
Quicki Timeline

Oder wie Sie von Ihren Fehlern endlich profitieren

Sie kennen das doch auch: Sie nehmen sich ganz fest vor, die Fehler vom letzten Mal in ähnlicher Situation nicht zu wiederholen.

Sie wollten zum Beispiel diesmal:

- ganz ruhig bleiben
- mit fester Stimme ihre Meinung sagen
- sich treu bleiben
- nicht wieder die Aufgaben von anderen übernehmen
- nicht zur Zigarette, zur Schokolade greifen
- usw. usf.

Und was passiert? Genau, das Gleiche wie in den Situationen davor auch:

- Sie regen sich doch wieder auf
- Sie sagen doch wieder das Falsche
- Sie wurden doch wieder mißverstanden
- Sie schlucken doch wieder Ihre Meinung hinunter
- Sie stellen sich doch wieder hinten an
- Sie greifen wieder in die Schachteln für Zigaretten, Pralinen
- Sie sagen doch wieder „JA“ obwohl Sie diesmal „Nein“ sagen wollten
- Sie nehmen alle Fettnäpfchen mit, die Sie schon kennen zzgl. ein paar neuer

Was auch immer es genau ist, es sind diese Dinge, denen man so scheinbar machtlos gegenüber steht. Die man vielleicht nie oder nur mit aufwändigem Training oder Coaching für Selbstwert, Ernährung, Rhetorik oder Meditation usw. überwinden könnte.

Meinen

Sie.

Ich sage: Die Lösung liegt ganz nah und kann mit Ihren eigenen Mitteln, ohne zusätzlichen Aufwand realisiert werden.

Was ist nun der Tipp?

Der Tipp, wie Sie es garantiert vermeiden können, ist so unglaublich simpel, dass es sinnvoll ist, zuerst zu erfahren, warum er so garantiert wirken wird.

Sie müssen das nun aber nicht unbedingt lesen und können gleich zur Anleitung springen.

Ich würde nicht behaupten, dass der Tipp nur wirkt, wenn Sie auch wissen, wie er funktioniert. Spätestens, wenn Sie es ausprobiert haben und verblüfft sind, dass es klappt, wollen Sie wissen, wie das kam. Also können Sie gleich hier weiterlesen und Ihre Neugier auf die konkrete Anleitung noch ein bisschen zähmen. Vielleicht haben Sie auch Lust, die Antwort selbst zu entdecken?

Sie haben jetzt absolut keine Lust und keine Zeit auf wissenschaftliche Abhandlungen?

Ok – dann sind wir uns einig: Sie bekommen mein Wissen in kurzweiliger und lebensnaher Art, damit Sie auch garantiert Lust verspüren, es einfach mal auszuprobieren.

Denn das möchte ich vorweg nehmen: es wirkt natürlich nur, wenn Sie es auch machen – alleine lesen nützt nichts. Es bringt auch nichts, erstmal alle Haare in meiner Darstellung zu suchen. (Vielleicht ist das schon eines Ihrer „Fettnäpfchen“, was Sie nicht mehr betreten wollten: immer erst nach Haaren zu suchen und dann keine Lust und Zeit mehr zum Ausprobieren haben?)

Ich versprechen nicht nur den Haarsuchern: sollte ich einen Tipp finden, der wirkt, ohne dass Sie was dafür tun müssen und an dem es auch sonst nichts auszusetzen gibt, werde ich Sie informieren.

Wie es mit der Umsetzung garantiert klappt

Wenn Sie etwas ändern wollen, also, wenn Sie es wirklich ändern wollen, dann beginnen Sie mit dem ersten Schritt sofort, spätestens in den nächsten 72 h. Was Sie bis dahin nicht angefangen haben, beginnen Sie später auch nicht mehr. Nur drüber reden und rauszufinden, warum etwas nicht gehen kann, warum etwas nicht stimmt, zählt allerdings nicht – nur „TUN“

Wenn Sie etwas an sich verändern wollen - und das wollen Sie doch, sonst würden Sie doch schon längst etwas anderes tun, als hier weiter zu lesen – oder? – dann gilt ab heute für Sie:
Keine Krise ohne Beute! Wenn schon Fehler, dann aber mit Gewinn!

Bevor ich zu der Strategie komme, wie Sie garantiert nicht mehr die altbekannten Fehler machen, müssen wir erstmal klären, WARUM wir immer diese Fehler machen.

Falle 1 – Falsche Frage

Diese Frage führt uns auf die falsche Fährte. Wenn wir nach dem WARUM unserer Handlungen fragen, fragen wir ausschliesslich vergangenheitsorientiert und haben gleich schlechte Karten. Wir befinden uns sofort in einer Verteidigungsposition. Wenn wir mit der Verteidigung beschäftigt sind, können wir nicht wirklich etwas ändern. Wir möchten aber etwas ändern!

Eine bessere und ziel führende Frage lautet: WOZU machen wir immer den selben Fehler?

Es ist doch schon bischen frag-würdig: ein Raucher weiss genau, dass das Rauchen für ihn, seinen Geldbeutel und die Umwelt schädlich ist und greift trotzdem zu. Wir wissen, dass wir uns hinterher ärgern und mehr Arbeit haben, die wir nicht wollten, wenn wir jetzt wieder ja sagen und wir machen das trotzdem. Bei den Warum Fragen, kommen Antworten raus, die niemandem weiterbringen. Es sind eher Entschuldigungen und gleich schon Begründungen, warum wir es später noch einmal machen werden.

Dann fragen wir nach dem: WOZU? Sind wir so dumm uns selbst zu schaden?

Bei WOZU fallen uns auch Ursachen ein. Wenn wir Ursachen für unser Tun finden, können wir die Ursachen abstellen.

Falle 2 – Gemecker und Besserwisserei

Wie kann das passieren, dass man immer in dieselbe Falle tappt? Obwohl man doch schon vorher wusste, dass das passieren kann – da hätte man es doch vermeiden können?

Hätte, wäre, wenn – passiert ist passiert. Was uns dann bleibt, ist uns zu ärgern.

Sie kennen sicherlich das Gefühl: wenn die Tür zu schlägt, der Gesprächspartner weg ist, die Situation zu Ende, wenn wir abends im Bett liegen: dann beginnt die Endlosschleife des inneren Tonbandes: warum hast du dich schon wieder über den Tisch ziehen lassen, warum bist du schon wieder rot geworden, warum hat deine Stimme schon wieder versagt, warum hast du schon wieder nachgegeben, warum hast du nicht gesagt, was du dachtest?

Dazu laufen die Bilder immer wieder ab, wie man sich angestellt hat und wie blöd die Situation für einen selbst gelaufen ist.

Als würde nicht reichen, dass in unserem Kopf die Endlosschleife unseren Versagens läuft, kommen jetzt auch noch die schlaunen Gedanken, was man hätte sagen können, wie man sich besser verhalten hätte können, worauf man nicht geachtet hat. Und das fällt mir hinterher ein! Wie blöd, warum bin ich nicht früher drauf gekommen, Genau, das hätte ich sagen /tun müssen. Habe ich aber nicht!

Toll – dass wir **nun** wissen, was wir hätten tun und sagen sollen.

Haben wir aber nicht.

Egal, wie oft wir die Situation im Nachhinein durchgehen, es wird nur schlimmer mit dem Ärger über sich selbst. Und je mehr wir uns ärgern, über diese – wieder einmal – verpatzte Chance, es richtig zu machen, desto deutlicher wird uns, dass wir uns ja nicht ändern können.

Dann kommt endlich eine erlösende Abwechslung, dass man nicht mehr darüber nachdenken muss und kann oder endlich übermannt einen der Schlaf und durchbricht den Ärger über diese wieder einmal verpatzte Situation.

Falle 3 – Fehler wiederholen

Und die nächste Situation wartet schon auf unser gut eingeübtes Verfahren: Situation nicht beherrschen – Fettnäpfchen nehmen – ärgern 1. über den Fehler und ärgern 2. dass man doch wusste, wie es richtig geht – weitermachen.

Wozu nehmen wir denn nun immer den selben Weg über das Fettnäpfchen?

Weil wir keinen anderen Weg kennen.

Ach – Sie meinen nun: doch, die bessere Lösung weiß ich doch – zwar hinterher, aber immerhin: ich weiß sie.
Ja, es nützt aber nicht, einen Weg zu kennen – man muss ihn auch gehen können.

Wozu gehen wir immer den selben Weg?

Wissen Sie, wie Sie dahin gekommen sind, wo Sie heute sind? Weil Sie überlebt haben. Klingt Ihnen zu banal? Richtig! Es IST banal.

Unser Körper und unsere Nerven sind ausschliesslich auf Überleben getrimmt. Beide haben nichts anderes im Sinn. Nicht mehr und nicht weniger! Überleben! Und dabei lassen sie sich von uns und unserer gesamten Klugheit, unserem Intellekt nicht wirklich beeindrucken.

Sie sind skeptisch? Ok. Dann überlegen Sie mal, was abläuft, wenn Sie stolpern. Denkt Ihr geschätzter Intellekt jetzt darüber nach, was zu tun ist oder führt Ihr Körper schon längst aus, was zu tun ist, bevor Sie auch nur einen Gedanken fassen konnten, geschweige denn umsetzen?

Vielleicht haben Sie Freude an einem kleinen Ausflug ins Fantasiereich und hören mal zu, welches Chaos Ihr Intellekt produzieren würde, wenn er das Kommando hätte:

Fuss an Gehirn: hallo – da war mir was im Wege, konnte nicht ausweichen

Gehirn an Fuss: Du Blödmann, was passiert?

Fuss an Gehirn: ich kann doch nicht sehen, jetzt kann ich mich nicht mehr haaa...

Gleichgewicht an Gehirn: Ich bin dann mal weg

Gehirn an Arme: los, alles fallen lassen und vorstrecken

Arme an Gehirn: warum wir schon wieder, das tut so weh

Gehirn an Arme: wird's bald: der Kopf ist zu schützen

Arm zu Arm: immer denkt er zu sich zu erst, der meint wohl, er ist wichtiger als wir

Gehirn an Hals und Rückenmuskeln: Steif machen

Muskeln an Gehirn: wozu das denn, wir fallen gerade nach vorn, sollen doch die Arme was machen oder sag den Brustmuskeln Bescheid, wo sind die überhaupt?

Gehirn an Muskeln: Ihr dummen dicken Dinger. Stark aber suppendumm. Ihr habt gefälligst die Wirbelsäule zu schützen, da ist das Rückenmark drin.

Muskel zu Muskel: das haben wir heute aber noch nicht gesehen

Gehirn an Muskel. Dummes Volk, nun macht gefälligst

Glauben Sie, dass die Debatten überhaupt solange geführt werden konnten, bevor es zum Aufprall kam?

Zurück aus der Fantasiewelt ist ganz anschaulich klar, dass unser Körper seine eigenen Mechanismen hat und seine ganz eigenen Hierarchien, und das ist auch gut so: bei einem drohenden Sturz zum Beispiel, wird in Bruchteilen von Sekunden als das mobilisiert, was unserem Körper das Überleben sichert. Da kann schon mal auf einen Arm verzichtet werden, aber nicht auf den Kopf, auf das Rückenmark und nicht auf die Organe im durch Rippen gut geschützten Brustkorb: dem Herz und der Lunge.

Haben Sie schon mal darüber nachgedacht, bei einem Sturz sich nicht mit den Händen abzustützen und lieber mit dem Kopf aufzuschlagen? Wohl kaum: bei einem Sturz versuchen wir uns reflexartig mit den Händen abzufangen, um die „wertvolleren Körperteile“ zu schützen – um unser Überleben zu sichern.

Was hat nun der Sturz mit den Fettnäpfchen zu tun, die zukünftig umgangen werden sollen?

Genau – der Überlebensreflex des Körpers ist auch bei unseren „verbalen Stürzen“ immer schneller da, als der Intellekt es je schaffen könnte.

Wozu macht unser Körper das denn, wenn er doch weiß, dass wir uns hinterher ärgern?

Unser Körper ist ein ewiger Ja-Sager

Offensichtlich kennt der Körper nur einen Ja-Mechanismus. Damit ist er dümmer als ein Computer, der hat wenigsten 0 und 1.

Das Denken, Diskutieren und Ärgern überlässt der Körper nun ziemlich großzügig dem Gehirn. Was daraus kommen kann, sehen wir ja oben an der kleinen Geschichte.

Beim Körper wird nur kurz registriert: beim letzten Mal das Überleben gesichert? Da es nur eine einzige Antwort geben kann, heißt es immer nur: Ja. Und so heißt das Kommando: Strategie für solche Situationen merken und beim nächsten Mal genau so ablaufen lassen!

Da kann Ihr Intellekt dann mal anklopfen und versuchen zu diskutieren. Der Körper kennt nur „JA, weiter so!“ und wird sich darin nicht beirren lassen. Und das ist auch gut so.

Und mal ganz nüchtern betrachtet, ist es ihrem Körper völlig egal, ob sie sich ärgern, blamiert haben oder das Falsche gesagt oder getan haben. Sein Job ist: Überleben sichern. Dass unser Intellekt nun nicht nur überleben möchte, sondern auch noch gut überleben möchte, ist seine Sache. Aber mit dem Körper zu diskutieren, mit jemandem, der nur eins im Sinn hat, der nur eine Antwort kennt – das lohnt sich auch nicht für den klügsten Intellekt. Schimpfen Sie auch nicht mit Ihrem Körper – er gibt sein Bestes für Ihr Leben und er ist eben bis auf die Ausführung der gelernten Strategien ziemlich dumm.

Und das ist auch gut so: hätte der Körper mehr als eine Antwort auf eine Frage, hätte er mehr Optionen, könnte er sich nicht so schnell entscheiden und handeln und das braucht Zeit, die dem Körper den Job kosten könnte. Also bleibt er sich treu: bei einer einzigen Variante: Ja-Sagen.

Also müssen wir unseren Intellekt für bessere Wege nutzen. Wir müssen unserem Körper einen Weg zum „Überleben“ anbieten, den er garantiert betritt bei der nächsten ähnlichen Situation und den wir wollen.

Ja, ich höre doch schon Ihren Zwischenruf: ich weiß doch immer hinterher wie es besser oder richtig gewesen wäre. Warum fällt mir das nicht im richtigen Moment ein?

Weil ihr Körper eben dumm ist und nur Ja Sagen kann, um Ihr Überleben zu sichern.

Änderung geht nur, wenn Sie eine andere Überlebensstrategie üben und Ihrem Körper anbieten.

Die Körperstrategie ändern

So und das haben wir alle schon mal gelesen: Wunderwaffe Affirmationen.

Sie sagen den richtigen Satz 20, 100 oder zig mal laut und leise vor sich hin und schon wird sich etwas ändern.

Dann stellen wir uns jetzt mal vor, wir möchten uns nicht ärgern in einer bestimmten Situation und üben: Ich bin entspannt, ich bin entspannt.

Ganz sicher, irgendwann setzt Entspannung ein.

Nur bleibt die Frage, ob die Entspannung bei Stress auch abrufbar ist – als erste Wahl des Körpers? Als Überlebensstrategie?

Haben Sie schon mal erlebt, dass Ihnen Entspannung in einer brenzligen Situation geholfen hat? Nein? Ok – was hat ihnen dann geholfen?

Vielleicht sollte ich an dieser Stelle eine Übung einfügen?

Nein, ich denke, es reicht nun – wir sollten gleich zum Geheimnis kommen, wie Sie bessere „Überlebensstrategien“ Ihrem Körper anbieten.

Vater und Mutter des Time Line Quickies

Ich habe diese Anleitung vom Vater der Time Line Therapie, Tad James, entlehnt.

Kurz gesagt geht es bei der Time Line darum, in einer Hypnose trance zum ersten Auslöser eines schlechten Gefühls, was uns heute stört, zurück zu gehen. Es mit Abstand zu betrachten und mit einer besseren Lösung nochmals zu erleben. Das ist ein hervorragendes Instrument der aufdeckenden systemischen Hypnosetherapie, ich wende es oft mit Erfolg an.

Obwohl es ausdrücklich auch zur Selbsthilfe empfohlen wird, finde ich es für mich schwierig, es bei mir selbst anzuwenden.

Ich gönne mir dafür lieber einen Kollegen und lasse mich auf und in der Time Line führen. Dann genieße ich das unsagbar befreiende Gefühl, eine bis dahin für mich schmerzhaft Begegnung im Nachhinein zu „heilen“.

Heilung heisst, dass ich diese Situation so gestalte, wie sie für mich gut ist und sie so oft durchlebe, bis sie sich für mich richtig anfühlt und dann einfach genau diesen guten Ausgang der Situation abspeichere. So erreiche ich, dass sogar der Körper – wir erinnern uns: er kennt nur „JA, überlebt!“ - sich im entscheidenden Moment genau an diesen Ausgang der Situation erinnert.

Warum wirkt die Time Line Therapie überhaupt?

Haben Sie schon einmal bei einem Krimi mitgefiebert, waren vor Spannung ganz gefesselt?

Manchmal fühlte sich das vielleicht ganz schön stressig an. Stimmt's?!

Nanu – haben Sie denn nicht gewusst, dass es nur ein Film ist?

Haben Sie sich schon mal gesorgt, dass bei Ihnen eingebrochen wird, Ihnen was gestohlen wird, obwohl Ihnen noch nie vorher etwas derartiges passiert ist?

Wie kommen sie darauf? Woher kommt diese Angst?

Vielleicht aus genau dem Film, von dem Sie wissen, dass es nur ein Film ist?

Sind Sie schon mal morgens aus dem Schlaf aufgewacht und fanden ihren Traum ganz schön real, finden Ihr Bett ziemlich zerwühlt und sich durchgeschwitzt – obwohl doch gar nichts passiert ist. Es waren doch nur bunte Filme in Ihrem Kopf.

Doch, ich bemühe auch noch das Bild der saftigen sauren Zitrone. Es reicht schon die Vorstellung von diesem Bild einer Zitrone: gelb, saftig, prall, duftend und schon reagiert Ihr Körper entsprechend.

Sie ahnen schon, worauf ich hinaus will: sie müssen bestimmte Dinge nicht am eigenen Leibe erlebt haben – es ist nur ein Film, der Film in Ihrem Kopf.

Und das ist das Schöne: Sie sind der Regisseur!

Sie können diesen Film beliebig umschreiben. Sie können Ihre Person als Held dort reinmalen oder als ewigen Verlierer.

Es gibt nichts und niemanden, der Ihnen verbieten könnte, einen anderen Film in Ihrem Gehirn abzulegen.

Darum wirkt Time Line

Ich höre sie ja schon: unsere Berufsskeptiker mit ihren Zwischenrufen: man kann sich doch nicht die Vergangenheit schön reden und was schlimm ist, ist schlimm.

Nein, das kann man nicht, man kann die Situation für sich jedoch anders im Kopf ablegen. Und so dem Körper für die nächste ähnliche Situation ein geglücktes Handlungsmuster vorgeben, auf das es im nächsten Notfall zurückgreifen kann: Ja!

Für heute geht es um den Time Line „Quicki“

Das Buch „*Es ist nie zu spät, eine glückliche Kindheit zu haben*“ gehört zu den 100 Meisterwerken der Psychotherapie. Ben Fuhrmann, finnischer Psychotherapeut, Experte für lösungsfokussierte Therapie, Coaching und Organisationsberatung drückt damit aus, dass in unserem Kopf nicht die Wirklichkeit gespeichert ist, sondern nur ein Abbild der Wirklichkeit. Und dieses Bild gestalten wir selbst. Wie eine Fotografie: wir können immer nur eine Seite des Gegenstandes sehen und speichern. Aber jedes Ding hat auch eine Kehrseite, eine Unterseite, eine Draufsicht. Man kann das Ding bei Tag, bei Nacht, bei Kunstlicht, mit Fernglas oder über einen Fernseher betrachten. Es ist immer dasselbe Ding, das Bild ist immer ein anderes. An dem Ding liegt es nicht, wie es in unserem Kopf gespeichert wird. Es liegt nur einzig an uns selber.

Mit Situationen ist es genau so. Es gibt viele Varianten und Sichtweisen. Das, was Sie in Ihrem Kopf ablegen, ist der „Film“, das Sie gemacht haben. Es liegt in Ihre Gewalt, den Film zu bearbeiten.

Sie sind der Regisseur in Ihrem Leben

Vielleicht können Sie sich jetzt noch nicht vorstellen, wie es ist, wenn es Ihnen gelingt, einfach mal aus einer Situation rauszugehen und diese von aussen so zu gestalten, wie Sie den Ausgang gerne gehabt hätten. Sie machen das Foto, drehen den Film, den Sie dann speichern wollen genauso ab, wie er für Sie genau jetzt perfekt und richtig ist, wie Sie sich den Ausgang wünschen. Erst dann wird er abgelegt: mit dem für Sie perfekten Ablauf. Nun kann der Körper in der nächsten Situation genau darauf zurück greifen. Es ist nur ein Abbild in Ihrem Körper, niemals die Realität.

Sie verankern nicht das alles, was sie nicht wollen, sondern sie ankern genau das, was sie wollen. Das ist die Regieanweisung für Ihren Körper. Erinnern Sie sich noch – der Körper kann nur ja sagen und greift nur auf vorhandene Rücklagen zurück. Schaffen Sie sich eine Rücklage, auf die der Körper zurückgreifen muss, die Sie wollen!

Ein Beispiel: Sie wollen nicht mehr Ja sagen, wenn Sie eigentlich Nein meinen.

Was geschah bisher:

Sie haben immer ziemlich schnell „Ja“ gesagt, obwohl Sie die Sache nicht wollten.

Hinterher haben Sie sich schwarz geärgert, haben sich beschimpft, schon wieder so blöd gewesen zu sein, sie hätten auch xyz sagen können und weiter geht es mit dem ärgern, weil Sie die Antwort gewusst haben und doch nicht gesagt haben.

Die Situation können Sie nicht mehr ändern. Doch der Film wird abgespeichert unter richtig gemacht: „Überlebt“, inklusive Ihrer gedanklichen, ziemlich destruktiven Stellungnahme. Das interessiert den Körper aber schon lange nicht mehr – Er merkt sich nur: A ist passiert, dann hat er B gemacht und er hat überlebt. Das ist der Weg, der auch in Zukunft vom Körper als erstes eingeschlagen wird, wenn in dieser Frage Stress droht.

Und jetzt machen Sie STOPP

Dieser Film (es ist nur ein Film!) der Sache schadet Ihnen.

Vor allem – bitte halten Sie sich das deutlich vor Augen – Sie haben diesen Film abgespeichert, gesichert und zwar durch

1. viele Wiederholungen und
2. die Zugabe Ihrer Emotionen (Emotionen wirken bei allen Gedanken, wie ein Brenneisen: wissen Sie, wo sie am 21.10.1992 waren? Wissen Sie, wo Sie am 11.9.2001 waren?)
3. Sie waren bei Ihrem Ärgern sehr konzentriert, vielleicht auch noch kurz vor dem Einschlafen – was einer leichten Hypnose trance entspricht – in der Ihr Unterbewußtsein sehr empfänglich ist, damit haben Sie eine haltbare Schublade für diesen nutzlosen Film gefunden.