

14.4 Fühlen, Denken, Handeln

Fühlen, Denken, Handeln: Der Auslöser

Jede Situation führt bei uns zu Wahrnehmungen, die wiederum durch unseren “Erfahrungs-” und “Weltbild”-Filter in unserem Gehirn Gedanken bilden und diese Emotionen auslösen.

Ich stelle Ihnen mit diesem Beitrag eine sehr effektive Methode vor, wie Sie bestimmte Situationen mit neuen Bewertungsmechanismen Ihrem Werteschema neu zuordnen:

Die **Rational Emotive Therapie (RET)**, auch **ABC-Methode** genannt, nach Dr. Albert Ellis.

Keine Sorge, Sie werden nicht therapiert und werden auch nicht zum Therapeuten, nur weil Sie ~~die~~ Methode für eine neue Betrachtungsweise über die einzelnen **Auslöser**, **Beliefs** (Glaubenssätze) und **Consequences** (Reaktion und Verhalten) heranziehen.

Selbst wenn Sie jetzt denken, wie einfach sich das ganze hier liest, werden Sie schnell feststellen, dass Sie lange trainieren müssen, um alte Pfade Ihres Verhaltensmusters zu verlassen. Als Coach begleite ich Sie gern dabei.

1. Auslöser

Betrachten Sie die auslösende Situation, die bei Ihnen ein unangenehmes Gefühl auslöst oder gar schon zu einer unangemessenen Reaktion führt, und beschreiben Sie diese so genau wie möglich.

Was ist genau geschehen?

War es hell oder dunkel, warm oder kalt, als es passierte?

Was wurde gesagt bzw. getan?

Wer hat was gesagt bzw. getan?

In welcher Position steht oder stand derjenige zu Ihnen, als die Situation eintrat?

Welche Tonlage, Mimik und Gestik konnten Sie beim anderen wahrnehmen?

Waren noch andere in diesem beschriebenen Moment beteiligt?

Fragen, Fragen, Fragen. Richtig! Sie werden mit der Beantwortung der gestellten Fragen auf die Metaposition gehoben und erhalten eine ganz neue Sicht der Dinge: die “objektive Draufschau”.

Bei der Beantwortung dieser Fragen gibt es kein “richtig” und kein “falsch”. Sie können nur das schildern, was Sie selbst wahrgenommen haben. Eine außenstehende Person kann diese Situation mit ganz anderen “Augen und Ohren” wahrgenommen haben und folglich auch sehr differenziert reagieren. “So tragisch war’s ja nun auch wieder nicht.” oder “Das Sie das bemerkt haben, alle machten sich nur lustig über Sie!” – So ist das eben mit der Wahrheit. Jeder hat seine eigene, die absolute und objektive Wahrheit gibt es eben nicht.

Folgende Fragen, bzw. Gedanken führen weiter:

2. Das unerwünschte Gefühl / das störende Verhalten

3. Die hinderlichen Gedanken und Glaubenssätze

4. Der Idealzustand: Ihr korrektes Verhalten / die guten Gefühle

5. Die innere Diskussion über Ihre irrationalen Überzeugungen

6. Die zielführenden Gedanken

7. Was-Wäre-Wenn – So soll es sein, so kann es bleiben

14.4 Fühlen, Denken, Handeln

2. Das erwünschte Gefühl / das störende Verhalten

Gefühle kann man nicht steuern. Sie helfen uns, in der Zivilisation uns zurecht zu finden und zeigen uns, wo wir uns wohl fühlen oder besser das Weite suchen sollten. Unser Verstand interpretiert diese Gefühle und lässt uns entsprechend reagieren. Nicht selten liegen wir dabei mit unserem Bewertungssystem gehörig daneben.

Welche Gefühle empfanden Sie in der belastenden Situation?

Was taten Sie dann und in welcher Reihenfolge?

Wie stark war das belastende Gefühl auf einer Skala von 0 (nicht spürbar) bis 10 (unerträglich) in der Situation?

Wie stark auf einer Skala von 0 bis 10 beeinträchtigte Sie das Gefühl im weiteren Denken und Vorgehen?

Wie lange dauerte das belastende Gefühl an?

Was dachten Sie in dieser Situation über den anderen?

Um Ihnen die Stärke der Empfindungen zu erleichtern, können Sie auf Werten zwischen 0 und 10 skalieren. Bleiben Sie bei der Beantwortung der Fragen ehrlich zu sich selbst. Wenn die Situation für Sie unangenehm war, dann war es ebenso. Sie tun niemanden einen Gefallen damit, Ihre eigenen Gefühle aus Scham oder höherem Glauben - "So was darfst Du nicht einmal denken!" - zu unterdrücken oder zu ignorieren. In erster Linie geht es um Sie.

Folgende Fragen, bzw. Gedanken führen weiter:

[3. Die hinderlichen Gedanken und Glaubenssätze](#)

[4. Der Idealzustand: Ihr korrektes Verhalten / die guten Gefühle](#)

[5. Die innere Diskussion über Ihre irrationalen Überzeugungen](#)

[6. Die zielführenden Gedanken](#)

[7. Was-Wäre-Wenn - So soll es sein, so kann es bleiben](#)

3. Die hinderlichen Gedanken und Glaubenssätze

Sie kennen das sicher: "Geh' nicht in den Wald, da gibt es wilde Tiere und die fressen am liebsten kleine Kinder!" – Hörten Sie diesen Satz oft genug in Ihrer Kindheit, haben Sie den perfekten Glaubenssatz "Der Wald ist gefährlich." von Ihren Eltern programmiert bekommen. Ähnlich geht es uns auch im Heranwachsen zum Erwachsenen und im Berufsleben.

14.4 Fühlen, Denken, Handeln

Wird man permanent als “dumm” bezeichnet und wegen vermeintlicher “Unfähigkeit” zum eigenen Schutz in “Watte gepackt”, kommt es unweigerlich zu dem, wie es kommen muss: Sie glauben fest an Ihre Inkompetenz und schränken sich selbst in Ihren Entscheidungen ein. *“Ich packe das sowieso nicht.”*,

“Ich bin dazu ohnehin viel zu unwichtig, als dass ich etwas daran ändern könnte.” oder *“So ist das mit uns kleinen Leuten, wir müssen tun, was uns gesagt wird.”*

Die hinderlichen Gedanken und Glaubenssätze

Sicher, Sie sollten nicht so tollkühn sein und versuchen, aus dem 3. Stock zu springen, weil Sie daran fest glauben, fliegen zu können. Es geht vielmehr darum, dysfunktionale Gedanken (Kognitionen) zu enttarnen und sie so zu entschärfen. Sind Sie bereit? Na dann los!

Was schoss Ihnen gedanklich als erstes durch den Kopf, als es los ging?

Was spürten Sie dabei?

Erinnerte Sie diese Situation an ein schon einmal erlebtes Ereignis?

Was wäre Ihrer Ansicht nach das Schlimmste, das hätte passieren können?

Über wen oder was ärgerten Sie sich in dieser Situation?

Wäre es wirklich der sprichwörtliche “Weltuntergang” für Sie, wenn das Schlimmste eingetreten wäre?

Sie merken schon, worauf das ganze hinausläuft. Die Erde dreht sich weiter, die Nacht wird weiter vom Tag abgelöst. Die Welt ist doch nicht untergegangen. Oft blockieren Versagensängste, Perfektionismus und übermäßig ausgeprägter Gerechtigkeitsinn die guten Ideen und Gedanken. Die Kreativität wird eingeengt, wenn nicht sogar im Keim erstickt.

Wie fühlen Sie sich jetzt gerade? Ist es nicht auch ein wenig befreiend, diese Stolpersteine zu sehen? Jetzt sind Sie in der Lage, diese zu umgehen oder einfach aufzuheben und den Weg frei zu machen.

Folgende Fragen, bzw. Gedanken führen weiter:

[4. Der Idealzustand: Ihr korrektes Verhalten / die guten Gefühle](#)

[5. Die innere Diskussion über Ihre irrationalen Überzeugungen](#)

[6. Die zielführenden Gedanken](#)

[7. Was-Wäre-Wenn – So soll es sein, so kann es bleiben](#)

4. Der Idealzustand: Ihr korrektes Verhalten / die guten Gefühle

In diesem Beitrag geht es weder um “richtig oder falsch”, noch um das “Schönreden”. Wenn das Haus einmal abgebrannt ist, ist es schrecklich. Auch diese Gefühle gehören zum Leben und müssen ertragen werden.

14.4 Fühlen, Denken, Handeln

Dennoch hilft es wenig, über Blockaden und “Schreckensszenarien” einen Teufelskreis zu installieren, aus dem es immer schwerer wird, auszubrechen. Reden wir über das, was Sie sich vorstellen, dass es für Sie ertragbar wird. Nicht immer kann das Geschehene zu einem positiven Ereignis gedreht werden. Doch Ihre innere Haltung spielt eine tragende Rolle darin, aus der Situation das Beste zu machen. Das macht uns Menschen in der heutigen Zeit aus.

Waren denn Ihre Gefühle in der belastenden Situation mit Abstand betrachtet überhaupt angemessen?

Sind Sie durch diese Gefühle einen Schritt weiter oder treten Sie immer noch auf der gleichen Stelle?

Was ist durch diese Blockade mitunter entgangen?

Was wäre eingetreten, wenn Sie genau das Gegenteil empfunden hätten?

Welche Gefühle bzw. Reaktionen wären in dem belastenden Moment hilfreicher gewesen?

Wie möchten Sie künftig in ähnlichen Situationen reagieren bzw. sich fühlen?

Mit welchem Gefühl und Ziel wollen wir nun gemeinsam unsere Arbeit beginnen?

Ähnlich wie im lösungsorientierten Kurzzeitcoaching oder auch im Wechsel des Bezugsrahmens zur Situation (Reframing) sollen mit Hilfe dieser Fragen die Gedanken von der Problemschleife zur positiven Lösung führen. Das wird nicht leicht, denn dieser Teil ist der langwierige unter den vielen Schritten. Da wo es unangenehm war, verharren wir in der Regel gedanklich wie magnetisch festgehalten und wenden das Problem von einer Seite auf die andere. Folgende Fragen, bzw. Gedanken führen weiter:

Folgende Beiträge führen weiter:

[6. Die zielführenden Gedanken](#)

[7. Was-Wäre-Wenn – So soll es sein, so kann es bleiben](#)

[5. Die innere Diskussion über Ihre irrationalen Überzeugungen](#)

5. Die innere Diskussion über Ihre irrationalen Überzeugungen

1. Sie können die Fakten hinterfragen,
2. Sie können die zielführende Art und Weise der Gedanken zur Disposition stellen und
3. Sie können die Bedeutung philosophisch beleuchten.

Im Teil 3 waren bereits die blockierende Gedanken und Überzeugungen angesprochen:

- Perfektionismus (im Sinne von Übergenauigkeit)
- Schwarzmalerei – “Es endet in einer Katastrophe!”
- niedrige Frustrationsschwelle – “Man hat das Versagen gepachtet”
- Geltungsdrang – Ich nenne es den “Dackeleffekt”, wer das größte Stöckchen am schnellsten bringt, wird am meisten geliebt
- übermäßiger Gerechtigkeitswahn – “Was ich nicht darf, dürfen andere schon lange nicht!”

14.4 Fühlen, Denken, Handeln

Hinterfragen Sie Ihre Gedanken:

Wie weit sind Sie mit Ihren behindernden Gedanken gekommen?

Was genau haben Sie auf diesem Wege erreicht?

Wo werden Sie später ankommen, wenn Sie an diesen Blockaden festhalten?

Was genau beweist die Richtigkeit der bisherigen hinderlichen Gedanken und Überzeugungen?

Können außenstehende Ihren bisherigen Gedankengängen folgen und die von Ihnen vorausgeahnten Konsequenzen bestätigen?

Was hindert Sie daran, einmal das Gegenteil auszuprobieren?

(Versuch und Irrtum)

Ich werde Sie dabei unterstützen, nicht wieder in alte Erklärungsmuster zu verfallen, warum gerade etwas nicht geht. *“Was ich nicht will, weiß ich ganz genau, was ich will, weiß ich nicht.”* – So kommen die meisten Klienten in meine Beratung und erwarten per Knopfdruck, dass ich ihnen aufzeige, was sie genau wollen und es auch erreichen werden. Solange Sie nicht selbst zu Ihrem “Ziel” stehen, kann ich Ihnen nicht garantieren, dass Sie Ihr Ziel auch erreichen werden.

Folgende Fragen, bzw. Gedanken führen weiter:

[6. Die zielführenden Gedanken](#)

[7. Was-Wäre-Wenn – So soll es sein, so kann es bleiben](#)

6. Die zielführenden Gedanken

Was möchten Sie künftig in ähnlichen Situationen unternehmen?

Um sich beim nächsten Mal besser zu fühlen, müssen Sie neue Gedanken zulassen. Welche wären das?

Welche neue Sicht zur ähnlichen bisher unangenehm empfundenen Situation würde Ihnen ein besseres Gefühl verschaffen?

In dieser Phase setzen Sie quasi die andere “Brille” auf und lassen alternative Gedanken zu. Irgendwann müssen Sie die Entscheidung treffen, unangenehme Momente zu ertragen oder etwas daran zu ändern.

Sie werden sicher keinen cholerischen Kunden oder Chef durch diese Methode zu einem lammfrommen Zeitgenossen verwandeln. Ihre neue innere Haltung wird Ihnen dabei helfen, nicht alles gleich an sich heranzulassen, die Situation abzuchecken und sich ein neues Urteil aus dieser Situation abzuleiten.

14.4 Fühlen, Denken, Handeln

7. Was-Wäre-Wenn - So soll es sein, so kann es bleiben

Ende gut, alles gut... Halt, nicht so schnell.

Sie haben gelernt, mit den unangenehmen Seiten des Lebens umzugehen, eine Strategie entwickelt, es zu ertragen oder zu ändern. Wäre es nicht auch praktisch, sich das Ganze einmal aus der Zukunft in das Hier und Jetzt zu holen?

Probieren Sie quasi den neuen "Mantel" einmal an und spüren Sie, wie sehr Ihr neues Denken und Handeln die Selbstwahrnehmung und die Außenwirkung beeinflusst wird. Na? Merken Sie etwas? Richtig! Sie haben nicht nur ein selbstsicheres Auftreten erlangt, Sie haben noch etwas viel wichtigeres für sich erreicht: Ihr Selbstvertrauen ist erstarkt und niemand kann es Ihnen so leicht wieder mürbe machen.

Also: Spielen Sie gedanklich immer wieder unangenehme Situationen durch. Prüfungen, Kundengespräche, Mitarbeitergespräche, Nachbarschaftsstreitigkeiten. Seien Sie dabei realistisch, aber auch nicht zu zaghaft. Tragen Sie Ihre neue Rolle mit Würde und Achtung. Schließlich haben Sie lang dafür geübt, gekämpft und hart gearbeitet. Nun ist es an der Zeit, die Ernte einzufahren und das Leben im neuen Licht zu betrachten.

Die ABC-Methode ist keine Verhaltenstherapie, sie ist ein Schatz, den jeder von uns tief in sich trägt: Die inneren Werte, Überzeugungen und Haltungen. Größe und Stärke wird nicht an der Beharrlichkeit gemessen, sondern an der Fähigkeit, eigene Meinungen und Überzeugungen auf den Prüfstand stellen zu können und gegebenenfalls zu modifizieren.