

04 | 2022

healthstyle

Entspannt wachsen. Gelassen leben.



RÜCKEN & WIRBELSÄULE

Das Kreuz
mit dem Kreuz

Anti-Aging

Modernes Anti-Aging
hat mit Botox
nichts zu tun

FASZIEN

Hautgesundheit
ganzheitlich betrachtet

MUSTER

durchschauen und
ändern!

AUF EIGENEN BEINEN STEHEN

Wie geht das eigentlich?



WWW.HEALTHSTYLE-MAGAZIN.DE

Augen auf... und durch!

Muster durchschauen und ändern | Durch Offenheit und mit Hilfe von
Coaching Verhaltensweisen ändern



#coaching #verhaltensmuster
#selbstwertgefühl #selbstbewusstsein
#blockaden

Martina Effmert

Unser Leben ist geprägt von Verhaltensweisen. Diese unterbewusst angewandten „Muster“ helfen uns, den Alltag möglichst unkompliziert und positiv empfunden zu meistern. Doch es gibt auch negative Verhaltensmuster. Diese bringen uns rasch in einen Teufelskreis aus Vermeidung und falsch verstandenen Lösungen. Im Rahmen von Coachings können negative Muster erkannt und aus eigener Kraft vermieden werden.

Petra fühlte sich richtig gut. Die 42-Jährige war nach ihrer privaten Trennung vor knapp zwei Jahren wieder im Leben angekommen. Die neue Beziehung war noch frisch, versprach aber Großartiges. Beruflich konnte sie neu durchstarten und hatte einen, wie sie es nicht ohne Stolz ausdrückte, echten Traumjob. Im Grunde war alles in bester Ordnung. Eigentlich.

Denn es gab da eine Sache, die sorgte bei Petra seit Wochen für das sprichwörtlich „mulmige Gefühl“. Ihre Firma hatte sie auserkoren, als neue und erfahrene Vertriebsleiterin den Neuankömmlingen die Grundlagen im Kundenumgang zu vermitteln. Das bedeutete, regelmäßige Vorträge vor vielen Menschen zu halten, die Petra nie zuvor gesehen hatte. Am besten noch in freier Rede.

Kontakte zu knüpfen und auf jemanden zuzugehen war Petra bislang nie wirklich schwer gefallen. Zumindest nicht bis zum Aus ihrer Partnerschaft. Danach war Petra allerdings nicht mehr dieselbe. Und das bezog sich wahrlich nicht nur auf das Gefühlsleben, das ohnehin stark gelitten hatte.

Innere Veränderungen

Petra entschied, ihren bisherigen Job an den Nagel zu hängen. Sie wollte einen Schlussstrich unter all das ziehen, was ihr so vertraut, aber plötzlich bedeutungslos geworden war. Doch ohne Job ging es auf Dauer nicht. Nur langsam fand sie sich wieder in einen anderen – in ihren – Alltag ein. Dass es schließlich mit einer neuen Herausforderung in Festanstellung bei diesem renommierten Unternehmen geklappt hatte, war mehr als Glück.

Doch schon bald merkte Petra, dass sich etwas in ihr verändert hatte. Dinge, die sie bislang aus dem Effeff beherrschte und anwenden konnte, versteckten sich plötzlich unter einer schweren Decke belastender Gedanken. Kundenkontakte gingen ihr nicht mehr ganz so leicht von der Hand. Dabei war sie wirklich attraktiv, besaß Charme, beherrschte Umgangsformen und das nötige Handwerkszeug für die täglichen und hohen Anforderungen des Vertriebs.

Die Unsicherheit, vor sich selbst nicht mehr in gewohnter Weise bestehen zu können, wuchs. Sie versuchte, die Seminare zu umgehen, was ihr auch gelang. Jeden „erfolgreich“ abgesagten Termin empfand sie als positiven Schritt, etwas nicht angehen



→ Martina Effmert

Arbeitet als Coach, Therapeutin und Heilpraktikerin in eigener Praxis in Düsseldorf und Online. Ihr Spezialgebiet sind Ängste, Panikstörungen und Blockaden, aber auch andere stressbedingte körperliche Erkrankungen, insbesondere im Magen-Darm-Bereich, z.B. chronische Übelkeit und Reizdarm. Aufgrund ihrer langjährigen Tätigkeit in Großkonzernen bilden Angsterkrankungen, die den Berufsalltag erschweren, einen besonderen Schwerpunkt neben Emetophobie, der Angst vor Übelkeit und Erbrechen. Sie verbindet naturheilkundliche Verfahren mit wirkungsvollen Mentaltechniken, wie EMDR, PEP und Hypnosetherapie. Als Referentin tritt sie auf Kongressen und in Unternehmen auf, um über das Tabuthema Ängste am Arbeitsplatz aufzuklären. Ihre Bücher sind im Humboldt Verlag erschienen: „Angst vor Übelkeit und Erbrechen“ und ganz frisch am 15.09.2022 „Arbeiten ohne Angst: Endlich frei von Ängsten, Blockaden und körperlichen Stress-Reaktionen im Beruf“.



Kontakt: www.effmert-coaching.de

Schwäche soll hier als Gegenteil von Offenheit verstanden sein.

Schwäche als Charaktereigenschaft ist gut und wichtig. Sie ist Teil unserer Persönlichkeit, lässt uns wahrhaftig sein.

Jeder kennt Momente, in denen es gut tut, schwach zu sein, in welchen wir einfach schwach sein wollen, vielleicht sogar müssen. Schwäche per se als „unangebracht“ oder „unpassend“ zu stigmatisieren, verhindert die eigene Bereitschaft gegenüber sich selbst, neue Wege zu gehen. Genau das ist auch nicht gemeint.

Wer hingegen Vermeidungsstrategien anwendet, um so gefühlten Schwierigkeiten und Situationen zu entgehen, für den wird Schwäche schon bald zum nachhaltigen Problem. Aus Schwäche in dieser Form entwickeln sich irgendwann Ängste. Irreale Ängste, für deren Ursache keine wirkliche, greifbare Gefahr festzumachen ist.

„Persönliche Veränderungen müssen aus der eigenen Entscheidung und aus sich selbst heraus entstehen, sie bedürfen aber einer Anleitung und Begleitung, um zu greifen. Genau das leistet Coaching.“
(Martina Effmert)

zu müssen. Petra fühlte sich immer „sicherer“, denn die empfundene Belastung konnte sie umgehen. Doch Petra geriet dadurch mehr und mehr in einen Teufelskreis.

Auf eigenen Beinen stehen

Ängste vor bestimmten Situationen lassen viele Menschen unter ihren Möglichkeiten bleiben und nach Auswegen suchen. Mehr noch: Zweifel an sich selbst und dem „inneren“ Potenzial hemmen und führen nach und nach zu einer Veränderung in der persönlichen Denkweise und dem eigenen Verhalten.

Das geschieht, ohne es zunächst wahrzunehmen. Betroffene entwickeln Vermeidungsstrategien, um der eigentlichen Herausforderung, die gefühlt so viel psychische Stärke abverlangt, zu entgehen, oder diese zu umgehen.

Das Muster ist klar: Man schafft Lösungswege, um Unsicherheiten, Ängste oder als negativ empfundene Situationen zu reduzieren.

Dieser Prozess ist schleichend und damit umso gefährlicher. Denn das Resultat ist Vermeidung. Je weiter man sich in Selbstzweifeln und Auswegen verstrickt, desto tiefer gerät man in einen Strudel der veränderten Selbstwahrnehmung und sogar Schwäche.

Schwäche richtig definieren

Doch Vorsicht mit einem allzu schnellen Beurteilen. Der Begriff „Schwäche“ ist sicherlich kein Makel. Uns Menschen zeichnen so viele unterschiedliche charakterliche Eigenschaften aus. Schwäche ist nur eine davon.

Beziehungen

„Der Mensch ist ein Gewohnheitstier“ – dieses Sprichwort hat eine wichtige Bedeutung auf dem Weg zur Stärkung des Selbstbewusstseins. Wir alle sind geprägt von Verhaltensmustern, die wir in bestimmten Situationen oder gegenüber bestimmten Menschen anwenden. Es sind unterbewusst stattfindende Routinen, Verhaltensweisen, die „anspringen“, wenn ein Auslöser vorhanden ist. Ausgelöst werden sie durch Bedingungen, sogenannte Trigger, wie Personen, Orte, Emotionen oder Tätigkeiten. Nicht immer sind die entstehenden Verhaltensmuster positiv, viel zu oft bremsen sie uns, sorgen für Ängste und negative Empfindungen.

Die Abläufe sind am Beispiel von Petra leicht erkennbar. Doch sie sind nicht nur im Arbeitsleben von Bedeutung, sondern auch und gerade in Beziehungen.

Partner A zieht sich bei Konfliktsituationen zurück, weint und möchte nicht über das Problem reden. B entgeht dieses Verhalten nicht, empfindet Schuldgefühle und wendet sich A liebevoll zu. A fühlt sich beachtet, geliebt und empfindet das Verhalten von B als positive Konsequenz des eigenen Verhaltens. Dadurch wird A das eigene Verhalten auch künftig in Konfliktsituationen anwenden.

Beide Partner geraten in einen Teufelskreis einer Abhängigkeit, die sich zwar vorübergehend gut anfühlt, auf Dauer jedoch die Situation verkompliziert und zu keiner wirklichen Lösung führt.

Ängste und Blockaden durchschauen und ändern

Wer die bestehenden und so fest im Unterbewusstsein eingebrannten negativen Verhaltensmuster ändern will, um nicht erneut und immer wieder durch Gedanken oder äußere Einflüsse geschwächt zu werden, muss die Verhaltensmuster erst einmal erkennen und definieren.

Das schafft Coaching. Niemals allein oder tonangebend, sondern vielmehr das eigene Bewusstsein fördernd und im Zusammenspiel mit dem oder der Betroffenen.

Das Identifizieren und Definieren von Verhaltensmustern umfasst die grundlegende Frage nach „gut“ oder „schlecht“. Nicht jedes angeeignete Verhaltensmuster ist negativ. Viele Muster sind in bestimmten Situationen oder Momenten sogar hilfreich.

Im Coaching werden Muster genau unter die Lupe genommen. Das geschieht im Rahmen einer gemeinsamen Analyse:

- ▶ Wann und wo tritt ein problematisches Verhalten auf?
- ▶ Wie verhält sich der oder die Betroffene?
- ▶ Was ist das Ziel des jeweiligen Verhaltens?

Aus den Antworten werden schließlich individuelle Methoden entwickelt, die negativen Verhaltensmuster künftig eigenständig zu erkennen und zu durchbrechen.

Bereitschaft zu Veränderung

Sich von Schwächen oder negativen Verhaltensmustern zu lösen, bedingt Offenheit: Offenheit für Veränderung, Offenheit dafür, ein bestehendes Problem aktiv angehen zu wollen, Offenheit gegenüber sich selbst.

Offenheit ist ein grundlegendes Element, Dinge zu verändern.

Wer sich selbst gegenüber Neuem und der Realität sperrt, immer und immer wieder auf Bewährtes setzt, oder Bestehendes als unveränderbar einordnet, wird irgendwann an Grenzen stoßen: Seine eigenen und diejenigen von außen. Der weitere Weg der Entwicklung und Chancen ist versperrt, hausgemacht aus den eigenen Felsbrocken der Verweigerung.

Man kann es mit einer Bahnfahrt vergleichen: Ohne eine Fachkraft im Stellwerk, der oder die die Weichen bedient, bleibt der pünktlichste und modernste Zug auf seinem Gleis, setzt seine Reise unbeirrt fort, erreicht aber nie sein Ziel. Das gilt im übertragenen Sinne auch und gerade für Vorhaben, die aus inneren Beweggründen einfach nicht erreicht werden können.

Persönliche Veränderungen, das Überschreiten von Hemmschwellen, Ängsten und emotionalen Mauern – all das muss zwar aus der eigenen Entscheidung und aus sich selbst heraus entstehen, es bedarf allerdings einer Anleitung und Begleitung,

um greifbare Erfolge zu erreichen. Genau das leistet das psychologische und psychotherapeutische Coaching.

Äußere Betrachtung

Grundlegend dabei ist die äußere Betrachtungsweise. Selbst wer spürt, dass sich im eigenen Denken und Verhalten etwas verändert hat, wird ohne Unterstützung sich selbst und seine Situation, in der er oder sie sich befindet, auf eine ganz eigene Weise wahrnehmen. Eben nicht neutral, sondern stets mit einer gewissen und unabdingbaren Emotionalität, die entweder abschwächend oder bestärkend in das Gesamtbild einfließt und dieses mitzeichnen wird.

Hinzu kommt, dass die negativen Verhaltensmuster aus sich selbst heraus gar nicht als belastend empfunden werden. Im Gegenteil: Vermeidungsstrategien bringen gefühlten Erfolg und fühlen sich gut an. Es ist die vordergründige und erlebte „positive Konsequenz“, die ein falsches Verhaltensmuster mit sich bringt.

„Veränderungen annehmen zu wollen heißt, Begleitung und Hilfe zulassen zu können.“
(Martina Effmert)

Zulassen können

Zwei einfache Wörter, die jedoch am Anfang und während eines Coachings sowie für dessen Nachhaltigkeit und Erfolg eine große Bedeutung besitzen. Veränderungen annehmen zu wollen heißt, Begleitung und Hilfe zulassen zu können.

Coaching ist keine aufoktroierte Verhaltens- oder Wesensveränderung. Ein psychologisch oder psychotherapeutisch arbeitender Coach regt an, fördert die eigenen Kräfte, unterstützt. Zunächst, um Probleme zu erkennen, anschließend, um diese durch das eigene Potenzial und aus den eigenen, psychischen Fähigkeiten heraus zu bewältigen.

healthstyle 