

Warum fallen Veränderung und Entwicklung oft so schwer?

Hindernis	Erläuterung	Beispiele	Fragen zur Vertiefung
Identität	Unsere Identität gibt uns Sicherheit, Vertrautheit und Konstanz. Sie will oft so bleiben, wie sie ist, ob wir sie mögen oder nicht.	Alle „Ich bin...“ <ul style="list-style-type: none"> • ... doof, dumm, blöd • ... depressiv, ängstlich • ... Opfer: Ich leide, also bin ich. • ... Alkoholiker, Raucher, Allergiker, Rheumatiker, Migräniker, etc. 	Wer bin ich jetzt und wer will ich sein? Wie fühlt sich mein neues ICH an? Wieviel Kraft und Mut habe ich für den unsicheren, kritischen Übergang vom alten zum neuen ICH?
Urängste	Sieben menschliche Urängste, die jeder kennt, und je nach Persönlichkeit, Lebensphase, familiärem und kulturellem Hintergrund unterschiedlich stark wirken.	Angst vor... <ul style="list-style-type: none"> • Versagen, nicht zu genügen • Lebendigkeit, Enttäuschung • Wertlosigkeit, Schuld • Unberechenbarkeit, Veränderung • Mangel • Verletztwerden • Versäumnis 	Welche Ängste blockieren mich am meisten? Welche Ängste habe ich gelindert? Wie kann ich aus meinen Ängsten Freunde machen?
Vorteile und Nutzen	Alles, was wir tun, machen wir auch zu unserem Vorteil. Dieser Vorteil mag langfristig schaden, nützt aber zumindest kurzfristig. Oft sind wir nicht bereit, den kurzfristigen Nutzen gegen eine gesündere Alternative aufzugeben.	<ul style="list-style-type: none"> • Rauchen entspannt kurzfristig, fördert aber langfristig Krankheiten. • Alkohol löst kurzfristig Spannungen, Ängste und depressive Gefühle, führt aber langfristig zu Sucht und Organschäden. • Krankschreibung bedeutet kurzfristig Entlastung, Regeneration, (Neu)Orientierung, kann aber langfristig zu Aufschiebung und Vermeidung führen. 	Hand auf's Herz: Welche und wie viele Vorteile ziehe ich aus meinem Verhalten? Welche Vorteile bin ich bereit, zugunsten von gesünderem Verhalten aufzugeben? Welche Nachteile befürchte ich bei Veränderungen?
Einsicht und Erkenntnis	Unsere heute schädlichen, nachteiligen Muster waren früher meistens nützlich, schützend und sinnvoll. Dies zu erkennen ist zwar hilfreich und dennoch häufig schmerzhaft.	Zum Beispiel das Erkennen von angstgeprägten Schutzrollen der eigenen Kindheit, wie etwa Mauerblümchen, Griesgram, Sündenbock, Trotzkopf, Geizhals, Hochmut oder Raser, etc.	Auch wenn es erst mal weh tut: Einsicht ist der erste Schritt zur Besserung. Was darf ich erkennen, würdigen und ggf. loslassen?
Bedürfnisse, Gefühle und Erinnerungen	Unser Speicher mit schmerzhaften und abgelehnten Bedürfnissen, Gefühlen bzw. Erinnerungen ist meistens überfüllt. Wir hatten unsere Gründe, sie zu verdrängen, die wir heute überprüfen sollten.	Viele Bedürfnisse, Gefühle und Erinnerungen lösen Angst, Scham, Schuld, Trauer, Ohnmacht und Hilflosigkeit aus, werden verdrängt und bleiben deshalb unbewusst. Auch Freude, Frieden, Liebe, Humor oder Leichtigkeit, etc. können abgewehrt sein.	Wo lasse ich Bedürfnisse, Gefühle und Erinnerungen zu und wo vermeide ich sie? Was kann mir helfen, um mich wieder zu spüren und mich mir selbst zu stellen?
Lebenspläne und Visionen	Dazu gehört alles, was unserem Leben einen Sinn und eine bestimmte Richtung gibt. Unpassende oder fehlende Richtungen sind schmerzhaft bzw. unbefriedigend.	<ul style="list-style-type: none"> • Partner-, Berufs- und Ortswahl • Familienplanung • Hingabe, Widmung, Aufgabe, Sinn 	Welche Lebenspläne bin ich bereit, zu verändern oder für passendere aufzugeben? Welche Lebenspläne möchte ich entwickeln?
Gewohnheiten und Routinen	Denk-, Gefühls- und Verhaltensgewohnheiten sind tief in unserem Gehirn verankert. Diese zu verändern braucht viel Energie, starke Willenskraft, viel Milde und Geduld, gerade bei Rückschritten.	Von der Art und Weise, sich die Zähne zu putzen, über gewohnte Fahrwege, vertraute Rituale bis hin zu lieb gewordenen emotionalen Reaktionen und Denkweisen über uns, über andere Menschen und über das Leben.	Wovon will ich weg und wo will ich hin? Wie viel Kraft und Achtsamkeit bin ich im Alltag bereit aufzubringen, um neue Gewohnheiten aufzubauen?