

## Widerstände gegen Veränderungen

### - Sieben selbstsabotierende Denkmuster, uns von Veränderungen fernzuhalten

1. **Katastrophen- Denken:** Sich selbst Angst machen
2. **Selbstverleugnungs- Denken:** Die Lebensinteressen anderer über die eigenen stellen
3. **Druckmacher- Denken:** Sich und andere unter Druck setzen
4. **Bewertungs- Denken:** Sich und andere bewerten
5. **Regel- Denken:** Sich an rigide, willkürliche oder überholte Regeln klammern
6. **Misstrauens- Denken:** Sich selbst und anderen chronisch misstrauen
7. **Übermotivations- Denken:** Verdrängen, sich extrem euphorisieren und übermotivieren

Hiervon geht Petra Bock in ihrem Buch „Mindfuck: Warum wir uns selbst sabotieren und was wir dagegen tun können“ aus.

### Mischformen, die es in sich haben

Häufig können wir bei uns selbst nicht nur eine einzelne Art der Selbstsabotage, sondern gleich eine ganze Kaskade von Denkmustern beobachten, die nacheinander ablaufen und sich wie ein Zahnrad in das andere fügen. Sind wir einmal drin in diesem Räderwerk, haben wir uns in unser eigenes Denken verstrickt und geben meistens auf. Und der Stress steigt.

Sehen wir uns an, wie verschiedene Denkmustern ineinandergreifen, wenn wir zum Beispiel Zeitdruck produzieren. Frau Meier muss bis zum Nachmittag ein wichtiges Projekt zu Ende bringen. Meine Güte, schon so spät. Und es ist noch so viel zu tun. Das schaffe ich ja nie (Jammern)! Wenn ich das nicht schaffe, bekomme ich Probleme mit meinem Chef. Die Gehaltserhöhung kann ich dann sowieso gleich vergessen (Katastrophe). Komm, streng dich an, du musst da jetzt durch, sonst hat das wirklich schlimme Konsequenzen (Druckmacher). Du hast es doch immer geschafft (Übermotivation). Aber ich bin so müde und ausgelaugt. Ich kann nicht mehr (Jammern). Wenn die Vorlagen meines Kollegen besser gewesen wären, wäre ich längst fertig (Bewertung) ...

Auf diese Weise kann es noch bis zum Nachmittag im Kopf von Frau Meier weitergehen. Die Wahrscheinlichkeit, dass sie langsamer ist und mehr Fehler macht, nimmt mit diesem inneren Ablenkungsszenario stetig zu. Kennen Sie ähnliche Geschichten?



Es ist sehr hilfreich für die eigene Sensibilisierung, sich die ganz persönlichen ineinandergreifenden Denkmuster immer wieder zu notieren, wenn sie auftauchen. Wir bekommen damit einen sehr zuverlässigen Blick dafür, wie unsere innere Stimme arbeitet und wie wir uns genau in Schach halten. Das aber erleichtert uns, in einem weiteren Schritt die Selbstsabotage abzustellen.

Was alle sieben Denkmuster verbindet?

Was man bei der Untersuchung des Phänomens quer durch alle seine Muster beobachten kann, ist Folgendes:

Befindet sich unser Denken im Selbstsabotierungs- Modus, verallgemeinern wir unsere Erfahrungen und machen daraus einschränkende Lebensregeln. Weil uns einmal etwas Unangenehmes widerfahren ist, versuchen wir, uns zu schützen, indem wir unsere natürliche Neugierde auf ein Leben mit Horrorszenarien, rigiden Regeln, Schubladendenken und anderen Strategien reduzieren.

Neues scheint für unser Innerstes also bedrohlich zu sein. Wir bleiben lieber in der berühmten bekannten Komfortzone, als das Wagnis einer Erweiterung unserer Glückszone einzugehen. Jede Art von Denkmuster ist dafür ein sehr zuverlässiger Helfer. Es entsteht die bekannte »Lieber den Spatz in der Hand als die Taube auf dem Dach« -Mentalität.

Wenn wir so denken, haben wir uns selbst darauf konditioniert, nur noch sehr wenig vom Leben zu erwarten. Unser Wunsch, die Kontrolle über uns und unser Leben behalten zu wollen, führt uns beim Denken dazu, jeden noch so schüchternen Schritt ins Neuland als existenzielle Bedrohung zu werten. Hinter jeder Selbstsabotage steht deshalb eine Form von Angst. Im Katastrophen- Denken ist sie sogar das Mittel, das die innere Stimme direkt nutzt, um uns einzuschüchtern.

Die Sprache, in der wir im Selbstsabotierenden- Modus denken, ist gekennzeichnet von Bewertungen und Druck. Sie äußert sich in Wörtern wie »müssen«, »sollen« oder »dürfen«. Es gibt also einen Blickwinkel, der vor allem Pflichten und Berechtigungen oder Verbote sieht. Manchmal sprechen wir mit uns wie ein strenger Elternteil mit einem unmündigen Kind. Irgendwo muss es in unserem Denken also noch eine höhere Instanz geben, die die Werte, Pflichten und Gebote festlegt.

Wir reduzieren unsere tatsächlichen Möglichkeiten durch zwei einfache sprachliche Kunstgriffe: Wenn-dann- und Entweder-oder-Formulierungen bauen Druck auf und schränken unsere Wahrnehmung für andere Optionen, kreative Verknüpfungen oder Alternativen ein. Damit verzerren wir unsere Wahrnehmungsfähigkeit und untergraben unsere Kreativität und Innovationskraft.

Unsere Wege, uns selbst zu sabotieren, sind vielfältig. Sie ergänzen sich gegenseitig und bilden gemeinsam eine schier unerschöpfliche Quelle hindernder Denkweisen, Überzeugungen und Lebensstrategien.

Dennoch: Veränderung ist immer möglich!

Quelle:

<http://www.amazon.de/Mindfuck-selbst-sabotieren-dagegen-k%C3%B6nnen/dp/3426655071#> Blick ins Buch

Siehe auch.

<http://www.youtube.com/watch?v=QYtQwdjlcQ&feature=related>