

Willkommen Veränderung

Übung: Wie kleine „Gewohnheitsbrücken“ beim Neuanfang helfen können

Manchmal ist es gar nicht so leicht aus den altgewohnten Bahnen auszubrechen und neue Wege zu beschreiten. Etwas Neues im Leben, mit dem man plötzlich klarkommen und sich damit erst einmal auseinandersetzen muss. Lustigerweise spielt es oft gar keine Rolle, ob es sich nur um eine kleine Neuerung oder das komplette Veränderungsprogramm handelt. Man klebt oft förmlich im „Netz der Gewohnheiten“ und tut sich sehr schwer damit, die angestammte Position ohne weiteres verlassen zu können. Verlustängste machen sich breit und es sind meist die Personen oder Dinge, auf die man künftig beim Schritt Richtung Neuland verzichten müsste, die dieses Unterfangen so schwierig gestalten.

Ist das angestrebte Neue wirklich besser als das bisher Gewohnte, sodass sich die ganze Anstrengung überhaupt lohnt? Was, wenn ich dann feststelle, dass ich das für den Neuanfang Aufgegebene vielleicht noch gebraucht hätte und nun schmerzlich vermisse? Und was ist, wenn mein Plan vom Neustart am Ende doch nicht klappt und ich reumütig zurückkehren muss? Wäre ja eine schöne Blamage!

Alles eine Frage des Energieaufwands

Es sind häufig Zweifel wie diese, die der eigenen Wandelbereitschaft tatsächlich im Wege stehen können. Der Grund hierfür liegt in einer gewissen Konfliktsituation, die sich dabei automatisch ergibt. „Ich würde ja schon gerne, ABER ...“, meldet sich der Kopf eingangs gleich zu Wort. Möglicher Gewinn durch die Veränderung versus Sicherheit aufgrund bekannter Verhältnisse ließe sich das Problem auf einen kurzen Nenner bringen. Sich neuen Gegebenheiten zu stellen fordert insbesondere dem Gehirn viel mehr an Leistung ab. Unbekannte Situationen müssen durchlebt, analysiert und verarbeitet werden. Im Gegensatz zum gewohnten Umfeld also ein deutliches Plus an aufzubringender „Rechenleistung“. Es fühlt sich zudem

auch wesentlich unbequemer an, denn die ausgetretenen Pfade sind vielleicht mittlerweile unangenehm, aber zumindest bekannt, ganz im Gegensatz zu dem, was nun vor einem liegt. Im gewohnten Umfeld funktioniert unser gesamtes Körpersystem eher in einer Art Autopilotenmodus, statt ständig aufmerksam und aktiv sein zu müssen. Neues erfahren und Lernen kostet eben einfach auch etwas Kraft.

Wer das „Gewohnheitsnetz“ verlassen möchte, der benötigt also neben der entsprechenden Motivation auch eine gute Portion an Extraenergie, die gegenüber dem „normalen“ Leben aufzubringen ist. Energiemangel und der Ausblick auf die sich abzeichnende Mühsamkeit des Erneuerungsvorganges sind daher oft die Stolpersteine in diesem Spiel. Um so wichtiger ist es dabei, sich bewusst zu sein, dass die Erreichung eines authentischen Ziels meist mit einer Verbesserung des eigenen Wohlbefindens und damit auch des Energieniveaus einhergeht. Man muss zwar zunächst etwas investieren, gewinnt dafür auf lange Sicht aber Zufriedenheit und Lebensenergie hinzu. So sähe das Ganze vielleicht von der kaufmännischen Seite her betrachtet aus.

Kleine Hilfestellung, großer Effekt

Auch wenn man vielleicht weiß, dass das ganze Leben ein unendlicher Veränderungsvorgang ist, fällt der erste Schritt aus energetischer Sicht vielfach häufig etwas schwer. Ich habe mir daher schon vor vielen Jahren eine Erkenntnisübung hierzu einfallen lassen, die die Situation eines Neuanfangs im wahrsten Sinne des Wortes begreifbar macht. Und diese funktioniert ganz einfach so:

Mach Dich auf in den Wald und suche Dir dort einen dünneren, auf dem Boden liegenden Baumstamm in Deiner Nähe aus, auf dem Du gefahrlos balancieren kannst, ohne abzurutschen. Stell Dich nun auf den Stamm und halte den Körper dabei möglichst aufrecht. Achte vor allem auf Deine Beine. Nimm wahr, wie angespannt sie in dieser Situation sind und welcher Kraftaufwand in der Beinmuskulatur nötig ist, um diese ausbalancierte Position zu halten. Bitte nun eine Person in Deiner Nähe, sich neben Dich zu stellen und Dir die flache Hand entgegenzustrecken, ähnlich einem Polizisten, der Dir manuell Stopp signalisiert. „Stütze“ Dich jetzt nur mit dem ausgestreckten kleinen Finger gegen die helfende Handfläche leicht ab und beobachte, wie Dein Körper reagiert. Obwohl die Hilfestellung nur mini-

mal und ohne große Kraftübertragung funktioniert, fühlt sich Deine Muskulatur im Nu um ein Vielfaches lockerer an. Die Anspannung ist deutlich reduziert, das Balancieren fällt jetzt fast genauso leicht, wie das bloße Stehen auf dem Boden.

Die Übung macht greifbar, wie wenig Hilfestellung in einer neuen Situation lediglich nötig ist, um die eigene Balance im Leben wesentlich leichter halten zu können. Diese Einsicht kann insbesondere bei Unsicherheiten in sich verändernden Lebenssituationen sehr hilfreich sein. Wenn ich erkenne, dass bereits eine kleine Hilfestellung (zum Beispiel ein haltgebendes, vertrautes Ritual) ein deutliches Plus an Standsicherheit, weniger Stress und spürbare Kraftersparnis bedeutet, kann ich ähnliche helfende Strukturen auch im Alltag leichter ausfindig machen und gezielter nutzen.

Übertragen wir dieses kleine Experiment auf unser Leben, so ist schnell erkennbar, dass sich die für den Neustart benötigte Energie sehr leicht positiv beeinflussen lässt. Schaffen wir uns auf neuem Territorium zum Beispiel kleine gewohnte Oasen, so helfen diese immens dabei, die Neuerungen stabil in unser Leben integrieren zu können. Diese oft winzigen „Gewohnheitsbrücken“ erleichtern i. a. R.

den sonst etwas anstrengenderen Übergang ins Ungewohnte und helfen dabei, den inneren Schweinehund bei aufkommenden Zweifeln rechtzeitig in seine Schranken zu weisen.

Veränderung muss nicht immer so anstrengend sein, wie man vielleicht glaubt. Daher nur Mut und viel Spaß beim Ausprobieren!

Über den Autor

Der gebürtige Coburger, Jahrgang 1972, lebt und arbeitet als Natur-Coach, Autor und psychologischer Berater in seiner Heimatstadt, ganz im Norden Bayerns. Nach dem Studium der Wirtschaftsinformatik und der langjährigen Tätigkeit als IT- und Internetfachmann begann er bereits vor mehr als 14 Jahren sich aufgrund eigener gesundheitlicher Probleme mit alternativen Behandlungsmethoden für stress- und angstbedingte Erkrankungen auseinanderzusetzen. Zahlreiche Ausbildungen hierzu folgten.

Dirk Stegner bietet regelmäßig auch Vorträge, Workshops und Seminare zu seinen Buchthemen an. Weitere Informationen zu aktuellen Terminen erhalten Sie hier: www.der-natur-coach.de



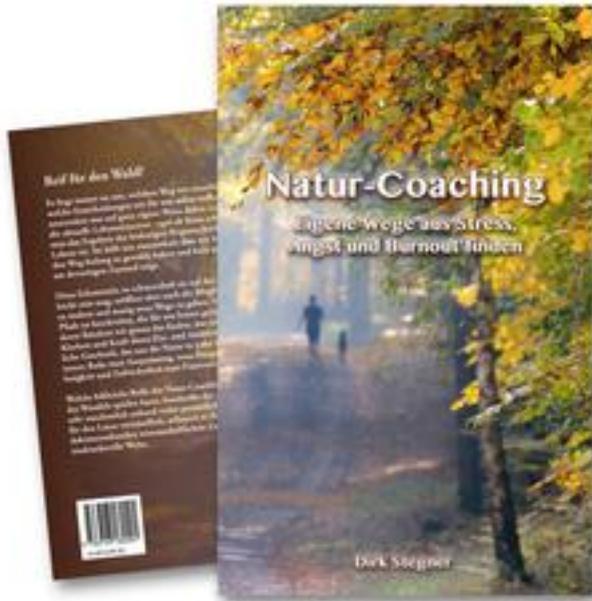
Warum es keine Angsthasen gibt

Ein Buch über Ängste und wie man sie loswird

Taschenbuch, September 2022

Printausgabe (ISBN 978-3-7568-0012-4)

E-Book (ISBN 978-3-7568-4710-5)



Natur-Coaching

**Eigene Wege aus Stress,
Angst und Burnout finden**

Hardcover, Februar 2017

Printausgabe (ISBN 978-3-7431-8029-1)

E-Book (ISBN 978-3-7431-4779-9)



Weisheit zwischen Wald und Wiese

**Wie die Natur lernt und
was wir von ihr lernen können.**

Hardcover, November 2018

Printausgabe (ISBN 978-3-7481-1142-9)

E-Book (ISBN 978-3-7481-6990-1)



In Wahrheit ich

**Wie die Sichtweisen anderer
mein Leben bestimm(t)en.**

Taschenbuch, März 2018

Printausgabe (ISBN 978-3-7460-8948-7)

E-Book (ISBN 978-3-7528-8180-6)



Trennungsgedanken

**Über die Nebenwirkungen der
Digitalisierung einer analogen Welt.**

Taschenbuch, März 2020

Printausgabe (ISBN 978-3-7528-9886-6)

E-Book (ISBN 978-3-7504-4911-8)