Arbeitsblatt

4 Schritte in die Freiheit …

Im 1. Teil hast du erfahren, welche Macht unsere Gewohnheiten haben und dass viele davon unbewusst ablaufen, ein Automatismus. Eine Art „alltägliche Trance“. Vom Verstand her nicht zu lösen.

Der Verstand weiß es, er kann es dir erklären, dir sagen, welche Konsequenzen dieses Verhalten für dich und auf dein Leben hat, er wird es jedoch nicht lösen können. Das möchte er vielleicht nicht. Warum? Darüber könntest du „nachdenken“. Schreibe hier deine Gedanken dazu.

Wir wissen, dass es uns nicht guttut – doch wir tun es – automatisch – immer wieder. Und hey – klar sollte sein – wir reden hier über jene Gewohnheiten, die uns bremsen, ungesund machen – ob nun am Körper – am Geist oder auch an der Seele. Es gibt bei jedem hervorragende, aufbauende und wohltuende Gewohnheiten – diese lassen wir so, wie sie sind. Jene wollen wir nicht ändern, denn es ist nicht notwendig. Es muss keine Not gewendet werden.

Wir stehen morgens nicht auf, schauen in den Spiegel und sagen: So, heute mache ich mich so richtig fertig, mit meinen Gewohnheiten, die mir nicht guttun.

Das Ganze wirkt aus einer tieferen Ebene unseres Bewusstseins heraus. Wenn dich diese interessiert, wenn du tiefer eintauchen möchtest in das faszinierende Mysterium deines schöpferischen Seins – höre dir unbedingt die Kapitel in meinem Audio-Book „Dieters ultimative Serie zum bewussten Schöpfer/innen Bewusstsein“ an, oder gönne dir die neue Kollektion „Deine Gedanken bestimmen deine Realität“. (Ab Mitte Januar 2025)

1. Schritt

Erkenne, identifiziere die Gewohnheit, damit meine ich die Routine. Habe die Verhaltensweise im Blick. Jene, die du ändern möchtest.

Ich esse ständig Kekse. Aber ich will das nicht mehr tun, weil ich sonst an Gewicht zunehme.

Ich fange sofort an zu schimpfen, ärgere mich über die anderen, doch das möchte ich nicht mehr tun, da ich spüre, dass es mir nicht gut geht damit.

Ich befürchte immer das Schlimmste, das reibt mich innerlich auf, damit möchte ich aufhören, da es mich schwächt und mir meine Energie zum Handeln raubt.

Ich gehe schnell in die Opferrolle, fühle mich missverstanden und übergangen vom Leben. Damit möchte ich aufhören, da dieses Opfersein mich krank und einsam macht.

Schreibe es dir auf.

……

……

……

……

……

……

……

……

……

……

2. Schritt

Den Auslöser identifizieren. Das können verschiedene Dinge sein. Schreibe es, mit 2–3 Sätzen, auf. In Berichtsform, ohne Emotionen, ohne Erklärungen, sachlich und klar.

Standort: Wo bin ich?

Uhrzeit: Wie spät es ist?

Andere Menschen: Wer ist gerade noch da?

Zustand: Wie fühle ich mich?

Vorausgegangene Handlungen: Was habe heute getan?

Jetzige Handlung: Was habe ich gerade getan?

Erkennen: Warum tut es mir nicht gut?

3. Schritt
Belohne dich!

Ja, tue dir selbst gut, lobe dich, gebe dir sofort eine Belohnung. Die Belohnung kann auch sein, es wahrzunehmen, es nicht zu tun, um dann wahrzunehmen, wie viel besser es dir nun geht.

Statt in der Cafeteria einen Keks zu essen, einfach andere Dinge tun. Welches Verlangen treibt meine Routine wirklich an? Hunger, der Wunsch nach Zerstreuung oder doch eher nach Gesellschaft?

Statt den Keks zu essen, wende dich an die Menschen in der Cafeteria, lächle einige an, suche nach der Schönheit im Gegenüber, bestelle dir etwas Gesundes, schreibe in dein Notizbuch, was du dir anstelle des Kekses wünschst.

Anstatt in die Opferrolle zu gehen, gehe vor einen Spiegel und lächle dich an. Lege Tanzmusik rein – Tanze – singe – höre deine Lieblingssongs.

Höre dir eine der wunderschönen Affirmationen in der Kollektion „Petras Affirmationen“ an. Suche dir eine Kollektion aus, die dir guttut. Rufe einen Menschen an, von dem du weißt, dass er oder sie dein „Opferspiele“ nicht lange mitmacht – jemanden, der dich an das innerste Potenzial erinnert. Lese meine Bücher, da gibt es Unmengen von schönen Geschichten, die dich wieder in die Schöpferrolle bringen.

Komm auf ein Seminar, richte dich wieder aus, gehe in die Kollektion: PF Klassiker“ höre dir den „Inneren Tempel an“ - oder mache Psycho-Looping, mache eine Time-Line Übung, höre dir den 1. Selbstbildschlüssel an in der entsprechenden Kollektion, usw. Es gibt hier so viel Aufbauendes, das du nutzen kannst. Nutze es.

Achtung: KLARTEXT!

Anstatt loszuschimpfen, sich zu ärgern.
Einfach mal die Klappe halten!

Mund schließen. Atmen. Aufstehen. Eine Runde laufen gehen. Den Podcast anhören: „Brodler halt die Gosch!“ An den Satz denken: „Sich zu ärgern ist so, wie Gift zu trinken, um zu hoffen, dass die andere stirbt!“ Den Giftbecher weglegen. Den Becher der Selbstliebe in die Hand nehmen (weißt du, wo du den hingestellt hast?) auffüllen und trinken. Bis zum letzten Tropfen!

Wenn du nicht gerade am Autofahren bist –
stehe jetzt auf. Ja, komm schon, mach mit. Super. Danke.

Gerade stehen, Kopf nach oben, ein Lächeln auf die Lippen bringen – erkennen: Schau, alles ist gut – das Leben gibt mir Impulse. Es liebt mich, es möchte mir nichts Böses – es möchte mich fördern – in Liebe. Denn nichts existiert ohne die Kraft der Liebe. Ich entscheide mich jetzt ganz bewusst für die Kraft der Liebe …

Schreibe dir unten auf, was geschieht, wenn du den Giftbecher weggelegt hast, wie es sich anfühlt, den Becher der Selbstliebe auszutrinken. Schreibe auf, wie sich der Blickwinkel anfühlt, sich auf die Möglichkeiten in der Situation einzulassen, ins Helle zu gehen – auch in dieser Lage tief im Herzen daran zu glauben, dass das Universum dir freundlich gesinnt ist …

……

……

……

……..

……

……

……

……

……

……..

4. Schritt

Einen Plan (Optionen erkennen) aufstellen, um die Gewohnheit loszuwerden. Wie sich eine Gewohnheit dann konkret verändern lässt, dazu gibt es verschiedene Überlegungen und Strategien.

Die goldene Regel für die Verhaltensänderung:

„Eine schlechte Gewohnheit kann man nicht beseitigen, man kann sie nur verändern."

Das heißt: den gleichen Auslöser nutzen, auch die Belohnung beibehalten – aber die Tätigkeit dazwischen durch eine andere ersetzen.

Das Glas Wein nach dem Abendessen. Hier steht oft das Verlangen nach emotionaler Entlastung im Vordergrund. Ausgelöst wird es durch das Ende des Essens und damit des durchgeplanten Tages. Ändert man nun die Routine mit etwas, das ebenfalls emotionale Entlastung verspricht, kann man die leidige Angewohnheit, immer ein Glas Wein zu trinken, ersetzen.

Die Zigarette zum Kaffee, in der Pause, zum Herunterkommen. Bei mir war das damals eine Zwangshandlung, ein Automatismus, der mir schon beim Rauchen nicht gutgetan hat. Dahinter war das Verlangen, mir etwas Gutes zu tun. Krass.

Menschen, die, sobald was geschieht, das sie belastet, sofort schimpfen wie ein Rohrspatz, sich in die Opferrolle begeben oder ihrem Ärger lauthals Luft machen – verfolgen mit diesem Verhalten folgende Strategie. Dahinter ist das Verlangen, sich nicht emotional mit der Sache zu beschäftigen, also legen sie los, sich selbst mit Worten und einem Pseudo-Selbstbewusstsein abzulenken. Wenn die anderen schuld sind, was soll ich da machen, so die abstruse Logik.

Schreibe auf, was du stattdessen tun kannst, am Abend, nach dem Essen, anstatt dein lieb gewordenes Gläschen Wein zu trinken. Schreibe auf, was du stattdessen tun kannst, beim Kaffeetrinken, in der Pause, um herunterzukommen, um dich zu entspannen. Schreibe auf, was du stattdessen tun kannst, anstatt zu schimpfen, oder ins Opferland abzutauchen.

Los gehts!

……

……

……

……..

……

……

……

……

……

……..

Leicht ist das nicht.
Es wird leichter, wenn zwei WICHTIGE Komponenten dazukommen:

1. Der Glaube an die Veränderung.
2. Die Hoffnung, dass es gut ausgeht.

Höre den Podcast ‚Wenn du ein hoffnungsvolles Leben führst' in der Kollektion:
Positiv Factory Klassiker.

Es gibt noch einen anderen Weg:

Nicht die Routine ändern wollen, sondern **am Anfang der Gewohnheitsschleife** ansetzen – bei den Auslösereizen. Schafft man es, diese zu eliminieren, wird die automatische Handlung gar nicht erst ausgelöst. **Oder** man unterbricht den Übergang vom Auslösereiz zur Routine – indem man Reibung erzeugt. Das heißt, sich die Handlung selbst so schwer wie möglich zu machen, mit praktischen Kniffen.

Bist du zum Beispiel ein Sklave deines Handys? Dagegen hilft, die Nutzung so schwer wie möglich zu machen.Du lässt dich ständig von deinem Handy unterbrechen? Lasse das Ding doch mal zu Hause, im Auto liegen oder ja, das geht, es ist möglich, das Handy auszuschalten.

Das kannst du aus bestimmten Gründen nicht?
Schalte den Ton und das Brummen aus.
Stelle alle Benachrichtigungen ab.
Alle Benachrichtigung-Töne.
Lege das Gerät bei der Arbeit außer Sichtweite in eine Schublade, in ein anderes Zimmer. Beim Essen nicht auf den Tisch – außer Sichtweite!

Zugegeben, das ist ein eher simples Beispiel.
Aber du weißt jetzt, wie Gewohnheiten und menschliches Verhalten funktionieren. Das ist der erste Schritt.

Alles andere liegt bei dir.
Vielmehr: Es liegt in dir.

Letztendlich beginnt alles in dir selbst.

www.patreon.com/positivfactorydeluxe