

## Strategien für den Umgang mit schmerzhaften Erinnerungen

1. Erkenne den Kern Deines Schmerzes – für welchen Aspekt der gemachten Erfahrung kannst Du dankbar sein? Wenn es Dir gelingt, im Schmerz denjenigen Aspekt zu erkennen, für den Du dankbar sein kannst, dann wandelt sich Deine Perspektive und die Vergangenheit verliert an Macht über Dich.
2. Unser Verstand tut das, wovon er denkt, dass wir es wollen und dass es uns dient. Schmerzhaftes Erinnerungen hochzuhalten kann dazu dienen, uns vor neuen ähnlichen Erfahrungen zu schützen. Erkläre Deinem Verstand, dass Du jetzt die Kontrolle wieder übernimmst und selber dafür sorgst, dass es Dir gut geht und Du beschützt bist. Sag ihm "vielen Dank für Deine Hilfe. Ab heute darfst Du Dich entspannen - ich übernehme die Kontrolle und entscheide, wann ich aufpassen möchte und wann ich mich unbeschwert und frei bewegen möchte. Ich bin in Sicherheit und ich traue mir zu, mit Situationen umzugehen, die auf mich zukommen."
3. Gib Deinem Verstand neues Futter. Eine andere Sichtweise auf die Vergangenheit zu entwickeln ist eine Möglichkeit, Deinen Gedanken neues Futter zu geben. Genauso gut kannst Du Dir überlegen, was Deine nächsten Ziele sind, welche Visionen Du hast und Deinen Verstand damit beauftragen, sich Gedanken dazu zu machen, wie Du dort hinkommen kannst. Gib ihm ein Problem, mit dessen Lösung er sich befassen kann, und schau darauf, dass die Problemlösung Dir dient und Freude bringt. Dein Verstand ist ein wunderbares Werkzeug, das DIR zu DEINER freien Verfügung steht.

### Finde neue hilfreiche Gedanken, indem Du die Sicht auf eine Situation veränderst.

Deine Sicht auf eine Situation bestimmt Deine Gefühle. Ein Beispiel dafür:

<i>Situation X</i>	<i>Gedanken</i>	<i>Gefühle</i>
Bald ist ein wichtiges Meeting. Schmerzhaftes Erinnerung an das letzte Meeting kommt hoch - Gedanken kreisen darum, dass das letzte Meeting total schlecht gelaufen ist.  Ziel: ein gutes Konzept vorlegen und überzeugen	<i>so ein wichtiges Meeting – puh, ich fühle mich dem gar nicht gewachsen.</i>  <i>wenn ich das morgen wieder vermassle, dann kann ich gleich einpacken, das wäre so peinlich!</i>  <i>Wie die mich alle angesehen haben das letzte Mal, das war echt schlimm. Ich habe total versagt.</i>	Stress Angst/Sorge Hilflos Minderwert

Diese Gedanken sind nicht hilfreich und führen dazu, dass Du Angst hast und Dich verunsichert fühlst. Was kannst Du tun?

- 1. Erkenne den Kern Deines Schmerzes:** bspw. das Meeting ist schlecht gelaufen, weil ich inhaltlich nicht gut vorbereitet war / weil ich mich vom Chef eingeschüchtert fühle / weil ich Angst habe, dass die anderen schlecht über mich denken usw. → **jetzt schau, wofür Du dankbar sein kannst.** Bspw. danke dafür, dass ich erkenne, dass eine saubere Vorbereitung hilfreich wäre. Danke für die Erkenntnis, dass mich Autoritäten noch immer einschüchtern. Danke für die Erkenntnis, dass mir die Meinung anderer zu wichtig ist.
- 2. Übernimm die Kontrolle und überlege Dir, wie Du die Situation bewältigen willst und welche Gefühle und Körperreaktionen förderlich wären.** Um in einem Meeting mit einem Konzept punkten zu können, ist es bspw. wichtig, ein gut strukturiertes und durchdachtes Konzept vorzulegen (Vorbereitung!) und klar zu argumentieren. Auf Körperebene brauchen wir daher Entspannung und Ruhe. Auf Gefühlsebene sind Gefühle wie Gelassenheit, Zuversicht oder Sicherheit denkbar, die damit einhergehen.

**Überlege Dir, welche Gedanken genau diese Körperreaktionen und Gefühle auslösen würden** – wie denkt jemand, der entspannt und zuversichtlich ist in derselben Ausgangssituation?

**Überprüfe die Gedanken:** schliesse die Augen, spüre in Dich hinein und lass den hilfreichen Gedanken wirken. Löst er das erwünschte Gefühl und die erwünschte Körperreaktion aus? Suche solange, bis Du kraftvolle hilfreiche Gedanken gefunden hast.

- 3. Gib Deinem Verstand neues Futter: lass ihn sich damit beschäftigen, wie Du ein tolles Konzept entwirfst und wo Du allenfalls Hilfe für die Bearbeitung tiefer liegender Themen findest.**

<i>Situation X</i>	<i>Gedanken</i>	<i>Gefühle</i>
Bald ist ein wichtiges Meeting. Schmerzhafte Erinnerung an das letzte Meeting kommt hoch - Gedanken kreisen darum, dass das letzte Meeting total schlecht gelaufen ist.  Ziel: ein gutes Konzept vorlegen und überzeugen	<i>Ich bereite mich auf das Meeting gut vor und notiere mir, was ich unbedingt sagen will – ich werde das schaffen.</i>  <i>wenn ich trotz guter Vorbereitung ins Schleudern komme, dann ist das in Ordnung – ich kann ja nicht alles vorhersehen.</i>  <i>es ist alles in Ordnung, mir kann nichts passieren – Kritik kann ich gelassen entgegen nehmen und schauen, was mich davon weiterbringt.</i>	Entspannung Gelassenheit Zuversicht Sicherheit

	<p><i>ich weiss, was ich machen kann, um meinen Körper zu entspannen – das mache ich jetzt auch.</i></p> <p><i>Meine Angst vor Autoritäten und die Tatsache, dass die Meinung anderer mir zu wichtig ist, werde ich angehen und mir dafür Hilfe holen. Ich bin nicht alleine – ich kann mich unterstützen lassen.</i></p>	
--	---	--

Und jetzt Du. **Finde für Deine schmerzhaften, wiederkehrenden Erinnerungen Deine hilfreichen Gedanken, indem Du wie oben beschrieben die Punkte 1 – 3 durchgehst.**

Wenn Du Deine Liste mit den hilfreichen Gedanken erstellt hast, dann **nimm all jene Gedanken, die am allerbesten Deinen gewünschten Körper- und Gefühlszustand auslösen, und schreibe sie auf ein Blatt oder auf Kärtchen.**

**Lies die hilfreichen Gedanken jeden Tag mehrmals durch.** Du ermöglichst Dir dadurch, dass die Gedanken sich einprägen und damit rascher und zuverlässiger abrufbar sind, wenn Du sie brauchst. Dein Verstand lernt durch Wiederholung – erinnere ihn jeden Tag daran, dass Du jetzt die Kontrolle übernimmst und selber dafür sorgst, dass es Dir gut geht.