

VON
EMOTIONALER
ABHÄNGIGKEIT

P
erspektivwechsel

IN DIE
EMOTIONALE
SELBSTBESTIMMUNG



inhalt

I ERLERNT PERSPEKTIVE

II EMOTIONALE ABHÄNGIGKEIT

III PERSPEKTIVE DER SELBSTBESTIMMUNG

einleitung

Du möchtest deine emotionalen Abhängigkeiten loswerden und wieder selbst über dein Denken und Fühlen bestimmen? Dann bist du hier richtig. Warum? Mein Name ist Andrea und ich erforsche seit dreißig Jahren Emotionen, da ich weder bei Therapeuten, Psychologen und Mentaltrainern, noch durch Familienaufstellen, Kinesiologie, Ho'oponopono, Meditation und positives Denken gelernt habe, selbst über meine Emotionen zu bestimmen. Heute weiß ich, wie es geht. Ich nerve dich jetzt nicht mit meiner traumatischen Lebensgeschichte, sondern gebe dir eine Information, die dein Gefühlsleben verändern wird. Sofern du sie nutzt.

Alles, was du wissen musst, ist:

Wenn du dein Leben ändern und selbst über dein Fühlen bestimmen willst, musst du vollkommen anders mit deinen Emotionen umgehen, als du es nicht gelernt hast.

Was meine ich mit dem Wort: nicht? Keiner von uns hat gelernt, mit Emotionen zu spielen und was damit alles möglich ist. Wir alle haben das Verhalten von unseren Eltern, Lehrern und Erzieher übernommen, dass sie uns vorgelebt haben. Jetzt musst du etwas verlernen, um vollkommen neu mit deinen Emotionen umgehen zu können.

Entspann dich, ich leite dich an.

erlernte Perspektive



Dadurch, dass wir das Verhalten anderer abgesehen haben, imitieren wir auch deren Emotionen.

Das heißt, die Enttäuschung und Angst, die du fühlst, weil dir beispielsweise gekündigt wurde, ist das, was deine Eltern dir in so einem Moment vorgelebt haben.

- Entweder, weil du ihre Erfahrung und damit ihr emotionales Verhalten miterlebt hast.
- Oder weil du ihnen zugehört hast, was sie über diese Erfahrung (von anderen) denken und ihre Mimik, Gestik und Verhalten angenommen hast.

Du imitierst quasi deren Denken, Verhalten und Emotion, wenn du die entsprechende Erfahrung erlebst.

Alles, was du wissen musst, ist:

Du imitierst den ganzen Tag deine erlernten emotionalen Verhaltensmuster in deinen Erfahrungen. Dadurch erlebst du nicht die Gefühle, die du fühlen könntest und damit das Leben, was für dich möglich wäre. Sondern wiederholst das, was deine Eltern erlebt haben.

Woher weißt du, welches Verhaltensmuster du wann abspielen musst?

LIES ES NOCHMAL



erlernte Perspektive



Durch das Imitieren hat dein Verstand gelernt, sämtliche Details deiner Welt da draußen permanent in gut und schlecht zu bewerten und die erlernte Emotion zu erzeugen. Eine Kündigung ist schlecht, eine Gehaltserhöhung gut. Zucker ist schlecht, Gemüse ist gut. Eine Beleidigung ist schlecht, ein Lob ist gut.

Durch den endlosen Bewertungsmodus hast du die Macht über deine Emotionen an deinen Verstand, und damit an die die Welt da draußen abgegeben. Du glaubst, die Welt da draußen ist der Grund für deine Emotionen Angst, Wut, Schmerz, Enttäuschung. Aber auch Liebe, Erfolg, Glück und Dankbarkeit.

Alles, was du wissen musst, ist:

Deine erlernte Perspektive ist es, rund um die Uhr das, was du wahrnimmst in gut und schlecht zu bewerten. Und zwar nach den Bewertungen deiner Eltern, Lehrer und Erzieher. Nicht nach deinen Möglichkeiten.

Die Folge davon: Du fühlst und erlebst die Welt so, wie deine Eltern, Erzieher und Lehrer sie betrachtet haben.

LIES ES NOCHMAL



emotionale Abhängigkeit



Was ist das Problem davon?

Aus der erlernten Perspektive des imitieren ist emotionale Abhängigkeit entstanden. Das bedeutet, anstatt selbst über deine Emotionen **in jedem Umstand** entscheiden zu können, entscheidet der Umstand über dein Gefühl, das dein Verstand aufgrund seiner Bewertung darüber auslöst.

Dadurch brauchst du Geld, um dich reich fühlen zu können. Ist es weg, fühlst du Angst. Den besonderen Menschen, um dich geliebt fühlen zu können. Bist du allein, ist die Einsamkeit da. Oder ... (was glaubst du für dein Glück zu brauchen?)

Alles, was du wissen musst, ist:

Durch die erlernte Bewertungsperspektive glaubst du, Emotionen sind Umstände, Menschen und Dinge, die du erreichen oder vermeiden musst.

Nicht Körperreaktionen, die du nach deinen Vorstellungen bestimmst und in dir jederzeit fühlen oder abstellen kannst.

Die Folge davon: Du musst Umstände, Menschen und Dinge vermeiden, weil du glaubst, dich damit vor Emotionen schützen zu können, die du nicht magst. Wie Angst, Enttäuschung oder Schuld. Oder du versuchst Umstände, Menschen und Dinge zu bekommen, um dich entsprechend fühlen zu können, den besonderen Menschen, um Liebe zu erzeugen. Oder eine bestimmte Geldsumme, um dich sicher fühlen zu können.

LIES ES NOCHMAL



emotionale Abhängigkeit



Kannst du dich vor Emotionen beschützen?

Nein, weil dein Denken deine Emotionen auslöst und nicht die Umstände, Menschen und Dinge.

- Niemand kann dir Angst in die Hand drücken und sagen: Da, fühle Angst!
- Niemand besitzt eine Kristallkugel und weiß, wann du dich über ihn oder sie ärgerst, um dir in dem Moment deine Emotion Ärger anzuhexen.
- Niemand kann dir eine Beleidigung in die Hand drücken und dich zwingen, beleidigt zu sein.

Du kannst jede Erfahrung nur bewerten und dir die Emotion entsprechend deiner Bewertung selbst erzeugen. Bewertest du ängstlich, ärgerlich oder beleidigend, erzeugst du dir durch diesen Bewertungsgedanken das Gefühl von verängstigt, beleidigt oder verärgert sein selbst.

Änderst du deine Bewertung, änderst du auch dein Gefühl. Deswegen hast du die Kontrolle über deine Emotionen.

Alles, was du wissen musst, ist:

Die lustige Harry Potter Welt, in der dir alles und jeder Emotionen anhexen kann, gibt es nicht. Der Gedanke, den du in deinem Gehirn denkst, löst in dir die Emotion aus.

Aber was ist, wenn ich an jemand anderen denke?

LIES ES NOCHMAL



emotionale Abhängigkeit



Dein Verstand unterscheidet nicht, wovon der Gedanke handelt, und verarbeitet ihn in Echtzeit.

Würde dein Verstand zwischen dir und Zeit, Ort, Raum, Dinge und Mitmenschen unterscheiden, würdest du nichts fühlen können, wenn

- ein geliebter Mensch stirbt.
- du an einen Politiker denkst: XY ist ein Idiot und ruiniert die Wirtschaft.
- du dich an einen schönen Moment erinnerst.

Dein Verstand würde dir die Emotion verweigern, weil sie dich nicht betreffen würde. Da aber du durch dein Denken die Emotion fühlst, bezieht er jeden Gedanken auf dich. Egal, an wen, was, wann, wo oder worüber du denkst.

Du kannst niemanden gedanklich richten, ohne dich selbst zur Emotion zu verurteilen.

Alles, was du wissen musst, ist:

Egal was du denkst, jeder Gedanke betrifft ausnahmslos immer dich. XY ist nur der Platzhalter für "Ich". Was du denkst, tust du dir an. Nicht anderen.

Was bedeutet das für deine Selbstbestimmung?

LIES ES NOCHMAL



Perspektive der Selbstbestimmung



Nehmen wir an, du gehst spazieren und dir begegnet ein Fremder arabischen Aussehens. Deine erlernte Perspektive scant und bewertet ihn als gefährlich. Obwohl der Fremde nichts getan oder gesagt hat.

Was passiert jetzt in dir? Deine Bewertung "gefährlich" verändert deine Emotion in Angst, deine Mimik, Gestik und Ausstrahlung in Ablehnung. Deine Körperhaltung wird angespannt und du fühlst dich unwohl. Du glaubst, der Fremde ist der Grund für deine Emotion, weil du nie gelernt hast, dass du - deine Ausstrahlung - der Grund für das Verhalten des Fremden bist.

Alles, was du wissen musst, ist:

Deine Bewertung der Situation steuert deine Emotion, Mimik, Gestik, Ausstrahlung und das, was du in dem Moment tun kannst. Nicht die Umstände, Menschen oder Dinge entscheiden darüber, wie du dich fühlst oder was möglich ist.

Was ist der Zaubertrick im Umgang mit Emotionen?

LIES ES NOCHMAL



Perspektive der Selbstbestimmung



Nehmen wir weiter an, du begegnest dem Fremden. Aber du hättest ab jetzt einen kleinen Bildschirm vor deinem rechten Auge, der dir in Echtzeit deine Mimik, Gestik und Körperhaltung zeigt. Du siehst jederzeit deine Ausstrahlung. Du siehst in Echtzeit, wie ein Gedanke deine Gesichtszüge entgleiten lässt. Deine Körperhaltung sich verändert, bevor dein Gegenüber auch nur zucken kann. Oder deine Mundwinkel sich in Abscheu gegen Boden richten, bevor jemand dich überhaupt beleidigen kann.

Durch das Betrachten deiner Außenansicht wäre es für dich überhaupt kein Zweifel, dass du für die Reaktionen der Welt auf dich mit deiner Ausstrahlung verantwortlich bist.

Alles, was du wissen musst, ist:

Es gibt einen blinden Fleck, der über dein Leben bestimmt. Dieser Fleck nennt sich deine Ausstrahlung, worauf die Welt reagiert. In jedem Augenblick deines Lebens. Nicht du reagierst auf die Welt. Du bist der Ursprung aller Reaktionen auf dich.

Was bedeutet das für dein Leben?

LIES ES NOCHMAL



Perspektive der Selbstbestimmung



Der Gamechanger nennt sich Verantwortung.

Übernimmst du zu 100 % die Verantwortung für dein Denken, das deine Gefühle, Mimik, Gestik und Ausstrahlung steuert, bestimmst du über dein Leben.

Solange du glaubst, die Welt da draußen zwingt dich in dein Denken, Fühlen, Mimik, Gestik und Ausstrahlung, bleibst du machtlos.

Dazu musst du nur deine Denkgewohnheit ändern. Sobald du die Welt da draußen, deine Umstände, Mitmenschen und Dinge anders bewertest, kannst du andere Reaktionen verursachen.

Es funktioniert ähnlich wie in einem Rollenspiel, in dem du durch deinen Lernfortschritt neue Funktionen freischaltest.

Alles, was du wissen musst, ist:

Du bekommst dieselbe Reaktion, solange du dasselbe denkst. Änderst du dein Denken über die Welt, ändert sich deine Emotion, deine Mimik, Gestik, Ausstrahlung und das, was für dich möglich ist.

Die Welt muss sich nicht ändern, damit du dich besser fühlen kannst.

Zeit für einen Perspektivwechsel.

LIES ES NOCHMAL



Perspektive der Selbstbestimmung



Wie schaffst du es, dein Denken zu ändern?

Betrachte dich als Verursacher der Reaktionen anderer und lerne, deinem Verstand zu widersprechen.

1. Dein Verstand weiß nichts, er bewertet nur in gut oder schlecht. Egal, ob es für dich gut oder schlecht ist.
2. Alles, was du denkst, sind nur DEINE Bewertungen über die Welt da draußen. Deine erlernte Betrachtungsweise, die über dein Leben bestimmt. Sie haben nichts mit der Welt da draußen zu tun.
3. Deswegen erleben wir alle dieselben Erfahrungen unterschiedlich, weil wir unterschiedlich bewerten.
4. Du machst deine Emotionen. Nicht die Welt.
5. Du kannst andere Emotionen machen, wenn du sie annimmst, fühlst und nicht mehr verdrängst. Besonders Angst, Schuld oder Scham.
6. Solange du unangenehme Emotionen verdrängst, kannst du keine angenehmen fühlen.
7. Frage dich im Alltag: Was denke dich und was mache ich mir damit für Gefühle?
8. Wie will ich mich fühlen? Was muss ich dazu denken?
9. Höre mit dem Bewerten auf!

LIES ES NOCHMAL



Perspektive der Selbstbestimmung



Alles, was du wissen musst, ist:

Du bestimmst zu 100 % über dein Leben.

Nicht die Umstände, Menschen oder Dinge.

Entweder entscheidest du, was du (denken) willst, was du verdienst und was du kannst.

Indem du dir ab jetzt eine andere Geschichte im Verstand über dein Leben erzählst und nach dieser Geschichte handelst.

Oder du machst deine Entscheidungen weiterhin von derselben Reaktion der Welt da draußen abhängig, die du selbst mit deiner gleichen Denkweise in einer nie enden Dauerschleife verursachst.

Werde zum größten Geschichtenerzähler deines Lebens.

**LIES DIE PUNKTE JEDEN TAG MORGENS, MITTAGS UND
ABENDS, UM DICH IM ALLTAG AN DEINEN
PERSPEKTIVWECHSEL ZU ERINNERN!**

**DU KANNST ANDERS DENKEN, WENN DU
DEINE BEWERTUNGEN NICHT MEHR ERNST NIMMST!**





Danke!

FÜR DEINEN MUT, SELBSTBESTIMMT ZU FÜHLEN.

WENN DU DIE ABKÜRZUNG WILLST, -
DEINE EMOTIONEN SCHNELLER SELBST PROGRAMMIEREN
ZU KÖNNEN,

FINDEST DU HIER EINE
5-SCHRITTE-ANLEITUNG.

ALS DANKESCHÖN MIT 20 % RABATT

DU HAST WEITERE FRAGEN?
SCHREIB UNS.