

Wie erfinde ich mich regelmäßig neu?

29. September 2018

1. Was verstehe ich unter Neuerfindung?
2. Wo geschieht Neuerfindung?
3. Warum geschieht Neuerfindung – warum alte, gewohnte Wege verlassen?
4. Wie geschieht Neuerfindung?
5. Was benötigt man dazu?
6. Wie passt NLP mit Neuerfindung zusammen?

Zu 1. Was verstehe ich unter Neuerfindung?

Neuerfinden heißt für mich

- Ich gehe aus meiner Geborgenheit, meiner Komfortzone heraus
- Ich verlasse gewohnte Wege
- Ich unterziehe mich Mühen und auch Arbeit
- Ich kann Neues lernen
- Ich traue mich meinem Leben eine neue Richtung oder einen neuen Sinn zu geben
- Ich visualisiere neue Ziele ohne eine eventuelle Sicherheit
- Einfach einen Neuanfang zu beginnen
- Der Familie oder den Freunden von der neuen Vision erzählen
- Positive Einstellung haben, das das neue Ziel ein Gutes und gelingen wird
- Immer wieder positive Motivation für das Ziel, nicht durch Mitmenschen zerstören lassen

Wenn ich so auf mein Leben zurückschaue, dann sehe ich, dass ich mich schon sehr oft neuerfunden habe.

Aber leider hatte ich damals noch keine Struktur oder Tools, die mir alles erleichtert hätten, nämlich eine Vision durchzusetzen.

Ich hatte die Vision mich zu verändern, denn ich wollte ins Ausland, als Au-pair-Mädchen gehen.

Das bedeutete für mich die Geborgenheit des Elternhauses zu verlassen, alles gewohnte, wie meine Arbeit beim Internisten, aufzugeben, kein Geld mehr zu verdienen.

Auch bedeutete es gewohnte Wege zu ändern, sich Mühen und auch Arbeit zu unterziehen. Ich musste mich aber auch trauen eine Veränderung meines Lebens herbeizuführen.

Ich wollte die französische Sprache lernen und ich liebte Kinder ...

Wenn ich meinen Job aufgebe, habe ich keine Sicherheit mehr, denn ein Au-pair-Mädchen bekommt nur minimalen Erlös für ihre Arbeit.

So wusste ich also, dass ich mir in diesem Jahr nichts leisten konnte.

Zu 2. *Wo geschieht Neuerfindung?*

- Neuerfindung ist ein Prozess, der sich im Kopf abspielt, aber auch im Herzen (Herzenswunsch)
- Vielleicht hatte ich etwas gesehen oder gehört, was mich zu dieser Veränderung antreibt
- Träume bringen dieses Vision ins Bewusstsein. Abends vor dem Einschlafen dachte ich an das verlockende Gefühl mal ins Ausland zu gehen, neue Menschen kennenzulernen.

Für mich war das damals sehr verlockend, hatte ich doch noch nicht viel von der Welt gesehen – ich war 19 Jahre alt und damit war man damals noch nicht volljährig. Ebenso den französischen Lebensstil und die gute andere Küche kennenzulernen, fand ich süßer! Vielleicht trug ich den Gedanken schon lange in meinem Kopf, denn die innere Stimme motivierte mich positiv. Und doch wurde ich innerlich hin- und hergerissen. Die Gedanken kamen Tag und Nacht:

- * Werde ich mich trauen, diesen Weg zu gehen?
- * Was sagt mein Herz dazu?
- * Ist diese Vision richtig für mich? Mein Herz war freudig und wollte diesen Weg, diesen Neustart.
- * Alles ist gut – treffe die Entscheidung dafür!

Ich begann und erzählte meiner Familie davon. Oft nahm ich mir die Ruhe alleine in meinem Zimmer um an mein neues Ziel zu denken.

Die Selbstzweifel kamen immer wieder:

Die eine Stimme sagte:

- * Bleibe wo du bist!
- * Es geht dir doch gut!
- * Was du hast, weißt du!
- * Was du bekommst, weißt du nicht!

Gedanken waren auch:

- * Habe ich überhaupt die Stärke und das Durchhaltevermögen, das Angefangene auch zu Ende zu führen?
- * Werde ich in eine nette Familie kommen?
- * Wie sind die Kinder, werde ich klar kommen?

Der andere Teil in mir sagte:

- * Ja, ich schaffe das, ich bin stark, ich will das!

Das Unterbewusstsein beeinflusste mich und die Gedanken gingen hin und her.

Das hat genervt und mich gestresst.

Auf der einen Seite hatte ich Angst, alleine diesen Schritt zu gehen.

Zu 3. Warum geschieht Neuerung – warum alte, gewohnte Wege verlassen?

Warum raus aus der Komfortzone gehen?

In meinem Fall war es so: ich wollte mehr sehen, als nur mein vertrautes Umfeld, mal über den Tellerrand schauen und eine neue Sprache im Land selbst erlernen.

Außerdem wollte ich auch erwachsen werden und einen Neuanfang wagen, für mein junges Leben, denn ich war ja noch ungebunden.

Das roch nach Freiheit und auch etwas nach Abenteuer.

Zu 4. Wie geschieht Neuerung?

In kleinen Schritten plante ich den Auslandsaufenthalt.

Auf Papier schrieb ich:

- Was wird von mir als Au-pair-Mädchen verlangt?
- Werde ich die Sprache lernen?
- Werde ich mit den Kindern zurechtkommen?
- Werde ich mit dem Leben dort zurechtkommen, Heimweh haben, weg von Eltern, Brüdern und Freunden?

Natürlich wusste ich auch, dass mein nahes Umfeld, besonders meine Eltern, auch traurig sein würden. Sie hatten sicher Angst um mich. Doch je mehr ich aufschrieb und darüber nachdachte, umso stärker wurde mein Wunsch nach Frankreich zu gehen.

Zu 5. Was benötigt man dazu?

Was benötigt man für einen Neuanfang?

- Zeit spielt bei Entscheidungen eine große Rolle, es ist ja eine Reise ins Ungewisse.
- Wichtig ist, sein Ziel immer im Auge zu behalten.
- Sich nicht von Menschen von seiner Vision umstimmen lassen.
- Es gehört Stärke und Selbstdisziplin dazu.
- Auch Vertrauen zu sich selbst ist sehr wichtig.
- Auch die Gabe sich immer wieder neu zu motivieren.
- Auch seine Schwächen zu akzeptieren, denn Schwäche kann auch eine Stärke sein, wie z. B. meine Stärke, wenn ich fleißig bin zw. B. meine Schwäche, dass ich mich nicht übernehme – es sollte im Gleichgewicht sein.
- Ich brauche auch Fertigkeit und eine Hingabe, um ans Ziel zu gelangen.

Später planten mein Mann und ich einen Auslandsaufenthalt. Wieder kamen die Selbstzweifel, alles spielte sich wieder im Kopf und Herzen ab. Aber diesmal waren wir zu zweit, das erleichterte die Sache, unsere Vision anzugehen.

Wir machten uns eine Liste und schrieben auf Papier, wenn wir ins Ausland gehen:

Was wäre gut? – Was wäre weniger gut?

Also, ich fasse mal zusammen:

- Die Gegenüberstellung der einzelnen Positionen hat die Gedanken etwas klarer werden lassen.
- Menschen, die uns mit ihren negativen Äußerungen nicht gutgetan haben, also runterziehen wollten, von der Vision abhalten, haben wir gemieden.
- Werden wir portugiesisch lernen, die Sprache, die uns wie böhmische Dörfer vorkam?
- Werden wir die gleichen Menschen bleiben?
- Wird unsere Ehe der Veränderung standhalten?
- Reicht unser Geld dort aus?

Durch unser Vorhaben auszuwandern, hat es in der Familie auch Probleme gegeben.

Sicher verhielten mein Mann und ich uns auch anders, mit der Freude im Bauch auf das neue Ziel und das hat sicher die Familie geängstigt.

Dann haben wir irgendwann unsere Entscheidung getroffen. Denn ohne eine Entscheidung gibt es keine Veränderung, keinen Neu-Anfang.

Zwischen der Planung und der endgültigen Entscheidung ist sehr viel Zeit vergangen. Wie ich heute meine auch viel unnütze Zeit, aber das ist nun mal ein langwieriger und schwieriger Prozess, mit vielen Sorgen und Nöten.

Ein langer Weg an das Ziel zu gelangen, ein Abenteuer eben!

Was auch sehr spannend werden kann. Oft habe ich gedacht: „Könnte mir doch jemand die Entscheidung abnehmen“.

Ich habe bei mir festgestellt, dass Träume, Phantasiereisen in meinem Kopf mich der Entscheidung näher gebracht haben.

Und doch Fragen immer wieder:

- Wo werden wir hinziehen?
- Werden wir kaufen oder bauen?
- Werden wir nette Menschen finden?
- Wie werden wir mit dem Klima zurechtkommen?

Diese offenen Fragen sorgten innerlich immer wieder für Konflikte.

Eine Reise – ein Urlaub in Portugal – beantwortete später schon ziemlich viele Fragen und es wurde für viele Jahre eine Super-Neuerfindung.

Jahre später, nachdem mein Mann gestorben war, sah es mit Neuerfindung zunächst übel aus.

Ich begann über Veränderung nachzudenken, ich wollte alleine weiterleben, mit neuen Aufgaben.

Die Neu-Erfindung entstand im Kopf und in meinem Herzen, JA zum Weiterleben und zur Weiterbildung.

Ich fühlte mich sehr hilflos! Da ich ja schon einige Male diesen Prozess durchlaufen hatte, nahm ich Papier und Bleistift.

Ich wollte Transformationstherapeutin werden.

Also schrieb ich:

- Kann ich diese Ausbildung schaffen?
- Werden die grauen Zellen arbeiten?
- Was mache ich später damit?

Ich erzählte es guten Freunden; sie versuchten mich dabei zu unterstützen, mein Ziel zu erreichen.

Andere versuchten mich davon abzuhalten, mit den Äußerungen: „Warum tust du dir das an? Genieße deine Rente, mache Urlaub“ etc.

Es waren genau diese Worte, die mich beflügelten diese Ausbildung anzugehen!

Meine positiven Gedanken waren:

- Ich werde wieder Freude am Leben haben
- Ich darf noch etwas Neues lernen
- Ich werde wieder zufriedener sein
- Ich werde neue Menschen kennenlernen
- Ich werde vielleicht Menschen helfen können

Der Weg wurde manchmal ziemlich steinig, die äußeren Umstände waren nicht immer leicht.

Warum??

Weil ich mich mit der neuen Technik (iPhone, iPad, Bluetooth-Drucker) auch auseinander setzen musste. Das war eine sehr große Herausforderung für mich.

Mit der gleichen Herausforderung habe ich mich um die Ausbildung der Quantenheilung beworben und nun die NLP-Practitioner-Ausbildung. Und immer wieder bin ich mit der gleichen Strategie an mein Ziel herangegangen.

Zu 6. Wie passt NLP mit Neuerung zusammen?

NLP passt super dazu. Hätte ich früher von NLP gewusst, hätte ich sicher einfacher und schneller an meine Ziele gelangen können.

NLP besitzt die richtigen Instrumente, Tools und Formate, um die Entscheidung nicht immer wieder so ins Wanken zu bringen.

Der Weg, der zum Ziel führt, ist einfacher und bewusster.

Mit den NLP-Tools gelang man auch zu einer besseren Selbstreflexion, d. h. man kann erlernen sich besser einzuschätzen.

Man sollte ehrlich zu sich selbst sein und sich ernst nehmen.

NLP bietet interessante Methoden, Menschen durch die richtigen Techniken und Fragen, die Lösung ihrer Probleme oder auch Entscheidungen zu treffen.

Das fasziniert mich sehr!!

Mit der Aufstellungsarbeit lassen sich Situationen und Probleme sehr gut lösen, wie z. B. „Soll ich ins Ausland gehen?“ Und dem Klienten verschafft es Klarheit, vielmehr der Klient schafft sich die Klarheit selbst.

Inkonst1, Mit Ziele und Visionstechnik, von John Seymour und Joseph O'Connor modelliert, von Timo Schlage neu formuliert, ist die Ressourcenfindung und die Motivationsfindung erleichtert. Durch die Anziehungskraft auf das Ziel lässt sich dies steigern.

Walt Disney ist eine Kreativitätstechnik von Robert Dills und Todd Eppstein modelliert. Sie ist in drei Phasen aufgeteilt, alle drei haben positive Absichten und Daseinsberechtigung:

1. Der kreative Träumer
2. Realistischer Planer
3. Konstruktiver Kritiker

Nach Walt Disney lässt sich mit PSDS - Present State – Desired State – für den Klienten die Möglichkeit finden, sein Ziel positiv aufzuladen, nämlich wie es sich anfühlt, das Ziel erreicht zu haben.

Eventuell durch SMART – die unterbewusste und bewusste Ziele-Technik - ein attraktives Ziel suchen und mit Freunde an die Vorstellung des Zieles denken – eine positive Zielerreichung ist wie z. B. „Schmetterlinge im Bauch“.

Wie lebe ich nun, nachdem ich mich neuerfunden habe?

- Ich arbeite ständig weiter an mir für mein authentisches Lebens, mit immer wieder auch ganz neuen Perspektiven.
- Neuerfinden wirkt sich positiv auf das Gehirn aus, da die Nervenzellen des Gehirns sich auch im Alter ständig erneuern.
- Für mich ist jede Neuerung eine Herausforderung und Entwicklung meiner Persönlichkeit.
- Mit NLP verbessert sich die Kommunikation, egal, ob man es beruflich oder privat nutzt.

Und nun schlieÙe ich mit einem Satz aus den „Stufen“ von Hermann Hesse:

„Jedem Anfang wohnt ein Zauber inne.“

Für den 10. November – unserer Prüfung – wünsche ich mir den „Moment of Excellence“, den Anker auf die Fingerknöchel setzen und verketten.

Eine wunderbare Technik bei Prüfungsangst!!

Mein Ziel war es die Neuerung näher zu bringen und Mut zu machen, öfter mal etwas Neues anzufangen.

Abschlusswort:

Zeit ist das Einzige, was man nicht wieder zurückgeben kann.

Man kann Geld oder Liebe zurückgeben,

aber Zeit ist entweder gewonnen oder zerronnen

und deshalb danke ich euch für eure Zeit!

Literaturhinweis:

Inkonstellation-Unterlagen

Horst Conen „Schenk dir selbst ein neues Leben. Die Kunst sich immer wieder neu zu erfinden.“