

Friedemann von Bezold

Auto-Mentales-Training

Praxisbuch 1

Hohe Lebensqualität
durch
mentale Stabilität



Oft ist es nur ein Impuls oder eine
Mentalübung, die dein Leben
positiv verändert.

Impressum

© 2021 Friedemann von Bezold

Autor und Herausgeber: Friedemann von Bezold

Verlag & Druck: tredition GmbH, Halenreihe 40-44, 22359 Hamburg

ISBN: 978-3-347-24635-5

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und des Autors unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.dnb.de> abrufbar.

Schutz der Wortmarke

„®Auto-Mentales-Training nach Friedemann von Bezold“ ist als Wortmarke in der EU inklusive UK geschützt und darf somit nur mit dem Einverständnis des Autors verwendet werden.

Hinweis

Alle in diesem Buch vorgestellten Übungen, Anleitungen, Ratschläge und Tipps ersetzen keine eventuell notwendige psychologische und/oder medizinische Unterstützung. Die Anwendung der Übungen erfolgt in eigener Verantwortung. Eine Haftung irgendwelcher Art seitens des Autors, des Verlags oder anderer wird ausdrücklich ausgeschlossen.

Kontaktdaten

E office@friedemannvonbezold.com

I www.friedemannvonbezold.com

Inhaltsverzeichnis

1	Einleitung	7
1.01	Auto-Mentales-Training – die neue mentale Lebenseinstellung	7
1.02	Menta und Mento	9
1.03	Was bedeutet mentale Stabilität?	10
1.04	Die Definition von Lebensqualität	11
2	Theoretische Grundlagen.....	12
2.01	Bewusstsein – Unterbewusstsein.....	12
2.02	Was sind Glückshormone?.....	14
2.03	Was bewirken Stresshormone?	15
2.04	Veränderung der persönlichen Lebenseinstellung	16
2.05	Positive Gedanken statt ständigen Grübelns	18
2.06	Auto-Mentales-Training in der Anwendung	20
2.07	Das Belohnungssystem unseres Gehirns.....	22
3	Klassische Mentaltechniken.....	23
3.01	Unser Atem	23
3.02	Die Dankbarkeitsmethode	24
3.03	Belastende Gedanken umleiten	25
3.04	Das innere Parlament	26
3.05	Den persönlichen Wunschfilm gestalten.....	27
3.06	Positive Wortschatzaktivierung.....	29
3.07	Dunkelheit und Stille.....	30
3.08	Glücksgefühle in sich wachsen lassen	30
3.09	Affirmationen und Afformationen.....	32
3.10	Mentales Schutzschild aufbauen	33
3.11	Körperkommunikation	34
4	Persönliche Weiterentwicklung	35
4.01	Gedanken sind einfach nur Gedanken.....	35
4.02	Wie gehe ich mit meiner Angst um?	36
4.03	Mut zum Scheitern	38
4.04	Aufmerksamkeit und Konzentration stärken.....	39
4.05	Schlechtes Gewissen und Verbitterung überwinden.....	39
4.06	Die innere Leere überwinden.....	41
4.07	Souveränität durch Steigerung der Gelassenheit	42
4.08	Positive Ausstrahlung durch Steigerung der Lebensfreude.....	43
4.09	Urvertrauen aufbauen.....	45
4.10	Medienkompetenz	46
4.11	Sich wiederfinden	47
4.12	Loslassen können	48
4.13	Selbstakzeptanz.....	49
4.14	Selbstrespekt	51
4.15	Im Hier und Jetzt leben	52
4.16	Entschleunigung, die Langsamkeit entdecken	54

4.17	Bescheidenheit bringt Zufriedenheit	55
4.18	Verantwortung übernehmen.....	56
4.19	Selbstbewusster durch die richtige Körperhaltung.....	57
4.20	Emotionale Wunden heilen.....	58
4.21	Selbstablehnung.....	59
4.22	Charakterstärken.....	60
4.23	Resilienz	61
4.24	Selbstoptimierung.....	63
4.25	Mindfulness	64
4.26	Entscheidungen treffen	65
4.27	Zeitmanagement	67
4.28	Tankstellen und Energieräuber.....	67
4.29	Sport befreit	68
4.30	Innere Blockaden lösen.....	69
4.31	Raus aus der Gewohnheitszone	71
4.32	Humor ist wichtig und Lachen ist gesund	73
4.33	Die aktuelle Situation annehmen und gegebenenfalls ändern.....	75
4.34	Wenn das Ego zu groß wird	76
4.35	Richtiger Umgang mit Stress	77
4.36	Lebensrollen und Trennrituale	78
4.37	Lebensziele und Bedürfnisse umsetzen.....	80
4.38	Können zu viele Nachrichten schaden?.....	81
4.39	Besser einschlafen können	82
4.40	Toleranz und Akzeptanz	84
4.41	Licht ist lebensnotwendig.....	86
4.42	Sich selbst loben und belohnen.....	86
4.43	Nicht alles bewerten	87
4.44	Perspektiven und Wahrnehmungswechsel	88
4.45	Sich selbst nicht so wichtig nehmen	89
4.46	Potential voll ausschöpfen.....	90
4.47	Positive Lebenseinstellung	91
4.48	Kognitive Dissonanz	93
4.49	Emotionale Abhängigkeit.....	93
4.50	Selbstzweifel.....	94
4.51	Sich nicht mit anderen vergleichen	95
4.52	Kritikfähigkeit	96
4.53	Wie gehe ich mit Krisen um?	97
4.54	Lebensvision	99
4.55	Die inneren Widerstände	100

5 Kommunikation 101

5.01	Sich mit positiven Menschen umgeben	101
5.02	Aktives Zuhören.....	101
5.03	Sich abgrenzen können.....	102
5.04	Lernen zu schweigen.....	103
5.05	Spiegelneuronen	104
5.06	Sich nicht provozieren lassen	105
5.07	Das Gesetz der Anziehung	106

Auto-Mentales-Training		
5.08	Das Harvard Prinzip	107
5.09	Vergeben lernen	107
5.10	Sich von negativen Menschen trennen	108
5.11	Sich sozial engagieren	109
5.12	Natürliche Autorität ausstrahlen	110
5.13	Lebenseinstellungen	111
6	Mentale Atemübungen	112
6.01	Positive Energie einatmen – negative Energie ausatmen	112
6.02	Der erfahrbare Atem	114
6.03	Körperempfindungen wahrnehmen.....	115
6.04	Gefühle spüren.....	116
6.05	Die Gedanken beobachten.....	117
7	Allgemeine Mentaltechniken.....	118
7.01	Dankbarkeitstagebuch	118
7.02	Glaubenssätze.....	121
7.03	Mentales Schutzschild aufbauen	122
7.04	Licht – Aktivierung.....	124
7.05	Kraft/Stabilität – Aktivierung	125
7.06	Ruhe/Gelassenheit - Aktivierung.....	126
7.07	Körperreise	127
7.08	Positiver Tagesabschluss.....	128
7.09	Wo siehst du meine Stärken?	129
7.10	Welche positiven Eigenschaften möchte ich in mir aufnehmen?.....	130
7.11	Welche negativen Eigenschaften möchte ich loswerden?	132
7.12	Alphabet.....	134
7.13	Wertehierarchie	137
7.14	Affirmationen.....	140
7.15	Tankstellen und Energieräuber	142
7.16	Eigenlob-Tagebuch	143
8	Persönliche Strategie entwickeln.....	144
8.01	Welche Lebensthemen betreffen mich?.....	144
8.02	Prioritätenliste erarbeiten.....	146
8.03	Erfolgskontrolle	147
8.04	Neue Prioritätenliste	148
8.05	Impulse, Ideen, Ziele.....	149
8.06	Herzlichen Glückwunsch.....	150
9	Literaturverzeichnis.....	151

1 Einleitung

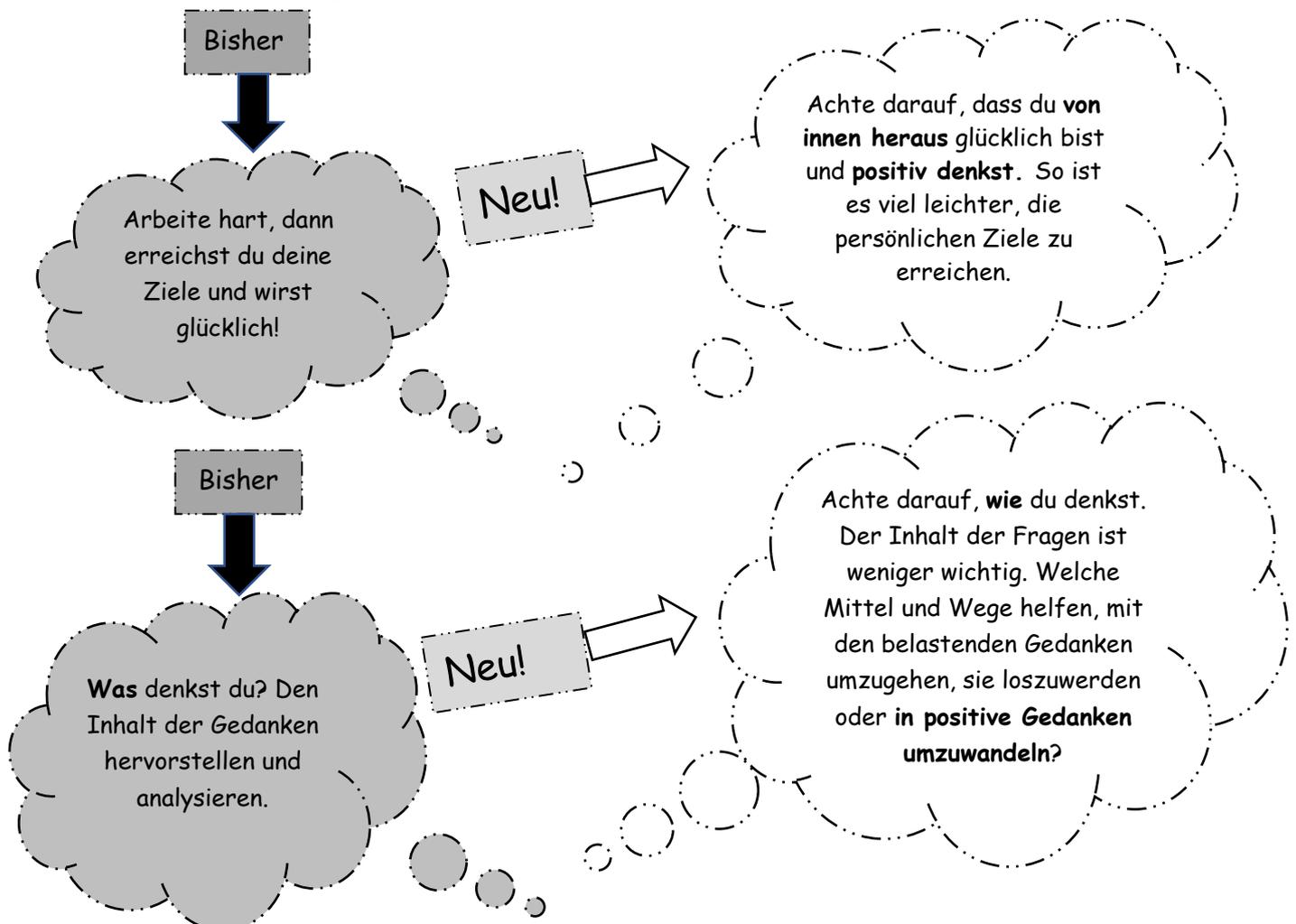
1.01 Auto-Mentales-Training – die neue mentale Lebenseinstellung

Auto-Mentales-Training bedeutet, unser Gehirn und unsere Gedankenwelt so zu trainieren, dass sich die Prozesse, die Vorstellungen und die Aktivitätsmuster in unserer Denkweise auf das Positive konzentrieren. Es geht um die Verbesserung und den Aufbau der mentalen Stabilität und dadurch um eine deutliche Steigerung der persönlichen Lebensqualität.

Unser Gehirn arbeitet viel besser und effizienter, wenn in uns positive Gedanken, bejahende Stimmungen und zusichernde Gefühle vorherrschen, es uns von innen heraus gut geht und wir durch diesen optimalen Mix mental stabil sind. Das bedeutet, dass es Sinn macht, zunächst auf unser inneres Wohlbefinden wert zu legen, statt auf die Zähne zu beißen und ohne auf uns selbst zu achten, hinter Erfolg, Glück und Anerkennung herzujagen. Wenn dies gelingt, fällt es uns viel leichter, die gesetzten Ziele zu erreichen.

Aus dieser Erkenntnis ergeben sich **zwei neue Leitsätze** für unsere Lebensgestaltung:

- „Werde von innen heraus glücklich, dann stellen sich Erfolg und Glück ein.“
- „Es ist nicht so wichtig was du denkst, sondern wie du denkst.“



Bestimmt kennst auch du Menschen, die in der externen Welt alles besitzen, aber trotzdem nicht zufrieden, geschweige denn glücklich sind. Natürlich ist es gut, sich Ziele zu setzen und es spricht auch nichts dagegen, im Leben erfolgreich zu sein. Wichtig ist jedoch, von innen heraus glücklich zu werden (intrinsisches Glück) und sich nicht auf den Erfolg in der externen Welt zu verlassen, um glücklich zu werden (extrinsisches Glück). Nicht die externe Welt und harte Arbeit entscheidet über unsere innere Zufriedenheit, sondern wie unser Gehirn uns, unsere Umwelt und unsere aktuelle Situation wahrnimmt. Je nachdem wie unser Gehirn die Lage einschätzt, schüttet es Glückshormone oder Stresshormone aus.

Auto-Mentales-Training

Der Wissenschaftler Shawn Achor stellte fest, dass nur 25 % des beruflichen Erfolgs von Talenten und Wissen bestimmt werden. 75 % des beruflichen Erfolgs werden durch eine positive, lebensbejahende Einstellung, Optimismus und die Fähigkeit erreicht, Stress als Herausforderung und nicht als Bedrohung zu sehen.

Unser Gehirn liefert in einem positiven Zustand eine viel bessere Leistung. Ein negativer oder gestresster Zustand erzeugt Angst und Unwohlsein. In so einem Zustand kann unser Gehirn nicht die volle Leistung abrufen. In einem positiven Zustand erhöht sich unter anderem die Kreativität, der Energielevel, Konzentration, Belastbarkeit und Optimismus. Unser Gehirn arbeitet produktiver und leistungsfähiger.

Hier setzt das Auto-Mentale-Training an!

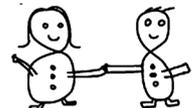
Durch die neue Lebenseinstellung gelingt es uns, in einen positiven Mentalzustand zu gelangen. Dadurch funktioniert unser Gehirn deutlich besser und wir arbeiten effektiver, genauer, konzentrierter und kraftvoller, da wir positiv und zuversichtlich unseren Herausforderungen und unserer Zukunft entgegensehen und begegnen. Der Zustand „dankbar, zufrieden und glücklich sein“ überflutet unser System mit dem Glückshormon Dopamin. Dopamin macht uns nicht nur glücklicher, sondern es aktiviert auch unser Gehirn.

Vor dem Auto-Mentalen-Training werden viele belastende Gedanken einfach als bedrückend eingestuft, die das eigene Leben sehr erschweren. Es ist uns oft keine Lösung bekannt, um aus diesem Karussell einen Ausweg zu finden. Auto-Mentales-Training beeinflusst unsere Gedankenwelt und wir lernen in eine positive Grundstimmung zu kommen, um die mentale Stabilität zu erreichen und nutzen zu können. Statt sich lange damit zu beschäftigen, was dunkle und belastende Gedanken beinhalten und wie es zu so belastenden und bedrückenden Gedanken, Gefühlen und inneren Bildern kommen konnte, wird im Auto-Mentalen-Training „die Abkürzung“ genommen, indem es einfach um die Frage geht: „Wie schaffe ich es, mich so schnell wie möglich von den inneren Belastungen zu befreien?“

Wenn es gelingt, die beiden Leitsätze des Auto-Mentalen-Trainings in unser Leben zu integrieren und umzusetzen, schaffen wir es automatisch, eine konstante mentale Stabilität in uns zu installieren und somit ein zufriedenes, glückliches und erfolgreiches Leben zu leben.

Das Ziel des Auto-Mentalen-Training ist unser Gehirn so zu trainieren, dass es sich automatisch darauf konzentriert, uns in den Zustand der mentalen Stabilität zu bringen und zu halten.

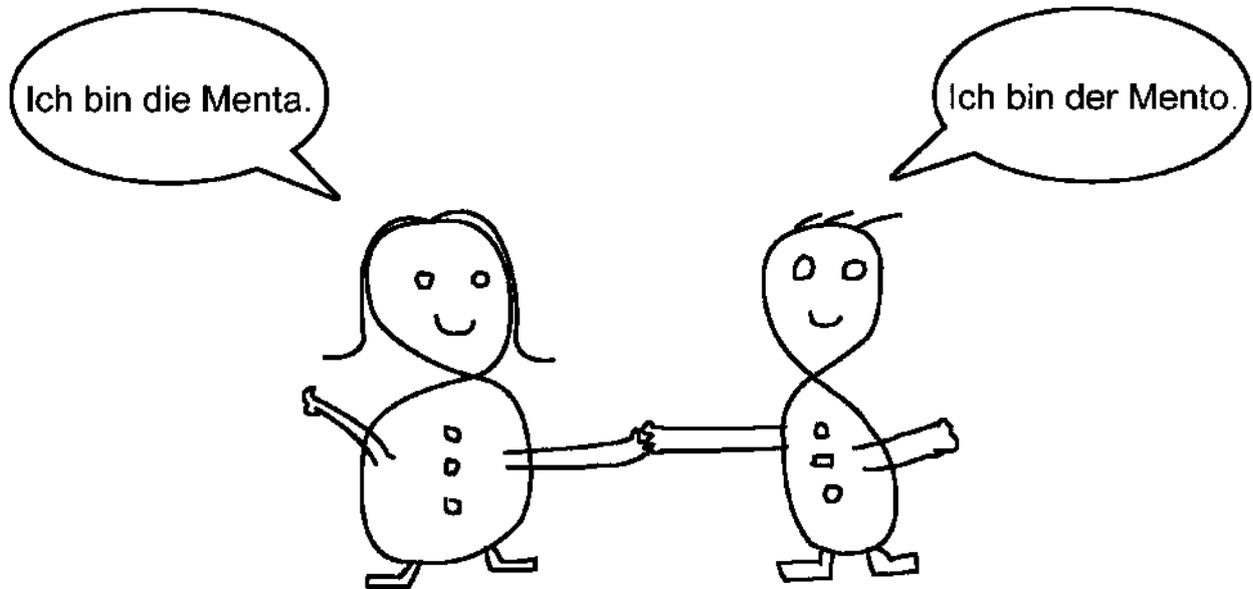
Durch das Auto-Mentale-Training erreichst du eine konstante mentale Stabilität. Diese gibt dir die nötige Ruhe und die Kraft, die du brauchst, um deine ganz persönlichen Lebensziele erreichen zu können. So kannst du die komplette Verantwortung für dein Leben übernehmen und es gelingt dir, dein Leben selbst in die Hand zu nehmen.



1.02 Menta und Mento

Wir sind Menta und Mento, deine mentale Stabilität.

Wenn es uns gut geht, geht es dir auch gut!



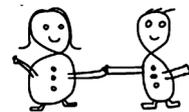
Wir begleiten dich durch das gesamte Buch.

Nach jedem Kapitel geben wir dir zusätzliche Tipps und zeigen auf, welche Mentalübungen zu dem jeweiligen Thema passen.

So sieht das Feld aus, das immer am Ende eines Themas steht.

Wir freuen uns, dich begleiten zu dürfen!

Liebe Grüße
Menta und Mento



Übungsempfehlungen:

Zu jedem Thema werden an dieser Stelle Übungen empfohlen. Weiterhin können andere Übungen hinzugezogen werden, die individuell passend sind.

Mentales Training heißt üben. Oft reicht eine einzige, regelmäßig durchgeführte Übung aus, um eine deutliche Verbesserung der mentalen Stabilität erreichen zu können.

1.03 Was bedeutet mentale Stabilität?

Mentale Stabilität bedeutet, innerlich beständig und widerstandsfähig zu sein, um langfristig alle Probleme, Ängste, Nöte und Sorgen positiv meistern zu können.

Oft ist nicht die unangenehme Situation das Problem, sondern was sie in uns seelisch auslöst. Wenn unser inneres Ich nicht stabil ist, können uns selbst Bagatellen komplett aus der Bahn werfen.

Da uns unsere Unzulänglichkeiten und Schwächen bewusst sind, haben wir oft schon Angst vor unserem eigenen Verhalten, den Reaktionen und psychischen Befinden in misslichen Situationen und Lagen. Solange unser inneres Ich in Krisenzeiten nicht sicher und stabil reagiert, trauen wir uns selbst nicht zu, solche Phasen unbeschadet überstehen zu können.

Demnach macht uns nicht die Krise selbst ängstlich und unsicher, sondern unser persönlicher Umgang mit Bedrängnissen und Verstrickungen. Dies ist mit ein Grund, warum Menschen Angst vor Neuem und vor Veränderungen haben. Wenn es nicht so läuft wie geplant, können sie ihre Gefühlswelt und daraus folgende Reaktionen und Handlungsweisen nicht einschätzen.

Wenn wir jedoch mental stabil sind, holen wir aus jeder Situation das Beste heraus. Wir behalten den Überblick und denken und handeln lösungsorientiert. Wir verlassen uns auf unsere eigenen Stärken und entscheiden die nächsten Schritte in Ruhe und Gelassenheit – ohne seelischen Zusammenbruch.

Gerade in problematischen Situationen ist es nicht gerade hilfreich, wenn wir in Stress geraten und somit hektisch, angstvoll, spontan, unüberlegt und voraussichtlich falsch entscheiden und reagieren.

Trotz mentaler Stabilität kann ein plötzliches Ereignis oder Erlebnis einen Schock auslösen. Wenn wir jedoch mental stabil sind, behalten wir die Kontrolle über unser eigenes Fühlen und Verhalten. Dadurch können wir unsere Gefühlswelt selbst beeinflussen, sind ihr nicht hilflos ausgeliefert und können somit unser weiteres Vorgehen ohne Fremdbestimmung angemessen selbst entscheiden.

Was ist der Unterschied zwischen mentaler Stabilität und mentaler Stärke?

Mentale Stärke ist z.B. ein wichtiger Faktor im Sportbereich und im Wettbewerb. Durchhaltevermögen und Durchhalteparolen sind in einer kritischen Situation gefragt. Hier heißt es, mental stark zu bleiben. Oft gewinnt in einem sportlichen Wettstreit nicht die oder der Bessere, sondern die oder der mental Stärkere.

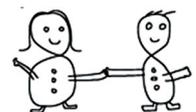
Im Alltag kann sich ein zu hohes Maß an Belastbarkeit und Ausdauer als nicht hilfreich erweisen. Gerade Burn-out Patienten und -Patientinnen berichten oft von folgeschweren Fehlern, zu lange durchgehalten zu haben, statt innezuhalten und den eingeschlagenen Weg zu korrigieren.

Mental stabile Menschen spüren sich und reagieren, wenn ihnen bewusst wird, dass sie sich in einer Situation befinden, die ihnen mittel- bis langfristig nicht guttut. Das bedeutet nicht, dass sofort reagiert werden muss, wenn eine Zeitlang im „roten Bereich“ gearbeitet wird. Es muss nicht gleich die Notbremse gezogen werden.

Mentale Stabilität beinhaltet schon während längeren stark belastenden Zeitphasen, eine Lösung anzustreben.

Menschen mit hoher mentaler Stabilität „fallen auch hin“, aber sie schaffen es immer wieder „aufzustehen“. Hier hilft ihnen ihre Ausgeglichenheit in der Stabilität, das „in sich Hineinhören“ und die erlernte Gelassenheit.

Achte in erster Linie auf deine mentale Stabilität. Lieber einmal einen Gang herunterschalten, als zu sehr in die Überforderung zu kommen. Solange du mental stabil bist, kann dir nicht viel passieren. Dann hast du die Ruhe, die Gelassenheit und die Unbeschwertheit auch große und schwierige Herausforderungen zu meistern.



1.04 Die Definition von Lebensqualität

*„Nicht die Jahre in unserem Leben zählen, sondern das Leben in unseren Jahren.“ *Adlai Erwing Stevenson**



Mit Lebensqualität wird im allgemeinen Sprachgebrauch vorwiegend der Grad des subjektiven Wohlbefindens eines Menschen oder einer Gruppe von Menschen beschrieben.

Es wird zwischen materiellen und nicht-materiellen Faktoren unterschieden:

Materielle Faktoren sind in erster Linie der materielle Wohlstand. Wohlhabende Menschen verfügen über ausreichend finanzielle Mittel, sich viele materielle Wünsche erfüllen zu können. Zu den materiellen Faktoren gehört auch die finanzielle Sorgenfreiheit. Finanzielle Probleme können sehr belastend sein und rufen häufig Existenzängste hervor.

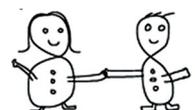
Nicht-materielle Faktoren sind in erster Linie die psychische Gesundheit. Solange das seelische Gleichgewicht gewährleistet ist, kann hohe Lebensqualität erreicht werden. Die psychische Stabilität leistet daneben ihren Anteil am körperlichen Gesundheitszustand, die für das allgemeine Wohlbefinden erforderlich ist. Daraus ergibt sich Lebensfreude und Lebenslust.

Meist gelingen hierdurch erhöhte berufliche Chancen und das Erreichen eines gewissen sozialen Status. Zusätzlich können ein schönes Zuhause, eine positive Umgebung und Spaß an der Arbeit zu einem glücklichen und zufriedenen Leben beitragen. Sich viel in der Natur bewegen und sich weiterzubilden gehören darüber hinaus zu den Faktoren purer Lebensqualität.

In schwierigen Situationen kann Dankbarkeit auch für die „kleinen Dinge“ des Lebens helfen, durch innere Zufriedenheit eine innere Lebensfreude zu erhalten. Lebensqualität kann nur schwer oder gar nicht gemessen werden, da jeder Mensch unterschiedliche Ansprüche und Vorstellungen und somit unterschiedliche Sichtweisen hat.

Das Auto-Mentale-Training spricht von Lebensqualität bei mentalem Wohlbefinden und bei innerem seelischem Gleichgewicht. Wenn es gelingt, sich von belastenden Gefühlen, traurigen inneren Bildern und dunklen Gedanken zu lösen, treten Stabilität, Ausgeglichenheit und Unbeschwertheit in das Leben. Werden zuerst innere Zufriedenheit und Lebensfreude gesteigert, können materielle Wünsche wahrscheinlicher und leichter in Erfüllung gehen.

Wenn du es schaffst, eine für dich hohe Lebensqualität zu erreichen, beeinflusst dies deine eigene Ausstrahlung. Eine positive Ausstrahlung wiederum erleichtert den Zugang zu anderen Menschen und zum persönlichen sozialen Umfeld. Somit setzt sich eine positive Spirale in Bewegung: Eines folgt auf das andere und es geht für dich unaufhaltsam aufwärts.



4.30 Innere Blockaden lösen

Innere Blockaden beeinflussen unsere Gedanken, Gefühle, Einstellungen und Handlungen. Oft sind innere Blockaden ein Selbstschutz, um inneren Ängsten und Konflikten aus dem Weg gehen zu können. Häufig hängen diese Blockaden mit tief in uns verborgenen Glaubenssätzen, negativen Erlebnissen und Erfahrungen zusammen. Sie belasten uns, da sie uns davon abhalten, Dinge zu tun, die wir gerne umsetzen würden.

Unser Verstand möchte, dass wir ein gewisses Ziel verfolgen und erreichen, jedoch hindert uns ein „gewisses Etwas“ an der Umsetzung. Dieser Zustand ist sehr unangenehm und unbefriedigend. Häufig erheben wir gegen uns selbst die größten Vorwürfe und sehen uns als Versager, Nichtsnutz oder Faulpelz.

Eine Blockade arbeitet verdeckt in unserem Unterbewusstsein gegen unser Vorhaben. Sie arbeitet gegen unseren Verstand. Unsere Blockaden bekommen Unterstützung von unserem inneren Zweifler und unserem inneren Kritiker.

Folgende Auffälligkeiten können Hinweise auf Blockaden sein, die das Erreichen unserer Lebensziele verhindern:

- ständiges Scheitern von Beziehungen
- Erfolgslosigkeit, trotz aller Bemühungen
- fortlaufende finanzielle Engpässe
- immer wiederkehrende Konflikte mit Menschen im sozialen Umfeld
- mehrmaliges Abbrechen von Vorhaben und Zielen
- kurzfristiges Absagen von privaten Treffen
- oftmaliger Umzug in eine andere Stadt oder eine andere Wohnung
- häufiger Arbeitsplatzwechsel

Eine Kundin klagte ständig unter finanziellen Schwierigkeiten, obwohl sie einen gut dotierten Beruf ausübte. Auf ihrem Konto war sie ständig mit ca. 20.000 € im Soll. Eine wohlhabende Tante von ihr konnte das nicht mehr mit ansehen und schenkte ihr genau diesen Betrag. Die Kundin war erleichtert und überglücklich. Endlich mal ein Haben auf dem Konto. Es dauerte jedoch nur wenige Monate und ihr Konto wies ein Soll auf wie vor dem Geldsegen. Durch mehrere tiefere Gespräche wurde ihr die Ursache bewusst: Ihr Vater war auch immer hochverschuldet. Dieser Zustand war ihr vertraut.

Eine innere Blockade entwickelt sich meist aus Erfahrungen unserer Vergangenheit. Sie möchte im Grund genommen uns vor etwas schützen, was sie als gefährlich empfindet. Eine Blockade kann sowohl psychisch als auch physisch Einfluss auf uns ausüben. Psychische Merkmale können u.a. innere Unruhe, Angstzustände, Vermeidungsstrategien, Ablenkungen, Wut und Trauer, belastende Gedanken und Gefühle, Aufschieben von Vorhaben, Antriebslosigkeit, Niedergeschlagenheit, Müdigkeit, Erschöpfung, Reizbarkeit, Empfindlichkeit oder Existenzängste sein.

Physische Merkmale äußern sich oft in Kopfschmerzen, Rückenschmerzen, Nacken- und Schulterverspannungen oder Schlafstörungen.

Erforderlich ist, unsere Blockaden zu erkennen und zu akzeptieren, dass es sie gibt. Oft beeinflussen sie stark unser Leben. Notwendig ist, sich nicht länger mit ihnen zu identifizieren. Sie sind nicht real, sondern nur Denkgewohnheiten und Verhaltensmuster, die aufgelöst werden können.

Es wird unbewusst an Blockaden festgehalten, denn sie können bequem sein. Änderungen und Maßnahmen werden nicht herbeigeführt. „Ich würde ja gerne, aber ... hält mich davon ab.“ / „Ich muss mich meinem Schicksal fügen.“ / „Ich bin halt so, ich kann es nicht ändern.“

Bei Menschen, die sich als beziehungsunfähig bezeichnen, kann eine Blockade ein Merkmal sein. Eine Blockade hält sie davon ab, eine feste Beziehung einzugehen. Unbewusst wollen sie diese Blockade nicht loswerden, denn sie „schützt“ sie vor Verantwortung, Verpflichtungen und Familienplanung.

Ein Kunde war langzeitarbeitslos. Bei einer gemeinsamen Arbeitsmarktrecherche fand er bei jeder geeigneten Arbeitsstelle ein Hindernis: „Zu weit entfernt“, „Zu geringer Verdienst“, „Falsche Branche“, usw. Hinter diesen Bedenken steckte die große Angst, nach längerer Arbeitslosigkeit wieder eine Arbeitsstelle anzutreten.

Bei Blockaden müssen wir unsere Sprache prüfen. Oft passiert es, dass wir uns sprachlich mit einer Blockade identifizieren.

Um sich nicht mit den Blockaden zu identifizieren, braucht es Distanz:

Falsch

- „Ich bin dumm.“
- „Ich kann das nicht.“
- „Ich schaffe das nicht.“
- „Ich bin hässlich.“
- „Ich bin depressiv.“

Richtig

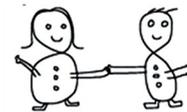
- „Ich fühle mich gerade dumm.“
- „Ich kann das noch nicht.“
- „Zurzeit schaffe ich es nicht.“
- „Ich fühle mich zurzeit nicht attraktiv.“
- „Ich fühle eine große Traurigkeit.“

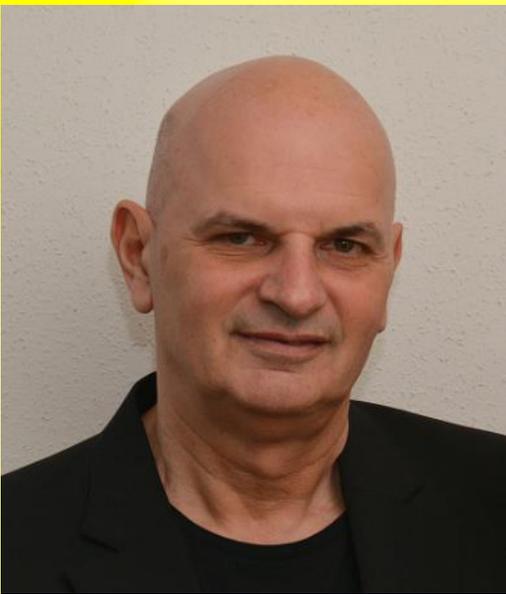
Um Blockaden lösen zu können, müssen die Vermeidungsstrategien erkannt und die Ursache erforscht werden. Blockaden können oftmals nicht mit dem Verstand, sondern über Gefühle gelöst werden. Wichtig ist, Ängste und Zweifel zu überwinden, und ins Handeln zu kommen. Trotz aller inneren Widerstände sollte der Plan durchgezogen werden. Zum Start gilt es, Ziele und Visionen klar zu definieren.

Bei inneren Blockaden fühlen wir uns wie festgekettet: Wir treten auf der Stelle und kommen nicht voran. Wenn die Blockaden gesprengt sind, kommt Leichtigkeit, Lebensfreude und Unbeschwertheit in unser Leben zurück.

Übungsempfehlungen:

- Kap. 3.07 Dunkelheit und Stille
- Kap. 4.06 Die innere Leere überwinden
- Kap. 4.24 Selbstoptimierung
- Kap. 4.32 Humor ist wichtig und Lachen ist gesund
- Kap. 4.50 Selbstzweifel
- Kap. 7.08 Positiver Tagesabschluss
- Kap. 7.10 Welche positiven Eigenschaften möchte ich in mir aufnehmen?
- Kap. 7.11 Welche negativen Eigenschaften möchte ich loswerden?





Alle meditativen Übungen auch
in Hörvision auf meiner
Homepage
www.friedemannvonbezold.com

Das Ziel des Auto-Mentalen-Trainings besteht darin, unser Gehirn so zu trainieren, dass es sich in erster Linie auf die positiven Dinge und Themen konzentriert.

Hierdurch wird eine dauerhafte mentale Stabilität erreicht, die uns die Kraft, Ruhe und Gelassenheit gibt, auch schwierige Zeiten gut zu bestehen und zu meistern.

Auto-Mentales-Training ist sehr wirkungsvoll und führt zielsicher und effektiv zum gewünschten Ergebnis.

Auto-Mentales-Training ist leicht verständlich und ohne großen Aufwand schnell erlern- und durchführbar.

Das Buch ist praxisnah geschrieben. Zu jedem Thema gibt es Übungsempfehlungen als Grundlage für den individuellen Trainingsplan.

Die beschriebenen Mentaltechniken werden mit etwas Übung im Alltag integriert und können somit ohne großen Mehraufwand zum Einsatz kommen. Die persönliche Lebensqualität wird deutlich verbessert.