

**Petra Bock**

# **MINDFUCK – DAS COACHING**

Wie Sie mentale Selbstsabotage überwinden

**KNAUR** 

Besuchen Sie uns im Internet:  
[www.knaur.de](http://www.knaur.de)



Copyright © 2013 by Knaur Verlag.  
Ein Unternehmen der Droemerschens Verlagsanstalt  
Th. Knaur Nachf. GmbH & Co. KG, München.  
Alle Rechte vorbehalten. Das Werk darf – auch teilweise –  
nur mit Genehmigung des Verlags wiedergegeben werden.  
Redaktion: Annerose Sieck  
Umschlaggestaltung: ZERO Werbeagentur, München  
Umschlagabbildung: FinePic®, München  
Alle Illustrationen: Christoph J Kellner/studio animanova  
Satz: Adobe InDesign im Verlag  
Druck und Bindung: CPI – Ebner & Spiegel, Ulm  
Printed in Germany  
ISBN 978-3-426-65529-0

5 4 3 2 1

*Meiner Mutter*



# Inhaltsverzeichnis

<b>Vorwort</b> .....	11
<b>Was Sie wissen müssen, bevor wir starten</b> .....	15
<i>Was Sie davon haben, wenn Sie sich     von MINDFUCKs lösen</i> .....	15
<i>Situationen meistern, Leben verändern</i> .....	20
<i>Grundlagentraining und Coaching</i> .....	21
<i>Was Sie über MINDFUCKs wissen sollten:</i>	
<i>Das Wichtigste im Überblick</i> .....	23
<i>Das Netz verstehen und auflösen</i> .....	24
<i>Die drei Schritte zur Selbstbefreiung</i> .....	26
<i>Coaching-Part: Ein erster Selbstversuch</i> .....	30
<i>Denken und fühlen</i> .....	31
<i>Der innere Systemwechsel</i> .....	33
<b>Erster Schritt: MINDFUCKs erkennen</b> .....	34
<i>Situative und chronische MINDFUCKs</i> .....	34
<i>Coaching-Part: Die eigenen     situativen MINDFUCKs erkennen</i> .....	35
<i>Den MINDFUCK-Radar schärfen</i> .....	37
<i>MINDFUCKs erkennen, die andere uns auftragen</i> .....	40
<i>Sicher zuordnen:</i>	
<i>Die sieben MINDFUCK-Arten im Überblick</i> .....	43
<i>Grundlagentraining: Finde die MINDFUCKs!</i> .....	51
<i>Grundlagentraining: Ein Gespür         für echte MINDFUCKs entwickeln</i> .....	60
<i>Erkennungszeichen von MINDFUCK</i> .....	66
<i>Ein sicheres Indiz für MINDFUCK:</i>	
<i>Schlechte Gefühle</i> .....	66
<i>Zweifler und Sorgenmacher: Um sich selbst kreisen</i> .....	68
<i>Ja- oder Neinsager:</i>	
<i>Den Kontakt zu sich selbst verlieren</i> .....	69

<i>Daran erkennen Sie MINDFUCK</i> .....	72
<i>Coaching-Part: Die eigene MINDFUCK-Welt erkennen</i>	73
<i>Vom Problem zum Thema</i> .....	76
<b>Zweiter Schritt: Ins Erwachsenen-Ich gehen</b> .....	83
<i>Innere Zustände erkennen</i> .....	83
<i>Rein ins Erwachsenen-Ich!</i> .....	89
<i>Grundlagentraining:</i>	
<i>Ein Gespür für die innere Haltung entwickeln</i> .....	91
<i>Coaching-Part:</i>	
<i>Die innere Haltung erkennen und verändern</i> .....	105
<b>Dritter Schritt: Sich öffnen mit Neugier, Vertrauen und Freude an der Erfahrung</b> .....	108
<i>Aufrichten und hinwenden</i> .....	108
<i>Selbstbehauptungskräfte wecken und Spaß dabei haben</i> .....	112
<i>Nur die eigene Haltung zählt</i> .....	116
<i>Coaching-Part: Die eigenen situativen MINDFUCKs in drei Schritten auflösen</i> .....	120
<i>Grundlagentraining:</i>	
<i>Jederzeit ins Erwachsenen-Ich gehen</i> .....	123
<b>Leben ohne MINDFUCK – die neue Dimension</b> .....	125
<i>Zeitgemäße Persönlichkeitsentwicklung</i> .....	125
<i>Staunen, wer man wirklich ist</i> .....	126
<i>Bei sich selbst ankommen</i> .....	127
<i>Chronische MINDFUCKs erkennen</i> .....	129
<i>Coaching-Part: Lebensträume</i> .....	130
<i>Chronische MINDFUCKs als Charaktereigenschaft</i> ....	133
<i>Coaching-Part: Eigenarten</i> .....	134
<i>Chronische Ambivalenzen</i> .....	135
<i>Coaching-Part: Zweifel und Ambivalenzen</i> .....	139
<i>Coaching -Part: Innere Kämpfe</i> .....	140
<i>Safety first oder die Stimme des Altbekanntes</i> .....	140
<i>Die eigenen Lebensthemen erkennen</i> .....	143
<i>Coaching-Part:</i>	
<i>Die zentralen Lebensthemen identifizieren</i> .....	144

<i>Die Persönlichkeit hinter dem Sicherheitsschloss</i> . . . . .	149
<i>Coaching-Part:</i>	
<i>Wie bin ich wirklich? Wer bin ich wirklich?</i> . . . . .	150
<i>Wie könnte Ihre Lebensgeschichte weitergehen?</i> . . . . .	160
<i>Überblick: Die wahren Stärken hinter den sieben MINDFUCKs</i> . . . . .	163
<i>Chronische MINDFUCKs einfach auflösen</i> . . . . .	165
<i>Coaching -Part: MINDFUCKs überwinden mit der Drei-Schritte-Technik</i> . . . . .	168
<i>Schwere chronische MINDFUCKs überwinden</i> . . . . .	169
<b>Die Dosis erhöhen: Leben im Erwachsenen-Ich</b> . . . . .	171
<i>Was man von Spiderman, Catwoman und James Bond lernen kann</i> . . . . .	172
<i>Der entscheidende Erfolgsfaktor in allen Lebensfragen</i> . . . . .	174
<i>Den Erwachsenen in uns aktivieren</i> . . . . .	176
<i>Coaching-Part:</i>	
<i>Selbsteinschätzung Erwachsenen-Ich</i> . . . . .	176
<i>Sich selbst ernst nehmen</i> . . . . .	177
<i>Grundlagentraining: Der Erwachsenen-Radar</i> . . . . .	178
<i>Coaching-Part:</i>	
<i>Was passiert, wenn Sie sich ernst nehmen?</i> . . . . .	180
<i>Die innere Sicherheit stärken</i> . . . . .	182
<i>Coaching-Part: Die innere Sicherheitszone ausdehnen</i> . . .	185
<i>Coaching-Part: Der Beziehungscheck</i> . . . . .	188
<i>Impulse erkennen, unterscheiden und steuern</i> . . . . .	190
<i>Coaching-Part:</i>	
<i>Ihr eigenes Impuls-Bewusstsein stärken</i> . . . . .	195
<i>Risikokompetenz</i> . . . . .	198
<i>Coaching-Part: Die eigene Risikokompetenz stärken</i> . . . .	200
<i>Übersicht: Das sind wir im selbstwirksamen Erwachsenen-Ich</i> . . . . .	202
<i>Grundlagentraining: Wechsel ins Erwachsenen-Ich</i> . . . . .	203
<i>Neugier, Vertrauen und Freude an der Erfahrung</i> . . . . .	212
<i>Coaching-Part: Die eigenen Lebensthemen befreien</i> . . . .	217

<b>Von der Erkenntnis zur Umsetzung</b> .....	224
<i>Der Umgang mit den »dicken Brocken«</i> .....	224
<i>Die drei Räume</i> .....	227
<i>Den Rubikon überschreiten</i> .....	228
<i>Coaching-Part: Die Entscheidung treffen</i> .....	230
<i>Entscheidungen treffen heißt, den inneren Schalter umzulegen</i> .....	232
<i>Coaching-Part: Welche Entscheidungen stehen für Sie an?</i>	233
<i>Coaching-Part:</i>	
<i>MINDFUCK-Themen auf Umsetzungsstand prüfen</i> ....	234
<i>Coaching-Part: Immer hilfreich: Die Ressourcenfrage</i> ....	235
<i>Coaching-Part: Risikokompetenz Folgenabschätzung</i> ....	237
<i>Pionier sein im eigenen Biotop</i> .....	238
<i>Coaching-Part: Die Fragen im Handlungsraum</i> .....	244
<i>Der Umgang mit Reaktionen im weiteren Umfeld</i> .....	245
<i>Coaching-Part: Kritische Momente erkennen und mit Überraschungen umgehen</i> .....	246
<i>MINDFUCK hinterlässt Spuren</i> .....	247
<i>Neue Spuren legen</i> .....	250
<b>Leben nach dem MINDFUCK</b> .....	254
<i>Ängste überwinden</i> .....	255
<i>Stärker werden</i> .....	256
<i>Gärtner des eigenen Lebens sein</i> .....	258
<i>Das eigene Biotop</i> .....	258
<b>Lösungsteil</b> .....	262
<i>Lösung Grundlagentraining:</i>	
<i>Finde die MINDFUCKS!</i> .....	262
<i>Auflösung Übungsfall: Lea und die Gartenexpertin</i> ....	263
<i>Auflösung Übungsfall: Prüfungsangst</i> .....	264
<i>Auflösung Übungsfall: Der chronische Faulpelz</i> .....	265
<b>Adressen</b> .....	267
<b>Danksagung</b> .....	268
<b>Über die Autorin</b> .....	271

# Vorwort

Als *MINDFUCK. Warum wir uns selbst sabotieren und was wir dagegen tun können* (im Folgenden *MINDFUCK I* genannt) erschien, ahnte ich nicht, welche Wellen das Buch schlagen würde. Es hat nicht nur mein eigenes Leben und das meiner Klienten verändert, sondern ganz offensichtlich Tausende von Menschen zu fundamentalen Verbesserungen, manchmal sogar zu einem neuen Leben inspiriert. Nach begeisterten Buchbesprechungen, Preisen und Auszeichnungen erreichen mich noch heute nahezu täglich E-Mails von Menschen, die mir glücklich und manchmal sogar fassungslos berichten, was sich in ihrem Leben verändert hat, seit sie ihre *MINDFUCKs* erkennen und hinter sich lassen. Die Bandbreite der Zuschriften und Diskussionen ist so weit wie das Leben selbst. Ich habe Post von 14-jährigen Schülerinnen bekommen und von Geschäftsmännern aus Shanghai. Alleinerziehende Mütter haben mir ebenso geschrieben wie Seniorinnen und Senioren, die bedauerten, dass sie das Buch nicht schon viel früher in ihrem Leben lesen konnten. Sehr viele Menschen haben sich durch *MINDFUCK I* Lebensträume erfüllt. Sie haben sich getraut, andere anzusprechen, Wünsche zu äußern, Entscheidungen zu treffen und sich wieder zu öffnen – für dieses eine wunderbare Leben, dem sie sich oft jahrzehntelang verschlossen hatten.

Es ist eine große Ehre und eine Freude für mich, all das zu hören, zu erleben und zu lesen. Und gleichzeitig ist mir völlig klar, dass es zum Geringsten mein Verdienst ist. Es ist das Verdienst jedes Einzelnen, der sich entschieden hat, Verantwortung für sein Leben zu übernehmen. Denn jeder von uns, der sich entschließt, sich von alten, längst überholten Mustern, inneren Blockaden

und falschen Autoritäten zu lösen, beweist der Welt, dass es möglich ist, ein Leben in Würde, Freiheit und ungeahnter Wirksamkeit zu gestalten und zu genießen. Jeder Einzelne öffnet die Tür zu seinem vollen menschlichen Potenzial. Und er zeigt sich und seiner Umwelt Möglichkeiten, von denen unsere Vorfahren nicht einmal zu träumen gewagt hätten.

Die vielen Zuschriften und Fragen, die mich auf das erste MINDFUCK-Buch hin erreichten, haben mich ermuntert, ein echtes Coaching-Buch zu entwickeln, das Ihnen, liebe Leserinnen und Leser, noch viel praktischer und persönlicher zur Seite steht und Ihnen hilft, Blockaden endgültig zu überwinden. Möglicherweise ärgern Sie sich über bestimmte Situationen, in denen Sie sich immer wieder selbst im Weg stehen. Oder aber Sie haben den Eindruck, dass noch mehr für Sie möglich ist, als Sie bisher verwirklicht haben. Dass es vielleicht sogar um eine neue Dimension von Freiheit, Wirksamkeit und Glück in Ihrem Leben geht.

Um ehrlich zu sein, geht es mir ganz besonders um diesen Aspekt. Es geht mir um ein Leben in einer neuen Dimension. Aber was heißt das, dieses Leben in einer neuen Dimension? Es geht nicht um ein paar Tipps, gut gemeinte Ratschläge und ein wenig Kosmetik innerhalb eines längst überholten maroden Systems. Nein, MINDFUCK ist ein Ansatz für diejenigen, die sich wirklich innerlich befreien möchten und die ihr Leben von Grund auf verbessern möchten. Das verlangt Mut. Mut, sich selbst in einer Tiefe kennenzulernen, die nicht immer nur schmeichelhaft ist. Mut, sich den zahlreichen inneren Dämonen zu stellen, die uns den Weg zu einem erfüllten Leben und echtem Erfolg viel eher versperren als äußere Widerstände und Hindernisse. Mut, die Schuld nicht mehr in der Vergangenheit oder bei anderen zu suchen, sondern den Mut, das Konzept Schuld insgesamt aufzugeben und stattdessen

offen zu werden für neue Erfahrungen. So wie wir im äußeren Leben viele Stunden in einer virtuellen Welt verbringen, so spielen sich die meisten Kämpfe unseres Lebens virtuell in der Parallelwelt unserer eigenen selbstsabotierenden Gedanken ab. Und die echten Kämpfe, die wir ausstehen haben, lassen sich, wenn wir die innere Selbstsabotage ein für alle Mal beenden, mit einer viel größeren Wirksamkeit führen. Jedem von uns ist es von Natur aus möglich, sich selbst für ein wirklich gutes Leben zu öffnen und sein wahres Potenzial zu entfalten.

Wer *MINDFUCK I* kennt, weiß, dass ich unter einem »wirklich guten Leben« kein rosarotes Märchen verstehe, in dem immer alles perfekt gelingt. Ich arbeite als Coach jeden Tag mit echten Menschen, mit echten Problemen, großen Träumen und oftmals noch größeren Herausforderungen. Ich weiß, natürlich auch aus meinem eigenen Leben, dass es Situationen gibt, in denen man mit seinem Latein am Ende ist. Dann gelingt es selbst den größten Optimisten nicht mehr, in allem einen Sinn zu sehen. Ein echtes Leben ist eben kein Märchen. Es ist viel besser. Intensiver, aufregender, lebendiger. Unter einem wirklich guten Leben verstehe ich ein erwachsenes, erfülltes, selbstwirksames Leben. Ein Leben, das Sinn hat, Liebe gibt, Erfolge bringt und vor allem eine außerordentliche Lebensqualität. Dieses gute Leben kennt auch Stürme. Aber es findet in uns einen Kapitän, der auch dann auf seiner Brücke bleibt, wenn es ernst wird. Der auch dann, so gut er oder sie kann, offen bleibt für das Leben. Alle Erfahrungen, seien sie gut oder schlecht, gehören zu den Jahren, die wir hier auf diesem Planeten verbringen. Und wir haben das große Glück, in einer Zeit und unter Umständen zu leben, die keine Generation vor uns kannte. Wir dürfen unsere Erfahrungen selbst machen, unser Leben selbst gestalten, unser Glück selbst suchen. Niemand hindert uns mehr daran. Aber es gibt auch niemanden mehr, der uns einen einzig gültigen Weg weisen könnte.

Ein Buch, das Sie dabei unterstützen soll, Ihr heutiges Potenzial zu nutzen, kann also nur ein Buch sein, das Ihnen dabei hilft, Ihre eigene Stärke und Selbstwirksamkeit zu entdecken und immer weiter auszubauen. Ich hoffe, Ihnen auch mit diesem Buch eine ehrliche Unterstützung dabei zu sein.

Ich wünsche Ihnen viel Freude auf Ihrem Weg in ein freies glückliches Leben ohne Selbstsabotage.

*Petra Bock*

Berlin und Meran, im April 2013

## Was Sie wissen müssen, bevor wir starten

Dieses Coaching zu MINDFUCK funktioniert auch dann, wenn Sie *MINDFUCK. Warum wir uns selbst sabotieren und was wir dagegen tun können* nicht gelesen haben. Sie werden die Theorie in einer kompakten Übersicht kennenlernen, soweit es für unsere Arbeit nötig ist.\* Leider sprechen wir uns nicht persönlich. Dennoch dürfen Sie erwarten, ein wirklich sinnvolles Selbst-Coaching, das ich aus meinem Erfahrungsschatz mit mehreren tausend Menschen im Einzelgespräch entwickelt habe, unter meiner virtuellen Anleitung zu bekommen. Falls Ihnen der Platz in diesem Buch zum Ausfüllen der Übungen nicht ausreicht, empfehle ich Ihnen, sich ein eigenes Coaching-Heft anzulegen. Sollten Sie dennoch lieber mit mir oder mit einem anderen in dieser Methode ausgebildeten Coach im persönlichen Gespräch arbeiten, finden Sie am Ende des Buches weiterführende Informationen dazu.

## Was Sie davon haben, wenn Sie sich von MINDFUCKs lösen

Mentale Selbstsabotagemuster sind aus meiner Sicht die Ursache sehr vieler, wenn nicht der meisten Probleme, mit denen sich die Menschen heute herumschlagen. Unter mentaler

\* Sie finden im ersten Buch *MINDFUCK. Warum wir uns selbst sabotieren und was wir dagegen tun können* eine ausführliche Einführung in die Theorie der Entstehung und Funktion mentaler Selbstsabotage. Sie finden dort auch ein ausführliches Literaturverzeichnis.

Selbstsabotage verstehe ich diejenigen Gedanken, mit denen wir uns selbst behindern. Es gibt eine Vielzahl von Möglichkeiten, das zu tun. Fangen wir damit an, uns etwas nicht zuzutrauen oder etwas nicht zu wagen, was wichtig und richtig für unser Leben wäre. Wir bleiben unter unseren Möglichkeiten, machen uns klein und fühlen uns ohnmächtig. Oft wagen wir nicht einmal, über einen relativ eng gesteckten, dafür aber bekannten und sich wenigstens sicher anfühlenden Horizont hinauszudenken, obwohl wir ahnen, dass es gut wäre, weiterzugehen. Das diffuse Gefühl, sich immer wieder selbst zu blockieren und stets die gleichen Probleme und schlechten Gefühle zu erleben, bleibt. Wie in *Und täglich grüßt das Murmeltier* scheint sich alles in einer Endlosschleife zu bewegen. Wir nehmen uns Dinge vor und machen sie dann doch nicht. Wir fangen Dinge an und bringen sie nicht zu Ende. Irgendwann trauen wir uns selbst nicht mehr über den Weg.

Dann gibt es die Selbstblockaden, die mit ganz bestimmten Themen einhergehen. Ein Brief vom Finanzamt, und es bricht helle Panik aus. Ein Blick auf das eigene Bankkonto, und ein schlechtes Gefühl macht sich breit. Bekannt ist auch das Phänomen, auf bestimmte Termine, vor denen man Angst hat, hinzuleben und quasi die Luft und das ganze Leben anzuhalten, bis es vorbei ist: Erst muss ich diese Prüfung schaffen, dann kann ich wieder an etwas anderes denken ...

Ein weiterer Komplex, der mit MINDFUCK einhergeht, sind die immer gleichen Probleme mit den immer gleichen Leuten. Ein bestimmter Typ Mann, ein bestimmter Typ Frau, eine bestimmte Person, mit dem oder der wir immer wieder Böses erleben. Das Gefühl, immer wieder Stress mit anderen zu haben, missverstanden, schlecht behandelt und nicht wahrgenommen zu werden. Oder Träume zu haben und das dunkle Gefühl, dass diese sowieso niemals wahr werden. Irgendwann gibt man das Träumen auf oder wird Meister darin, Luftschlösser zu bauen, die es natürlich niemals geben wird.

Wenn wir ängstlich sind oder sogar handfeste Horrorszenarien im Kopf haben, handelt es sich ebenfalls meist um handfeste MINDFUCKs. Angst vor Krankheit, Katastrophen, Angst vor dem Alter oder die Furcht, jung zu sterben. Angst davor, dass Menschen, die wir lieben – warum auch immer –, etwas zustoßen könnte. Und irgendwann die Angst vor der Angst. Wir gehen »auf Nummer sicher«, tauchen ab in eine selbstgemachte Schonhaltung, trauen uns weniger, erleben weniger. Und dabei ist alles nur MINDFUCK. Sich immer wieder »die Butter vom Brot nehmen lassen« gehört ebenso ins Reich der Selbstsabotage wie immer wieder neue Strohfeuer, Begeisterung für Menschen, Dinge oder Themen und die Angewohnheit, bald darauf wieder ernüchtert das Interesse zu verlieren. MINDFUCK ist immer dann im Spiel, wenn wir zu Kompensations- und Übersprungshandlungen greifen: zu viel trinken, zu viel essen, zu viel arbeiten, Drogen, schlechte Gesellschaft suchen und vieles andere mehr, wovor uns schon unsere Großeltern gewarnt hätten.

Für andere zeigt sich MINDFUCK in dem Gefühl, in einem völlig durchstrukturierten, festgefahrenen Leben zu stecken. Sie wissen dann bereits, wie sich ihr Leben heute in vier Monaten anfühlen wird. Und heute in vier Jahren wird es nicht anders sein, nur ein wenig älter. Chronische Langeweile, das Gefühl, dass einem wirklich nichts mehr einfällt, was Freude machen könnte – oder, ganz im Gegenteil: ein Gefühl von dauerhaftem Getriebensein, nicht abschalten können, irgendwann durchzudrehen. Wir haben dann den Eindruck, Dinge zu tun, die wir gar nicht (mehr) tun wollen, und, wie von Geisterhand gelenkt, treiben wir sie dennoch weiter. Mit Vollgas über den Holzweg brettern könnte man das nennen. Was daran zum Verzweifeln ist: Ein Teil in uns weiß genau, dass es falsch ist. Und wir machen es trotzdem. Dann gibt es noch diese Zweifel und Ambivalenzen. Wir glauben uns selbst nicht mehr, jemals eine gute, stimmige Entscheidung treffen zu können. Kaum ist etwas entschieden,

kommt ja schon der Zweifel: Will ich das wirklich? Ist es das wirklich? Was ist, wenn ich es doch nicht oder gar nicht mehr will? Eine im Wortsinne verzweifelte Art, sich im Kreis zu drehen. Manchmal krönt so einen Rundlauf dann die Frage, welchen Sinn das alles – das ganze Leben – denn überhaupt hat.

Werden nicht gerade die großen Themen auf unproduktive Art gewälzt, dann kann es uns im MINDFUCK-Modus passieren, dass wir uns notorisch über uns und andere, über Kleinigkeiten und Menschen, die wir gar nicht kennen und womöglich niemals kennenlernen, aufregen. Lästern, abwerten, aburteilen – und sich natürlich nach einer kurzen Erleichterung schlecht fühlen. Und insgesamt den Eindruck haben, ein schlechter, weniger lebenswerter oder einfach gnadenlos egoistischer Mensch zu sein, der darauf warten kann, die Quittung für all das zu bekommen. Dann gibt es noch das Phänomen, sich komplett darin zu verlieren, die Erwartungen anderer zu erfüllen. Irgendwann weiß man schon nicht mehr, was man eigentlich selbst will und braucht. Wir sind dann Meister der Anpassung geworden und haben unseren eigenen roten Lebensfaden längst verloren. In halbwegs lichten Momenten klagen wir, nicht genug gesehen und – neudeutsch – nicht genug »gewertschätzt« zu werden. Dabei ist es die eigene Meisterschaft, sich selbst zu übersehen, die das Unheil auslöst und fortführt.

Doch es gibt noch viel mehr in einer von MINDFUCK getriebenen Innenwelt: mit der Vergangenheit hadern und die Zukunft fürchten. Sich mit anderen vergleichen und unter Druck setzen, jammern und am Boden zerstört sein. Wieder aufstehen und im selben Trott weitermachen.

Das ist das Leben, wenn wir es dem MINDFUCK überlassen. Eng, begrenzt, mit angezogener Handbremse. Langweilig, anstrengend, ernüchternd. Wer bereits aufgegeben hat, flüchtet sich in andere Welten oder in bleierne Verbitterung. Das Leben ist eben so. Man kann sich halt nicht alles aussuchen. In dem Café, in das ich oft zum Schmökern gehe, steht in großen Let-

tern an der Wand: Das Leben ist kein Ponyhof. Wir werden streng oder kindisch. Wir werden ernst, ohne uns ernst zu nehmen. Ein paradoxer Zustand.

### **Selbstcheck:**

#### **Die aktuelle Relevanz von MINDFUCK in Ihrem Leben**

Nun meine erste Frage an Sie: Wie hoch schätzen Sie Ihre eigene Betroffenheit in Bezug auf die oben genannten Themen auf einer Skala von 0 bis 10 ein? 0 hieße: Ich kenne kein einziges davon. 10 heißt: Ich kenne alles, das ist mein Lebensgefühl.

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Wie sehr Sie im Moment auch mit Selbstsabotage zu tun haben mögen und wie hoch oder niedrig Sie Ihre Chancen derzeit auch einschätzen mögen: Jeder Mensch kann MINDFUCK überwinden und frei werden für ein Leben in einer neuen Dimension. Jeder hat die Möglichkeit, ein offener, entspannter, authentischer, fähiger und äußerst wirksamer Mensch zu sein, der seinen eigenen Weg kennt und erfolgreich geht. Jeder von uns kann ernsthaft eine neue Dimension von Zufriedenheit, Intensität und Glück in seinem Leben erreichen. Wir müssen uns dafür nicht mehr anstrengen, sondern schlicht und einfach weniger stören. MINDFUCK sind die Störmuster, mit denen wir uns von einem offenen, selbstwirksamen Leben abhalten. MINDFUCK überwinden heißt, frei zu werden für das, was eigentlich in uns steckt und darauf wartet, endlich gelebt zu werden. Genau darum wird es in unserer gemeinsamen Arbeit gehen.

## Situationen meistern, Leben verändern

Mentale Selbstblockaden können uns in bestimmten Situationen, wie etwa vor Prüfungen, in der Begegnung mit bestimmten Menschen oder Ähnlichem und in unserem gesamten Leben beschneiden und beeinträchtigen. Im ersten Fall handelt es sich um sogenannte situative MINDFUCKs, im zweiten um chronische MINDFUCKs.

Das Coaching, das ich für Sie entwickelt habe, besteht deshalb aus zwei Teilen.

Im ersten Teil lernen Sie, wie Sie akute selbstblockierende Gedanken und Gefühle erkennen und ausschalten. Im zweiten Teil erfahren Sie, wie Sie die Parallelwelt in Ihrem Kopf, die Sie bisher daran hindert, Ihr volles Potenzial zu leben, so verändern, dass sich Ihr Leben insgesamt in eine neue Dimension entwickelt.

Um Sie bei der Umsetzung Ihrer Kenntnisse noch weiter zu unterstützen, habe ich noch Coaching-Parts hinzugefügt, in dem Sie hilfreiche Hinweise und Übungen finden, wie Sie das, was Sie nun wissen, leichter in die Tat umsetzen können. Alle drei Teile zusammen sind eine Art hohe und gleichzeitig überraschend einfache Schule wirksamer Persönlichkeitsentwicklung. Sie ermöglichen Ihnen, auch in schwierigen Situationen Klarheit zu bekommen, stark und selbstwirksam zu werden, wo Sie vorher blockiert und/oder unter Ihren Möglichkeiten lebten.

Da ich nicht nachhaken und nachfragen kann, kommt es besonders auf Sie an. Ich empfehle Ihnen die Fragen und Impulse, die Sie nacheinander kennenlernen werden, nach bestem Wissen und Gewissen für sich zu beantworten. Das erfordert ein hohes Maß an Ehrlichkeit sich selbst gegenüber. Sie wissen selbst am besten, wann Sie sich belügen und wann Sie wirklich tief drinnen ehrlich mit sich sind. Dieser Spur der intellektuellen Redlichkeit sich selbst gegenüber sollten Sie in allen Le-

bensbereichen folgen. Ein starkes Vertrauen in sich selbst – das buchstäbliche Selbst-Vertrauen – beginnt damit, dass Sie jederzeit wissen, was Sie wirklich denken und wirklich wollen, und sich dabei zu beobachten, inwieweit Sie diesen Impulsen folgen oder nicht.

## Grundlagentraining und Coaching

Im Laufe unserer gemeinsamen Arbeit werde ich mit Ihnen sowohl Grundlagentraining als auch spezielle Coaching-Parts absolvieren.

Unter Grundlagentraining verstehe ich Übungen, mit denen ich Ihnen eine bestimmte Fähigkeit vermitteln möchte, eine Fähigkeit, die Sie in vielen Lebenslagen brauchen. Dazu gehört beispielsweise ein Gespür für die verschiedenen Haltungen, die wir innerlich einnehmen können. Das brauchen Sie nicht nur für sich und Ihre MINDFUCK-Themen, sondern auch, wenn Sie andere Menschen besser verstehen und besser mit ihnen klarkommen wollen. Die Fähigkeiten, um die es im Grundlagentraining geht, sind also mentale, emotionale und kommunikative Fertigkeiten und Kenntnisse, die Sie für Ihre gesamte Persönlichkeitsentwicklung brauchen können. Die Coaching-Parts beziehen sich dann ganz konkret auf Ihre persönliche Situation und die Themen, die Sie derzeit beschäftigen.

### Die schwersten Fragen sind die besten

Ich werde Ihnen Fragen stellen, auf die Sie vielleicht nicht sofort eine Antwort parat haben, Fragen, die sich aber einen Weg in Ihr Denken bahnen werden, wo es endlich »klick« machen kann – an Stellen, an denen Sie sich vielleicht sonst nur im Weg gestanden haben. Ähnlich wie in einem echten Coaching unter