

findest du im weiteren Verlauf des Buches.

## **Selbstbestimmt handeln mit dem 5-Kompetenzen-Modell**

Wenn wir die Kontrolle über unsere innere Welt und damit über unser Leben übernehmen möchten, sollten wir unsere eingeschliffenen Muster, Überzeugungen und Lebensregeln überprüfen. Doch die meisten von uns kennen sich selbst nicht. Sie wissen nicht, wie sie »ticken«, sondern stellen nur immer wieder fest, dass sie die gleichen unwillkürlichen Denk- und Verhaltensmuster zeigen. Wenn wir Klarheit gewinnen, wie unsere inneren Programme funktionieren, und sie bewusst steuern, können wir jede Form der Selbstsabotage überwinden.

Ein Blick in die kognitive Verhaltensforschung hilft uns, die Komplexität unserer Innenwelt zu verstehen. Sie geht davon aus, dass unser Denken, unsere Gefühle und unser Verhalten eng miteinander verknüpft sind. Sie untersucht, auf welche Weise diese Aspekte sich gegenseitig bedingen und wie sie sich auf unser körperliches, geistiges und seelisches Wohlbefinden auswirken. Kombinieren wir diesen Ansatz mit den Erkenntnissen der Linguistik und des Neurolinguistischen Programmierens, die ebenfalls der Wahrnehmung und der Sprache eine große Bedeutung in Bezug auf Verhaltensänderungen beimessen, ergibt sich daraus ein praktisches Modell, das wir im Alltag nutzen können, um ein hohes Maß an Selbstbestimmung zu erlangen. Ich nenne dieses Konzept das 5-Kompetenzen-Modell. Mithilfe dieses Modells können wir ein besseres Bewusstsein für unsere innere Welt entwickeln und unser Verhalten zielgerichtet steuern. Es umfasst die folgenden fünf Elemente, auf die wir in jedem wachen Moment unseres Lebens bewusst Einfluss nehmen können:

- ▶ Wahrnehmen
- ▶ Denken
- ▶ Fühlen
- ▶ Sprechen
- ▶ Handeln

Diese fünf Elemente repräsentieren gleichzeitig komplexe Prozesse, die sekundlich ablaufen. Gelingt es uns, diese Prozesse bewusst wahrzunehmen und zu steuern, erlangen wir ein Höchstmaß an Selbstbestimmung und sind in der Lage, unsere

Selbstsabotage zu beenden. Diesen Zusammenhang werde ich in den folgenden Kapiteln näher erläutern.

## **Die Logik der 5 Kompetenzen: Alles automatisch, oder was?**

Modellhaft laufen die Prozesse in unserem Geist auf diese Weise ab:

- ▶ Wir nehmen eine Information über unsere Sinneskanäle wahr. Das kann ein Reiz im Außen oder im Inneren sein.
- ▶ Durch den Reiz entstehen bewusste und unbewusste Gedanken.
- ▶ Diese Gedanken lösen Gefühle aus. Gleichzeitig werden unsere Gedanken von unseren Gefühlen beeinflusst.
- ▶ Aus unseren Gedanken und Gefühlen entstehen Sprache und weitere Aktivitäten.
- ▶ Die Ergebnisse unseres Handelns wirken erneut als Reize, die wir wahrnehmen. Der Kreislauf setzt sich fort.

Natürlich gibt es bei diesen Prozessen keinen stringenten Ablaufplan.

Sekündlich bedingen sich die Prozesse in rasender Geschwindigkeit gegenseitig und beeinflussen unsere Stimmung, unsere Reaktionen und den Grad unserer Selbstwirksamkeit. So kann sich etwa unsere Gefühlslage und Handlungsfähigkeit innerhalb eines Moments völlig verändern. Beispielsweise sitzen wir gerade noch entspannt und ausgeglichen mit unserem Partner am Tisch und plaudern. Plötzlich sagt er etwas, das uns verletzt oder angreift. Augenblicklich ändert sich unsere Stimmungslage. Im Beruf kann es passieren, dass wir gut gelaunt ins Büro kommen und plötzlich auf unseren Chef treffen, der uns in sein Büro bittet. Unweigerlich wird aus unserer guten Laune Besorgnis, weil wir fürchten, etwas falsch gemacht zu haben, und nun möglicherweise Ärger droht.

Solche Situationen kennen wir alle nur zu gut. Allerdings machen wir uns selten bewusst, was in einem solchen Moment in uns vor sich geht. Wir werden nur mit dem Endergebnis konfrontiert. Dabei stehen die fünf Kompetenzen in einer inneren Logik zueinander. Wenn es uns gelingt, diese innere Logik zu verstehen, kommen wir unserer Selbstsabotage auf die Schliche und können uns buchstäblich selbst neu programmieren.

# **Selbstbestimmung statt Selbstsabotage**

In den folgenden Kapiteln findest du wirksame Strategien, um die fünf Kompetenzen zu entwickeln und dein Leben lang davon zu profitieren. So schöpfst du aus der vollen kreativen Kraft deines Geistes und kannst Selbstsabotage aus dir selbst heraus beenden. Werfen wir einen ersten Blick auf die Vorteile der fünf Kompetenzen.

## **1. Präzises Wahrnehmen: Fördere deine Aufmerksamkeit**

Viele Schwierigkeiten unseres Lebens beruhen darauf, dass wir unsere Wahrnehmung für die absolute Wahrheit halten. Das, was in unser Bewusstsein dringt, ist allerdings immer nur ein Ausschnitt der Realität, der durch Filterungsprozesse und subjektive Interpretationen entsteht. Wenn wir unsere Wahrnehmung schärfen, werden wir nicht nur auf wichtige Aspekte der Welt aufmerksam, sondern werden auch zu offeneren Menschen, finden kreativere Lösungen für unsere Probleme und entwickeln bessere Beziehungen zu anderen Menschen. All das werde ich in den nächsten Kapiteln ausführlich erläutern und belegen.

## **2. Klares Denken: Befreie dich von Denkblockaden**

Mit unseren Denkprozessen versuchen wir ständig Ordnung in das Chaos unserer Innenwelt zu bringen. Wie wir sehen werden, gelingt uns das umso besser, je klarer und bewusster wir denken, da sich auf diese Weise unerwünschte Muster durchbrechen lassen. Verworrene Denkstrukturen führen dagegen zu Selbstsabotage.

## **3. Authentisches Fühlen: Entwickle emotionale Kontrolle**

Viele Menschen empfinden die eigenen Emotionen als beunruhigend und verdrängen ihre Gefühle lieber, anstatt sie zu verarbeiten. Doch unser Umgang mit Emotionen hat einen großen Einfluss auf unsere Lebensqualität. Wenn wir nicht lernen, unsere Gefühle wahrzunehmen und auf eine konstruktive Weise mit ihnen umzugehen, drohen körperliche und psychische Erkrankungen. Gelingt es uns, unseren Emotionen sinnvoll zu begegnen, können wir sie positiv beeinflussen und unser seelisches Gleichgewicht fördern.

## **4. Bewusstes Sprechen: Schärfe deine Sprachkompetenz**

Sprache hat eine ungeheure Kraft. Wer über eine hohe Sprachkompetenz verfügt, nutzt die Magie der Sprache. Er kann Menschen besser verstehen, Gespräche

effektiv steuern, sich und andere motivieren und die eigenen Ziele leichter erreichen. Darüber hinaus beeinflusst Sprache unsere Gehirnstruktur. Je mehr wir einen positiven Sprachstil kultivieren, desto positiver werden unsere Grundstimmung und unsere Haltung gegenüber dem Leben, wie wir später ergründen werden.

#### **5. Entschlossenes Handeln: Komm ins Tun**

Entschlossenes Handeln ist ein Grundstein vieler Errungenschaften. Wer über geeignete Entscheidungs- und Motivationsstrategien verfügt, um aktiv zu werden, kann seine Ziele klarer verfolgen und umsetzen.

### **Innere Strategien bewusst wählen**

Wenn wir unsere fünf Kompetenzen stärken, können wir uns bewusst auf aktuelle Situationen ausrichten und auf geeignete Weise darauf reagieren. Dazu ist es unerlässlich, die verschiedenen Prozesse zunächst wahrzunehmen und bewusst voneinander zu trennen. Dies gelingt uns mittels eines einfachen Tricks. Wir können uns in jedem wachen Moment und insbesondere in kritischen Situationen diese fünf Fragen stellen:

- ▶ Was nehme ich jetzt gerade wahr?
- ▶ Was denke ich jetzt gerade?
- ▶ Was fühle ich jetzt gerade?
- ▶ Was sage ich jetzt gerade?
- ▶ Was tue ich jetzt gerade?

Durch diese Fragen lenken wir unser Bewusstsein auf die einzelnen Vorgänge und sind in der Lage, sie aktiv zu steuern, statt verschiedenen Automatismen ausgeliefert zu sein. Sind wir uns dessen bewusst, was wir gerade wahrnehmen, denken, fühlen, sagen und tun, können wir auch gezielt reagieren.

## **Freiheit entsteht zwischen Reiz und Reaktion**

In seinem Buch *Trotzdem Ja zum Leben sagen: Ein Psychologe erlebt das Konzentrationslager* beschreibt Viktor Frankl, der Begründer der Logotherapie, die Fähigkeit, bewusst auf etwas zu reagieren, mit diesen berühmten Worten: »Zwischen Reiz und Reaktion liegt ein Raum. In diesem Raum liegt unsere Macht zur Wahl unserer Reaktion. In unserer Reaktion liegen unsere Entwicklung und unsere Freiheit.«

Doch wie oft reagieren wir automatisch auf das, was wir erleben, statt unsere Reaktion bewusst zu steuern? Wir brausen auf, vergreifen uns im Ton, lassen uns von unseren Emotionen mitreißen, denken nicht nach, bevor wir reden oder handeln, und bringen uns immer wieder in ungewollte Situationen.

Gelingt es uns, bewusst auf Reize zu reagieren, statt unsere Reaktion automatisch ablaufen zu lassen, gewinnen wir innere Freiheit. Wenn wir zwischen Reiz und Reaktion für einen kurzen Moment »die Zeit anhalten«, können wir über unsere Reaktion entscheiden und uns vom Automatismus des Reiz-Reaktions-Mechanismus befreien.

## **Die Freiheitstechnik**

Um »die Zeit anzuhalten« und unsere Reaktionen zu steuern, können wir uns einer Technik bedienen, die ich als Freiheitstechnik bezeichne. Sie ermöglicht uns, bewusst auf das zu reagieren, was in unserer inneren und äußeren Welt geschieht, und uns auf diese Weise für Freiheit, statt für Selbstsabotage zu entscheiden. Und so funktioniert die Freiheitstechnik:

### **1. Den Reiz bewusst wahrnehmen**

Der Auslöser unserer automatischen Verhaltensmuster ist immer ein Reiz. Das kann ein äußerer Reiz wie etwa eine Aussage oder das Verhalten einer Person sein oder ein innerer Reiz wie bestimmte Gefühlszustände, Gedanken oder Bedürfnisse. Im ersten Schritt der Freiheitstechnik geht es darum, den jeweiligen Reiz bewusst wahrzunehmen, der normalerweise automatische Reaktionen in uns auslöst.

### **2. Anker auslösen: innehalten und automatische Programme stoppen**

Im zweiten Schritt geht es darum, für wenige Sekunden »die Zeit anzuhalten«, also den Raum zwischen Reiz und Reaktion zu öffnen – und zwar in dem kritischen