



BARBARA FRIE

DIPLOM-PSYCHOLOGIN



NEWSLETTER

Aktuellen Termine:

12. – 13.11.2010

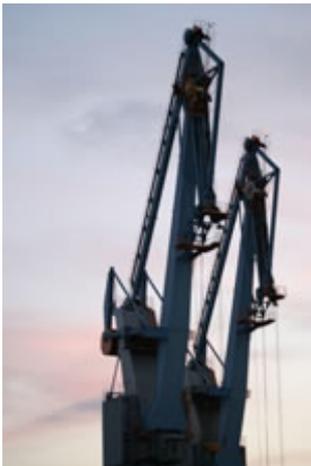
„Stressfrei und gut organisiert ...“

Seminarver.di Hamburg

14. – 16.11.2010

„Leicht (neue) Kunden gewinnen ...“

Seminar ver.di Berlin



5.11.2010

Offener Übungsabend Klopfakupressur

Praxis am Ostpark,
Dortmund

17. – 18.12.2010

„Klopfe Dich stressfrei“
VHS Dortmund

Eine neue Akquise-Coaching-Gruppe startet im März 2011.

Liebe Leserinnen und Leser,

schon seit längerem habe ich überlegt, in einem Newsletter Tipps und Anregungen zu zusammenzufassen, die für Ihren Alltag hilfreich sind und die Sie immer wieder gebrauchen können. In meinen Seminaren und Einzelcoachings kommen vielfach Schwierigkeiten zum Vorschein, die viele Menschen haben. Sie wissen nur nicht, dass es anderen auch so geht. Die Lösungen sind oft einfacher, als man denkt – wenn man sie kennt.

Den Anstoß, meinen Vorsatz endlich in die Tat umzusetzen, gab mir ein Klient, der mich aufforderte, doch „aus der Schatztruhe meiner Erfahrungen“ zu berichten. Dies werde ich nun im Vierteljahres-Rhythmus tun. Heute lesen Sie, wie Sie loswerden können, was Ihnen schon lange im Weg steht. Viel Spaß beim Lesen! Und denken Sie mal drüber nach ...

Ihre Barbara Frie

NEWSLETTER | 04-Okt-2010

Loswerden, was im Weg steht Rituale als Befreiungsinstrument

Alle Menschen leben mit Gefühlen, Überzeugungen und inneren Anforderungen. Diese Gefühle und Einstellungen sind beileibe nicht immer förderlich. Was, wenn sie belastend sind? Was, wenn sie sich immer wieder in den Vordergrund drängen und die Verwirklichung der eigenen Ziele verhindern?

Glaubenssätze

„Ich schaffe das nicht.“ „Bei mir klappt das nie.“ „Die brauchen mich ohnehin nicht.“ Das sind solche Glaubenssätze, fast wie in Stein gemeißelt. Oft weiß die betroffene Person sogar, dass diese Haltung behindert und sachlich nicht einmal zutrifft. Doch sie kann sie einfach nicht beeinflussen oder ändern.

Das Beispiel einer Klientin verdeutlicht das Phänomen: Die junge Frau kam sich vor, als müsste sie mit einer familiären „Verfolgungsidee“ leben. Nicht im psychiatrischen Sinne, aber mit der inneren Einstellung, alle anderen „wollen mir was“, alle wollen „mir Schlechtes“. Diese Unterstellung tauchte automatisch auf – bei Kollegen, bei Kunden, bei Freunden. Die Unsinnigkeit war ihr klar, doch sie konnte ihre innere Reaktion nicht verhindern. So war es für sie schwer, auf Menschen zuzugehen und bei neuen Projekten positive Erwartungen zu haben.



Aktuellen Termine:

12. – 13.11.2010

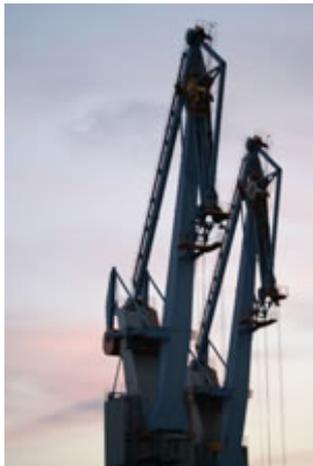
„Stressfrei und gut organisiert ...“

Seminarver.diHamburg

14. – 16.11.2010

„Leicht (neue) Kunden gewinnen ...“

Seminar ver.di Berlin



5.11.2010

Offener Übungsabend Klopfakupressur

Praxis am Ostpark,
Dortmund

17. – 18.12.2010

„Klopfe Dich stressfrei“
VHS Dortmund

Eine neue Akquise-Coaching-Gruppe startet im März 2011.

Übernommene Gedanken und Gefühle

In der Psychologie gehen wir davon aus, dass diese Haltungen in der Familie erlernt werden. Stellen Sie sich ein fünfjähriges Mädchen vor: Für das Kind sind die Eltern der Maßstab. Sie wissen, wie die Welt funktioniert, sie wissen, was gut und was schlecht ist. Wenn diese Eltern vorleben, dass andere Menschen immer nur auf Ausnutzen ausgerichtet sind, dass man aufpassen muss, damit man nicht über den Tisch gezogen wird, wird das Mädchen die Einstellung verinnerlichen und sich entsprechend verhalten. Kein Kind kann sich dem entziehen, denn es kann nicht jahrelang auf Konfrontationskurs leben. Es möchte sich dazugehörig fühlen und übernimmt die Gedanken, in der Überzeugung, dass die Eltern wissen, was richtig ist. Will das Kind die Einstellungen im späteren Leben loswerden, muss es feststellen, dass sie wie Pech an ihm kleben.

Befreiungsritual

Will man loswerden, was im Weg steht, bietet sich ein Ritual an. Machen Sie sich zu Beginn den „Glaubenssatz“ klar. Es ist sehr interessant, wie eindeutig die meisten Menschen diese Frage beantworten können. Sie können sogar beschreiben, zu welchem Prozentsatz es eine übernommene und zu welchem eine selbst entworfene Idee ist.

Der nächste Schritt ist, an die Person zu denken, von der die Haltung übernommen wurde. Wenn das nicht ganz klar ist, stellen Sie sich eine/n Stellvertreter/in vor. Dieser Person stellen Sie sich in ihrem inneren Auge gegenüber auf und schauen sie an.

Anschließend entwickeln Sie ein Symbol für die Idee, die Sie loswerden wollen – einen Gegenstand, z. B. einen dicken Stein, den Sie langsam in ein Paket packen und der Zielperson in Ruhe übergeben. Sagen Sie ihr: „Das ist nicht wirklich meine Idee. Ich habe sie von Dir übernommen und ich brauche sie nicht. Jetzt gebe ich sie Dir zurück. Nun entwickle ich meine eigene Idee davon, was Menschen sind und was sie von mir wollen.“ Gut ist auch, sich vorzustellen, wie die Person einen Teil des Symbols an jemanden weitergibt, von dem sie selbst es übernommen hat.



BARBARA FRIE

DIPLOM-PSYCHOLOGIN



NEWSLETTER

Aktuellen Termine:

12. – 13.11.2010

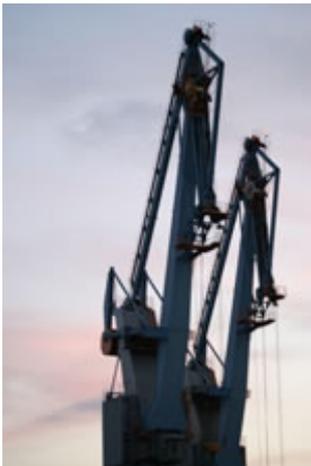
„Stressfrei und gut organisiert ...“

Seminarver.diHamburg

14. – 16.11.2010

„Leicht (neue) Kunden gewinnen ...“

Seminar ver.di Berlin



5.11.2010

**Offener Übungsabend
Klopfakupressur**

Praxis am Ostpark,
Dortmund

17. – 18.12.2010

„Klopfe Dich stressfrei“
VHS Dortmund

Eine neue Akquise-
Coaching-Gruppe
startet im März 2011.

Erleichterung erleben

Auch wenn Ihnen das Ritual seltsam erscheinen mag, es wirkt. Unser Unterbewusstsein versteht Bilder und Rituale, selbst wenn dem Bewusstsein die Wirkung unverständlich ist. Meine Klientinnen und Klienten erleben nach der Rückgabe des Pakets stets eine große Erleichterung, die sich immer auch in den Alltag fortsetzt.

Führen Sie selbst das Ritual der Rückgabe durch, wenn Haltungen und Gefühlsreaktionen Sie immer wieder begrenzen und hindern. Packen Sie Ihr Paket und geben Sie es zurück an den Ursprung, wo es hingehört. Machen Sie den Weg frei für eigene Gedanken.

Viel Erfolg damit!

Barbara Frie · Diplom-Psychologin