045 – DARUM IST VERÄNDERUNG SO SCHWER

Hallo und herzlich willkommen zu einer neuen Podcastfolge hier bei frei&wunderbar, deinem Podcast für ein erfülltes Leben mit dem Bibelcode. Mein Name ist Annika Bühnemann und wir sprechen heute darüber, warum es uns so schwerfällt, unser Denken zu verändern.

Wie schön, dass du wieder eingeschaltet hast. Herzlich willkommen zu dieser Podcastfolge. Ich habe im März eine Gruppe begleitet, die sich mit dem Thema "Money Mindset" auseinandergesetzt hat.

Und in unserem letzten Treffen habe ich noch mal beleuchtet und erklärt, wie es dazu kommt, dass es uns häufig so schwerfällt, neue Gedanken zu finden, andere Ideen aufzubringen, nicht mehr das zu tun, was wir die ganze Zeit, die ganzen Jahre über getan haben und was da auch biochemisch zugrunde liegt.

Und ein bisschen davon möchte ich heute auch hier im Podcast mit euch teilen, weil ich es wichtig finde und das ist einfach so meine persönliche Erfahrung. Auch, dass man so ein bisschen die Hintergründe weiß, warum es einem selbst so schwerfällt, sich zu verändern.

Vielleicht geht es dir auch so, manchmal möchte man sich etwas vornehmen. Bei mir war das zum Beispiel das große Thema "Ordnung". "Ich werde jetzt immer die Sachen wieder an ihren Platz bringen" habe ich mir vorgenommen und dann festgestellt, dass das in der Theorie zwar der richtige Weg war, aber es war echt schwer, das umzusetzen. Und auch heute fällt mir das noch schwer, das immer so umzusetzen.

Und ich habe mir dann hier und da selber Vorwürfe gemacht, mich schlecht gefühlt, dass ich das nicht kann. Ich habe das auch schnell persönlich genommen und habe gedacht: "Das kann doch nicht wahr sein. Warum kann ich das nicht? Ich bin doch nicht doof. Ich kann doch eigentlich, wenn ich eine Tasse Kaffee getrunken habe, diese nachher in die Spülmaschine stellen. Wo ist das Problem?" Ich habe es einfach kognitiv nicht verstanden.

Wo ist das Problem? Warum kann ich das nicht? Warum stelle ich sie dann trotzdem entweder auf die Spülmaschine oder lasse sie gleich im Büro stehen? Also ich habe es nicht verstanden. Und weil ich mir denke, dass es vielen von euch so geht, würde ich gerne die heutige Folge dazu nutzen, um ein bisschen Licht ins Dunkel zu bringen. Falls ihr euch noch nie damit beschäftigt habt, wie das Gehirn so funktioniert und wie es überhaupt zu welchen Glaubenssätzen kommt. Darum geht es in der heutigen Folge.

Also wir springen mal ganz viele Jahre zurück in die Zeit, in der Menschen noch in Höhlen gelebt haben oder wo sie als Nomaden herumzogen sind und noch nicht große Völker waren, sondern immer in Kleingruppen einfach nur überlebt haben. Damals war das Gehirn natürlich so ähnlich wie heute entwickelt, aber es fehlte ein großer Teil.

Nämlich bestand das Gehirn hauptsächlich aus dem Bereich, dass wir heute als "Primatengehirn" bezeichnen. Primaten sind eine Art von Säugetieren, die in der Klassifizierung der höheren Säugetiere drin sind. Der Mensch ist ja auch ein Primat, also das Primatengehirn ist ein Teil des Gehirns, der sehr instinktiv agiert.

Dort sind alle Modi gespeichert, die man braucht, um in dieser Welt zu überleben. Vielleicht kennst du den Flucht- oder Kampfmodus, diesen Überlebensmodus. Das war der Teil des

©2023 Annika Bühnemann, alle Rechte vorbehalten

Gehirns, der besonders viel benutzt wurde. Und dann gibt es einen anderen Teil des Gehirns, der nennt sich der “präfrontale Cortex”, der liegt hinter der Stirn und war damals noch nicht so ausgeprägt.

Im Laufe der Zeit hat sich dieser präfrontale Cortex weiterentwickelt, ist stärker ausgebaut worden und hat dann auch, ich sage mal, zum Siegeszug der Menschheit geführt. Aber ganz früher gab es eben dieses Primatengehirn als “Hauptentscheidungsträger”. Es ist nicht ganz korrekt, aber so können wir uns das am leichtesten merken.

Wenn man sich beispielsweise Affen ansieht, die ja mit uns verwandt sind, dann kann man ganz gut diesen Unterschied sehen. Affen sind ja intelligent, aber trotzdem sind sie auch oft auch sehr instinktgetrieben. Wenn eine Gefahr droht, dann reagieren sie darauf. Sie analysieren das nicht unbedingt.

Natürlich gibt es auch da Unterschiede. Man kann das nicht alles ganz so pauschalisieren, aber wir vereinfachen das in dieser Folge, damit wir verstehen, wie wir heutzutage funktionieren.

Du kannst dir also vorstellen, dass damals die Menschen hauptsächlich impulsiv gehandelt und entschieden haben. Wenn da ein Säbelzahntiger war, dann haben sie ihn entweder bekämpft oder sind weggerannt. Und zwar mehr oder weniger spontan. Natürlich hat sich irgendwann die Jagd entwickelt und beim Jagen braucht man zum Beispiel den präfrontalen Kortex.

Aber wenn es um die ganz normalen Standardentscheidungen ging, dann war hauptsächlich dieses Primatengehirn aktiv. Das sorgt dafür, dass wir überleben. Also das Primatengehirn sagt uns beispielsweise “Spring nicht von dieser Klippe” oder es sagt uns “Geh nicht in das neblige Feld, wo du nicht sehen kannst, was dahinter ist” oder “Streichle nicht diesen Tiger”. Das sind also Überlieferungen von Jahrmillionen, die in unserem Gehirn einfach drin sind und wo wir zum Beispiel Angst vor unbekannten Dingen haben, weil unbekannte Dinge in der Regel früher zum Tod geführt haben. Die Steinzeitmenschen, die nicht auf diese Angst gehört haben, sondern die den Tiger gestreichelt haben, sind meistens gestorben.

Dann haben sich zwei Dinge ergeben: Erstens haben sich diejenigen weiter vermehrt, die eher ängstlich waren. Und zweitens sind dann die Kinder von denen auch so aufgewachsen, dass sie gelernt haben, bloß nicht diesen Tiger zu streicheln, nicht ins neblige Feld zu gehen, nicht von der Klippe zu springen und bloß nichts zu machen, was zum Beispiel auch dazu führt, dass man aus der Gruppe ausgeschlossen wird.

Wer damals aus seinem Stamm ausgeschlossen wurde, der ist gestorben. Also alleine konnte man sich damals nicht durchschlagen. Deshalb war es extrem wichtig, dass man sich in dieser Gruppe zurechtfindet, anpasst und sich so verhält, dass man da nicht rausgeschmissen wird.

Die Nachwirkungen davon erleben wir heute noch. Wie viele von uns "verbieten” es sich regelrecht, damit sie den Erwartungen anderer Menschen entsprechen? Also sehr viele Menschen, mit denen ich arbeite, wissen das in der Regel ja. Sie wissen, dass es ihnen wichtig ist, was andere Menschen von ihnen denken. Aber es fällt ihnen schwer, das abzulegen.

©2023 Annika Bühnemann, alle Rechte vorbehalten

Und genau um das hinzukriegen, ist es ganz interessant, sich einfach nur mal bewusst zu machen, woher das kommt. Also das sind sozusagen geerbte Ängste, die wir als Mensch einfach haben.

Nun hat sich das mit der Zeit natürlich weiterentwickelt. Wir haben diesen präfrontalen Cortex, also wir sind nicht die einzigen, die den haben, aber er ist bei uns natürlich sehr ausgeprägt. Und wenn das andere das Primatengehirn ist, dann könnten wir dazu das "Planungsgehirn" sagen oder das "Analysegehirn" oder vielleicht auch der "Verstand".

Wenn man es wissenschaftlich aufbereitet, ist es nicht ganz korrekt, aber ich finde, dass man sich das so ganz gut merken kann. Primatengehirn für die Instinkte, für das impulsive Verhalten und das Planungsgehirn für die Analyse, Reflexion, planen und darüber nachdenken.

Das heißt, wir haben irgendwann angefangen über Sachen nachzudenken und haben gedacht: "Moment, dieser Tiger dort ist angekettet. Das heißt, wenn ich mich hier hinstelle und die Kette zwei Meter lang ist und ich bin drei Meter von ihm entfernt, kann er mir gar nichts anhaben." Wenn nur das Primatengehirn gedacht hätte, dann hätte man gesagt: "Ah, ein Tiger!" und wäre weggerannt.

Der präfrontale Cortex analysiert die Situation und sagt: "Okay, ja, das ist ein Tiger, aber er kann mir gerade nichts tun." Nur durch unseren präfrontalen Kortex können wir in den Zoo gehen und uns solche Tiere angucken. Wenn es da solche Tiere gibt, weil wir wissen, dass sie uns nichts tun können.

Da ist gerade der präfrontale Cortex, der Verstand bzw. die Logik am Werk. Wenn nur unser normales Primatengehirn aktiv wäre, dann würden wir natürlich nicht in den Zoo gehen, denn dann könnte man ja sterben. Schließlich sind da wilde Tiere. So funktionieren die Gehirne zusammen. Also man hat immer ein Hin und Her zwischen diesen beiden Gehirnen.

Jetzt kommt das, was ich am interessantesten finde: Das Primatengehirn an sich trifft keine Entscheidungen. Entscheidungen können nur mit dem präfrontalen Kortex gemacht werden. Es gibt Reflexe. Das vielleicht schon, aber ich rede jetzt hier von Entscheidungen.

Wenn ich also einer Angst gegenüberstehe, dann trifft mein präfrontaler Cortex die Entscheidung, wie ich auf diese Angst reagiere. Wie macht er das? Auf welcher Entscheidungsgrundlage werden diese Entscheidung getroffen?

Jetzt kommen wir eigentlich zu dem, was du wahrscheinlich auch schon kennst: Das wird auf Grundlage deiner Prägung hauptsächlich gemacht. Das ist in echt natürlich ein sehr komplexer Vorgang, aber man kann sich das wie folgt merken: In unserem Gehirn befinden sich Nervenverbindungen, die meistens als "Autobahnen" bezeichnet werden.

Ich persönlich mag es eigentlich lieber, mir die Nervenverbindungen im Gehirn als kleine Flüsse vorzustellen. Wenn du mit Autobahnen besser klar kommst, dann stell dir kleine Autobahnen vor. Du kannst auch Trampelpfade überlegen, was auch immer für dich sinnvoll ist.

Ich werde mal von Flüssen ausgehen: Immer, wenn ich einen Satz in meinem Kopf denke, dann kippe ich sozusagen einen Eimer Wasser in dieses Flussbett. Und je häufiger ich das mache, je mehr Wasser ich da durchlaufen lasse, desto eher verfestigt sich das Ganze.

©2023 Annika Bühnemann, alle Rechte vorbehalten

Dann wird das vielleicht ein Bächlein, dann ein Bach, ein Fluss, bis das so ein richtig fetter Rhein wird.

Und wenn ich diesen Satz so oft gedacht habe, dass daraus ein Fluss geworden ist, dann ist das ein sogenannter Glaubenssatz. Dann ist das eine Grundhaltung. Das ist so verfestigt im Gehirn durch die Neuronen, die da miteinander verknüpft werden, dass ich automatisch schon diesen Satz denke, ohne dass ich weiter darüber nachdenken muss.

Das hat den großen Vorteil für das Gehirn, dass nicht so viel Kapazität belastet wird. Das Gehirn möchte immer gerne Energie sparen. Es ist sehr nachhaltig aufgebaut und möchte am liebsten, dass das so wenig Energie wie möglich verbraucht wird.

Und weil Nachdenken unheimlich viel Energie verbraucht – das kennt auch jeder von euch, der schon mal für eine Klausur gelernt hat oder so was. Man ist ja völlig fertig danach, wenn man etwas Neues gelernt hat, nach einem Workshop-Tag oder einer Fortbildung fühlt man sich richtig matschig und da merkt man einfach, wie viel Energie das braucht, um etwas Neues zu lernen.

Das Gehirn findet das doof und möchte gerne Energie sparen und deshalb bedient es sich der Automatismen und sagt: "Ich muss ja nicht jedes Mal neu überlegen, wie ich eine Schleife binde, sondern ich mache das einfach zu einem Automatismus. Wenn ich häufig genug die Bewegungen des Schleifebindens gemacht habe, dann läuft das irgendwann automatisch. Darüber muss ich nicht mehr nachdenken."

Es fällt einem dann besonders auf, wenn man kleine Kinder und versucht beizubringen, wie man eine Schleife bindet und man dann drüber nachdenkt "Wie mache ich das eigentlich? Was sind eigentlich die einzelnen Schritte, die ich da immer mache?" Ich finde das ganz spannend.

Wenn ihr Kinder habt, dann achtet mal darauf, wie oft ihr auf einmal, wenn ihr etwas beibringen müsst, über Selbstverständlichkeiten nachdenkt. Diese Selbstverständlichkeiten sind Programmierungen. In uns sind diese Automatismen und das funktioniert auch. Das gilt eben auch für Sätze in unserem Kopf.

Und auch hier helfen Kinder total, wenn man nämlich etwas verbietet und die Kinder sagen "Warum nicht?" Da muss man erstmal darüber nachdenken, warum das Kind im Winter nicht ohne Jacke rausgehen darf. Es war für uns einfach klar, dass man ohne Jacke nicht rausgeht, weil es kalt ist.

Aber dem Kind das zu erklären, hilft uns selbst uns über ein Verbot zum Beispiel bewusst zu werden. Das heißt, in diesem Fall ist die Programmierung "im Winter Jacke anziehen, weil zum Beispiel man sonst krank wird". Der Glaubenssatz dahinter ist also "Wenn ich friere, werde ich krank."

Das ist eine so große Selbstverständlichkeit bei den meisten von uns, weil uns das so beigebracht wurde, dass wir das eigentlich noch nie hinterfragt haben. Werde ich eigentlich wirklich krank, wenn ich ohne Jacke rausgehe? Und wenn man dann anfängt darüber nachzudenken, stellt man fest, dass man das so ganz pauschal nicht sagen kann.

©2023 Annika Bühnemann, alle Rechte vorbehalten

Ich bin schon oft ohne Jacke rausgegangen und bin nicht sofort krank geworden. Vielleicht hat das auch noch mit der Zeit zu tun, wie lange ich ohne Jacke draußen bin usw. So ist erst mal die Grundregel.

Also ich fasse das mal kurz zusammen: Wir haben diese zwei Gehirne. Wir haben natürlich noch mehr Areale, aber die beiden sind für uns interessant: Das Primatengehirn und den präfrontalen Cortex.

Das Primatengehirn ist eher das, was man mit Instinkt und Reflex und impulsiv usw. verbinden würde. Und das, was uns am Überleben hält, das ist unser Überlebensmodus. Der präfrontale Kortex ist zum Planen, für den Verstand, die Logik und für die Entscheidungen zuständig. Und diese beiden Lager sind immer im Austausch.

Das Primatengehirn meldet sozusagen an den präfrontalen Kortex. "Achtung, Achtung! Wenn du das machst, werden wir alle sterben." Der präfrontale Kortex nimmt dann diese Information und gleicht das ab mit dem, was wir bis zum heutigen Zeitpunkt an Automatismen (Glaubenssätzen) in uns tragen und trifft dann eine Entscheidung.

Oder wir haben jederzeit die Möglichkeit, auch zu sagen: "Moment, lass uns doch mal neu drüber nachdenken." Das ist das Spannende. Wir haben jeden Tag die Möglichkeit, eine neue, andere Entscheidung zu treffen als bisher. Das ist aber relativ schwierig, denn wir müssen dann gegen den Fluss ankämpfen in unserem Gehirn, der bereits etabliert ist.

Und jetzt kommen wir zur Anfangsfrage: Warum fällt es uns so schwer, zum Beispiel neue Gewohnheiten zu etablieren? Wenn ich meine Kaffeetasse 20 Jahre lang in meinem Büro stehen lasse, statt sie in den Geschirrspüler zu packen, dann ist das eine Gewohnheit geworden.

Das heißt, dann ist dieser Fluss in meinem Kopf schon ziemlich breit. Wenn ich eine Tasse sehe und den letzten Schluck ausgetrunken habe, lasse ich sie stehen. Punkt. Das ist sozusagen das Wasser, was ich die ganze Zeit in dieses Flussbett reingekippt habe, bis daraus ein fetter Fluss entstanden ist.

Und nun komme ich eines Tages auf die Idee, dass ich das ja gar nicht mehr möchte. Mein präfrontaler Cortex arbeitet und entscheidet "Also eigentlich will ich von jetzt an die Tasse immer in den Geschirrspüler tun." Und dann fängt die Arbeit an. Dann kommt sozusagen der nächste Test.

Wenn ich dann da sitze und meinen letzten Schluck Kaffee getrunken habe, muss ich daran denken, nicht in meinen Automatismus zu verfallen. Und das ist eigentlich schon das Schwierigste. Ich sehe die Tasse und mir muss dann dazu einfallen "Ach, ich wollte die ja wegbringen."

Und dann kommt das Gehirn so richtig in Aktion, denn das Gehirn merkt dann "Hier wird gerade Energie verbraten." Das wollen wir nicht. Wir wollen Automatismen. Wir wollen, dass das Gehirn sich nicht anstrengt. Deshalb liefert das Gehirn einem sofort 1000 Gründe, warum die Tasse jetzt da stehen bleiben sollte.

Ist ja auch anstrengend, jetzt aufzustehen. Ich kann es ja auch nachher machen. Außerdem ist es ja auch gar nicht so wichtig. Ohne groß darüber nachgedacht zu haben, habe ich drei Gründe, warum ich das eigentlich auch stehen lassen kann. Ich finde das total faszinierend.

©2023 Annika Bühnemann, alle Rechte vorbehalten

Ich finde das so spannend, wie das Gehirn funktioniert und dass man sich selber einredet "Ach, so schlimm ist das ja auch nicht."

Ich habe in unserem Gruppentreffen gestern erzählt, dass ich früher auch, in dem Job gearbeitet habe, den ich jetzt nicht so toll fand. Und ich habe mir trotzdem immer wieder gesagt "Ach, so schlimm ist es ja auch nicht."

Immer wenn ich mir vorgenommen habe, heute Abend werde ich mich mal umsehen nach neuen Jobs, ich werde mal Bewerbungen schreiben und ich gehe da jetzt raus. Dann war immer abends diese Stimmung von "Okay, so schlimm ist es ja eigentlich auch nicht. Ein bisschen halte ich das schon noch aus. Eigentlich muss ich mich auch jetzt nicht hinsetzen."

Das hat sich wirklich monatelang bei mir gezogen. Also ich habe eigentlich länger diesen Job gemacht, als ich ihn hätte machen müssen. Einfach nur, weil ich meinem Automatismus gefolgt bin und keine Lust hatte, mich um dieses anstrengende Thema "Bewerbungen" zu kümmern. Also, ich bin fasziniert.

Jedenfalls, wenn wir jetzt diese Kaffeetasse in den Geschirrspüler packen wollen, müssen wir also in der Situation, in der es aufkommt, gegen uns selbst, gegen unser Gehirn, gegen die ganze Evolution und dann gegen diesen fetten Fluss ankämpfen. Und das tun wir, indem wir uns entweder bewusst machen, wie wir uns eigentlich entscheiden wollten, oder indem wir einfach so häufig die Sache trotzdem tun, bis der neue Fluss entstanden ist.

Denn wenn ich mir jetzt vornehme – und da gehört am Anfang vielleicht etwas Willenskraft dazu – "Ich werde die Tasse auf jeden Fall immer wegstellen" und ich bin konsequent und mache das tatsächlich, dann braucht das einfach nur ein paar Tage, vielleicht ein Monat, und ich werde die Tasse mein Leben lang, wenn ich sie ausgetrunken habe, immer wegstellen.

Warum? Weil ich mit jeder Aktion, wo ich die Tasse in den Geschirrspüler rein packe, einen Eimer Wasser in dieses Flussbett gekippt habe, der nicht in dem alten Flussbett gelandet ist. Das heißt, ich lasse nach und nach die alte Quelle versiegen. Das Flussbett mit dem fetten Fluss trocknet nach und nach aus und stattdessen etabliere ich einen neuen Fluss.

Und der neue Fluss heißt "Nach dem Kaffee wird die Tasse in den Geschirrspüler gestellt". Und wenn ich das häufig genug mache, ist der Fluss dick genug, so dass das nachher mal ein neuer Automatismus wird. Aber das erklärt so ein bisschen, warum es uns so schwer fällt, alte Sachen aufzugeben.

Nun ist es bei so etwas wie einer Kaffeetasse ja noch ein bisschen leichter, weil das kann ich richtig sehen. Ich sehe, da ist die Tasse und ich will sie wegtun. Ich kann das wirklich mit mehreren Sinnen begreifen. Ich kann diese Tasse anfassen. Ich kann die sehen. Ich kann mir irgendwo noch eine Notiz hin kleben, dass ich die immer wegpacken will. Was auch immer.

Etwas schwieriger ist es mit den Dingen, die wir verändern wollen, aber die man nicht anfassen kann. Wie Gedanken über mich selbst, beispielsweise die Sätze in meinem Kopf sind meine Gedanken. Häufig denken wir, das sind Gefühle. Ganz oft, wenn ich Leute coache und sie frage: "Wie fühlst du dich, wenn du das denkst?" Dann kommt ein neuer Gedanke.

©2023 Annika Bühnemann, alle Rechte vorbehalten

Ein Beispiel: Ich arbeite oft mit Autor*innen zusammen und wir haben eigentlich alle an irgendeinem Punkt mal dieses Gefühl, nicht gut genug zu sein, nicht gut genug zu schreiben. Und damit verbunden natürlich auch die Angst zu scheitern usw. Der Gedanke, der da ist, ist also zum Beispiel “Ich schreibe nicht gut genug.”

Und wenn ich dann frage: “Wie fühlst du dich, wenn du das denkst?” dann kommen häufig neue Gedanken, so was wie “Als ob ich scheitern würde.” Aber “Als ob ich scheitern würde” ist kein Gefühl, sondern ein Satz. Es ist also ein neuer Satz. "Wenn ich mich an das Schreiben setze, habe ich Angst zu scheitern.” Das ist ein neuer Gedanke. Das ist kein Gefühl.

Das Gefühl ist eigentlich immer nur ein Wort, so etwas wie “Unzulänglichkeit”. “Unfähig” ist das, was am meisten bei mir zumindest zutreffen würde. Wenn ich das Gefühl habe “Ich kann das nicht” fühle ich mich unfähig.

Was mache ich, wenn ich am Computer sitze, mein Buch schreiben will, aber mich unfähig fühle? Ich prokrastiniere oder ich recherchiere. Ich rede mir ein, dass ich jetzt nicht am Manuskript schreiben kann, weil ich ja erst noch dieses und jenes machen muss.

Und am Ende habe ich dann nicht geschrieben und habe im schlimmsten Fall auch noch nicht mal meine Fähigkeiten verbessert, sondern habe sozusagen meinen ersten Glaubenssatz dann bestätigt: Ich kann das nicht, weil ich ja am Ende auch kein Ergebnis habe.

Und das ist im Grunde für mich dann wieder ein Beweis. “Siehst du, habe ich ja gesagt, dass ich das nicht kann.” Wenn ich das nicht analysiere, merke ich gar nicht, dass ich mir selbst dieses Ergebnis durch mein Denken gemacht habe. Wenn ich anders denken könnte, so was wie “Ich lerne das ja gerade” oder “Ich muss schreiben, um das lernen zu können” oder “Ich will das lernen” oder “Ich kann das”, dann hätte ich ein anderes Gefühl.

Wenn wir mal das Extrem nehmen und ich sage “Ich kann das”, dann habe ich das Gefühl von “fähig sein”, zum Beispiel von sogar vielleicht Motivation oder Selbstvertrauen. Wenn ich Selbstvertrauen habe und mich an mein Buch setze, dann schreibe ich. Dann sehe ich keine Notwendigkeit, irgendwelche Recherchen zu machen, sondern werde entweder dafür eine bestimmte Zeit einräumen oder werde das Problem einfach anders lösen.

Und dann habe ich am Ende geschrieben und habe damit mir selbst den Beweis erbracht. “Ich kann”, das wusste ich doch. Dabei liegt es einfach nur an den Gedanken, die ich habe. Ich habe meine Fähigkeiten vielleicht auch gar nicht verändert, sondern ich habe einfach nur gedacht, dass ich das kann. Und dann habe ich mir das bewiesen.

Das Schwierige ist, dass das einfach nur in unserem Kopf passiert. Das ist die große Herausforderung. Es ist unheimlich schwierig, Gedanken im Kopf zu dekonstruieren, ganze Glaubensgebäude auseinanderzunehmen, sich einzelne Sätze rauszuziehen, zu gucken, was die so verursachen, woher die vielleicht auch kommen und die dann Dinge zu verändern.

Deshalb gibt es so etwas wie Lebensberater*innen wie mich, die sich mit euch auseinandersetzen und das wirklich Stück für Stück durchgehen und die richtigen Fragen stellen. Weil das Gehirn sorgt dafür, dass wir häufig nicht an unsere richtig guten Ideen

©2023 Annika Bühnemann, alle Rechte vorbehalten

rankommen, wenn sie Energie verschwenden – wie ich das gerade mit der Tasse sagte – dann kommen einfach sofort Ideen, warum ich das jetzt nicht machen sollte.

Sich mit seinen Gedanken auseinanderzusetzen verbraucht eine sehr hohe Energie. Das heißt, man muss unheimlich viel Energie aufwenden, um über das Denken nachzudenken. Deshalb macht das Gehirn das so besonders. Und deshalb sind übrigens auch viele Menschen am Anfang von Coachings so erschöpft. Also eine Stunde Coaching ist richtig anstrengend für das Gehirn, weil es so viel gegen sich selbst arbeitet.

Ein Wort noch zu den entstandenen Glaubenssätzen: Wo kommen die eigentlich her? Warum glaube ich eigentlich, dass reiche Menschen schlechte Menschen sind? Oder dass es gefährlich ist, reich zu sein? Oder dass Geld böse ist oder solche Sachen?

Darüber haben wir auch schon öfter gesprochen. Ich will es auch nur noch anreißen: Diese Sätze/Überzeugungen in unserem Kopf entstehen in erster Linie in der Kindheit. Wie wir alle wissen, glaube ich, und zwar in den ersten ungefähr 10 bis 12 Jahren. Ganz extreme Glaubenssätze werden in den ersten ungefähr sechs Jahren gesetzt.

Denn in dieser Zeit funktioniert der "Filter" in unserem Gehirn noch nicht so gut. Der präfrontale Cortex wird auch bei Kindern erst mit der Zeit so richtig gut. Ich weiß nicht, inwieweit du dich mit den Entwicklungsstadien von Kindern auskennst, aber beispielsweise die Fähigkeit, sich in andere Personen hineinversetzen zu können, wird bei den meisten Kindern erst ab dem vierten Lebensjahr entwickelt.

Das heißt, meine kleine Tochter, die drei ist, weiß nicht von sich aus nicht, dass es zum Beispiel weh tut, wenn sie ihre Schwester haut oder dass ihre Schwester traurig ist, wenn sie ein Bild, das sie gemalt hat, kaputt macht. Da kann sie sich von sich aus noch nicht hineinversetzen.

Ich kann ihr das dann erzählen und sie versucht das mit ihrem kognitiven Verstand zu verstehen, aber es ist noch nicht von sich aus angelegt. Sie kann nicht von sich aus überlegen "Wie wird sich meine Schwester fühlen, wenn ich jetzt ihr Bild kaputt mache?" Sie kann ein bisschen von der von der Erfahrung vielleicht lernen, aber das ist dann eher ein "Komisch. Immer wenn ich das Bild kaputt mache, ist Mama wütend." Sie weiß aber nicht, warum.

Solche Dinge entwickeln sich in den ersten sechs Jahren. In dieser Zeit ist, wie gesagt, dieser Filter zwischen Bewusstsein und Unterbewusstsein beispielsweise auch noch ganz löchrig. Da gibt es noch nicht viele "Schwellenhüter", die entscheiden, ob das jetzt wahr ist oder falsch. Man nimmt erst mal alles hin. Als Kind glaubt man ja erst mal alles und erst mit der Zeit lernt man zu hinterfragen und sich zu überlegen "Ist das wirklich wahr?" Und dann kommen Autoritäten ins Spiel usw.

Wenn wir ganz klein sind, erzählen unsere Eltern uns, wie die Welt funktioniert. Sie sagen uns "Da brauchst du nicht runterspringen. Eine Herdplatte ist heiß. Wir müssen jetzt rechtzeitig los. Wir dürfen nicht zu spät kommen und Geld ist schlecht." Das sind Sachen, die nehmen wir als absolute Wahrheiten erst mal an.

Warum auch nicht? Warum sollten unsere Eltern uns auch falsche Sachen erzählen? Wir gehen davon aus, dass sie uns immer die Wahrheit sagen. Und dass alle Dinge, die sie sagen, wahr sind und zutreffen. Denn sie sind ja die Erwachsenen. Sie wissen ja, wie das

©2023 Annika Bühnemann, alle Rechte vorbehalten

Leben funktioniert. Das heißt, es gibt für uns gar keinen Grund, das infrage zu stellen, dass Geld schlecht ist.

Und wer von euch hat nicht als Kind mal eine Geldmünze in den Mund genommen und die Erwachsenen sind ausgerastet, weil Geld ja so schmutzig ist? War bei uns natürlich auch so. Wir durften auch kein Geld in den Mund nehmen.

Die Begründung ist aber eher das Entscheidende: Warum nicht? Weil nichts, was auf dem Boden liegt, zum Beispiel in den Mund gesteckt werden soll. Das hat es nicht explizit mit Geld zu tun. Es soll auch keine Erde in den Mund gesteckt werden. Also nichts, was auf dem Boden liegt, wird in den Mund gesteckt. Das reicht als Begründung eigentlich.

Da muss man nicht sagen “Geld ist schmutzig” oder so was. Aber das ist ganz spannend, weil das einfach bei vielen so drinsteckt. Und das sind eben diese Sachen, die wir uns dann merken als Kinder. "Nicht auf die Herdplatte fassen.” Manche müssen es natürlich trotzdem ausprobieren. "Wir müssen immer pünktlich sein. Und Geld ist übrigens schlecht.” Und wir wachsen in diesem Verständnis auf.

Und da wir diese Sätze natürlich in der Regel auch nicht nur einmal hören, sondern sehr häufig, haben wir nach 25 Jahren einen sehr breiten Fluss in unserem Kopf, der diesen Glaubenssatz beinhaltet. Und dann fangen wir irgendwann an zu reflektieren, ob das denn überhaupt wahr ist. Ist Geld wirklich schlecht? Warum wird das eigentlich gesagt? Warum denn? Mit Geld kann man doch auch so viel Gutes tun.

Und dann fängt man an nachzudenken und kommt vielleicht dann zu der Entscheidung “Weißt du was? Ich glaube, Geld ist gar nicht gut oder böse, sondern neutral.” Geld ist doch eigentlich neutral und es kommt nur darauf an, wie man es einsetzt. Man kann das für Gutes einsetzen, kann es für Schlechtes einsetzen.

Und wenn ich darüber nachdenke, dann kann ich sozusagen damit eine neue Entscheidung treffen aus meinem präfrontalen Cortex heraus, wie ich über Geld denken will. Das sind Quantensprünge. Es kann manchmal passieren, dass sofort ein neuer Fluss etabliert wird, dass eine Verbindung entstanden ist, die sofort ziemlich fest ist.

Das kennen manche von euch, die zum Beispiel mit dem Rauchen aufgehört haben. Es gibt Menschen, die haben von heute auf morgen mit dem Rauchen aufgehört und haben nie wieder ein Problem damit gehabt, weil sie einfach entschieden haben “Ich bin jetzt Nichtraucher.” Damit war die Sache gegessen.

Da haben sie in der Theorie auch gegen sich selbst ankämpfen müssen, aber die Versuchung, wieder zu rauchen, war zum Beispiel dann so gering, weil die Entscheidung, Nichtraucher zu sein, also diese neue Identität, die sie angenommen haben, total stark war wie eine Rüstung. Da konnten alte Gelüste aufkommen, ohne dass sie irgendeine Auswirkung hatten.

Vielleicht hat man dann gesagt: “Normalerweise würde ich jetzt eine rauchen” und hatte kurz dieses Bedürfnis, jetzt nach dem Essen zum Beispiel eine Zigarette zu rauchen. Aber weil man sich so der neuen Identität bewusst ist. “Ich bin aber Nichtraucher” ist dieses Verlangen ganz schnell wieder weg gewesen.

©2023 Annika Bühnemann, alle Rechte vorbehalten

Und deshalb habe ich meine Arbeit auch sehr um diese Identitätsfrage zentriert: Welche Identität nimmst du an, welche willst du sein? Denn es ist möglich, seine Identität frei zu wählen. Natürlich ist man hier und da geprägt und man hat manchmal gegen ganz dicke Flüsse zu kämpfen. Man muss dann irgendwas Neues etablieren.

Aber in der Theorie ist es möglich, sich ein eigenes Selbstverständnis von sich selbst aufzubauen. Und ich finde, da passt immer so schön dieser Bibelvers aus dem Epheser, wo es um den neuen Menschen geht. Ich lese mal aus der "Hoffnung für alle"-Übersetzung vor. Epheser 4, Vers 22 und 23:

"Ihr sollt euer altes Leben wie alte Kleider ablegen. Folgt nicht mehr euren Leidenschaften, die euch in die Irre führen und euch zerstören. Lasst euch in eurem Denken verändern und euch innerlich ganz neu ausrichten."

Dann kommt noch der 24. Vers: "Zieht das neue Leben an, wie ihr neue Kleider anzieht. Ihr seid zu neuen Menschen geworden, die Gott selbst nach seinem Bild geschaffen hat. Jeder soll erkennen, dass ihr jetzt zu Gott gehört und so lebt, wie es ihm gefällt."

Was heißt das? Man kann sich das Ganze natürlich glaubensbezogen angucken, wer ein Christ wird usw. Ich will das aber ganz auf das Leben beziehen. Du kannst deine alte Identität ablegen und eine neue Identität anziehen. Neue Klamotten sind manchmal am Anfang vielleicht etwas ungewohnt zu tragen, gerade bei Schuhen.

Neue Schuhe sind erst mal ungemütlich, darin muss man erst ein bisschen laufen, bis sie gemütlich werden und bis sie ganz zu dir gehören. Wenn du neue Klamotten hast, die vielleicht auch qualitativ anders sind, besser sind, dann ist das am Anfang ein seltsames Gefühl.

Als ich angefangen habe, mal teure Klamotten, Accessoires oder Designerlabels zu kaufen, dann war das am Anfang ein komisches Gefühl, diese Sachen zu tragen, weil man weiß ja, dass die Sachen neu sind. Und lustigerweise denkt man, alle anderen wissen das auch. Alle anderen sehen das jetzt, dass das ein neues Tuch ist oder ein neues Oberteil, neue Schuhe, neue Kleider.

Man bewegt sich auch erstmal anders in diesen neuen Klamotten, bis sie ganz zu einem selbst geworden sind. Wenn ich jetzt nur noch Designerklamotten tragen würde, dann wäre es für mich irgendwann selbstverständlich, mich so zu bewegen. Also dann würde ich mich einfach ganz normal verhalten mit Designerklamotten, weil das einfach ein Teil meiner Identität wäre.

Und so wie das in der Bibel bei diesen Klamotten als Beispiel genannt ist, so ist das eben auch mit diesen neuen Glaubenssätzen: Du kannst neue Glaubenssätze anziehen wie neue Schuhe. Du musst sie einlaufen, aber du kannst jederzeit entscheiden, ob du diese Schuhe oder die anderen Schuhe nimmst.

Nur weil du jeden Tag deine Hausschuhe anziehst, heißt das nicht, dass du ab morgen nicht Straßenschuhe anziehen kann. Du könntest dir angewöhnen, die Hausschuhe stehen zu lassen und jeden Tag andere Schuhe anzuziehen. Und es fällt uns so schwer, weil wir das bisher immer anders gemacht haben und die neue Gewohnheit noch nicht so häufig ausgeführt wurde und der neue Gedanke noch nicht so häufig gedacht wurde, dass er drin ist.

©2023 Annika Bühnemann, alle Rechte vorbehalten

Eine ganz einfache Übung dazu wäre, diesen neuen Gedanken, den du denken möchtest, einfach jeden Tag ganz oft zu sagen. Und damit meine ich wirklich, das laut auszusprechen. Überleg dir, was für eine Identität du gerne annehmen würdest. Wer möchtest du sein?

Jeder von uns ist in meinen Augen eine Königstochter, ein Königssohn. Das heißt, du bist berufen dazu, dein ganzes Potenzial auszuleben. Wir werden in der nächsten Folge noch darauf eingehen und du kannst dir gerne überlegen, wer du wärst, was du also über dich sagen würdest, wenn du wirklich ganz in dieser Königstochter-Identität drin wärst.

Was würdest du über dich sagen, wenn du vollkommen sicher diese neue Identität hättest? Zum Beispiel über das Thema Geld? Angenommen, du könntest sagen "Ich bin reich." Das wird das Thema der nächsten Folge sein: Der Gedanke "Ich bin reich" und reden über Reichtum.

Kannst du sagen "Ich bin reich"? Wenn du das nicht sagen kannst, kein Problem. Dann arbeitet man vorher damit und findet einen Satz, den man halbwegs glauben kann und auch glauben will. Das könnte zum Beispiel als Alternative so etwas sein wie "Ich bin stets versorgt." Das ist doch eine Stufe drunter und ist für die meisten von uns ein Gedanke, mit dem man sich anfreunden kann.

"Ich bin stets versorgt" könnte also dein neuer Satz werden, den du hunderte Male am Tag aufsagst. Wie Vokabel im Grunde, indem du dich nämlich immer wieder damit auseinandersetzt und dieser Gedanke einfach normal wird, dieser Satz einfach normal wird. Natürlich sollte man sich emotional auch so ein bisschen damit verbinden, damit das in das Gehirn auch reingeht.

Aber dann wird einfach der Satz "Ich bin stets versorgt" normal. Das gehört einfach zu deiner normalen Identität. Irgendwann kommt einem das automatisch über die Lippen, obwohl man das vorher vielleicht nicht so gesehen hat. Vielleicht hast du bisher immer nur gedacht "Es ist immer knapp" oder "Es reicht immer gerade so".

Wenn du jetzt zum Beispiel finanziell sagst: "Ich bin stets mit Geld versorgt, ich bin stets finanziell versorgt" und du sagst das 500mal am Tag, drei mal fünf Minuten oder drei mal zehn Minuten, dann wirst du dich mit diesen neuen Gedanken identifizieren. Und dann passieren diese vermeintlichen Wunder, die ja meistens keine Wunder sind.

Nämlich wenn du denkst, dass du stets versorgt bist, dann gehst du selbstsicher durch die Welt. Dir kommen neue Gedanken, weil du dich nicht selbst blockierst und du handelst anders. Und kurioserweise bist du dann auch stets versorgt, wie ich vorhin das Beispiel schon genannt habe mit dem Schreiben.

Also dein Leben basiert auf den Entscheidungen, die du triffst, und zwar die du heute triffst und welche Entscheidungen du treffen willst, hat damit zu tun, wie du denkst, wie du über dich denkst, wie du über deine Mitmenschen denkst, wie du über die Sache denkst, um die es gerade geht.

Und diese Gedanken lassen dich frei entscheiden. Du kannst frei darüber wählen, wie du denken möchtest. Und wenn es ein Gedanke ist, der noch nicht drin ist, dann kannst du. Brückengedanken finden, die dich dahin bringen.

©2023 Annika Bühnemann, alle Rechte vorbehalten

Wenn du dabei Hilfe brauchst, dann buch einfach zum Beispiel drei Coachingstunden. Das reicht manchmal schon, um diese Sätze ausfindig zu machen, um Hausaufgaben zu kriegen, wie du das in die Praxis umsetzt, um dann dieses Ding hinzukriegen.

Wie in meinem Fall dann zum Beispiel die Tasse nicht mehr stehen zu lassen, sondern in den Geschirrspüler zu räumen. Was bei mir, gebe ich zu, nicht immer in jedem Fall funktioniert, weil ich da einfach noch Arbeit zu tun habe. Aber wenn ich das weiß, dass ich da einfach nur noch mehr an meinen Glaubenssätzen arbeiten muss und dass ich jederzeit die Möglichkeit habe, daran zu arbeiten, dann gibt es keinen Grund für Selbstvorwürfe.

Ich mache mich nicht fertig, wenn ich mal wieder die Tasse stehen lasse, sondern ich bemerke mit Neugierde und Staunen, dass mein Gehirn mal wieder automatisch reagiert hat und ich anscheinend da noch ein bisschen mehr Willenskraft brauche oder meine Gedanken noch mal mehr angucken sollte. Warum will ich das überhaupt? usw.

Meine Motivation muss eigentlich größer sein als mein Automatismus. Das ist so eine Faustregel, die man haben kann. Wenn meine Motivation, etwas zu verändern, größer ist als der Automatismus, den ich bisher lebe, dann lässt sich so ein Glaubenssatz relativ schnell verändern.

Ich hoffe, das ist klar geworden, denn das ist die Grundlage für die nächste Folge auch schon, wo wir darüber sprechen werden, ob man denn überhaupt reich werden darf oder warum jeder Mensch reich werden sollte und was das für Probleme mit sich bringen würde bzw. ob das überhaupt ein Problem wäre. Lass uns in der nächsten Folge darüber sprechen. Ich bin gespannt auf eure Rückmeldungen und Meinungen und wünsche euch jetzt einen ganz wunderschönen Tag oder Abend.

Macht es gut. Bis bald.

Auf Wiedersehen!

©2023 Annika Bühnemann, alle Rechte vorbehalten