

Aus dem neuen Buch von Sven Thanheiser: „Kein Ego, keine Probleme!“

Das ARTUS-Tool

*Wie Sie Herrscher*in über Ihre Glaubenssätze werden*

Warum ich diesen Text schreibe:

Gestern kamen mir erneut die Tränen des Mitgefühls. Ich konnte eine sehr gute Freundin dabei beobachten, wie sie einmal mehr Opfer ihres psychischen Settings wurde, und ihren geliebten Freundeskreis sabotierte. Eigentlich eine herzensgute humorvolle Frau, jedoch entwickelte sie über einen längeren Zeitraum eine subtil aggressive Verhaltensweise, die in permanenten haltlosen Vorwürfen gegen ihr Umfeld gipfelte. Die Folge: Ihre Freunde zogen sich immer mehr zurück. Und die Gefahr, ihr „Rudel“ zu verlieren, wurde real. Da sich meine Freundin mit ihrer Opferrolle identifizierte, schob sie die Schuld an der angespannten Stimmung ihrem Umfeld zu. Irgendwann wurde sie als Reaktion auf eine überzogene Unterstellung von einem Freund verbal hart verwarnt, der ihr deutlich machte, dass sie endlich Verantwortung für ihr Verhalten übernehmen sollte. Sie war zwar geschockt, aber erkannte, dass sie überzogen und ihre Opferrolle unbewusst inszeniert hatte. Und nach einem weiteren Gespräch erkannte sie die hinter ihrer Wut, ihrem Neid und hinter ihrer Eifersucht stehenden Glaubenssätze:

Ich bin minderwertig!

Ich muss alles alleine lösen!

Auf Gemeinschaft ist kein Verlass!

Der Schmerz aus der in ihrem Körper abgespeicherten Wut- und Trauerenergie war für mich spürbar, ich bin hochoempfindlich. Und immer wieder lösen diese unterdrückten Energien bei Menschen, die Opfer ihres Egos sind, bei mir Tränen aus. Weil es nicht so sein muss, dass Menschen aus Unbewusstheit Beziehungen zerstören und sich ihr Leben schwermachen! Und doch ist dies die Regel ...

Alle Probleme dieser Welt resultieren aus Unbewusstheit gegenüber den eigenen Emotionen wie z.B. Wut, Gier, Angst, Ohnmacht oder das häufig dahinterliegende Schuldgefühl, die zu unbewusst ausagierten Glaubenssätzen werden. Wahre Gefühle wie Freude und Liebe schimmern zwar auch bei unbewussten Menschen immer wieder durch, aber häufig erschaffen sie als Opfer ihrer Egos immer wieder Krisen und belasten ihr Umfeld.

Und deshalb habe ich mich jetzt entschlossen, meine Erfahrungen mit wirksamen Tools (neudeutsch für Werkzeuge) zur Selbstentwicklung zu teilen. In Harvard hat man mir im Rahmen des Konfliktmanagements intellektuelle Demut beigebracht. Und ich halte es sehr mit dem Philosophen Sokrates: „Ich weiß, dass ich nichts weiß.“ Ich kann also definitiv nicht wissen, welcher Entwicklungsschritt und welches Werkzeug bei Dir tatsächlich für die Lösung Deiner Probleme wirksam sein wird. Ich möchte lediglich einige Erfahrungen aus Tausenden von Beratungen mit Dir teilen, was nicht bei der Persönlichkeitsentwicklung geholfen hat oder nicht nachhaltig wirkt, und die Instrumente, die erwiesenermaßen bei der Lösung von Problemen helfen.

Insofern ist dieser Text lediglich ein Angebot, eine neue Herangehensweise bei der Lösung Deiner Probleme zur Schaffung von mehr Lebensfreude auszuprobieren. Mehr nicht.

Aus dem neuen Buch von Sven Thanheiser: „Kein Ego, keine Probleme!“

Wie es zum Titel des Buches kam

Eines Morgens las ich den kleinen Zettel an meinem Teebeutel:

Kein Ego, keine Probleme!

Klar, der Buchtitel ist nicht ernst gemeint! Alle bekannten Versuche, das Ego zu töten, scheitern regelmäßig. Aber es gibt einen Weg raus aus den geistigen Gefängnissen in die Entscheidungsfreiheit. Und der erfordert Mut und Disziplin, aber keine Hinrichtung Deines Egos. Erfahrungen müssen sein, aber es genügt, sich einmal die Finger an der heißen Herdplatte zu verbrennen! Ich lade Dich ein, mit mir das Experiment einer neuen Herangehensweise zu machen. Und wie die großen Helden der Vergangenheit Deine Lebenszeit nicht in nutzloser Bekämpfung Deines Egos oder Deiner Schattenseiten zu vergeuden oder zu versuchen, den Problemen durch Meditation zu entfliehen.

Mache Dich auf und lerne Deine Dämonen zu reiten – dann klappt's auch mit dem/der Nachbar*in!

Um was es beim ARTUS-Tool geht:

Natürlich kann man sich darüber streiten, ob Sterben für höhere Ideale eine Alternative ist.

Jedoch kennt Jede*r die Geschichte von König Artus, der die Liebe seiner Frau teilen musste und am Ende der Entscheidungsschlacht starb. Allerdings ist sein Eintreten für Menschlichkeit und Gerechtigkeit bis heute eine der archetypischen Geschichten, die unseren Wertekompass bestimmen.

Wenn Du kein Mann bist und Dir die Identifikation mit König Artus schwerfällt, dann schau Dir Guinevere genauer an, die Frau von Artus. Sie entscheidet sich ebenfalls gegen das Böse und versöhnt sich mit Ihrer ambivalenten Liebe zum edlen König *und* seinem edlen Ritter.

Und wenn Du die Geschichte gar nicht kennst, dann sieh Dir den Film „Der 1. Ritter“ an. Die „Heldenreise“ (das ist der archetypische Begriff für den Lebensweg, der zu Befreiung, Erfolg und bewusstem Leben führt) wird von allen drei Hauptfiguren Artus, Guinevere und Lancelot repräsentiert. Such Dir die Dich am meisten berührende Figur aus.

Denn wer möchte nicht als Held*in mit einem Zauberschwert in die Geschichte eingehen, weil er mit einem Rudel ritterlicher Gestalten das Böse besiegt hat ...

Du willst das gar nicht? Na gut: Es geht auch eine Nummer kleiner ... Es genügt Deine Bereitschaft, das Beste für Dich und Deine Lieblingsmenschen aus diesem Leben herauszuholen. Vermutlich ist die Legende um diesen sagenhaften König auch nur eine Metapher dafür, dass jede*r von uns irgendwann einmal in seinem Leben das Schwert aus der Scheide ziehen muss, um sich seinen/ihren authentischen Lebensweg frei zu kämpfen.

Dabei steht Artus für den Persönlichkeitsanteil in uns, der zwar leider manchmal verschüttet ist, der aber immer weiß, was richtig und wahrhaftig und uns selbst und unserem Umfeld dienlich ist. Dieser Anteil wird z.B. als Höheres Selbst, Sonnenkind oder die gute Seite in uns bezeichnet.

Die Ritter der Tafelrunde stehen möglicherweise als Metapher für all die Ressourcen, die wir für die Aktivierung dieser lichtvollen Seite in uns zur Verfügung haben.

Allerdings ist es irgendwann erforderlich, unser persönliches Schwert Excalibur zu ziehen und eine Entscheidung für den lichtvollen bewussten Weg zu treffen. Natürlich „muss“ das niemand tun, allerdings würdest Du diesen Text nicht lesen, wenn Du nicht schon eine Ahnung hättest, dass Dein ganz persönlicher Entscheidungskampf unmittelbar bevorsteht. Dass es dabei auch darum geht, den

Aus dem neuen Buch von Sven Thanheiser: „Kein Ego, keine Probleme!“

Bösewicht *in* Dir zu stellen und eben nicht umzubringen, sondern zu integrieren, macht die Nutzung des ARTUS-Tools zu einer ganz besonderen persönlichen Chance.

In der Regel gibt uns das Leben mit seinen Herausforderungen und Begegnungen rechtzeitig Hinweise, welche Lebensaufgaben anstehen. Allerdings brauchen die meisten Menschen immer mehrere Lektionen, bis sich solche Ereignisse zu Problemen ausweiten oder Krankheiten auftauchen. Diese Lektionen treten in Form von immer wiederkehrenden Beziehungsproblemen, bleibender Unzufriedenheit trotz Jobwechsels oder Unannehmlichkeiten im persönlichen Umfeld, die so gar nicht aufhören wollen, auf.

Menschen, die solche Lektionen dauerhaft ignorieren, entwickeln in der Regel körperliche Symptome, die auf bislang verdrängte Probleme hinweisen. Gerne begeben wir uns dann in die Opferrolle und machen die äußeren Umstände oder dritte Personen für unsere Probleme verantwortlich. Du kennst vielleicht das Bild von dem ausgestreckten Zeigefinger, bei dem drei Finger der Hand auf den Ausstreckenden zeigen. Dieses Bild weist darauf hin, dass wir bei den meisten Problemen, unter denen wir leiden, gleichzeitig Opfer und Täter sind. Bei dieser Betrachtungsweise geht es nicht um die Schuldfrage, sondern nur um Ursachenforschung. Erst wenn wir vorurteilslos aufklären, wer die Ursache für das Problem gesetzt hat, sind wir in der Lage, Verantwortung zu übernehmen und somit Lösungswege zu beschreiten. Oftmals steht der Ursachenforschung allerdings ein mächtiger Gegner im Wege: Dein Ego.

Der Teil unseres Unterbewusstseins, den man u.a. Ego oder die dunkle Seite nennt, übersteuert unsere klare Einsichtsfähigkeit und sabotiert durch seine Schutzprogramme unsere Lernfähigkeit. Vielleicht können wir uns an dieser Stelle darauf einigen, dass unter Ego alle angeborenen bzw. im Laufe des Lebenslaufes erworbenen kleinen Verletzungen, die sich in unserem Unterbewusstsein oder Emotionalkörper wie zum Beispiel dem Bauchhirn abgespeichert haben, gemeint ist. Dieser auch Schattenkind genannte Persönlichkeitsanteil versucht, uns für die Zukunft vor den abgespeicherten früheren Verletzungen zu schützen, indem er uns auf Basis unseres ganz eigenen Wertesystems durch unbewusste Handlungen zu Schutzmaßnahmen bewegt. Diese Schutzmaßnahmen bestehen häufig in Kontrolle, Widerstand oder oft übergriffigen Handlungsweisen wie emotionale Erpressung, Dominanz oder Aggressivität. Es liegt auf der Hand, dass die Adressaten dieser Schutzmaßnahmen entsprechend aggressiv reagieren, um sich zu verteidigen. Leider reduziert dieser unbewusste Persönlichkeitsanteil unser Handlungsspektrum auf Gefahrenabwehr, weshalb alternatives Verhalten in der Regel nicht zum Repertoire in solchen Problemsituationen gehört, in die wir durch unser Umfeld gebracht werden. Die Psychologie spricht hierbei von Triggern. Dass durch dieses Schutzverhalten in der Regel die Spirale der Probleme noch verschlimmert wird, liegt auf der Hand.

Das Perfide ist, dass unter der Herrschaft des Egos wegen der Eskalation der Problemlagen die Situation anstrengender wird, was diesem Persönlichkeitsanteil bestätigt, dass die Gefahr auch heute noch real ist. Wir wissen aus der Hirnforschung, dass Gefahren von unserem Arbeitsspeicher zehnmal stärker wahrgenommen werden als Entspannendes, so ist weiterer Ärger vorprogrammiert. Die Nachricht vom Säbelzahn tiger war schon immer bedeutsamer als die vom neuen Blaubeerfeld ums Eck. Allerdings gibt es keine Säbelzahn tiger mehr. Das Ego will jedoch immer Recht behalten, weshalb dieser Teil unseres Unterbewusstseins quasi als selbsterhaltendes System dazu führt, dass wir häufig als Teil des Problems solche Gefahrensituationen unbewusst inszenieren. Auch die Fälle von Self-fulfilling-prophecy gehören oft zu diesem Setting.

Dieser dramatische Mechanismus wird häufig mit sogenannten negativen Glaubenssätzen in Verbindung gebracht. Solche Glaubenssätze sind durchaus geeignet, das psychologische Setting, d.h. die Dynamik Deines Egos, in griffige Sätze zu gießen. Insofern ist es weit verbreiteter Inhalt von Trainings oder Persönlichkeitsentwicklung, solchen Glaubenssätzen auf die Spur zu kommen und diese

Aus dem neuen Buch von Sven Thanheiser: „Kein Ego, keine Probleme!“

dann zu beseitigen. Hierzu finden sich auf dem Markt zahlreiche Methoden wie z.B. Auflösen, Umprogrammieren, Umformulieren etc. Aus der Praxis unseres Beraterteams, meinen eigenen Erfahrungen und aus Rückmeldungen von Tausenden von (Beratungs)gesprächen zeigt sich eindeutig, dass eine nachhaltige Beseitigung solcher Glaubenssätze allerdings nicht möglich ist.

Verschiedene Betrachtungsweisen untermauern diese Einschätzung:

Da diese Glaubenssätze in Teilen unseres Gehirns bzw. Bauchhirns abgespeichert sind und selbst in der Epigenetik eine Wechselwirkung zwischen Teilen der DNA und subjektivem dramatischem Verhalten belegt ist, können rein mentale oder meditative Ansätze diese körperlichen Zustände wohl kaum nachhaltig beeinflussen. Zudem ist aus der Hirnforschung bekannt, dass das Affirmieren positiver Aussagen, von denen der Mensch nicht überzeugt ist, Hirnsubstanz in dem Bereich verstärkt, in dem das sogenannte Drama abgespeichert. Das bedeutet, dass positives Affirmieren sogar kontraproduktiv sein kann! Bei energetischer Betrachtungsweise führt Widerstand gegen negative Gedanken, die ja am Ende auch nur Energie sind, zu einer Verstärkung derselben.

Insofern führt eine analytische Betrachtung der verschiedenen Herangehensweisen zu dem Ergebnis, dass es derzeit keine Methode gibt, die sogenannten Glaubenssätze in irgendeiner Form zu beeinflussen bzw. loszuwerden.

Die gute Nachricht: Um das Ego zu überwinden, braucht es das auch gar nicht! Wie sagte der Philosoph Kant schon sinngemäß:

„Es kommt nicht darauf an, wie Sie sind, sondern was Sie daraus machen.“

Und hier kommt das ARTUS-Tool ins Spiel: Es wird Dir dabei helfen, Dein Ego zu überlisten, indem es Dir bei einem entspannten Umgang mit Deinen Glaubenssätzen hilft. Und im Ergebnis wird Dich das Tool dabei unterstützen, die Herrschaft über Dein Ego zu steigern, und Deine Probleme mit neuen Methoden zu lösen. Je mehr Du lernst, Deine inneren Dämonen zu reiten, desto mehr Lebensfreude und Freiheitsgefühl wird sich in Deinem Leben einstellen. Dass dies für ein leichteres Leben und bessere Gesundheit ursächlich sein wird, ist ein positiver Nebeneffekt.

Natürlich ist es etwas gewagt, herkömmliche Methoden so pauschal infrage zu stellen, und einen quasi Königsweg anzubieten. Hierbei möchte ich betonen, dass es nicht um das Vermeiden notwendiger Erfahrungen geht. Alle aus der Vergangenheit resultierenden Lebenserfahrungen sind notwendig, um die Heldenreise zu erleben und zu bestehen. Es geht allerdings darum, dass nicht jede schlechte Erfahrung permanent wiederholt wird. Und getreu dem Motto „*Wer heilt, hat recht!*“: Was hast Du beim Versuch mit dem Artus-Tool zu verlieren? Genau!

Wenn es nicht funktioniert: Nichts! Aber wenn es funktioniert, hältst auch Du endlich einen Schlüssel in der Hand, Dein Leben bewusster zu *erleben*, und mehr mit kreativer Lebensführung als mit Problemlösung beschäftigt zu sein.

Wie es geht:

Beginner-spirit! Bitte versuche für die Arbeit mit dem Artus-Tool alles zu vergessen, was Du bislang über Persönlichkeitsentwicklung gehört hast. Was natürlich nicht komplett geht, aber das Ziel dabei ist, dass Dir nicht durch Trainings oder Therapie oder Coaching bislang gewonnene Überzeugungen im Weg stehen, neue Wege zu beschreiten. Betrachte diesen Text als Geschenk und versuche, es mit einem Gefühl der Neu-Freude auszupacken. Ganz sicher wird Dir zwischendurch auch mulmig werden. Dies ist ein guter Hinweis, dass sich Dein Ego wehrt, und Du mit dem ARTUS-Tool auf dem richtigen Weg bist.

Aus dem neuen Buch von Sven Thanheiser: „Kein Ego, keine Probleme!“

Und los geht's:

AUFKLÄREN:

Im ersten Schritt geht es darum, Deine Probleme zu identifizieren. Wir machen also quasi eine Materialsammlung. Nimm bitte ein Blatt Papier und schreibe die ersten drei Deiner aktuellen Probleme mit Abstand untereinander auf, die Dir in den Sinn kommen. Bitte versteh hierzu Probleme nicht im deutschen Sinn als etwas Schlechtes. Das Wort Problem stammt aus dem Griechischen und bedeutet nicht mehr als eine Aufgabe, die vor Dir liegt. Welche sind also derzeit Deine drei größten Herausforderungen?

RÜCKSCHAU

Und nun schau Dir ein Problem nach dem anderen an: Hattest Du vergleichbare Probleme schon in der Vergangenheit? Schreibe Dir vergleichbare Problemereignisse aus der Vergangenheit neben das jeweilige Problem. Gehe dabei so weit wie möglich in die Vergangenheit zurück. Nimm Dir für jedes Problem jedoch nicht mehr als fünf Minuten Zeit.

Nach Abschluss dieser Rückschau sieh Dir bitte das jeweils älteste Problemereignis genauer an. Erinnere Dich genau an die Situation, die damals passiert ist. Und versuche, Dir das Gefühl in Erinnerung zu rufen, dass Dich damals bewegt hat.

Und nun vergleiche das Gefühl, dass Dich damals bewegt hat, mit dem Gefühl, das Du bekommst, wenn Du an das aktuelle Problem denkst. Wenn diese beide Gefühle identisch sind, bist Du auf dem richtigen Weg.

TAFELRUNDE

Und nun lade Deine Probleme mitsamt ihren dazugehörenden Gefühlen an Deine Tafelrunde ein. Nimm ein neues Blatt Papier und zeichne einen großen Kreis. Wenn Du tatsächlich drei Probleme identifiziert hast, dann teile den Kreis in vier gleiche Stücke. Schreibe nun jedes Problem vor ein Tortenstück und Deinen Namen vor das letzte.

Und nun gib Deinen Problemen jeweils einen Namen und kleide sie in ritterliches Gewand. Letzteres ist nur dann notwendig, wenn Du visualisieren kannst und das gerne machen möchtest. Eine Benamung oder ein Titel genügen auch.

Tritt jetzt in einen inneren Dialog mit Deinen Problemen ein und sammle die möglichen Ursachen für diese Probleme. Schreibe die Ursachen stichpunktartig in das jeweilige Tortenstück. Gehe dabei eher intuitiv vor und denke nicht zu lange nach.

Nach diesem Schritt untersuche bitte die einzelnen Tortenstücke, ob sich dort eine Ursache findet, die Dich besonders berührt, d.h. ärgert oder Tränen auslöst. Falls ja, mache einen roten Kreis um diese Begriffe.

Und nun werden wir die üblichen Begriffe in Glaubenssätze übersetzen:

Aus dem neuen Buch von Sven Thanheiser: „Kein Ego, keine Probleme!“

Verdächtigung – Ich bin schuldig!

Fremdbestimmung – Ich bin nicht wichtig!

Ignoriert werden – Ich bin nichts wert!

Kritisiert werden – Ich kann nichts!

Ausgenutzt worden sein – Ich muss dienen!

Belogen worden sein – Ich bin nicht vertrauenswürdig!

Betrogen oder vernachlässigt worden sein – Ich werde nicht geliebt!

Übergangen worden sein – Ich bin zu alt!

Verlassen worden sein – Ich bin hässlich!

Fehler gemacht haben – Ich bin unfähig!

...

Schreibe nun den jeweiligen Glaubenssatz in Dein eigenes Tortenstück. Und jetzt ziehe vor Deinem geistigen Auge Dein Schwert Excalibur und lege es auf Dein Tortenstück. Der Moment Deiner Entscheidung ist gekommen. Lies die Glaubenssätze laut vor und sprich dann laut aus:

„Ich übernehme die Verantwortung dafür, dass ... (Glaubenssätze 1 – 3).

Ich habe die Entscheidung, ob (Glaubenssätze 1 – 3) weiter mein Leben bestimmen.

Ich habe die Macht, meine Glaubenssätze in mein Leben zum Wohle aller zu integrieren.

Ich nehme (Glaubenssätze 1 – 3) an und lassen sie zu.

Ich danke meinen (Glaubenssätzen 1 – 3), dass sie mich an diesen Platz meines Lebens geführt haben.“

UMARMEN

Und nun sieh Dir jeden einzelnen Deiner Glaubenssätze nochmals an. Heiße jeden Deiner Glaubenssätze Willkommen! Wenn Du möchtest, kannst Du jeden Deiner personifizierten Glaubenssätze umarmen.

Erkenne in diesem Schritt, dass (Glaubenssätze 1 – 3) nicht nur die Ursachen Deiner Probleme sind, sondern gleichzeitig auch wichtige Ressourcen dargestellt haben. Jede Deiner angeborenen bzw. erworbenen Glaubenssätze könnte gleichzeitig auch als Ressource für Erfolg genutzt werden.

Es geht in diesem Schritt nicht darum, Glaubenssätze umzuformulieren, sondern nur ihre Potenziale nicht nur als Problemursachen, sondern auch als Erfolgswerkzeuge oder Hinweise zu neuem Denken zu identifizieren. Folgende Beispielliste kann Dir dabei helfen:

Aus dem neuen Buch von Sven Thanheiser: „Kein Ego, keine Probleme!“

Ich bin schuldig! – Ich bin bereit, Verantwortung für mein Tun zu übernehmen.

Ich bin nicht wichtig! - Bescheidenheit

Ich bin nichts wert! – Wertschätzung anderen gegenüber

Ich kann nichts! – Schutz vor Selbstüberschätzung

Ich muss dienen! – Bereitschaft, anderen zu dienen

Ich bin nicht vertrauenswürdig! – Vertraue ich mir selbst?

Ich werde nicht geliebt! – Ich sollte Liebe nicht bei anderen suchen.

Ich bin zu alt! – Ich sehe meine Möglichkeiten altersgerecht und überfordere mich nicht.

Ich bin hässlich! – Was kann ich tun, um meine individuelle Schönheit zur Geltung zu bringen?

Ich bin unfähig! – Ich korrigiere meine Fehler und optimiere mein Dienen.

...

Es geht an dieser Stelle nicht darum, tiefer in die Schatten- bzw. Goldseiten Deiner Glaubenssätze einzusteigen. Es geht darum, dass Deine Glaubenssätze zwar Mitverursacher Deine Probleme, jedoch nicht per se schlecht sind. Lediglich Dein aktuelles Mindset hat dazu geführt, dass die Glaubenssätze Deine Probleme verursacht haben. Die zuvor erstellte Liste beweist, dass Deine Glaubenssätze durchaus auch das Potenzial gehabt hätten, und an anderer Stelle auch ganz sicher hatten, Gründe für Deine Erfolge gewesen zu sein.

Und genau deshalb dürfen Glaubenssätze, d.h. Dein Ego in Aktion, niemals bekämpft, beseitigt oder beschimpft werden! Vielmehr bedürfen sie der Integration und der Annahme, das heißt, sie müssen in Deinem Bewusstsein sichtbar bleiben, damit sie nicht unbewusst Probleme erzeugen, sondern als bewusster Erfolgstreibstoff genutzt werden können. Umarme also deshalb jetzt Deine personifizierten Glaubenssätze und/oder sprich laut:

„Ich heiße (Glaubenssätze 1-3) Willkommen und integriere sie in mein Leben!“

SCHWERT ERHEBEN!

Und nun nimm vor Deinem geistigen Auge Dein Schwert in die Hand und entscheide Dich dafür, trotz Deiner Glaubenssätze und Dank Deiner Glaubenssätze nicht mehr Opfer Deiner Probleme zu sein. Nutze die Erkenntnisse des ARTUS-Tools und entscheide Dich kraftvoll für alternatives Verhalten. D.h., ab sofort bist Du Dir zwar Deiner Glaubenssätze bewusst, Du kannst sie identifizieren und integrieren, aber Du musst nicht mehr der von Deinem Ego mit Deinen Glaubenssätzen beabsichtigten Opferrolle folgen.

Erinnere Dich an Kant: „Es kommt nicht darauf an, wie Sie sind, sondern das was Sie daraus machen.“

Aus dem neuen Buch von Sven Thanheiser: „Kein Ego, keine Probleme!“

Bei unserer Beispielliste könnte das dann folgendermaßen aussehen:

Verdächtigung – Ich stelle den/die Verdächtiger*in und fordere Beweise.

Fremdbestimmung – Ich sage NEIN und akzeptiere den Frust des Bestimmers.

Ignoriert werden – Ich prüfe, ob mir die Aufmerksamkeit dieser Person wirklich wichtig ist.

Kritisiert werden – Ich würdige Kritik als kostenlosen Verbesserungsvorschlag.

Ausgenutzt worden sein – Ich entscheide mich, gerne gegeben zu haben, aber setze es nicht fort.

Belogen worden sein – Ich kläre auf, warum ich belogen worden bin.

Betrogen oder vernachlässigt worden sein – Wo habe ich falsche Erwartungen?

Übergangen worden sein – Ist es vielleicht besser, dass ich nicht zum Zuge gekommen bin?

Verlassen worden sein – Wollte ich diese Beziehung wirklich?

Fehler gemacht haben – Ich akzeptiere meine Fehler und optimiere meinen Dienst.

...

Geschafft! Durch die Arbeit mit dem ARTUS-Tool gewinnst Du mehr Bewusstheit, wo und wie Deine Glaubenssätze wirken. Und Du gewinnst dadurch neue Ansätze, mit der bisherigen Bevormundung durch Dein Ego umzugehen. Mit höherem Bewusstsein erkennst Du das Wirken von Glaubenssätzen nach einer gewissen Zeit der Übung schon bevor sie sich zu Problemen auswirken. Und Dir stehen viel schneller kreative Lösungsansätze für Probleme zur Verfügung. Dies schützt Dich nach einer Übungsphase davor, in Deinen Emotionen unterzugehen und die Opferrolle einzunehmen. Dieser bewusste Umgang mit Deinen Glaubenssätzen ist auch einer der Erfolgsschlüssel für mehr Lebensfreude. Je weniger Zeit Du mit Emotionen vergeudest oder Dich mit Deinen Problemen beschäftigen musst, desto mehr Raum gewinnst Du für freudvolles Tun oder für kreative neue Möglichkeiten.

Und denke dabei immer an Oscar Wilde: „Am Ende wird alles gut! Und wenn noch nicht alles gut ist, dann ist es noch nicht das Ende ...“.

Ich wünsche Dir viel Erfolg beim Reiten Deiner Dämonen. Den ersten wichtigen Schritt hast Du schon gemacht: Du hast aus eigenem Antrieb mit der Lektüre dieses Textes einen Schritt hin zu einer alternativen Problemlösung gemacht. Die herkömmlichen Pfade der Opferrolle zu verlassen und zu einem bewussten Gestalter Deines Lebens werden zu wollen, ist die größte Herausforderung zu Beginn der Heldenreise.

Mein Tipp zum Schluss: Gib Dir Zeit und sei nachsichtig mit Dir, wenn durch neue Probleme weitere Glaubenssätze aufkommen. Oder wenn Dein Ego ab und zu wieder das Zepter in die Hand nimmt. Ein bisschen (!) Drama ist als Würze des Lebens oder Trainingseinheit manchmal ja ganz spannend. Auch Avalon ist nicht an einem Tag erbaut worden ...

Never forget:

Es geht nicht darum, perfekt zu werden, sondern darum, nicht allzu früh den Held*innentod zu sterben

