

Lebensthemen finden

Intensiv-Kurzzeit-Coaching



Durch Achtsamkeit
das eigene Lebensthema
finden



Der rote Faden, der sich durch das ganze Leben zieht.

Lebensthemen sind Themen, die sich wie ein roter Faden durch das ganze Leben ziehen. Es sind Programme, Einstellungen und Strategien aus unserer Kindheit, mit denen wir heute noch als Erwachsene leben – ohne diese selbst wahrzunehmen.

Lebensthemen entstehen oftmals innerhalb der ersten 12 Lebensjahre. Dabei geht es um erlebte Erfahrungen mit wichtigen Bezugspersonen in Form von direkten oder indirekten Botschaften, Umgang mit Konflikten, ungeschriebenen Familienregeln etc. Dies prägt uns als Kind und somit auch unsere Strategien damit durchs Leben zu gehen.

Wie Lebensthemen entstehen - zwei Beispiele

Anna Müller war das erste Kind ihrer Eltern und bekam von ihren Eltern viel Liebe, Wertschätzung und Zuneigung. Vier Jahre später kam ihr Bruder auf die Welt. Plötzlich stand sie nicht mehr alleine im Mittelpunkt, sondern neben ihr gab es plötzlich einen kleinen Bruder. Um auch weiterhin die Liebe und Anerkennung ihrer Eltern zu erhalten, entwickelte die vierjährige Anna eine Strategie. Sie war ein ganz besonders braves Mädchen, half ihrer Mutter im Haushalt, passte auf den kleinen Bruder auf und stellte ihre eigenen Bedürfnisse zurück. Und es funktionierte!

Oder Matthias Meier, der in einer Akademikerfamilie aufwuchs. Er lernte von Anfang an, dass er von seinen Eltern ganz besonders geliebt wurde, wenn er überdurchschnittliche Leistung erbrachte. Für jede 1 gab es 5 Euro. Für eine 1- oder und für alle anderen Noten gab es nichts mehr.

Prägende Ereignisse

Jeder von uns hat seine eigenen Verhaltenstrategien, Muster oder Programme, die aus der Kindheit oder Jugend herrühren. Zu den prägendsten Ereignissen gehören zum Beispiel: Trennungen von den Eltern, Krankheiten eines Elternteils, Missbrauch und Prügel, Abwertungen, Beschämungen, ständige Kritik, schwere Krankheit oder Behinderung eines Geschwisterteils, Tod eines Elternteils oder nahestehende Personen.

Unser Autopilot steuert unbewusst unsere alten Verhaltensmuster

Diese Strategien, die wir als Kinder entwickelten und damals sehr nützlich für uns waren, praktizieren wir oftmals heute noch immer – meistens sogar, ohne dass wir es bewusst wahrnehmen. Unser Autopilot steuert unbewusst unser altes Verhaltensmuster, ganz besonders in kritischen Situationen. Manchmal fällt einem hinterher auf, dass man unangemessen oder nicht erwachsen - auf etwas reagiert hat. Frühere prägende Situationen und unsere Reaktionen darauf, sind zu unserem Lebensthema geworden.

Natürlich gibt es viele weitere Ereignisse – auch positive -, die uns in unserer Kindheit beeinflussen. Dazu zählen der Platz in der Geschwisterreihe, Erfahrungen in der Schule, das emotionale Klima in der Familie, die Beziehung und Kommunikation der Eltern untereinander und vieles mehr.

Mit Achtsamkeit das eigene Lebensthema finden

Unzählige Studien belegen, dass eine regelmäßige Achtsamkeitspraxis Gefühle reguliert und somit vor Stress schützt. Durch Achtsamkeit kommen wir in den Raum zwischen Reiz und Reaktion. Dort, wo wir im Sinne unserer Selbststeuerung - unsere Reaktionen frei und bewusst wählen können. Das intensive Kurz-Zeit-Lebensthemen-Coaching ist eine angeleitete Selbsterforschung, die Achtsamkeit nutzt, um Zugang zu dem Teil unseres Gedächtnisses zu erlangen, in dem unsere tiefsten Muster, Programme und Anschauungen verankert sind. Diese liegen unterhalb der Schwelle bewusster Entscheidung und bestimmen unsere Wahrnehmungen und Reaktionen in allen Aspekten des Lebens.

Die häufigsten Lebensthemen.

Die wichtigsten Lebensthemen werden in den ersten zehn bis zwölf Lebensjahren geprägt. Denn hier sind wir von vielen Menschen abhängig (Eltern, Geschwister, Lehrern, Mitschülern etc.) und wir haben täglich damit zu tun. Auch ist in dieser Zeitspanne das Denkvermögen noch nicht sehr entwickelt. Wir glaubten oft, was man uns sagte. Die meisten Menschen haben mehrere Lebensthemen, die sich manchmal auch auf ungute Weise ergänzen. Die wichtigsten habe ich hier zusammengefasst:

- 1. Nicht existieren.**
Der Mensch glaubt, keine Daseinsberechtigung zu haben und lebt oft dement-sprechend. Oder er versucht, sich diese Existenzberechtigung zu verdienen, indem er gebraucht wird. Demzufolge opfert er seine ganze Zeit und Energie, um anderen zu helfen und zu dienen. Das können die Familie, die Eltern, die Firma sein – oft alle drei Bereiche.
- 2. Nicht wichtig sein.**
Der Mensch strengt sich enorm an, vermisst aber die angemessene Anerkennung. Kommt diese doch einmal, kann er sie nicht annehmen, weil er denkt, dass er sie doch nicht verdient hat. Oder er weist die Anerkennung zurück, weil er glaubt, der andere mache das nur aus Mitleid.
- 3. Nicht dazu gehören.**
Der Mensch fühlt sich häufig fehl am Platz, zieht sich allgemein schnell zurück. Glaubt, dass er irgendwie anders sei als andere und deswegen eher störe oder eine Belastung ist.
- 4. Nicht erfolgreich sein.**
Beruflich wie privat erlebt jemand immer wieder, dass er/sie nicht zum Ziel kommt oder alles gut anfängt und dann einbricht – auch weil er oft zum Scheitern unbewusst beiträgt. Es scheint ihm verwehrt, glücklich oder zufrieden zu werden. Wenn es ihm jedoch gut geht, plagen ihn quälende Schuldgefühle, dass es anderen nicht so gut geht, und er sorgt dafür, dass er doch wieder leidet.
- 5. Nicht normal sein.**
Der Mensch glaubt, dass er etwas Besonderes ist und erwartet entsprechenden Respekt und pausenlose Anerkennung. Auf Kritik reagiert er massiv gekränkt und schwört Rache. Selbstkritik ist ihm fremd, denn schuld sind immer die anderen oder die Umstände. Trotz seines gewinnenden Wesens kommt man ihm nicht wirklich nahe.
- 6. Nicht gut für sich sorgen.**
Der Mensch will es oft anderen recht machen und vernachlässigt dabei seine eigenen Bedürfnisse, Wünsche und Grenzen. In Gruppen oder Beziehungen ordnet er sich schnell unter oder übernimmt unbequeme Aufgaben für andere. Sich angemessen abzugrenzen oder eigene Gefühle und Wünsche zu äußern fällt ihm schwer.

7. **Nicht zufrieden sein.**

Der Mensch kann und macht vieles gut, kann sich aber darüber nicht freuen. Er kritisiert sich selbst, dass er/sie es noch etwas besser hätte machen können. Was er eigentlich beweisen muss und wann es bewiesen wäre, weiß er nicht. Die Fähigkeit zum Fühlen wurde früh verlernt oder verboten. Nur das reibungslos Funktionieren – beruflich wie privat – zählt und wird bis zur Perfektion vervollkommnet.

8. **Nicht erwachsen sein.**

Auf den ersten Blick ist der Mensch nett, hilfsbereit und kompetent. Zwei Varianten zeigen das Nicht-Erwachsen-Sein. Übertriebene Anpassung an andere gepaart mit schlechtem Durchsetzungsvermögen und der Scheu vor Verantwortung. Das kann sich durch unpassende Rebellion gegen „Autoritäten“ und vermeintliche Einschränkungen der persönlichen Freiheit zeigen. In nahen Beziehungen fällt es ihm schwer, erwachsen zu sein und sich auf Augenhöhe zu fühlen. Stattdessen idealisiert er den Partner oder versucht, ihn zu dominieren. Auffällig ist das starke äußere oder innere Gebundensein an die Eltern.

9. **Nicht aggressiv sein.**

Der Mensch hat früh gelernt, keinen Ärger zu zeigen, weil das mit Sanktionen belegt war. Sich abzugrenzen oder etwas für sich einzufordern, löst Schuldgefühle und starke Ängste aus. Der aufgestaute Ärger entlädt sich zuweilen trotzdem, was den Menschen noch mehr erschreckt, zu welchen „Gewaltausbrüchen“ er fähig ist. Ein noch stärkeres Kontrollieren der eigenen Aggression ist die Folge.

10. **Nicht besser sein.**

Einen Vortrag zu halten oder sich in einem Meeting zu Wort zu melden, löst starke Ängste aus. Der Mensch weiß, dass er/sie auch Kluges zu sagen hätte, aber die Hürde erscheint unüberwindbar. Sich zu zeigen oder auf seine Leistungen aufmerksam zu machen, ist ihm peinlich. Er hofft darauf, dass man ihn „entdeckt“ und ist neidisch auf andere, die bei schlechterer Performance einen guten Eindruck machen.

11. **Nicht schwach sein.**

Der Mensch ist über lange Jahre sehr einsatzbereit, leistet viel und funktioniert perfekt. Dann kommt ein Einbruch, ausgelöst durch eine berufliche, private oder gesundheitliche Krise. Er beginnt an allem zu zweifeln und findet an nichts mehr Gefallen. Fragen wie „Wofür mache ich das alles?“ und „Warum lebe ich?“ tauchen auf und der Mensch hat darauf erst einmal keine Antwort.

12. **Nicht fühlen.**

Der Mensch versucht, sein Leben mit Verstand und Logik zu meistern. Er hat die Angst, von den eigenen Gefühlen überflutet zu werden, die Kontrolle zu verlieren oder verrückt zu werden.

(R. Kopp-Wichmann)

Wie man sein eigenes Lebensthema findet und bearbeiten kann.

Nicht ganz einfach, diese Lebensthemen zu finden. Denn oftmals sind die Erfahrungen, die zu einem Lebensthema geführt haben, vergessen oder verdrängt. Der Mensch hat seine Strategie gefunden, die den Schmerz mindert. Entscheidend beim Aufspüren eines Lebensthemas ist, ob man tief genug an jene abgespaltenen Erinnerungen herankommt, die zur Entstehung des Lebensthemas geführt haben. Das geht meist nicht über Nachdenken und Einsicht auf der kognitiven Ebene, sondern eher durch eine starke emotionale Berührung.

Kosten für eine professionelle Unterstützung in einem halbtägigen Lebensthemen-Coaching:

Für Firmenzahler*innen: 990,00 € zzgl. MwSt.

Für Selbstzahler*innen: 770,00 € zzgl. MwSt.

Sie können sich gerne per E-Mail anmelden. birgit@mogler.org

Danach schicke ich Ihnen Terminvorschläge zu bzw. wir stimmen uns telefonisch ab.

Die Kosten für das Lebensthemen-Coaching sind eine Woche nach Erhalt der Rechnung zu zahlen.

Ort

Birgit Mogler | Systemische Beratung |
Mulanskystraße 19 | 60487 Frankfurt/Main

Birgit Mogler, Business Coach

Als Bankerin 25 Jahre Erfahrung im Personal-Bereich, davon 13 Jahre lang Ressortleiterin der Personalentwicklung der ING-DiBa AG in Deutschland.

Aus- und Weiterbildungen als systemische Beraterin am Syst-Institut, Organisationsentwicklung, Konfliktmanagement und Mediation bei Trigon, Personalentwicklung bei der DGFP, Business Coaching an der European Business School, Trainerin für Stressbewältigung und Trainerin für Mindful Leadership in Organisationen an der Uni Witten/Herdecke.

Seit 2011 tätig als freiberufliche systemische Beraterin, Business-Coach (DGfC – Deutsche Gesellschaft für Coaching), Managementtrainerin, Teambegleiterin, Konfliktberaterin, Mediatorin (BM und BMWA- Bundesverband für Mediation – in der Wirtschaft) und Mindful Leadership Trainerin (VFAM/ÖBAM - Verband für Achtsamkeit/Mindfulness in Deutschland und Österreich).

