

PAIN-PERIOD: WARUM VERÄNDERUNG WEH TUT!

Ab heute wird alles anders! Die letzten zwei Wochen hast Du Artikel gelesen und Bücher gewälzt, Dir einen Plan zurechtgelegt, Dir einen Habit-Tracker gekauft und heute Morgen zehn Minuten in Deiner Power-Pose ausgeharrt. Alles ist bereit, um Dein neues Leben anzugehen und endlich ehrlich und authentisch zu sein!

Los geht's mit Punkt 1: Der Freundin sagen, dass ihr Omelett eher mittelmäßig ist.
Bereit? „*Hmm ... Heute ist es gar nicht so schlecht. Ich mein ... nur auf einer Seite schwarz. Und, gestern hatte sie auch echt einen schlechten Tag, sie sieht immer noch super gestresst aus. Ich mach das lieber morgen: Ich bin ja kein Arsch!*“

Erstmal Punkt 1 im Habit-Tracker auf Morgen verschieben – mit gutem Recht. Zeit für Punkt 2 auf der Liste: Den Chef um mehr Gehalt bitten.
Bereit? „*Nochmal im Kopf durchgehen, was ich sagen will. Was war das nochmal und wie genau hab ich das formuliert? Shit! Jetzt hab ich es vergessen. Ich wusste, ich hätte die Notizen mitnehmen sollen. Ich lese es mir heute Abend nochmal durch und mach es dann Morgen! So eine Sch**, heut war der Perfekte Tag dafür!*“

Naja... still motivated! Punkt Nummer 3 ist einfach: Dem besten Freund sagen, dass ich wütend auf ihn bin, weil er mir mein Geld noch nicht zurückgegeben hat.

„..... geht gerade nicht an sein Telefon. Ich hab dann auch den ganzen Tag keine Zeit mehr und er mag telefonieren eigentlich eh nicht. Ich warte, bis wir uns treffen.“

Warum wir nicht machen, was wir uns vornehmen.

Unsere Pläne bleiben meistens Pläne und dann Planen wir, wie wir unsere Pläne umsetzen – das freut die „Lebensplaner“-Industrie.

Wir sind großartig darin, uns zu überlegen, was wir ändern wollen, aber es zu ändern ist dann doch anstrengend. Alte Verhaltensweisen abzulegen und etwas anderes zu versuchen beginnt immer mit innerem Widerstand – **die sogenannte Pain-Period**. In dieser fühlen wir uns unwohl, weil wir vergrabene Gefühle konfrontieren und innere Schutzmechanismen in uns aufwachen. Veränderung heißt, die Kontrolle abzugeben, Unsicherheiten akzeptieren, Konsequenzen nicht einschätzen können und vielleicht am Ende blöd dastehen – **wir machen uns verletzlich**.

Wenn Dir eine Veränderung schwerfällt hat es einen Grund und der Grund sind sehr oft Gefühle:

Bewusst oder unbewusst hassen wir diese Gefühle und versuch sie um jedem Preis zu vermeiden, darum haben wir sie seit Ewigkeiten ignoriert und darum ist Veränderung manchmal so verdammt schwer.

Um diese Gefühle zu lassen, wo und wie sie sind, haben wir die letzten Tage / Wochen / Jahre viele Gründe zurechtgelegt. Deshalb hat unser Verstand, schon vor den ersten Versuchen, hilfreiche Dinge zu sagen: „*Das schaff ich nicht!*“, „*Das dauert so lang!*“, „*Wofür das Ganze?*“

Wir sind begnadet darin, unsere Gefühle zu rechtfertigen. Du wirst immer Gründe finden, um etwas nicht zu machen: „*Ich muss mir das nochmal durchlesen, bevor ich zum Chef gehe!*“, „*Ich kann das auch Morgen erledigen*“, „*Ich muss das nicht wirklich ausprobieren, es zu wissen reicht!*“ – kurz: Du prokrastinierst.

Und wenn Du intelligent genug bist, kommt Du seit Jahren nicht voran, weil Du gut darin bist Argumente zu finden: Das erste Insta-Video ist noch nicht perfekt, für die Selbstständigkeit fehlt Dir noch Erfahrung und warum die Wahrheit sagen, Lügen braucht man zum Leben!

Um so schlauer wir sind, um so überzeugende Argumente fallen uns ein, warum wir sind, wie wir sind (Post dazu: [Es liegt alles an den Stories, die Du Dir erzählst](#)) und um so mehr können wir unsere Gefühle bzw. die folgenden drei Blockaden vor uns rechtfertigen.

#Blocker Nr 1: Ungewissheit, Unsicherheit, Angst.

Veränderung ist damit verbunden, sich Situationen zu stellen, von denen wir nicht wissen, wie sie ausgehen. Wir haben Angst vor den Konsequenzen und wir haben Angst, etwas nicht kontrollieren zu können: *Was ist, wenn alles schlimmer wird? Was ist, wenn ich mich nicht mehr „zurück ändern“ kann? Was ist, wenn ich nicht damit umgehen kann?*

Wir glauben, dass uns irgendwas übermannt oder wir mit irgendeinem Outcome vielleicht nicht fertig werden. Sei Angst, Schmerz, Zurückweisung etc. Unser Kopf malt sich Horror-Szenarien aus – die wir nicht ganz zu Ende denken: Wir stoppen und verzweifeln meistens beim Anblick der Katastrophe.

Schon im Stoizismus gab es deswegen die Aufgabe, sich regelmäßige zu fragen: *Was ist das Schlimmste, was passieren kann? Und wie kann ich damit umgehen?*

Wenn wir einen Schritt weiter denken stellen wir oft fest, dass das alles halb so wild ist, oder anders gesagt: wir trotzdem überleben. Angst ist ein Schutzmechanismus. Er will uns vor dem Tod schützen. Und Neues und Ungewisses kann Tod bedeuten. Je weniger Erfahrung wir damit haben, unsere Angst zu konfrontieren und zu überwinden, desto lähmender kann sie sein und umso mehr hindert sie uns daran, Neues zu probieren.

Grob kategorisiert gibt es vier verschiedene „Angstmuster“ (Look at this: [Wie Deine Angst Dich kontrolliert](#)). Diese Muster entspringen Deiner Angst und stellen sicher, dass Du nichts machst, was gefährlich für Dich sein kann. Wir müssen lernen, diese Schutzmechanismen zu akzeptieren, aber trotzdem zu handeln. Angst ist natürlich und wird immer Teil von Dir sein. Es gibt keinen Trick, um für immer Angstfrei zu sein. Besser, als Angst zu vermeiden, ist es zu wissen, wie Du unter Angst reagierst.

Dann fängst Du an, Deine Angst zu erkennen, zu akzeptieren und trotzdem zu handeln. Und wenn Du trotz Deiner Angst handelst, wird Deine Erfahrung, Dein Angst weniger werden lassen (wenn auch nie auslöschen.)

Wir werden auf das Thema Angst in weiteren Modulen intensiver eingehen, aber kurz gefasst:

1. Eigenen Angstmuster kennen
2. Verstehen, welche „Gründe“ Dein Kopf / die Muster finden, um Dich zu schützen
3. Gründe ignorieren
4. Trotzdem handeln

#Blocker Nr 2: Dein Selbstbild.

Wir haben ein Bild von dem, wie wir sind oder besser gesagt: *wie wir seien wollen*. Diese Bild entsteht zum Teil aus unseren Wünschen, Hoffnungen, Prägungen etc. Und zum anderen Teil aus gesellschaftlichen Normen und Vorstellungen. Und dieses Bild tragen wir nach außen, egal wie es uns eigentlich geht - wir konstruieren eine Maske.

Mit diesem Selbstbild sind Gefühle verbunden. Es wird begleitet von Erinnerungen, Geschichten, Glaubenssätzen, Träumen etc. Wenn wir beschließen etwas zu verändern, heißt das, dass wir unsere Geschichten unser Selbstbild und unsere Muster loslassen müssen.

Warum haben wir überhaupt ein Selbstbild? Wir brauchen eine Identität. Wir wollen wissen wer wir sind und warum wir so sind. Allerdings halten wir zu viel von dem, was wir über uns denken für die Wahrheit.

Denken ist Fluch und Segen unserer Psyche. Segen, wenn wir Lösungen suchen, Fluch, wenn wir Gründe finden wollen. Auf die Frage: „*Warum bin ich so?*“, geht Dein Kopf in der Vergangenheit auf Suche und findet Gründe, [warum Du so bist](#). Das ist ja logisch, danach hast Du gefragt, was soll er Dir den sonst liefern?

Was unser Kopf noch besser macht: wenn es keine Gründe gibt, erfindet er eben welche! (Das nennt sich der Blue-Dot-Effekt und ist in diesem Post dargestellt: [Die Suche nach Happiness macht Dich unglücklich](#))

Um so öfter wir jetzt anfangen uns Fragen stellen wie: „*Warum bin ich nicht liebenswert?*“, „*Wieso mach ich immer dieselben Fehler?*“ oder „*Warum schaff ich das nicht?!*“, werden Geschichten daraus. Diese Geschichten erzählen wir uns immer und immer wieder. Bis wir ein Selbstbild geschaffen haben, das uns beweist, warum wir sind, wie wir sind.

Wenn wir uns verändern wollen, kommen wir praktisch von heute auf morgen vorbei und sagen: Hey, dass was wir uns die letzten 10 Jahre erzählt haben ist quatsch. Wir machen hier dicht!“

Und Dein Kopf denkt sich: „*Die ganze Arbeit der letzten 10 Jahre soll nutzlos sein? Aber ich hab*

mir doch Verhaltensweise angeeignet, um so zu sein. Ich hab allen erzählt, dass ich so bin. Ich hab mir sogar eine Gitarre gekauft!“

Sich verändern heißt, dass ein Teil von uns gehen muss. Ein Teil, der uns vielleicht sehr lange begleitet und seiner Meinung nach auch geschützt hat. An diesem Teil hängen Erinnerungen, Gedanke, Argument und starke Gefühle. (Post: [Etwas muss sterben](#))

Als Beispiel, tragen viele Männer das Selbstbild herum, ein starker Mann zu sein (oder sein zu müssen), das heißt: *keine Schwächen zeigen, keine Fehler zugeben und nicht lächeln!* Das haben sie vielleicht von ihrem Vater gelernt und es hat ihnen damals viel Anerkennung (von Männern) gebracht. Wenn sie sich jetzt wundern, warum sie keine tiefgründige Beziehung führen können, liegt das oft daran, dass sie glauben, sie müssen immer stark und fehlerfrei ihrer Frau gegenüber sein. Sie wollen so gesehen werden, weil sie glauben dadurch Anerkennung zu bekommen, anstatt zur erstehen, dass Anerkennung durch Ehrlichkeit, Offenheit und Verletzlichkeit kommt. Und selbst, wenn sie das akzeptieren, hindert sie ihr Selbstbild oft dran, sich zu verändern.

Das Männer stark sein müssen, erzählen sie sich ja seit Jahren und ihr Vater hat es ihnen erzählt und die Erfahrungen, die sie gemacht

#Blocker Nr 3: Das „Gut“-Fühlen Syndrom

Zurück zur Überschrift: *Veränderung tut weh! Immer.* Du kannst die Pain-Period nicht überspringen - der einzige Weg raus, ist durch sie durch.

Unsere Gesellschaft ist darauf aus, sich immer gut zu fühlen. Wir versuchen aktiv negativ Gedanken und Gefühle zu verdrängen, zu betäuben oder auszumerzen. Sich gut fühlen, setzen wir gleich mit glücklich sein und vermeiden deswegen alles, was sich schlecht anfühlt - dadurch verbauen wir uns den Weg, um glücklich zu werden. Zu wachsen, zu lernen und sich zu verändern tut manchmal weh, aber das sind die Teile des Lebens, die uns am Ende einen Sinn und eine Erfüllung geben. Sich dauerhaft gut fühlen zu wollen und allen Schwierigkeiten aus dem Weg zu gehen macht uns a) zerbrechlicher und b) zu Sklaven unsere Emotionen, deren Befriedigung wir unaufhaltsam nachlaufen.

Sich zu verändern heißt zu akzeptieren: *Es wird weh tun und es gibt keinen Weg daran vorbei.* Du kannst Dich auf eine Veränderung Ewigkeiten vorbereiten: Yoga für den Flow, Affirmationen für das Mindset, Bücher für das Wissen, Heilsteine für die spirituelle Kraft und Klopapier – aus welchen Gründen auch immer. Es wird nicht besser!

Deine Angst, Ungewissheit, Scham etc. wird nur dadurch kleiner, dass Du sie konfrontierst (oder Dein Selbstbild änderst) und dafür gibt es keine Hilfe – versprochen!

Wenn Du aufhören willst Süßigkeiten zu naschen, hör auf zu naschen und wenn Du ehrlicher sein willst, sei ehrlicher.

Es wird wahrscheinlich sau unangenehm und es werden viele Gefühle hochkommen und Dein neuer Ansatz funktioniert erstmal nicht so gut, wie der alte: „Es wird erst schlechter, bevor es besser wird!“

Quellen.

[Radikal Ehrlich*](#) – Dr. Brad Blanton (Deutsch)

[Nie mehr Mr. Nice Guy*](#) – Robert A. Glover (Deutsch)

[Models*](#) – Mark Manson

Mit * gekennzeichnete Links sind Affiliate-Links.