

Petra Bock

MINDFUCK

Warum wir uns selbst sabotieren
und was wir dagegen tun können

Die Folie des Schutzumschlags sowie die Einschweißfolie sind PE-Folien und biologisch abbaubar.

Dieses Buch wurde auf chlor- und säurefreiem Papier gedruckt.

Besuchen Sie uns im Internet:

www.droemer.de



© 2011 Knaur Verlag.

Ein Imprint der Verlagsgruppe

Droemer Knaur GmbH & Co. KG, München

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk darf – auch teilweise – nur mit Genehmigung des Verlages wiedergegeben werden.

Covergestaltung: ZERO Werbeagentur, München

Coverabbildung: FinePic®, München

Autorenfoto: © Constanze Wild

Satz: Adobe InDesign im Verlag

Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck

ISBN 978-3-426-65507-8

15 14 13 12 11

Meinem Vater

Inhaltsverzeichnis

Einleitung 13

**Kapitel 1: MINDFUCK oder die Lücke zwischen unseren
Möglichkeiten und unserem tatsächlichen Leben** 15

Die Schranke in unserem Kopf 18
Die Frau, die meinte, nichts verdient zu haben 19
Der Mann, der im falschen Leben steckte 20
Was ist MINDFUCK? 21
Wichtige Vorarbeiten 23
Die Parallelwelt in unserem Kopf 25
MINDFUCK ist altes Denken 26
Das Abenteuer, MINDFUCK zu überwinden 27
Die Reise zu unserem Potenzial 27

**Kapitel 2: MINDFUCK oder die sieben Arten,
sich selbst zu stören** 29

Die Entdeckung der inneren Grenze 29
Forscherin auf einem unbekanntem Kontinent 31
Gibt es eine eigene »Glückszone«? 32
MINDFUCK ist menschlich 32
Welchen Sinn hat das Ganze? 33
Situativer MINDFUCK 34
Hinter den Blockaden verbergen sich Denkwelten 35
Das Übel an der Wurzel anpacken 35
Denken in Extremen 36
Die depressive und die aggressive Variante 37
Angst, Scham, Schuld und Euphorie 37

<i>Angst vor Kontrollverlust</i>	38
<i>MINDFUCK erzeugt Stress</i>	38
<i>Wie wir uns selbst konditionieren</i>	39

Die sieben Arten, sich selbst zu stören

1) Katastrophen-MINDFUCK:	
<i>Sich selbst Angst machen</i>	42
2) Selbstverleugnungs-MINDFUCK:	
<i>Die Lebensinteressen anderer über die eigenen stellen</i>	45
3) Druckmacher-MINDFUCK:	
<i>Sich und andere unter Druck setzen</i>	50
4) Bewertungs-MINDFUCK:	
<i>Sich und andere bewerten</i>	52
5) Regel-MINDFUCK:	
<i>Sich an rigide, willkürliche oder überholte Regeln halten</i> ..	57
6) Misstrauens-MINDFUCK:	
<i>Sich selbst und anderen chronisch misstrauen</i>	62
7) Übermotivations-MINDFUCK:	
<i>Verdrängen, sich extrem euphorisieren und übermotivieren</i>	66
<i>Zusammenfassung: Der Wächter kennt sieben Arten, uns vom Leben fernzuhalten</i>	70

Kapitel 3: Abenteuer Denken:

Warum wir uns selbst sabotieren

<i>Jeder Mensch ist ein Lernweltmeister</i>	75
Wie wir uns und die Welt entdecken – und was das mit MINDFUCK zu tun hat	77
<i>Die Geburt unseres inneren Dialogs</i>	78
<i>Das emotionale Chaos der Ich-Werdung</i>	79
<i>Wir müssen lernen, so zu denken wie unsere Eltern</i>	81
<i>Alfred Adler und die private Logik</i>	83
<i>Wie wir uns immer wieder in die Kindheit »beamen«</i>	84

<i>Der Wechsel ins Kind- oder Eltern-Ich</i>	86
<i>Wenn sich Vorgesetzte in Eltern verwandeln</i>	87
<i>Die wunderbare Macht, erwachsen zu sein</i>	89
<i>MINDFUCK als psychische Fehlanpassung?</i>	91
<i>Soziales Lernen</i>	93
<i>Den Blick des Stärkeren übernehmen – wie man sich zum Funktionieren bringt</i>	94
<i>Erwünschte Lebensmodelle</i>	96
<i>Jeder hat Regeln gelernt</i>	97
<i>Abgrenzung als Überlebensstrategie</i>	98
Denken von gestern	100
<i>Die zweite Ursache von MINDFUCK</i>	101
<i>Warum unser Denken veraltet ist</i>	102
<i>Wenn man die Welt nicht mehr versteht</i>	104
Wie die Welt einmal war	104
<i>»Richtiges« Denken in der alten Welt</i>	109
<i>In einer autoritären Welt gibt es keine Erwachsenen</i>	110
<i>Warum wir alle MINDFUCK kennen</i>	112
<i>Der Mann, der den dritten Weltkrieg kommen sah</i>	113
Hier und Heute	114
<i>Ansprüche auf ein eigenes Leben</i>	115
<i>Leben als Entscheiden unter Unsicherheit</i>	115
<i>Wir werden endlich alt</i>	118
<i>Wie die Welt wirklich ist</i>	119
Die Welt von morgen	121
<i>Die alternde Gesellschaft</i>	121
<i>Wo Potenziale brachliegen</i>	123
<i>Erwachsene auf Augenhöhe</i>	124
<i>Ich und die anderen</i>	126
<i>Eine echte Epochenwende</i>	126

<i>Die Chancen überwiegen</i>	127
<i>Neues Denken für eine neue Zeit</i>	128
Kapitel 4: Denken lernen – glücklich werden	129
Denken jenseits von Selbstsabotage	129
<i>Die Entdeckung des inneren Spiels</i>	130
<i>Auf dem Weg zu einem inneren Systemwechsel</i>	137
<i>Zwei natürliche Fähigkeiten</i>	138
<i>Ganz natürlich Verantwortung übernehmen</i>	139
<i>Aufmerksamkeit</i>	139
<i>Schritt für Schritt sein Denken verbessern</i>	140
<i>Die Macht der Metaperspektive</i>	142
<i>Am Anfang steht eine Entscheidung</i>	143
<i>Das eigene Leben ernst nehmen</i>	145
<i>Bewertungsfreie Aufmerksamkeit</i>	146
<i>Großzügig sein</i>	147
Erste-Hilfe-Strategien gegen MINDFUCK-Attacken ..	148
<i>MINDFUCK schnell stoppen</i>	148
<i>MINDFUCK ignorieren</i>	149
<i>MINDFUCK konstruktiv verbinden</i>	151
<i>Ins Körpergefühl wechseln</i>	153
<i>Die Atem-Füße-Bauch-Übung</i>	153
<i>Ablenken mit der Gedankeninsel</i>	155
<i>Die Perspektive wechseln</i>	155
<i>Wessen Angelegenheit ist es?</i>	157
<i>Meiden und suchen</i>	159
<i>Sein eigenes Biotop finden</i>	160
<i>Im Notfall: Hilfe von Therapeuten annehmen</i>	161
Aus MINDFUCK lernen	161
<i>MINDFUCK analysieren</i>	161
<i>Die Lernfelder aggressiver und depressiver MINDFUCKs</i> ..	162

<i>Runterkommen und Frieden mit sich selbst schließen.</i>	164
<i>Schonhaltungen verlassen und aktiv werden.</i>	165
<i>MINDFUCK ist die Ursache von</i>	
<i>Problemen, nicht die Folge.</i>	165
<i>Natürliche Fähigkeiten wiederentdecken.</i>	166
<i>Das noch nicht gelebte Potenzial.</i>	168
<i>Hinter dem MINDFUCK wartet der Mensch,</i>	
<i>der Sie eigentlich sind.</i>	170
Aufbruch ins Besserdanken	171
<i>Der innere Systemwechsel</i>	171
<i>Den Wächter neu ausrichten</i>	172
<i>Von fremd- zu selbstgesteuert</i>	173
<i>Ein Update für den Wächter</i>	174
<i>Raus aus den Extremen! Das Zauberwort »und« –</i>	
<i>wie man seine Perspektive ganz einfach erweitert.</i>	179
<i>Schlüsselfaktor Lebensqualität</i>	182
<i>Kopf, Herz und Bauch zusammenbringen.</i>	184
<i>Lebensqualität ist mehr als Konsum</i>	185
<i>Jenseits von Perfektion.</i>	188
<i>Den Geist öffnen, den Blick weiten</i>	188
<i>Wenn der Wächter die Rollen wechselt.</i>	193
<i>Der Wächter als Freund</i>	194
<i>Lebensqualität als Schlüssel – auch zu besseren Leistungen</i>	195
<i>Lebensqualität als Schlüssel zur Intuition</i>	200
<i>Die Logik konstruktiven Denkens</i>	202
<i>Zweifel und Ambivalenzen auflösen</i>	204
<i>Mit sich selbst auf Augenhöhe sprechen</i>	204
<i>Das Glück, erwachsen zu sein</i>	205
Die konstruktive Lebenshaltung	211
<i>Neugierde</i>	211
<i>Vertrauen</i>	215
<i>Augen zu und durch.</i>	217

<i>Vertrauen ist Zutrauen in sich selbst</i>	218
<i>Vertrauen in Veränderungsprozesse</i>	219
<i>Freude an der Erfahrung</i>	220
<i>Körper und Geist versöhnen</i>	225
<i>Körper und Gefühle als Feedback-Geber</i>	226
<i>Angst vor Gefühlen verlieren – Lebensqualität gewinnen</i>	227
Willkommen in einer neuen Dimension	228
<i>Die entscheidenden Faktoren unseres Lebens</i>	230
<i>Was endlich ist</i>	231
Literaturhinweise	233
Adressen	239
Dank	241
Über die Autorin	245
Anmerkungen	247

Liebe Leserin, lieber Leser,

dieses Buch stellt Ihnen einen neuen Ansatz zu einem sehr alten und jedem bekannten Phänomen vor: der Angewohnheit, sich mental zu sabotieren, sich immer wieder selbst ein Bein zu stellen und sein Leben allzu oft wie mit gezogener Handbremse zu führen. Ich nenne das, was wir da innerlich mit uns machen, MINDFUCK. Warum ich es so nenne, wie mir das Thema auffiel und warum ich aus erster Hand etwas dazu sagen kann, erfahren Sie im ersten Kapitel.

In Kapitel 2 finden Sie erstmals systematisch beschrieben, was wir eigentlich genau machen, wenn wir uns selbst sabotieren. Das zu erkennen ist bereits ein erster wichtiger Schritt, um damit aufzuhören. Natürlich wird Ihnen das Buch – wie Sie in Kapitel 4 sehen werden – eine ganze Menge praktischer Hinweise darüber hinaus geben, wie Sie mentale Selbstsabotage wieder losbekommen und wie Sie lernen können, Ihr Leben gemäß Ihrem eigentlichen Potenzial zu verwirklichen.

Wenn Sie zu den Pragmatikern gehören, die vom Problem ohne Umwege direkt zur Lösung wollen, können Sie von Kapitel 2 direkt zu Kapitel 4 springen. Wenn Sie die Thematik aber tiefer durchdringen und noch mehr über sich selbst erfahren möchten und lernen wollen, was Ihr Denken bisher vielleicht unbewusst prägt, empfehle ich Ihnen, auch Kapitel 3 zu lesen. Es könnte Ihnen einen neuen Blick auf Ihr bisheriges Leben, die Entstehung Ihrer Denkgewohnheiten und die Zeit, in der Sie Ihrem Dasein vielleicht eine neue Dimension von Qualität geben wollen, eröffnen.

Mir war wichtig, mentale Selbstsabotage nicht nur zu beschreiben und Lösungen zu finden, sondern auch zu verstehen, warum wir uns selbst stören. Darum geht es in Kapitel 3. Ich habe mir von der Suche nach dem »Warum« eine Antwort darauf versprochen, die uns über das Verständnis der Ursachen zu einer nachhaltig erfolgreichen Lösung führen kann. Ich habe

dazu verschiedene Wissensgebiete von der Entwicklungspsychologie über die Hirnforschung bis zur Geschichtswissenschaft, der Gegenwartsanalyse und der Zukunftsforschung in meine Arbeit einbezogen. Ich lade Sie ein, mit mir eine spannende Reise dorthin zu machen, wo wir mental alle herkommen. Sie werden erfahren, warum wir in einer Zeit des Aufbruchs mit durchaus erfreulichen Perspektiven leben.

Wie Sie dieses Buch auch immer für sich nutzen werden: Ich wünsche Ihnen viel Freude auf Ihrer Entdeckungsreise und freue mich darüber, eines Tages vielleicht von Ihnen zu hören.

Dr. Petra Bock
Berlin, im Juni 2011

Kapitel 1: MINDFUCK oder die Lücke zwischen unseren Möglichkeiten und unserem tatsächlichen Leben

Als ich noch ein Kind war, hörte ich morgens, wenn ich mich für die Schule fertig machte, gerne Radio. Eine Sendung mochte ich besonders. Sie begann mit den Worten: »Positiv sollst du den Tag beginnen.« Dieser Satz war wohl meine erste Begegnung mit dem, was man heute als mentales Selbstmanagement bezeichnen würde. Die Moderatorin klang, als ob sie ihre Hörer dazu ermahnen müsste, und ich war jedes Mal fasziniert von ihrer Botschaft. Die mahnende Stimme und ihre eigentlich auf einen positiven Start in den Tag ausgerichteten Worte passten für mich irgendwie nicht zusammen. Kein Wunder, ich wusste damals auch nicht, wie man ihn negativ beginnt. Mir war nicht klar, wie es in der Innenwelt so vieler Erwachsener tatsächlich aussieht.

In der Regel wachte ich morgens auf und freute mich auf den Tag, der jedes Mal ein neues Abenteuer war. Ich hatte eine Kindheit wie viele andere. Nicht immer war alles toll. Aber jeden Tag gab es so viel zu erleben und zu entdecken: faszinierende Geschmäcker, geheimnisvolle Geschichten, frische Luft, die Kinder, mit denen ich auf der Straße vor unserem Haus spielte. Das Schlafengehen war eine wirkliche Herausforderung. Wie sollte man denn ins Bett wollen, wenn die Erwachsenen gerade die Etageren mit Chips, Erdnussflips und anderen Genüssen füllten? Wie sollte man schlafen gehen, wenn die besten Filme im Fernsehen kamen und überhaupt die Nacht so dunkel und geheimnisvoll war? Viel zu schade, um ins Bett zu gehen und die Augen zu schließen!

Heute, etwa 30 Jahre später, kann ich verstehen, was die mah-

nende Pionierin des positiven Denkens gemeint hatte. Ich habe meine eigenen Erfahrungen mit Sorgen, Ängsten und Zweifeln gemacht, und ich erlebe täglich, wie die Innenwelt vieler Erwachsener aussieht. Sie blockieren sich selbst mit Gedanken, die ich heute MINDFUCK nenne. Sie quälen sich zur Arbeit, machen sich schon beim Aufwachen Gedanken, fühlen sich häufig wie gefangen in einem inneren Hamsterrad oder haben den Eindruck, vor Langeweile schon tagsüber einzuschlafen. Andere sind nach außen hin überaus erfolgreich, innerlich aber wie zerrissen und nicht glücklich mit dem, was sie haben. Zwischen dem Leben, das sich viele wünschen, und ihrer täglichen Realität klafft ein ziemlicher Abgrund. Kein schöner Zustand, den aber leider viele für normal halten.

Seit vielen Jahren beschäftige ich mich in meiner Arbeit mit dem Phänomen der mentalen Selbstsabotage. Ich arbeite als Managementberaterin und als Coach für Menschen, die sich beruflich und dabei meistens auch persönlich weiterentwickeln möchten. Coaching ist eine Beratungsdisziplin für Einzelpersonen, die ursprünglich aus dem Leistungssport kommt und von dort in die Wirtschaft kam. Im Gegensatz zu Psychotherapeuten arbeite ich mit psychisch gesunden Menschen daran, wie sie bestimmte Ziele oder mehr Erfolg und Lebensqualität erreichen können. Eine Kollegin, Psychiaterin und Coach an der Harvard Medical School, hat es einmal wunderbar auf den Punkt gebracht: In der Psychotherapie folgt man dem Weg seiner Tränen. Im Coaching folgt man dem Weg seiner Träume.¹

Meine Arbeit besteht also darin, Menschen zu unterstützen, ihre Träume zu finden, in stimmige Ziele zu übersetzen und diese möglichst gut zu erreichen. Doch gerade deshalb sehe ich täglich, wie sie sich jahre- und jahrzehntelang davon abhalten, ihre Ziele zu erreichen. Die Gewohnheit, sich selbst zu sabotieren, ist Teil einer weitverbreiteten Denkkultur. Und sie zieht sich durch sämtliche Bereiche, in denen ein Mensch etwas erreichen möchte.

Ich kann in meiner täglichen Praxis nicht nur das gesamte Spektrum der Generationen, sondern auch eine enorme Bandbreite von Berufsgruppen und privaten Konstellationen erleben. In meine Beratung kommen Menschen aller Gesellschaftsschichten aus Deutschland, Österreich und der Schweiz. Es kommen Prominente, die ihrem Leben eine neue Richtung geben wollen. Politiker, die etwas wirklich Bahnbrechendes erreichen wollen. Oder Führungskräfte, die auf dem Sprung in die Vorstandsetage sind. Ich arbeite mit ihnen ebenso wie mit allen anderen. Mein bislang jüngster Klient war 18 Jahre alt, meine älteste Klientin 83. Vom Arzt bis zur Zimmerpflanzenexpertin habe ich Menschen aus schier unzähligen Berufsgruppen gecoacht. Ich weiß zum Beispiel, dass Katzenbestattung ein lukratives Geschäft ist, und mir ist bekannt, dass es zu den wichtigsten Fähigkeiten eines Flugzeugturbineningenieurs gehört, immer und überall den Fehler zu suchen. Ich habe mit zu Tode gelangweilten Stadtverwaltungsangestellten gearbeitet, die heute emsig und begeistert als Reporterinnen unterwegs sind, und mit ehemaligen Finanzbeamten, die eine Tauchschule in Thailand eröffneten. An einem ganz normalen Tag treffe ich morgens einen Offizier der KFOR-Truppe², mittags einen Tischlermeister aus Mecklenburg-Vorpommern und abends eine Großerin aus der Schweiz.

Sie alle wollen sich entweder neu orientieren, in einem bestimmten Feld besser werden oder suchen einfach einen professionellen und unabhängigen Sparringspartner, mit dem sie ihre bisherigen Lebens- und Erfolgsstrategien besprechen und neu ausrichten können. Manchen geht es um mehr Sinn im Leben, andere wollen mehr verdienen, etwas Besonderes erreichen oder weniger arbeiten.

Die Schranke in unserem Kopf

Doch unabhängig davon, worum es im Einzelfall geht: Wenn man über Jahre mit so vielen verschiedenen Menschen an deren Berufs- und Lebensthemen arbeitet, dann kommt man nicht umhin, mit der Zeit Muster zu erkennen, die bei allen Menschen nahezu identisch vorkommen. Ob es die Reichen und Schönen oder die ganz normalen Menschen von nebenan sind – was uns alle eint, ist die Parallelwelt in unserem Kopf. Sie ver-rät, was wir *eigentlich* über uns und das Leben denken, und sie stört uns oft genug dabei, das Leben zu führen, das wir wirklich haben möchten. Es gibt in unserem eigenen Denken eine Art Schranke, die wie eine innere Grenze wirkt. Wir können uns zwar vorstellen, dass mehr möglich wäre, aber irgendetwas hindert uns daran, es wirklich umzusetzen. Diese innere Grenze besteht aus einem Set von Gedanken und Überzeugungen, die uns ausbremsen und nicht weiterbringen. Manche erlauben sich insgeheim nicht, das zu erreichen, was sie wirklich glücklich machen würde. Andere haben zwar klare Ziele und gehen hochmotiviert an eine Sache heran, doch in wenigen Augenblicken kann alles kippen und dazu führen, dass jemand ein Vorhaben aufgibt, für falsch erklärt oder aus von ihm selbst nicht nachvollziehbaren Gründen scheitert. Das kann sowohl im Beruf als auch im Privatleben passieren. Es geht um einen manchmal nur einen Bruchteil einer Sekunde währenden Moment, in dem ein Gedanke, ein Gefühl, ein Bild oder alles drei entsteht und ein Mensch sich selbst stört und blockiert.

Diese Gedanken nehmen wir wie eine innere Stimme wahr. Jeder kennt sie. Wenn ich in meinen Vorträgen vom Inneren Kritiker spreche, geht jedes Mal ein Raunen durch das Publikum, als ob ich über einen alten, seit Jahren nervenden Bekannten sprechen würde. Wir können alle sehr gemein zu uns selbst sein, ob wir per Chauffeur in ein holzvertäfeltes Büro gefahren werden oder im Supermarkt an der Kasse sitzen. Jeder kennt sie, die kleine fiese Stimme, die uns sagt, dass wir das eh

nicht schaffen, bevor wir überhaupt anfangen. Oder die neunmalklug abrät, wenn wir Neues ausprobieren wollen: *Unrealistisch!* Oder: *Viel zu gefährlich!* Oder: *Was bildest du dir eigentlich ein?*

Die Frau, die meinte, nichts verdient zu haben

Häufig flüstert diese Stimme uns genau im falschen Moment etwas Gemeines zu. Vor einigen Jahren coachte ich eine Unternehmerin, die für ein phantastisches wissenschaftliches Projekt bei Investoren Geld einwerben wollte. Ein erster Termin war nicht optimal gelaufen, und sie wollte deshalb mit mir an der Vorbereitung ihrer nächsten Chance arbeiten. Ich hörte mir ihre Präsentation an und war beeindruckt. Ich konnte mir zunächst nicht erklären, was da schiefgegangen sein konnte. Dann fragte ich sie, woran sie denke, wenn sie vor den Investoren stehe. Und ich wollte es ganz genau wissen. Ich wollte wissen, was ihr durch den Kopf geht, wenn sie den Raum betritt und es nur noch Sekunden dauert, bis sie anfängt zu sprechen. Sie antwortete: »Ich denke mir, dass ich das Geld eigentlich gar nicht verdient habe. Dass ich im Grunde schon zu alt bin und dass das alle anderen auch denken.« Sie störte sich also genau in dem Moment, in dem es darauf ankam, selbstbewusst und klar aufzutreten, mit diesen destruktiven, selbstabwertenden Gedanken. Kein Wunder, dass sie dann unsicher wirkte und bei den Investoren zunächst nicht genügend Vertrauen fand. Genau da setzten wir an, und mit der zweiten Präsentation bekam sie das Geld.

Es sind aber nicht nur diese akuten Störmanöver in unserem Kopf, die Schaden anrichten. Mentale Selbstsabotage kann uns auch dazu bringen, in ein Leben zu geraten, das gar nicht zu uns passt.

Der Mann, der im falschen Leben steckte

Auf einem Flug von Berlin nach London kam ich einmal mit einem Geschäftsmann ins Gespräch. Er mochte um die 40 sein, und als er erfuhr, dass ich von Beruf Coach bin, erzählte er mir, dass er das Leben, das er im Moment führe, keine 20 Jahre mehr aushalten würde. Er arbeite wie ein Verrückter in einer Stadt, die er nicht mag, mit Menschen, die er nicht leiden könne, in einem Beruf, den er eigentlich nie machen wollte.

Als ich ihn fragte, was er denn tun würde, wenn er ganz frei entscheiden könnte, sagte er, ohne lange nachzudenken: alles hinschmeißen, seine Frau und seine Kinder einpacken und erst einmal eine Weltreise machen. Er geriet ins Schwärmen. Während er zu Beginn genervt, ausgepowert und schwach wirkte, glänzten seine Augen jetzt, er hatte sich aufgerichtet und gestikuliert lebhaft. In all den Jahren hatte er das Träumen also nicht verlernt. Aber irgendetwas hinderte ihn daran, diese Träume umzusetzen und die Dinge zu tun, die ihm wirklich etwas bedeuteten.

Ich fragte ihn, wann er sich denn auf den Weg machen wolle. Da stockte er und sank wieder in den Stuhl zurück. Und setzte gleich darauf ein Pokerface auf und sagte mit sonorer Stimme, geschäftsmäßig, wie dahingeschnurrt: »Also hören Sie mal, was denken Sie denn? Meine Kinder gehen noch zur Schule, meine Frau und ich haben einen gewissen Lebensstandard. Meinen Kindern will ich die beste Ausbildung ermöglichen. Ich kann mir gar nicht leisten, an so was zu denken. Ich muss auf jeden Fall noch ein paar Jahre durchhalten. Aber wissen Sie was? Freunde von mir werden es schaffen, mit 55 in Rente zu gehen. Wenn ich so weitermache, kriege ich das auch hin, und dann ist immer noch genug Zeit für Weltreisen und solchen Kram.« Das Licht in seinen Augen war wie erloschen. Er entschuldigte sich für einen Moment und griff, nachdem er zurück zu seinem Platz kam, nach einer Wirtschaftszeitung, in deren Lektüre er sich bis kurz vor der Landung vertiefte. Als das Flugzeug aufsetzte, sagte er zu mir: »Sie denken bestimmt, ich sei ein

hoffnungsloser Fall. Aber das bin ich nicht, *ich bin einfach nur Realist. Ich habe keine Wahl.*«

Zu meiner Verwunderung ließ er sich dennoch meine Visitenkarte geben, und zwei Jahre später bekam ich seinen Anruf. Er bat mich, ihn dabei zu begleiten, sein Leben neu zu überdenken. Einer seiner Freunde, der mit 55 in Rente gehen wollte, war mit 45 im Urlaub an einem Herzinfarkt verstorben.

Für diesen Geschäftsmann hieß vernünftig sein, sich selbst einer rigiden Vorstellung von Pflicht und dem, »was man tut und was nicht«, zu unterwerfen. Das bedeutete, es zu machen wie die anderen und ein Leben zu führen, das nach außen hin gelungen wirkt, egal, wie es sich innerlich anfühlt. Ein Leben weit weg von echter Erfüllung, aber voller Pflichten, Sorgen, Befürchtungen, Zweifel und Ambivalenzen. Es war, als ob er innerlich nach einem falsch ausgerichteten Kompass lebte.

Es kostet eine Menge Kraft, so etwas über Jahrzehnte durchzuziehen.

Manchmal sind es harmlos erscheinende innere Dialoge, die wir mit uns selbst führen. *Freu dich lieber nicht zu früh, es kann ja auch schiefgehen*, denken wir, wenn wir merken, dass wir uns riesig auf eine Begegnung freuen. *Ist eh alles Schnee von gestern*, wenn wir ansetzen, einen Vortrag zu halten. *Hätte auch der erste Platz sein können*, wenn wir den zweiten machen. Dann gibt es die schwerwiegenderen mentalen Entgleisungen. Sie klingen so: *Ich bin nicht gut genug, um das zu schaffen, ich habe es nicht verdient, wirklich geliebt zu werden, auf mich und meine Arbeit wartet sowieso keiner, oder wenn es mir richtig gut geht, passiert etwas Furchtbares.*

Was ist MINDFUCK?

Egal, ob es darum geht, auf den Punkt genau eine gute Leistung zu erbringen, die richtigen Entscheidungen für das eigene Leben zu treffen, sich beruflichen Herausforderungen oder privaten

Themen zu stellen: Wir alle stören uns immer wieder selbst durch unsere Art zu denken. Ich nenne dieses Denken, das wie eine eigene Sprache in unserem Kopf existiert, MINDFUCK. Ich weiß, dass das nicht gerade ein feiner Ausdruck ist. Aber das, was wir da mit uns machen, ist auch alles andere als fein.

Ich will Ihnen ein Beispiel geben: Bestimmt haben Sie im Kino oder im Fernsehen schon einmal einen gruseligen Film gesehen und sich danach im Dunkeln ein wenig gefürchtet. Ihr Geist stand noch so unter dem Eindruck der erfundenen Geschichte, dass Sie die dabei entstandenen Gedanken und Gefühle mit in Ihre Realität nahmen. In solchen Momenten verwechselt man dann den Schatten am Fenster mit einem Einbrecher. Man liegt wach, hält die Luft an und hat Angst. Dabei ist es nur der Schatten des Laternenpfahls vor dem Haus. Die Realität wird durch die Phantasie verzerrt, und so erlebt man ohne Grund schlechte Gefühle. Genau so ist es, wenn wir uns mental selbst sabotieren, wenn wir Opfer von MINDFUCK werden. Wir nehmen die Realität verzerrt wahr oder interpretieren sie falsch. Oder wir halten etwas für Realität, was gar nicht da ist. Manche Filmemacher spielen bewusst mit der Technik, ihre Zuschauer mit einem Wechsel zwischen Fiktion und Realität so zu verwirren, dass sie am Ende nicht mehr unterscheiden können und voll in den Bann der Illusion geraten. So wird MINDFUCK als Begriff von Film- und Fernsehfans benutzt, wie man bei Wikipedia nachlesen kann.³

MINDFUCK hat aber noch eine andere Bedeutung. »To fuck with somebody's mind« bedeutet in der englischen Umgangssprache, jemanden sehr unschön zu manipulieren. MINDFUCK heißt, dass wir dazu nicht einmal andere brauchen. Wir machen das selbst. Jeder Mensch hat seine ganz persönlichen Gedanken und inneren Filme, mit denen er sich selbst manipuliert. MINDFUCK fühlt sich meistens nicht gut an, mitunter sorgt die mentale Selbstsabotage jedoch für einen euphorischen, ja geradezu manischen Schub, der uns das Gefühl ver-

leicht, dass wir plötzlich alles unter Kontrolle haben und die Welt nach unseren Vorstellungen läuft. Dabei ist MINDFUCK genau das Gegenteil und führt dazu, dass wir unter Stimmungsschwankungen leiden, wir Ziele nicht erreichen, Wünsche und Träume für immer Phantasie bleiben, wir uns unter Wert verkaufen, dass wir unsere Talente nicht nutzen, unsere Beziehungen in die Brüche gehen und vieles mehr ...⁴

Zum Glück können wir etwas dagegen tun. Meine Erfahrung nach vielen Jahren Arbeit als Coach ist, dass sich Ihr Leben, wenn Sie Ihre ganz persönliche Art des MINDFUCKs erkennen und beenden, deutlich zum Besseren wenden wird. Sie werden, wenn Sie sich von destruktiven, selbstsabotierenden Gedankenmustern befreit haben, einen ungeahnten Schub an Gelassenheit, Offenheit und Kreativität in Ihrem Leben erfahren. Wo bisher Zweifel und Stagnation waren, werden Sie wieder kreativ, einfallsreich, lebendig und aktiv. Sie bekommen ein ganz neues Gefühl für Ihre Selbstwirksamkeit. Das ist Ihre Fähigkeit als erwachsener Mensch, Ihr Leben selbstständig in die Hand zu nehmen, Pläne zu machen, Entscheidungen zu treffen und umzusetzen, was Ihnen wichtig ist. Ihre Selbstwirksamkeit und damit einhergehend Ihre Lebensqualität werden eine neue Dimension erreichen.

Wichtige Vorarbeiten

Dass wir uns mental viel zu oft selbst stören, ist schon früher Experten aus verschiedenen Wissenschaften aufgefallen. Der Psychologe und Kommunikationspapst Paul Watzlawick oder Timothy Gallwey⁵, einer der Väter des modernen Coachings, haben sich mit ähnlichen Phänomenen beschäftigt. Watzlawick zeigte in seinem Millionenbestseller »Anleitung zum Unglücklichsein«⁶ vor fast 30 Jahren, auf welche unsinnigen Arten wir uns mit falschen Überzeugungen das Leben selbst schwer machen. Timothy Gallwey entdeckte in den 70er Jahren die

Angewohnheit von Sportlern, sich beim Spiel mental selbst zu stören, und kam zu dem verblüffenden Ergebnis, dass der größte Gegner eines Tennisspielers nicht auf der anderen Seite des Netzes, sondern im eigenen Kopf zu finden sei. Auch die aktuelle psychologische Forschung kennt das Phänomen der Inkonsistenz, das besagt, dass wir uns oft widersprüchlich oder unschlüssig verhalten, beispielsweise wenn wir ein Stück Torte essen, obwohl wir eigentlich lieber einen Apfel hätten, oder umgekehrt. Es sind sich innerlich widerstreitende Motivationen, bei denen unser psychisches Gesamtsystem immer wieder eine Lösung finden muss. Das ist ein heikler Balanceakt, der, so zeigen entsprechende Studien, so viel psychische Energie bindet, dass wir deutlich weniger leistungsfähig sind als dann, wenn unsere Motive und Handlungen übereinstimmen.

Wenn wir in unserem Leben etwas schaffen, etwas verändern oder etwas Neues lernen wollen, ist es deshalb unerlässlich, dass wir uns möglichst wenig stören. Ebenso müssen unsere Motive, unsere Gefühle und unser Verstand zusammenarbeiten und nicht gegeneinander. So entsteht in uns selbst ein Klima, das sich locker, offen und gut anfühlt. Wir sind neugierig, interessiert und wach. Und in einem solchen Zustand kann unser Geist schier Berge versetzen und uns dahin bringen, wo wir wirklich hinwollen.

Ich habe bei meinem Vorhaben, dem Phänomen MINDFUCK auf die Spur zu kommen, das Privileg, an die Arbeit vieler Menschen und unterschiedlicher Wissenschaften wie der Psychologie, der Hirnforschung oder klassischer Coachingansätze anzuknüpfen. Dennoch habe ich so gut wie nichts darüber gefunden, wie die Selbstsabotage oder tägliche Selbststörung genau funktioniert. Wie machen wir das, wenn wir uns selbst hindern? Wie geht das genau? Sind es wirklich nur einzelne, unzusammenhängende Überzeugungen und Glaubenssätze? Oder gibt es eine ganze Struktur? Was ist die Ursache der Selbststörung? Gibt es Auslöser, die geradezu eine Kaskade

von MINDFUCK losstreiten? Und wenn ja: Wer stört da eigentlich wen? Welchen Sinn hat das Ganze? Warum machen wir das? Und vor allem: Wie bekommen wir den Gedankenmüll wieder weg?

Nicht nur die tägliche Erfahrung mit meinen vielen Klienten, sondern auch mein berufliches Vorleben als Wissenschaftlerin und Unternehmensberaterin half mir, auf meine Fragen Antworten zu finden. Ich habe als junge Frau viele Jahre an der Universität erforscht, wie Veränderungsprozesse in Gesellschaften ablaufen.⁷ Ich habe mir dabei angesehen, wie Menschen und Organisationen sich verhalten, die von einer Diktatur in eine Demokratie übergehen oder umgekehrt von einer Demokratie in eine Diktatur.⁸ Später wechselte ich in die Frankfurter Finanzwelt und habe als Beraterin mit Unternehmen gearbeitet, die große Umbrüche, sogenannte Change-Prozesse, zu bewältigen hatten. Überall dort konnte ich hautnah erleben, was Menschen bewegt, die Veränderungen erleben. Ich habe beobachten können, wie sie in solchen Prozessen »ticken« und was ihnen dabei durch den Kopf geht: was sie dazu bringt, sich anzupassen, sich aufzugeben oder eben aktiv zu werden und ihr Leben oder ihren Beruf wieder beherzt in die Hand zu nehmen. Vieles davon fließt heute in meine Arbeit ein, und es hat mir dabei geholfen, das Phänomen MINDFUCK in seiner Tiefe zu verstehen und wirklich wirksame Ansatzpunkte zu finden, die Selbstsabotage abzustellen. Zwei Erkenntnisse sind dabei besonders wichtig.

Die Parallelwelt in unserem Kopf

Es bringt leider nichts, wenn wir an einzelnen Glaubenssätzen herumbasteln und hoffen, die Sache sei dann geklärt. Hinter einzelnen sabotierenden Gedanken konnte ich durch jahrelange Beobachtungen eine ganze Welt zusammenhängender Überzeugungsmuster entdecken, die einer eigenen Logik folgen und

immer wieder neue störende Gedanken und Überzeugungen hervorbringen. Diese destruktiven oder aufpeitschenden Gedanken, die wir in diesem Modus produzieren, bilden eine *Struktur* in unserem Denken, ein Muster, das immer wiederkehrende Denkmuster produziert und wiederholt. Wie wir uns in Kapitel 2 genauer ansehen werden, geht es um eine Parallelwelt in unserem Kopf mit ganzen Glaubenssystemen und einer eigenen inneren Sprache, mit eigener Logik und eigenen Formulierungen. Diese Parallelwelt zeigt, was wir in einem vor-bewussten Zustand über uns, die Welt und das Leben wirklich denken. Leider steuern wir uns mit diesem System mehr, als uns lieb sein kann. Selbst wenn wir uns eine Zeitlang für ein anderes Leben oder neue Ziele motivieren, können wir beobachten, wie schwer eine nachhaltige Veränderung zum Besseren ist. Der Grund dafür ist, dass wir immer wieder von dieser Parallelwelt eingeholt werden, wenn wir sie nicht erkennen und wie einen fehlgerichteten inneren Kompass neu ausrichten.

MINDFUCK ist altes Denken

Mentale Selbstsabotage ist deshalb so hartnäckig, weil ihre Wurzeln sehr alt sind. Auf doppelte Weise alt. MINDFUCK ist einerseits ein Überbleibsel aus frühen Entwicklungsjahren unseres Lebens und andererseits geprägt von den Denkweisen und Überzeugungen früherer Generationen. Alles, was wir heute denken, auch der Müll, den wir eigentlich loswerden möchten, hat einmal einen Sinn gehabt. Entweder für uns persönlich, als wir noch sehr jung waren, oder für Menschen, die vor uns gelebt und ihre Denkweisen an die nächste Generation bis hin zu uns weitergegeben haben. Die kleine fiese Stimme hat es also einmal gut gemeint. Nur hat sie heute ihren Sinn verloren und ist für uns nur noch störender Ballast. Wir werden in Kapitel 3 sehen, wie das kommt und was das für uns bedeutet. Heute jedoch leben wir in einer aufregenden neuen Zeit. Wir

sind erwachsen, und wir leben im 21. Jahrhundert. Wenn wir uns angemessen orientieren, weiterkommen und glücklich sein wollen, ist es deshalb sehr nützlich, sich ein neues, kraftvolles und zeitgemäßes Denken anzueignen. Das wirkt ungefähr so, wie wenn Sie einen alten, grieseligen Schwarz-Weiß-Fernseher auf Farbe mit einem gestochenen scharfen 3-D-Bild umstellen. Impulse dazu werden Sie in Kapitel 4 bekommen.

Das Abenteuer, MINDFUCK zu überwinden

Ist das anstrengend, oder macht es vielleicht sogar Spaß? Manchmal beides. Blockaden zu erkennen und zu überwinden ist ohne Zweifel ein Abenteuer. Die Dechiffrierung der ganz persönlichen, uns häufig gar nicht bewussten Denkmodelle in unserem Kopf, die wie ein selbstgesteuertes Programm ablaufen, ist tatsächlich aufregend, manchmal verwirrend, immer aber befreiend. Manchmal möchte man sich dabei nur an den Kopf fassen und sich fragen, wie man nur auf einen solchen Unsinn kommen konnte. Und doch lernen wir uns bei diesem Abenteuer in einer nie gekannten Tiefe kennen.

Die Reise zu unserem Potenzial

Wir werden auf den kommenden Seiten also eine aufregende Reise durch die Niederungen unserer geheimsten Gedanken unternehmen, um endlich Licht ins Dunkel dieser unnötigen Strategien und hinderlichen Denkmuster zu bringen. Sie werden lernen, was genau es ist, das zwischen Ihrem heutigen Leben und den Möglichkeiten, die Sie eigentlich haben, liegt. Sie werden lernen, warum Sie sich selbst stören und wie Sie MINDFUCK stoppen können. Und Sie werden lernen, wie Sie wieder einen inneren Kompass bekommen, der Ihnen eine sichere und eigenständige Orientierung in Ihrem Leben erlaubt. Schaffen wir es, die Blockaden aufzulösen und unser Denken

frei und kraftvoll zu nutzen, dann können wir die Intensität und Neugierde unserer Kindheitstage mit der Freiheit und Selbstwirksamkeit unseres Erwachsenenlebens verbinden. Sind wir offen und nicht blockiert, erleben wir das Leben in seiner vollen Intensität. Es macht Freude und ermöglicht uns, Ziele und Träume entspannt zu verwirklichen. Ob es um die große Liebe geht oder eine unternehmerische Vision, darum, Wohlstand zu erreichen, abzunehmen oder eine sinnvolle, beglückende Tätigkeit zu finden: Unsere Lern- und Wachstumsfähigkeit ist immens, wenn wir uns nicht mehr stören. Nehmen wir die Herausforderung an, haben wir die Chance, das Leben wieder richtig zu spüren und unser volles Potenzial zu entfalten. Wir können die Lücke zwischen dem, was wir im Leben erfahren und erreichen wollen, und dem, was wir tatsächlich bekommen, endlich schließen. Der Nebel verschwindet, Klarheit entsteht. Das Abenteuer beginnt in unserem Kopf und breitet sich dann in angenehmen Wellen über unser ganzes Dasein aus.

Und plötzlich fängt es an: das Leben, das wir immer haben wollten.