innere Team: <https://www.landsiedel-seminare.de/coaching-welt/wissen/coaching-tools/inneres-team.html>; dl. 24.08.2021
- Long, Aljoscha / Schweppe, Ronald: Praxisbuch NLP. Die eigenen Kräfte aktivieren und sich auf Erfolg programmieren, Südwest Verlag, München 2014 (2. Auflage 2016)
- Mai, Jochen, Macht der Gedanken: Wie sie wirkt, wie Sie diese positiv nutzen: <https://karrierebibel.de/gedanken/>; dl. 05.08.2021
- Mauritz, Sebastian, Perfektionismus – Der innere Antreiber „Sei perfekt“: <https://www.resilienz-akademie.com/perfektionismus/>; dl. 05.08.2021
- Merkle, Dr. Rolf, Tipps für den Umgang mit Perfektionismus: <https://www.psychotipps.com/perfektionismus-ueberwinden.html>; dl. 12.08.2021
- Murphy, Dr. Joseph: Die Macht Ihres Unterbewusstseins, Ariston Verlag, München 2016

NLP-Zentrum Berlin, Das ABC-Modell nach Albert Ellis: <https://nlp-zentrum-berlin.de/infotehk/nlp-psychologie-blog/item/abc-modell-albert-ellis>; dl. 05.08.2021

Novotny Christine, Was ist die Spiegelgesetz-Methode?: <https://www.lebe-bewusst.at/bewusst-gesund/Selbsterkenntnis-Coaching/Spiegelgesetz-Methode/193>; dl. 22.08.2021

Ott, Ulrich / Epe, Janika: Gesund durch Atmen. Ein Neurowissenschaftler erklärt die Heilkraft der bewussten Yoga-Atmung, O.W. Barth Verlag, München 2018

Rehberg, Carina, Klopfakupressur: Selbsthilfe bei Stress, Angst und Kummer: <https://www.zentrum-der-gesundheit.de/krankheiten/psychische-erkrankungen/angst/eft-klopfakupressur>; dl. 02.10.2021

Rosenberg, Marshall B: Gewaltfreie Kommunikation. Eine Sprache des Lebens, Junfermann Verlag, Paderborn 2001 (12. Auflage 2016)

Schneider, Maren: Stressfrei durch Meditation. Das MBSR-Kursbuch nach der Methode von JON KABAT-ZINN; O.W. Barth Verlag, München 2012

Schneider, Marion / Mayer, Gernot: Skriptum „Theoretische Grundlagen, Entspannungsübungen und Mentaltechniken“, Verlag Vitalakademie 2021

Schöps, Inge: Yoga. Das große Praxisbuch für Einsteiger und Fortgeschrittene, Delphin Verlag, Köln 2017

Stahl, Stefanie: Das Kind in dir muss Heimat finden. In drei Schritten zum starken Ich. Das Arbeitsbuch, Kailash Verlag, München 2017

Tepperwein, Kurt: Die geistigen Gesetze; Goldmann Verlag, München 2002 (23. Auflage)

Tepperwein, Kurt: Praxisbuch Mentaltraining, Wilhelm Heyne Verlag, München 2016

Wang Regina, Die Maske des Perfektionismus – Warum wir perfekt sein wollen: <https://sich-zeigen.de/die-maske-des-perfektionismus-perfekt-sein/>; dl. 05.08.2021

Wang Regina, Gewaltfreie Kommunikation: Gefühle erspüre: <https://sich-zeigen.de/gewaltfreie-kommunikation-gefuehle-emotionen-liste/>; dl. 05.08.2021

Wang Regina, Ärger besiegen mit der gewaltfreien Kommunikation: <https://sich-zeigen.de/aerger-wut-gewaltfreie-kommunikation>; dl. 05.08.2021

Warkentin Nils, Erfolgstagebuch: Definition, gute Gründe, Tipps: <https://karrierebibel.de/erfolgstagebuch/>; dl. 03.10.2021

Wolf Doris, Wie Gedanken Gefühle beeinflussen: <https://www.psychotipps.com/gefuehle-gedanken.html>; dl. 05.08.2021

## **Urheberrechtshinweis**

© Copyright Bettina Nußdorfer. Alle Rechte vorbehalten.

Dieses Werk ist urheberrechtlich geschützt und darf nicht ohne meine schriftliche Genehmigung kopiert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Danke für die Wertschätzung meiner Arbeit.

## **Haftungsausschluss**

Die in diesem E-Book vermittelten Informationen, Übungen und Techniken können keine medizinische Behandlung und individuelle Beratung und Betreuung durch einen Arzt oder Therapeuten ersetzen.

Dieses Dokument wurde mit größtmöglicher Sorgfalt und nach beste Wissen erstellt. Dennoch übernimmt die Autorin dieses Dokuments keine Gewähr für die Richtigkeit, Vollständigkeit und Aktualität der Inhalte.

Alle Informationen, Übungen und Techniken dienen der Wissensvermittlung und sind allgemeine Empfehlungen. Diese solltest du nur machen, wenn du dich psychisch gesund fühlst und in der Lage bist, an dir selbst zu arbeiten. Dieses E-Book dient als Inspiration, Hilfe zur Selbsthilfe im Rahmen der Persönlichkeitsentwicklung und positiven Lebensgestaltung.

## **Design, Fotos und Bildrechte**

Bettina Nußdorfer | [www.bettinanussdorfer.com](http://www.bettinanussdorfer.com)

Canva.com

## **Autorin:**

Bettina Nußdorfer M.A. BSc

Looh 103

4861 Aurach am Hongar

[www.bettinanussdorfer.com](http://www.bettinanussdorfer.com)

[info@bettinanussdorfer.com](mailto:info@bettinanussdorfer.com)

# ÜBER MICH

## Hey, ich bin Bettina,

und als Dipl. Mentaltrainerin, Resilienz- und Achtsamkeitstrainerin und Yogalehrerin für ganzheitliche Frauengesundheit unterstütze ich dich dabei, herausfordernde Lebensumstände wie zB einen Heilungsweg von Brustkrebs oder die Reise zum Wunschkind selbstbestimmter, zuversichtlicher und positiver zu erleben.

Ich kann gut nachvollziehen wie Frauen sich fühlen, die das durchmachen, denn ich habe beides miterlebt. Ich weiß, wie es ist, wenn die Gefühle und Gedanken auf dem Weg zum Wunschkind Achterbahn fahren, hinzufallen und immer wieder aufzustehen. Glücklicherweise erfüllte sich schlussendlich unser Kinderwunsch. Doch wenige Monate nach der Geburt kam der nächste Schicksalsschlag: Im Alter von 37 Jahren bekam ich als Mama eines 7 Monate alten Babys, die Diagnose Brustkrebs.

Mein Herzensanliegen ist, dich dabei zu unterstützen, deine beste Freundin und Heldin in dir zu erkennen, dein Fels in der Brandung zu sein. In dir steckt alles, was du brauchst, um zu gesund und glücklich sein zu können. Lebenskrisen sind ein Weckruf und eine Chance, dich selbst zu erkennen und zu verwirklichen. Lasse ungesunde Lebensgewohnheiten los, verbiege dich nicht länger für andere, sondern spiele deine Melodie des Lebens, die ganz nach dir klingt.

Ich freue mich, wenn ich dir auf deinem Weg mit Yoga und Mentaltraining stärkend zur Seite stehen darf.



# Du wünschst dir Unterstützung auf deinem Weg zu einem stressfreien, sinnerfüllten und gesunden Leben?

Mein Angebot für dich:



## HOPE, HEAL & SHINE ONLINE STUDIO: Dein Safe Place, um aufzutanken und aufzublühen

Erwecke deine innere Heilkraft mit Yoga und Mentalem Training. Meistere deinen Weg zum gesunden und glücklichen Ich mit mentaler Stärke und positivem Körpergefühl.

zum Online Studio



### :: **Online Yoga & Mentaltraining für Frauen**

- Yoga & Brustkrebs
- Feminine Yoga
  - Yoga bei Kinderwunsch
  - Yoga bei Wechselbeschwerden
- 1:1 Trainings & Mentorings
- Gruppenworkshops / Webinare / Vorträge



### **Stress Reset 1:1 Impulstraining**

Ganz auf dich und deine Bedürfnisse abgestimmt, um in herausfordernden Zeiten Kraft zu tanken, zu entspannen, Hoffnung zu finden und zurück in deine Mitte und zu dir zu finden.

Impulse, Wissen und Techniken aus dem Yoga, Mental- & Achtsamkeitstraining, die du sofort für dich anwenden kannst, um Kraft zu finden und deinen Weg mit mehr Gelassenheit und Zuversicht zu gehen.

mehr erfahren





© Bettina Nußdorfer | Hope, Heal & Shine  
[www.bettinanussdorfer.com](http://www.bettinanussdorfer.com)

