

Selbsterfahrung

verletzende Erfahrungen





Herzlich Willkommen!

Lieber Zuhörer;

Wenn Du bis hier gekommen bist und dir diese Seiten runtergeladen hast, heisst es, dass Du Dich mit dem auseinandersetzen willst, was Dich geprägt hat. Das finde ich mutig!

In diesem E-book findest Du Vertiefungs - Fragen, Impulse und Perspektive die Dir helfen sollen, einen tieferen Einblick in deinem Leben zu kriegen. Es geht nicht darum, Probleme bewusst zu suchen, sondern ein Bewusst-Machen über das, was vorgefallen ist. Indem wir uns der Vergangenheit bewusst werden, ermöglichen wir die Gestaltung der Gegenwart.

Dieses E-book eignet sich auch sehr gut, um mit einer Freundin durchzugehen bzw. zu bearbeiten.

Ich bete, dass dieses Dir eine Richtlinie gibt und dass Du Gott in dieser Selbsterfahrung erlebst.

Mit viel Liebe:

Janice Falk





Reflektion

Vieles im Leben hat uns geprägt: das Elternhaus, in dem wir aufgewachsen sind; die Schule, die wir jahrelang besucht haben; die Gemeinde, die wir unser geistiges Zuhause nennen; und unsere Freunde, die, so dem Sprichwort, die Familie ist, die wir uns selbst ausgesucht haben. Es ist schwierig, nicht geprägt zu werden. Prägungen gehören zum Leben dazu, und viele davon haben positive und hilfreiche Aspekte. Doch nicht alle sind förderlich oder gesund. Hast du dir schon einmal Gedanken darüber gemacht? Könntest du einige Prägungen nennen, die gut für dich waren, und andere, die eher belastend waren?



Die Antreiber

Wenn du den letzten Podcast gehört hast, hast du gehört, dass wir über innerliche Antreiber gesprochen haben. Dieses ist ein Konzept, das aus der Transaktionsanalyse stammt. Innere Antreiber beruhen auf Glaubenssätzen, die wir teilweise so stark verinnerlicht haben, dass sie uns nicht bewusst sind, wenn sie auf uns einwirken. Der Begriff beschreibt sehr treffend, was diese Glaubenssätze machen: Sie treiben uns von innen heraus an und bestimmen unsere Verhaltensweisen. In diesem Bereich werden wir uns etwas tiefer mit diesen beschäftigen.



„Ich muss es noch besser machen, ich bin nicht gut genug!“ Menschen mit diesem Antreiber stehen unter dem Druck, alles gründlich zu machen. Sie bemühen sich um Perfektion - egal, was es Ihnen kostet. Über eine fehlerfreie Leistung erhoffen sie sich die Anerkennung, nach der sie sich sehnen. Sie rechtfertigen sich häufig und bemühen sich, jegliche Ergänzungen und Kritik, vorzubeugen. Da Perfektionisten das unterschwellige Grundgefühl haben, als Person nicht liebenswert zu sein, versuchen sie, was zu leisten:

„Da ich mir unsicher bin, ob Ihr mich schätzt, biete ich eine solche perfekte Leistung an, da könnt ihr nicht anders als mich die Annerkennung schenken, die ich brauche“

Neue Perspektive:

Dein Wert ist nicht abhängig von dem, was Du leistest. Du darfst barmherzig sein mit Dir und mit deinem Zu-Kurz-Kommen, denn auch Gott ist dir gnädig und seine große Güte gilt jeden Bereich deines Lebens (Psalm 103)



2 ANTREIBER SEI STARK!

„Niemand darf mitbekommen, wenn ich schwach oder ratlos bin.“ Menschen, die von diesem Antreiber-Typ beherrscht werden, haben gelernt, kein Zeichen der Schwäche zu zeigen. Sie verbergen ihr Gefühle vor anderen, sind zurückhaltend, manchmal sogar gleichgültig. Sie verstehen es, sich zu beherrschen und vermitteln nach außen vor allem eines: „Ich habe alles unter Kontrolle“ Sie haben gelernt, sich zusammen zu reißen und alles alleine zu schleppen Ihr Leben ist geprägt von Härte und Heldentum: „Ein Indianer kennt keinen Schmerz“. Aufgeben kommt für sie nicht in Frage. Es fällt es ihnen schwer, fremde Hilfe in Anspruch zu nehmen.

Neue Perspektive:

Du darfst deine Gefühle zeigen und auch zulassen, dass andere Dich helfen. Gottes Kraft trägt Dich auch in deiner Schwachheit (2. Kor.12,9)



3. ANTREIBER

MACH ES ALLEN RECHT

„Ich muss alle zufrieden stellen.“

Menschen mit diesem Antreiber fühlen sich dafür verantwortlich, dass andere sich wohl fühlen. Sie stellen ihre Bedürfnisse hinten an, richten sich danach, was andere erwarten und kommen dabei selber zu kurz.

Sie möchten beliebt sein und haben nicht gelernt, „Nein!“ zu sagen. Gleichzeitig erwarten sie auch von anderen, dass sie Rücksicht auf sie nehmen, und ihr tiefste Sehnsucht ist es, anerkannt zu werden. Menschen mit diesem inneren Antreiber tendieren dazu, Liebe und Wertschätzung von anderen erreichen und Zurückweisung und Einsamkeit vermeiden zu wollen.

Neue Perspektive:

Da gibt es jemand, der Dich anerkennt von Geburt an. Der Dich nie übersehen hat. Der Dich wertschätzt und Dich sieht! Du wurdest wunderbar gemacht (Ps. 139)



4. ANTREIBER *BEEIL DICH!*

“Ich muss schnell damit fertig werden.“ Wer diesen Antrieber stark ausgeprägt hat, ist nie richtig anwesend, wo er sich gerade befindet. Er ist voller Hektik. Ruhiges und konzentriertes Arbeiten ist ihm kaum möglich. Alles muss besonders rasch und sofort getan werden, möglichst mehrere Dinge gleichzeitig. Kennzeichnend sind, Tempo, Multitasking, Arbeiten unter Zeitdruck und Erfolgszwang. Es gibt eine anhaltenden Unruhe und der grosse Preis, den diese Leute zahlen, ist Oberflächlichkeit, keine tiefe Beziehungen und immer Hektik. Entspannung und Ruhe scheinen überflüssig und nicht notwendig zu sein.

Neue Perspektive:

Deine Zeit liegt in meinen Händen, nun darfst du ruhig sein, ruhig sein in Gott! (Ps. 31) Gott schenkt Geborgenheit und möchte Dich mit Frieden beschenken!



5. ANTREIBER STRENG DICH AN!

“Ich muss mich bemühen, auch wenn ich es nicht schaffe!“ Wer sich solchermaßen anstrengt, zeichnet sich durch Pflichtbewusstsein, Fleiß und Einsatz aus. Er steht unter Leistungsdruck. Erfolge, die nicht auf Anstrengungen basieren, taugen nichts. „Was leicht von der Hand geht, ist verdächtig“, „Von nichts kommt nichts“. Daher bemüht sich der Betroffene ständig und erwartet dies auch von anderen. Wenn etwas nicht klappt, strengt er sich noch mehr an. Es entsteht eine Atmosphäre von Anstrengung mit erheblichen Zweifeln am Gelingen. Entspanntes Genießen, auch nach Erfolgen, ist nicht geplant. Ständig fühlt sich der Betroffene von ernststen Problemen, Schwierigkeiten oder Krisen bedroht. Er lebt in andauernder Angst, dass andere besser sein könnten, und versucht, dem durch noch mehr Anstrengung entgegenzuwirken.

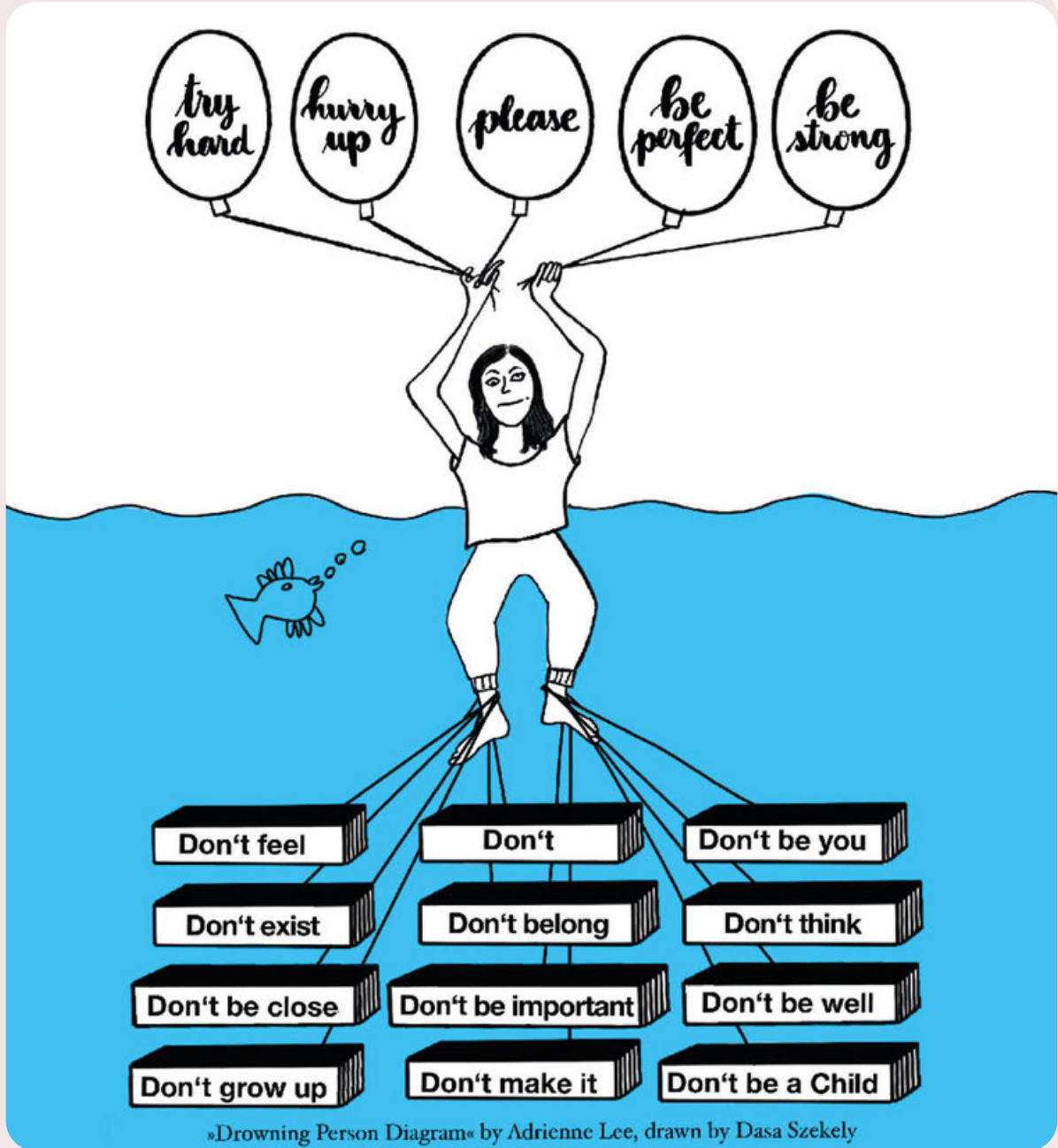
Neue Perspektive:

Du bist keine Leistungs-Maschine! Du bist ein begrenzter Mensch. Begrenzt sein heisst, dass Du nicht Gott bin! Gott ist gerne dein Gott, und du darfst Mensch sein!



Vertiefungs-Fragen

1. Hast Du Dich in einem oder anderen Antreiber wiedererkannt? Wenn ja, nimm Dir kurz die Zeit um zu beschreiben, was Du fühlst und was für Gedanken Dir kommen.
2. Was für positive Aspekte findest Du durch diese Antreiber und welche belasten Dich?
3. Wie kannst Du Dich selbst versorgen? Gibt es konkrete Schritte, die Du unternehmen kannst, um diese Antreiber nicht so viel Raum zu geben? Was müsste sich ändern?



«Drowning Person Diagram» by Adrienne Lee, drawn by Dasa Szekely



Übung!

1. Zur Erklärung des Bildes: Dieses Bild zeigt eine Person, die halb im Wasser ist und sich aber an den Luftballonen festhält, um übers Wasser zu bleiben (bzw. überleben). Unten sind die verschiedenen Botschaften, die wir im Laufe des Lebens verinnerlicht haben. (fühle nicht, sei nicht Du, denke nicht, sei nicht ein Kind usw.) und oben die 5 Antreiber: Beeil Dich, Sei Stark, Mach es allen Recht, Sei Perfekt, Streng Dich an.
2. Schau Dir das Bild gut an. Wenn Du magst, lese die Botschaften und die Antreiber Dir selbst, langsam laut vor!
3. Was fällt Dir auf? Merkst du körperliche Anzeichen wie Herzklopfen, Tränen, Knoten im Hals? Wenn ja, zu welcher Aussage? Was für Gefühle und Gedanken kommen hoch?
4. Zu dem Antreiber, der Dich am meisten berührt hat, versuch doch für Dich herauszufinden, mit was für eine Wahrheit du diesem Antreiber entgegen kommen magst. ("Ich darf auch mal Schwäche zeigen, Ich darf Sein, Ich darf auch mal weinen, ich darf auch mal ausruhen")
5. Lade doch an dieser Stelle Gott ein, dass Er Dich tröste und Dich mit seinen Frieden beschenke.
6. Bereichernd wäre bestimmt, diese Erfahrung auszutauschen mit einer guten Freundin



Die gute Nachricht? Du musst nicht immer nur Überleben, sondern du darfst LEBEN! Du musst nicht mehr zu diesen Antreiber greifen, um zu existieren! Du bist in Gott gesehen, begnadigt, du darfst Schwäche zulassen und Du bist vollkommen geliebt - unabhängig von dem, was Du leistest, oder nicht. Als Erwachsene brauchen wir nicht mehr diese Überlebens - Strategien anwenden, um uns über Wasser zu halten. Wir haben die göttliche Zusage Gottes, dass wir in ihm schon angenommen sind, dass wir schon geliebt sind, dass wir schon völlige Anerkennung bei ihm haben und dass nichts dieses je ändern könnte.