

TEIL 1

Verstehen – Wer du bist

Der Zusammenhang zwischen Denken, Fühlen und Handeln

Wie Gefühle entstehen

Das Wort Emotion (E-Motion) bedeutet so viel wie Energie in Bewegung. Evolutionsbedingt hat die Natur uns nicht umsonst mit Gefühlen ausgestattet. Unsere Gefühle stehen in ständiger Wechselwirkung zu unserem Denken und Handeln und nehmen maßgeblich Einfluss auf unsere Entscheidungen. Es ist die Macht unserer Gefühle, die unser Leben steuert. Die Verbesserung deiner allgemeinen Gefühlslage kann dein Leben so stark verändern wie kaum etwas anderes. Denn das, was am Ende deines Lebens zählt, ist nicht das, was du erreicht hast, was du besessen hast oder wie du aussahst, sondern wie du dich dabei gefühlt hast. Einzig und allein deine Gefühle entscheiden darüber, ob du glücklich oder unglücklich bist, ob du dich wohl oder unwohl fühlst, ob dein Leben leicht oder schwer ist.

Jeder kennt Menschen, die objektiv betrachtet alles haben, um glücklich zu sein – Geld, Ruhm, Sicherheit, Gesundheit, ein hübsches Äußeres –, aber trotzdem todunglücklich sind. Erinnern wir uns nur an die vielen Stars, die wir um ihr ach so tolles Leben, das viele Geld und ihre Schönheit beneidet haben. Wie viele davon waren wirklich glücklich? Was ist aus Whitney Houston, Amy Winehouse, Curt Cobain und Michael Jackson geworden? Warum waren sie nicht glücklich? Und wie schafft es eine angehende vielversprechende Profisurferin wie Bethany Hamilton, die im Alter von dreizehn Jahren bei einem Haiangriff ihren linken Arm verlor, trotzdem an die Surf-Weltspitze? Bethany stand nur vier Wochen nach der Amputation wieder auf dem Surfboard und gewann wenige Wochen später die Nationalmeisterschaften.

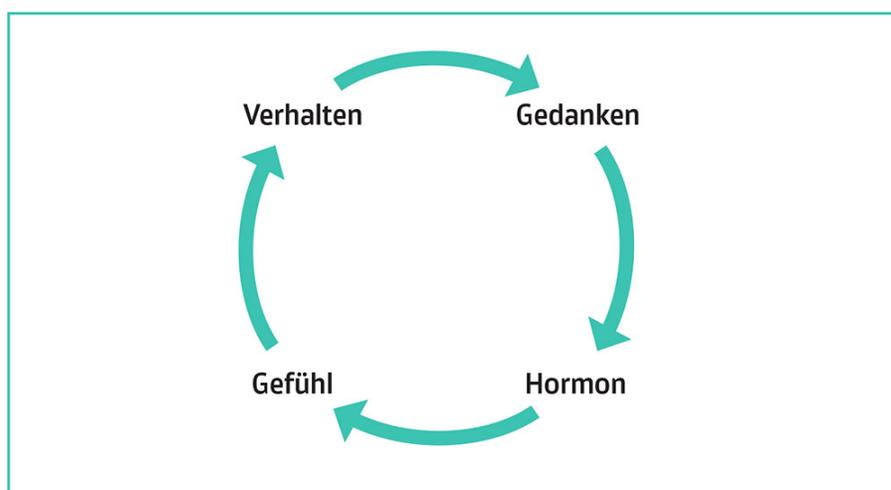
Oder Samuel Koch, der seit einem schweren Unfall bei der Fernsehsendung »Wetten, dass...?« vom Hals abwärts querschnittsgelähmt ist und trotzdem als Schauspieler Karriere macht, heiratet und glücklich erscheint.

Worin unterscheidet sich am Ende Glück von Unglück? Der Unterschied liegt in unseren Gedanken, denn unsere Gedanken bestimmen darüber, wie wir uns fühlen. Haben wir positive, liebevolle oder freudige Gedanken, produziert unser Körper auch die chemischen Verbindungen, die in uns positive, liebevolle oder freudige Gefühle auslösen. Dasselbe gilt für negative, ängstliche oder pessimistische Gedanken: Innerhalb von Sekunden fühlen wir uns negativ, ängstlich oder pessimistisch. Bei negativen Gedanken entstehen in unserem

Körper also andere chemische Reaktionen als bei positiven Gedanken. Unsere Gefühle wirken sich wiederum auf unser Verhalten aus, welches sich dann wieder auf unsere weiteren Gedanken auswirkt. So entsteht, je nach Gedanken, entweder ein Teufelskreis oder Engelskreis.

BEISPIEL

Steffi bereitet ein leckeres Essen zu und bittet die Kinder, den Tisch zu decken. Die Kinder schauen jedoch gerade gebannt einen Trickfilm und nehmen die Bitte ihrer Mutter kaum wahr. Steffi ruft ihren Mann zur Hilfe, dieser führt gerade ein wichtiges Telefonat und hört ihren Hilferuf ebenfalls nicht. In Steffi entsteht der Gedanke »Immer muss ich alles allein machen, niemand liebt und unterstützt mich«. Dieser Gedanke sorgt auf körperlicher Ebene für die Ausschüttung von Stresshormonen. Diese bewirken wiederum, dass Steffi sich enttäuscht, traurig und auch ein bisschen wütend fühlt. Dieses Gefühl beeinflusst auf der anderen Seite nun ihr Verhalten. Plötzlich bittet Steffi die Kinder und ihren Mann nicht mehr liebevoll, den Tisch zu decken, sondern schreit sie gereizt an. Dieses Verhalten ruft wiederum bei ihrem Mann und ihren Kindern eine Reaktion hervor. Sie fühlen sich nun angegriffen und fangen ebenso gereizt an, sich zu verteidigen. Die Reaktion ihrer Liebsten löst bei Steffi anschließend den Gedanken aus »Niemand versteht mich«. Dieser Gedanke sorgt für einen weiteren Anstieg der ausgeschütteten Stresshormone und lässt sie sich noch schlechter fühlen. Und so geht es immer weiter mit dem Teufelskreis.



Andersherum funktioniert das Ganze zum Glück auch: Haben wir positive Gedanken, schütten wir Glückshormone wie Dopamin oder Endorphine aus, welche Glücksgefühle in uns auslösen. Die positiven Gefühle in unserem Körper beeinflussen ebenfalls unser Verhalten, welches anschließend wieder unsere Gedanken beeinflusst und zur Ausschüttung von weiteren Glückshormonen führt.

BEISPIEL

Steffis Kinder und ihr Mann machen ihr ein großes Kompliment für das leckere Essen. In Steffi entsteht der Gedanke »Meine Familie liebt und braucht mich«. Dies bewirkt die Ausschüttung von Glückshormonen. Diese wiederum bewirken das Gefühl von Zufriedenheit und Glückseligkeit. Dieses Gefühl beeinflusst wiederum Steffis Verhalten – statt gereizt zu schreien, reißt sie diesmal gut gelaunt einen Witz. Dieser bringt wiederum den Rest der Familie zum Lachen. Die ausgeglichene Stimmung lässt in Steffi weitere positive Gedanken entstehen wie zum Beispiel »Ich bin so froh, so eine tolle Familie zu haben«. Auf diese Art und Weise entsteht hier diesmal statt eines Teufelskreises ein Engelskreis.

Wie Steffi jedoch das Kompliment ihrer Familie auffasst und interpretiert, hängt wiederum stark von ihren inneren Überzeugungen ab. Ist sie tief im Inneren davon überzeugt, dass sie nicht gut genug ist und ihre Familie sie deshalb nicht wertschätzt, wird sie auch ein Kompliment nicht als solches empfinden können. In dem Fall wird sie vermutlich denken »Das haben sie nur gesagt, um ihr schlechtes Gewissen zu beruhigen« und der Teufelskreis nimmt erneut seinen Lauf.

Wenn du mich und meine Arbeit schon länger kennst, dann hast du mich bestimmt schon einmal sagen hören: Nichts hat irgendeine Bedeutung, außer der Bedeutung, die wir den Dingen geben.

Es sind nicht die Ereignisse in unserem Leben, die darüber bestimmen, wie wir uns fühlen, sondern die Art und Weise wie wir diese bewerten. Jede Erfahrung kann auf Tausende Arten und Weisen interpretiert werden. Die Schlussfolgerungen, die wir aus unseren Erfahrungen ziehen, bestimmen darüber, wie wir uns fühlen. Welche Schlussfolgerungen wir ziehen, hängt wiederum von unseren inneren Überzeugungen und Glaubenssätzen ab, auf welche ich später noch näher eingehen werde.

Wenn Whitney Huston über sich selbst denkt, sie sei nicht gut genug, obwohl die ganze Welt ihr zujubelt, dann bestimmt dieser Gedanke darüber, wie sie sich fühlt. Dann ist es egal, wie viele Platten sie verkauft, wie viele Grammys sie gewinnt oder wie viel Geld sie auf dem Konto hat – nichts davon beeinflusst ihre Gefühle so stark wie der Gedanke, nicht gut genug zu sein. Der Gedanke und das damit verbundene Gefühl erschaffen ihre Realität. Denn die Welt ist nicht »so wie sie ist«. Die Welt ist so, wie wir denken, dass sie ist. Unsere Art zu denken, entscheidet darüber, wie wir die Welt sehen und verstehen.

Whitneys Gedanke, nicht gut genug zu sein, wirkt sich auf ihre Gefühle aus, welche sich wiederum darauf auswirken, wie sie die Ereignisse in ihrem Leben interpretiert. Wenn sie innerlich nicht davon überzeugt ist, gut genug zu sein, dann wird sie ein Lob wie »Tolle Show, Whitney!« nicht als Lob verstehen. Sie wird vielleicht denken »Das sagt der jetzt, damit ich mich besser fühle« oder »Das sagt er nur, um höflich zu sein«. Wenn sie selbst hingegen innerlich das Gefühl

gehabt hätte, gut performend zu haben, dann würde sie das gleiche Lob als Bestätigung ihrer guten Leistung sehen.

Wenn jemand zu dir sagt »Du siehst toll aus!«, du dich jedoch in deinem Körper unwohl fühlst, dann wird dieses Kompliment niemals dein Herz erreichen. Das gleiche gilt, wenn du dich selbst nicht liebst und jemand zu dir sagt: »Ich liebe dich.« Solange du dich selbst nicht liebst, wirst du dich niemals geliebt fühlen. Das heißt nicht, dass dein Gegenüber dich nicht liebt, es heißt nur, dass diese Liebe von dir nicht empfunden werden kann. Deswegen sind Menschen, die sich selbst nicht lieben, oft auch liebesbedürftiger als der Durchschnitt. Sie sind immer auf der Suche nach der Liebe und Anerkennung, die ihren inneren Mangel ausgleichen sollen. Leider kann diese innere Leere niemals von außen gefüllt werden. Egal, an welchem Punkt jemand in seinem Leben steht, wenn er innerlich einen Mangel empfindet, wird nichts im Außen die Fülle bringen. Glück und Zufriedenheit sind nichts, das von außen in unser Leben kommt, sondern durch eine Veränderung der eigenen Gedanken. Deine innere Welt erschafft deine äußere Welt. Das soll heißen, deine Gedanken erschaffen deine Realität, denn sie bestimmen darüber, wie du dich fühlst, deine Gefühle wiederum bestimmen darüber, wie du dich verhältst.

Es geht immer noch besser, noch reicher, noch erfolgreicher, noch höher, noch schöner usw. Menschen, die objektiv betrachtet schon alles erreicht haben, jedoch innerlich einen Mangel empfinden, werden sich immer mit denjenigen vergleichen, die noch erfolgreicher, noch schöner und noch bekannter sind. Durch diese Art des Vergleichs werden sie ihren inneren Mangel immer und immer wieder bestätigen.

Diejenigen, die innerlich erfüllt sind, werden sich nicht mit denjenigen vergleichen, die noch mehr haben, sondern sich immer wieder bewusst machen, welche Fülle in ihrem Leben bereits vorhanden ist. Wenn sie sich überhaupt vergleichen, dann mit denjenigen die noch nicht geschafft haben, was sie bereits erreicht haben. Statt den Blick auf den Mangel zu richten, fokussieren sie sich auf das bereits Vorhandene. Das wiederum bestärkt sie in ihrem Gefühl von Fülle. Das Gefühl von Fülle motiviert wiederum dazu, noch mehr zu erschaffen. Der Engelskreis nimmt seinen Lauf. Auch der Erfolg beim Abnehmen steht und fällt mit deinen Gefühlen. Solange du Erfolge verbuchst, geht es dir gut und die Motivation, weiterzumachen, ist hoch. Was du hingegen als Erfolg oder Misserfolg betrachtest, hängt wieder von deinen Gedanken ab und beeinflusst damit stark deine Gefühle. Gerade beim Abnehmen ist das sogenannte Schwarz-Weiß-Denken sehr ausgeprägt. Erfolg heißt oft, dass wir uns zu 100 % an eine selbstaufgelegte Regel halten, weichen wir von dieser Regel nur ein kleines bisschen ab, wird das oft schon als Misserfolg bzw. Scheitern bewertet. Das Gefühl des Scheiterns löst in uns wiederum weitere negative Gedanken aus wie zum Beispiel »Ich werde das nie schaffen« oder »Ich bin ein Versager«. Diese negativen Gedanken und die dadurch entstandenen negativen Gefühle erhöhen den Essensdruck ins Unermessliche, sodass wir am Ende fast keine Chance mehr haben, einen