

Überwindung von Selbstbegrenzungen

Ein Workbook zur inneren Heilung





Transformation dysfunktionaler Denkmuster

In seinem Buch "The Big Leap" beschreibt Gay Hendricks das Konzept der "Upper Limit Beliefs" - grundlegende Überzeugungen über uns selbst, die unser persönliches Wachstum und unseren Erfolg/Wachstum behindern können. Diese Überzeugungen werden oft **in der Kindheit geprägt** und beeinflussen unser Selbstwertgefühl sowie unsere Handlungen im Erwachsenenalter. Sie basieren oft auf **falschen Annahmen oder Missverständnissen** aus unserer Vergangenheit, die sich in unserer Kindheit entwickelt haben und entstehen durch bestimmte Erfahrungen oder Situationen, in denen wir uns nicht geliebt, akzeptiert oder wertgeschätzt gefühlt haben.

Wenn wir uns davon befreien und unser volles Potenzial entfalten wollen, stoßen wir oft auf zurückhaltende, dysfunktionale Paradigmen. Diese halten uns in unserer Komfortzone, unseren erlernten Routinen zurück und hindern uns daran, unser volles Potenzial zu entfalten. Bei jedem Versuch, uns weiterzuentwickeln, werden **Glaubenssätze hochgespült**, die uns in der Vergangenheit geprägt haben. Es tauchen Ängste, Zweifel und Befürchtungen auf, die uns zurückhalten sollen. Doch nur wenn wir uns unseren Ängsten stellen und unsere Komfortzone verlassen, können wir neue Ebenen erreichen und mehr Erfolg haben, egal wie wir Erfolg definieren.

Hinter diesen Upper Limit Beliefs stehen oft verschiedene "Saboteure" und ihre Ängste:

- **Das Gefühl, dass etwas in mir fehlerhaft ist:** "Ich habe einen Fehler in mir", "Es stimmt fundamental etwas nicht mit mir", "Ich bin weniger, ich bin wertloser". Diese Ängste können zu einem tiefen Gefühl der Unzulänglichkeit führen und uns davon abhalten, unser volles Potenzial zu entfalten.
- **Angst vor dem Verlassenwerden:** "Ich werde allein sein", "Ich werde verlassen", "Ich breche die Familienstandards". Diese Ängste können uns daran hindern, uns von schädlichen Beziehungen oder Umgebungen zu lösen, aus Angst vor der Einsamkeit oder dem Verlust von Unterstützung.
- **Angst vor der Last des Erfolgs/Wachstum:** "Ich kann die Last nicht tragen", "Wenn ich erfolgreicher (wachse) bin, habe ich eine größere Last zu tragen". Diese Ängste können uns dazu bringen, uns selbst zu sabotieren, um nicht mit zusätzlicher Verantwortung oder Belastung konfrontiert zu werden.
- **Angst vor dem Hervorstechen:** "Ich bin strahlender als jemand anderes", "Ich stelle jemand anderen in den Schatten und der wird böse". Diese Ängste können uns daran hindern, unser volles Potenzial auszuschöpfen, aus Angst vor Konflikten oder dem Unbehagen anderer.

Wenn wir diese Upper Limit Beliefs und die damit verbundenen Ängste verstehen und überwinden, können wir unser volles Potenzial entfalten und ein erfüllteres Leben führen.



Übung zur Erkennung und Überwindung von Upper Limit Beliefs:

1. "Ich bin nicht gut genug": Diese Überzeugung entsteht aus einem Mangel an Selbstwertgefühl und dem Gefühl, nicht die Fähigkeiten oder Qualitäten zu besitzen, um erfolgreich zu sein oder Liebe zu verdienen. In suchtblasteten Familien entsteht die Prägung, weil die Sucht oder das Suchtmittel wichtiger erscheinen als die Bedürfnisse und Gefühle des Kindes. Wenn ein Kind regelmäßig erlebt, dass seine Bedürfnisse ignoriert oder vernachlässigt werden, kann es das Gefühl entwickeln, dass es nicht wichtig genug ist, um geliebt oder geschätzt zu werden.

2. "Ich bin es nicht wert, geliebt zu werden": Menschen mit dieser Überzeugung haben Schwierigkeiten, tiefe und erfüllende Beziehungen einzugehen, da sie glauben, dass sie die Liebe anderer nicht verdienen. Kinder, die in suchtblasteten Familien aufwachsen, erleben oft eine unzureichende oder inkonsistente elterliche Fürsorge. Sie können das Gefühl entwickeln, dass sie nicht die Liebe oder Aufmerksamkeit verdienen, die sie brauchen, um sich geliebt und sicher zu fühlen. Dies kann zu dem Glauben führen, dass sie nicht wert sind, geliebt zu werden.

3. "Ich kann nicht mehr Erfolg haben, als meine Eltern": Diese Überzeugung basiert auf einem Vergleich mit den Erfolgen oder Misserfolgen der Eltern und kann dazu führen, dass Menschen sich selbst sabotieren, um nicht aus dem Rahmen ihrer familiären Identität/der Sippe auszubrechen. In suchtblasteten Familien kann der Fokus oft auf der Bewältigung der Suchtprobleme liegen, was dazu führt, dass die Entwicklung von Fähigkeiten oder die Verfolgung von persönlichen Zielen vernachlässigt werden. Kinder können das Gefühl haben, dass sie nicht besser sein dürfen als ihre Eltern oder dass es egoistisch ist, nach persönlichem Erfolg zu streben.

4. "Geld ist schlecht oder unethisch": Menschen mit dieser Überzeugung könnten es schwer finden, finanziellen Erfolg zu erreichen, da sie unbewusst glauben, dass Geld zu besitzen etwas Schlechtes ist. In einigen suchtblasteten Familien kann es zu finanziellen Schwierigkeiten aufgrund der Ausgaben für Suchtmittel oder den Verlust von Arbeitsplätzen aufgrund der Sucht kommen. Dies kann dazu führen, dass Kinder den Glauben entwickeln, dass Geld Probleme verursacht und dass finanzieller Erfolg unethisch oder negativ ist.

5. "Ich darf nicht glücklicher sein als meine Geschwister/Freunde/Kollegen": Diese Überzeugung entsteht aus einem Konkurrenzdenken und dem Glauben, dass das Glück anderer unser eigenes Glück begrenzt. Kinder aus suchtblasteten Familien können das Gefühl haben, dass sie nicht glücklicher sein dürfen als ihre Geschwister oder andere in ihrem Umfeld, um Konflikte oder Eifersucht zu vermeiden. Sie können lernen, ihre eigenen Bedürfnisse zurückzustellen, um die Harmonie in der Familie oder in Beziehungen aufrechtzuerhalten.



Die 3R-Methode:

ReflectRethinkRevise-Methode: Dein Pfad zur Veränderung

Wir freuen uns sehr, dich auf deinem Weg der persönlichen Entwicklung und positiven Veränderung willkommen zu heißen! Mit unserer 3R-Methode, möchten wir dir einen persönlichen Pfad aufzeigen, der dir in drei klaren Schritten hilft, dein Denken zu reflektieren, zu überdenken und aktiv zu gestalten.

1. Reflect (Reflektieren):

- Nimm dir bewusst Zeit, um über die aktuellen Module nachzudenken.
- Identifiziere Schlüsselerkenntnisse und positive Veränderungen.
- Erkenne bestehende Denkmuster und Verhaltensweisen an.

2. Rethink (Überdenken):

- Frage dich, wie deine bisherigen Denkmuster zu den neuen Erkenntnissen passen.
- Identifiziere hinderliche/negative/unproduktive Gedanken oder Gewohnheiten, die überarbeitet werden dürfen.
- Denke darüber nach, wie du die Hindernisse überwinden kannst.

3. Revise (Überarbeiten):

- Entwickle konkrete Schritte, um positive Veränderungen in deinem täglichen Leben zu integrieren.
- Setze klare Ziele, die auf den Modulen basieren, und plane deren Umsetzung.
- Sei bereit, deine Perspektive zu verändern und aktiv neue Verhaltensweisen zu etablieren.

Durch konsequente Anwendung der ReflectRethinkRevise-Methode wirst du nicht nur einen tiefgreifenden Veränderungsprozess durchlaufen, sondern auch eine ständige Verbesserung deiner Denkweisen und Verhaltensmuster erleben. Lass uns gemeinsam auf diesem spannenden Weg der persönlichen Entwicklung starten!