Geschrieben von: Sonja Volk
Dienstag, den 04. Februar 2014 um 12:10 Uhr

Kennen Sie das Gefühl wenn sie etwas Neues wagen wollen und sich dann auf einmal ein „komisches Gefühl“ einschleicht?

Es ist ganz normal, dass sich der Umgang mit einem neuen, bisher ungewohnten Bereich (zum Beispiel eine neue berufliche Situation, ein Umzug, ein neuer Partner, ein neues Hobby …) „komisch“ anfühlt, denn unser Gehirn hat hierfür noch keine komfortablen „neuronalen Autobahnen“ angelegt. Man spricht ja auch von der „Macht der Gewohnheit“.

Der Aufbau von neuen Verbindungen kostet das Gehirn mehr Energie als die Benutzung von bereits vorhandenen Verknüpfungen.

Wahrscheinlich haben Sie selbst auch schon huntertfach festgestellt, dass sich Handlungen und Denkmuster, die in „Fleisch und Blut“ übergegangen sind einfach anfühlen – unabhängig davon wie schwer sie Ihnen ursprünglich erschienen sein mögen. Ein Zirkusartist zum Beispiel empfindet seinen Salto (im Gegensatz zu den meisten von uns) deshalb als leicht, weil er ihn von bestens ausgebauten „neuronalen Autobahnen“ abruft. Das heißt, um bildlich zu sprechen die Spur im Sand so oft gelaufen ist, bis aus den kaum sichtbaren Fußspuren ein erkennbarer Weg geworden ist.

Diese Erfahrung lässt sich auf jedes neue Terrain, das Ihnen in ihrem Leben offen steht, übertragen. Sind Sie auch schon einmal zögerlich an eine neue Sache herangegangen, weil sie Ihr „komisches Gefühl“ abergläubischerweise als „ungute Vorahnung“ interpretiert haben und meinen dieses „komische Gefühl“ sei Grund genug, es erst gar nicht zu wagen? Dieses Fremdheitsgefühl kommt allerdings daher, dass sich noch keine neuen Synapsen gebildet haben.

Damit Sie neue Lebens(t)räume erobern können, stelle ich Ihnen heute folgende Selbstcoachingübung vor:

1. Prüfen Sie, welches innere Bild auftaucht, wenn Sie an den neuen Lebensraum denken also beispielsweise, einen Umzug, einen neuen beruflichen oder privaten Partener, ein neues Hobby und so weiter.

2. Spüren Sie in sich hinein, wo im Körper Sie ein „komisches Gefühl“ haben, wenn Sie an das Neue denken. Wie genau fühlt es sich an? Welche Sätze klingen in Ihrem Ohr? Sowas wie „Das kann ich nicht“, „das habe ich noch nie gemacht“ oder „das ist ungewohnt“?

3. Stellen Sie sich jetzt das Bild vor. Sagen Sie sich innerlich den/ die Gedanken, welchen/ welche Sie dazu haben und spüren Sie das Gefühl im Körper.

4. Jetzt kreuzen Sie die Arme vor dem Brustkorb und klopfen abwechselnd mit den Händen auf die Schultern (ausführlich beschrieben in meinem Artikel „ Urlaubsstress adé “.

5. Klopfen Sie so lange, bis Sie sich bei dem Gedanken an das Neue gestärkter fühlen.

Diese so neu gewonnene emotionale Freiheit können Sie nutzen, um ihre Pläne und Vorhaben und Träume, bei denen es bisher innere Grenzen gab, jetzt umzusetzen!

Viel Spaß auf ihrem Weg zur emotionaler Freiheit!
Eine für Neues aufgeschlossene, erfolgreiche Woche wünscht Ihnen
Ihre wingwave-Gesundheits-und Mentalcoach
Sonja Volk