

Untersuchung eines stressigen Gedankens - Sie sollte mich nicht verlassen

In diesem Artikel findest Du einen stressigen Gedanken, welchen ich mit The Work untersucht habe. Meine eigene Work habe ich in schwarzer Schrift hinterlegt. Die Kommentare und Fragen für Dich findest Du in blauer Schrift. Die Unterfragen, die ich mir gestellt habe und die Du Dir auch stellen kannst, hebe ich für Dich ebenfalls in blau hervor, damit Du auch diese beantworten kannst.

Du findest in diesem Artikel Platz um Deine eigenen Antworten zu notieren. Bevor Du weiterliebst empfehle ich Dir die Zeit zu nehmen um in die leere Spalten Deine eigenen Antworten zu notieren. Anschließend findest Du meine Antworten und Du kannst schauen, ob Du Deinen Antworten noch etwas ergänzen magst.

Viel Spaß. :-)

Untersucht wird folgender Gedanke:

Sie sollte mich nicht verlassen.

Du kannst stattdessen auch „Er sollte mich nicht verlassen“ oder „Sie sollten mich nicht verlassen“ untersuchen. Dies macht für die Untersuchung keinen Unterschied. Um jedoch eine vergleichende Work zu erarbeiten wäre es notwendig, eine dieser Formulierungen zu verwenden.

Der Glaubenssatz wird anhand einer speziellen Situation untersucht. Schau genau hin: Wann hast Du den stressigen Gedanken gedacht? Wo warst Du genau? In welchem Raum? War es Tag oder Nacht? Kannst du Dich daran erinnern, in welchem Jahr und an welchem Tag es war? Wer war noch alles im Raum? Warst du gerade in dem Moment am Sitzen oder am Stehen? Durch das Fokussieren auf die Situation kann der Glaubenssatz viel besser untersucht werden und die Veränderung wirkt auch tiefer.

Deine Situation:

Situation: Ich sitze im Café und warte auf ihre Ankunft. Ich weiß aus der SMS, dass sie die Beziehung beenden will. Es ist Tag. Winter.

Nun kommen wir zu den 4 Fragen.

Frage 1: Ist das wahr?

Ist der Gedanke in der Situation wahr? Schau genau hin und antworte nur mit einem Ja oder einem Nein. Beide Antworten sind gleich gut, aber nimm Dir einen Augenblick Zeit für die Antwort.

Sie sollte mich nicht verlassen, ist das wahr?

Deine Antwort: _____

Ja.

Frage 2: Diese Frage kannst Du überspringen, falls du die erste Frage mit Nein beantwortet hast. Falls Du sie mit Ja beantwortet hast, dann geht es hier weiter:

Kannst du mit absoluter Sicherheit wissen, dass der Gedanke wahr ist?

Nimm dir wieder einen Moment. Antworte wieder nur mit einem Ja oder einem Nein. Und wieder sind beide Antworten gleich gut.

„Sie sollte mich nicht verlassen“: Kann ich mit absoluter Sicherheit wissen, dass dieser Gedanke wahr ist?

Deine Antwort: _____

Nein.

Frage 3: In dieser Situation: Wie reagierst Du und was passiert, wenn Du den Gedanken glaubst?

Schau, dass Du Antworten findest, die für diese Situation zutreffen. Es geht nicht darum, wie Du Dich in anderen Situationen mit dieser Person gefühlt hast. Es geht darum, herauszufinden, wie Du in dieser Situation reagierst. Wenn Dir jetzt Gedanken kommen wie „Das macht er/sie eh ständig“ und das war kein Gedanke, den Du in der Situation hattest, dann lass ihn weg. Schau, was in der Situation vorgefallen ist.

Deine Antwort:

Total traurig. Ich fühl mich wertlos. Ich denke von mir, dass ich nicht gut genug bin. Ich spüre auch Verzweiflung. Es fühlt sich ausweglos an. Ich glaube, dass mein Leben so bleiben wird.

Wo im Körper spürst Du etwas, wenn Du den Gedanken glaubst und wie genau fühlt es sich an?

Körperlich fühle ich mich niedergeschlagen. Ich fühle es im gesamten Körper, in jeder Zelle. Es fühlt sich an, als sei kaum noch Energie in meinem Körper. In der Kehle spüre ich ein Drücken und eine Hitze.

Wie behandelst Du sie/ihn in der Situation, wenn Du den Gedanken glaubst?

Ich bin abweisend ihr gegenüber. Ich bemerke, dass ich eine Trennung zwischen ihr und mir aufbaue. Ich distanziere mich innerlich von ihr. Ich mache sie auch gleichzeitig zu etwas unendlich wichtigem, d.h. ich erhebe sie in der Situation auf einen Thron, dem sie gar nicht gerecht werden kann und auch nie wollte. Ich kann jetzt sogar feststellen, dass es etwas unfaires hat, so viel Verantwortung für mein eigenes Glück auf sie zu projizieren. Sie setze ich auf einen Thron und mache sie riesig, mich mache ich ganz klein und unbedeutend.

Wie behandelst Du Dich selber?

Ich denke von mir, dass ich unbedeutend bin. Ich behandle mich wie Müll, den man einfach wegwerfen kann. Auf eine gewisse Art weise ich mich sogar zurecht, indem ich mir so etwas sage wie „Glaub gar nicht erst, dass du irgendwann wertvoll genug bist“. Ich bemerke auch, dass das ein Versuch ist, mich zu schützen. Um nicht wieder verletzt zu werden, dränge ich mich in der Situation innerlich in eine einsame Ecke, und gerade das verletzt mich.

4. Wer wärst Du in der gleichen Situation ohne den stressigen Gedanken?

Lass alles genau wie es ist. Rede Dir nichts schön. Die Person macht in der Situation immer noch das gleiche, was sie getan hat. Stell Dir nicht vor, wie sie nett zu Dir ist und ein Stück Kuchen reicht, obwohl sie in der Situation auf einen Tisch haut. Alles bleibt, wie es ist, aber wer bist DU ohne den stressigen Gedanken. Bevor du antwortest, nimm Dir einen Moment, um ganz in Stille hinzuschauen.

Deine Antwort:

Ich bin ohne das Gefühl der Wertlosigkeit. Die Geschichte von Schuld oder die Geschichte meiner „Falschheit“ existiert gar nicht. Sie stellt fest, dass wir nicht zusammen passen. Punkt. Es entsteht auch keine Geschichte der Einsamkeit in der Zukunft. Ich bin stressfrei. Ich kann bei mir bleiben. Das heißt, ich kann auch in der Situation im Café mit mir bewusst sein. Ich falle nicht in einen Tunnelblick des Leidens, in dem ich mich sehe, wie ich schlecht bin und einsam bleibe. Ich bin einfach da. Ich kann das Café hören. Nehme Geräusche wahr, die Bewegungen, die Menschen. Ich werde nicht introvertiert. Ich bin einfach da. Ich bin viel leichter. Ohne den stressigen Gedanken kann ich sie wertschätzen und ich kann mich wertschätzen. Ich denke mir schon noch so etwas wie „Verdammt ^^“ und bin in der Situation in der Lage, die Option zu erwägen, um sie zu kämpfen. Da ist aber definitiv Humor. „Brauchen“ existiert nicht. Wenn ich so bin, dann stelle ich auch fest, dass ich sie nicht brauche, um glücklich zu sein und auch kein Selbstbild brauche, um glücklich zu sein. Ich bin gerade schon glücklich. Ich bin in meiner Kraft.

Wie fühlst Du Dich im Körper ohne den Gedanken?

Tatsächlich fühl ich mich nicht nur innerlich leichter, sondern es fühlt sich sogar so an, als sei der Körper nicht wie so ein schwerer Sack Kartoffeln. Außerdem fühle ich mich wie am Stromkasten angeschlossen. Also insgesamt fühle ich mich einfach energievoller. Mir scheint es, als sei auch der Brustkorb erhobener und größer. Das tue ich nicht bewusst. Ich strecke nicht den Brustkorb absichtlich raus. Ich scheine einfach energievoll zu sein und diese Körperhaltung ist ganz natürlich. Die Schultern und der Nacken fühlen sich entspannt an.

Wie behandelst Du sie/ihn ohne den stressigen Gedanken?

Ich behandle sie genau genommen gar nicht. Ich mache mir gerade nicht groß Gedanken um sie. Ich habe ja nur eine SMS gelesen und sie ist noch nicht da. Da ist das leichte Gefühl, dass es ausreicht über sie nachzudenken, wenn sie gleich da ist. Wozu jetzt groß denken? Den ein oder anderen Gedanken, den ich noch über sie habe, ist liebevoll. Ich genieße es, an sie zu denken. Und gleichzeitig genieße ich einfach meine Präsenz.

Wie behandelst Du Dich ohne den stressigen Gedanken?

Sogar mich „behandle“ ich in der Situation nicht mehr wirklich. Ich kann nicht mal sagen, dass ich mich selbst liebe. Ich kann zwar sagen, dass da eine wohlige Liebe ist, aber da gibt es nicht zwei Mikes und der eine liebt den anderen oder so etwas. Ich kann sagen, ich bin einfach entspannt mit mir. Ich bin einfach präsent. Ich bin insgesamt einfach stiller und mehr da. Aber es ist nicht so, dass ein Mike für einen anderen Mike da ist. Ich bin einfach da. Und es geht mir ohne den stressigen Gedanken sehr gut. Das Leben ist gerade pur.

Das waren die 4 Fragen. :-)

Und zum Abschluss kommen die Umkehrungen, mit denen wir den stressigen Gedanken wenden.

Schau, wie die Umkehrungen in der Situation auch wahr oder vielleicht sogar wahrer sein könnten. Wenn Du Beispiele für die Umkehrung findest, denke daran, dass es um friedvolle und klarheitsschaffende Beispiele geht. Es geht nicht um Selbstvorwürfe wie „Oh nein, ich hab alles falsch gemacht“. Das wäre dann wieder ein stressiger Gedanke, den Du mit der Work untersuchen kannst. Es geht um „Aha“-Beispiele. So etwas wie „Ach so, ich hab das ja auch gemacht“. Versuche für jede Umkehrung drei Beispiele zu finden.

Es ist am Anfang völlig normal, wenn man nicht genau weiß, wie man den stressigen Ursprungssatz umkehren könnte. Dafür hast Du ja unten meine aufgeführten Beispiele. Schau sie Dir einfach an und bevor Du dann meine Antworten zu der jeweiligen Umkehrung liest, schau einen Moment für Dich, warum die Umkehrung für Dich stimmen könnte. Dafür hast Du unter der aufgeführten Umkehrung Platz zu schreiben.

Umkehrungen zu: Sie sollte mich nicht verlassen.

U1: Ich sollte sie nicht verlassen.

Wieso könnte das auch wahr sein? Wie könntest Du die Person in der Situation auch verlassen haben und weswegen ist es wahrer, dass Du es nicht hättest tun sollen, statt dass es die andere Person nicht hätte tun sollen. Welche „Aha's“ fallen Dir ein?

Deine Antwort:

1. Wenn ich im stressigen Denken gefangen bin, stelle ich fest, dass ich sie schon verlassen habe. Die Gedanken, die ich über sie habe sind durchsetzt von Trennung. Ich habe sie gedanklich schon verlassen und ich sollte sie nicht verlassen, da es mir nichts gibt dies zu tun. Mein scheinbar gewonnener Selbstschutz ist zwar gut gemeint, aber ein Trugschluss. Wenn ich sie gedanklich schon verlasse, noch bevor sie mich verlassen hat, dann verletze ich mich gedanklich nur. Ich brauche das einfach nicht tun.
2. Weil ich damit auch nur ihr weh tue. Wenn ich die Trennung schon erleide und mich quasi schon vorbereitet negativ auf das Gespräch einstelle, dann begegne ich ihr in der Situation mit meinen Projektionen wie es anders sein sollte, aber nicht ist. Statt ihr so etwas vorzuwerfen wie „Warum tust du das nur?“ kann ich sagen „Ich verstehe. Es ist Ok.“.
3. Ich verlasse sie auch in dem Sinne, dass ich die erinnerte gemeinsame Zeit plötzlich mit einer Negativität belege. Damit schade ich mir und auch ihr nur. Anstatt entspannt oder fröhlich über vergangene schöne Zeiten nachzudenken, gebe ich dem plötzlich eine Prise „Widerstand“. Ich sollte unsere gemeinsam verbrachte Zeit nicht verlassen, weil dieses Verlassen nur ein trauriger Verdrängungsversuch ist. Wenn die Erinnerung aufplopt, kann ich sagen „Ja, das war schön“, ohne etwas zu brauchen.
4. Ich stelle sogar fest, dass es mir ein Dorn im Auge ist, sie innerlich auf diese Weise zu verlassen. Sogar um entweder mich nochmal um sie zu bemühen oder auch um zu einer späteren Zeit eine neue Frau kennenzulernen, ist dieses Verlassen für mich nur schädlich. Und wahrscheinlich sogar aus der Situation betrachtet für die Frauen, die mir in Zukunft begegnen könnten.
5. Wenn ich ganz in meiner Mitte bin, so wie ich es in Frage 4 feststelle, dann ist es einfach nicht nötig. Ich bin unabhängig von ihr ganz. So wie ich bin, bin ich ganz. Und wenn ich das bemerke, dann brauche ich einfach nichts tun. Es gibt keine Schutzposition, in die ich mich zurückziehen muss.
6. Weil wenn Trauer und andere Gefühle aufsteigen, will ich diese da sein lassen. Innerlich eine Trennung zu vollziehen ist auch der Versuch, diese Gefühle zu verdrängen. Ich kann den Gefühlen aber erlauben einfach da zu sein, ohne sie vor mir oder sonst irgendwem verstecken zu müssen. Ich kann sie da sein lassen und ausfühlen.

Ok, das waren die Beispiele, die mir dazu eingefallen sind. Vielleicht konntest Du mit dem einen oder anderen Beispiel etwas anfangen und für Dich ergänzen. Wenn ja, dann kannst Du es gerne noch in Deine Zeilen nachtragen. Das hilft Dir Deine Erkenntnis weiter zu vertiefen, da Du Deine eigene Worte finden wirst.

Kommen wir nun zu der nächsten Umkehrung:

U2: Sie sollte mich verlassen.

Wieso könnte es wahr sein, dass die Person genau das tun sollte? Was könnte gut daran sein?

1. Na ja, Fakt ist erst einmal, dass sie nicht mehr auf mich steht. Zumindest nicht ausreichend, um mit mir zusammen sein zu wollen. Sie möchte nicht mehr mit mir zusammen sein. Punkt. Wenn ich in meiner Mitte bin, kann ich das klar sehen, ohne dass es mich zum Leiden bringt.

2. Weil ich nicht mit einer Frau zusammen sein will, die nicht mehr mit mir zusammen sein will. ^^ So macht das keinen Spaß und das soll es ja. Das kann ich jetzt feststellen.

3. Wenn ich nicht mit der Realität streite, so wie sie in dem Moment ist, wenn ich annehmen kann, was ist, wenn ich in meiner Mitte bin, dann kann ich ganz persönlich für meine Situation finden, dass sie mich verlassen sollte, weil sie es eben tut. Das ist eben der Grund. Es ist gerade, wie es ist. Ich kann für mich feststellen, dass ich leide, wenn ich denke „Sie sollte mich nicht verlassen“ und nicht leide, wenn ich denke „Ok, so ist es“.

4. Weil ich nicht begründen kann, warum sie es nicht tun sollte. Meine einzige Begründung, die ich mir gebe und die auch noch falsch ist lautet „Sonst leide ich“. Wenn ich denke „Sie sollte mich nicht verlassen“ und ich mich frage, was mich veranlasst, das zu denken, dann sind es nur Gründe wie „Sonst fühle ich mich alleine“, „Sonst trauere ich“, „Sonst beweist sie mir, dass ich nicht gut genug bin“. Das sind aber keine Argumente oder Beweise. Das sind schlicht meine befürchteten Gedanken und Gefühle. Aus denen heraus sagen zu wollen, was sein sollte und was nicht sein sollte, ist sehr diffus.

5. Weil ich eine Menge über mich lernen kann. Es drückt mir wahnsinnig die Knöpfe, dass sie mich verlässt und es bringt so viele Gedanken und Gefühle hoch. Ich erlebe mich und meine verborgenen Schichten viel mehr, dadurch, dass sie mir nun meine Knöpfe drückt.

6. Und wenn ich ganz ehrlich bin, ist es abgesehen von meiner niedlichen Verliebtheit und meiner Angst davor allein zu sein, sogar besser. Sie ist eine tolle Frau, aber wir haben nicht perfekt zu einander gepasst. :-)

Also sie sollte mich verlassen ist viel wahrer für mich, als dass sie es nicht sollte.

Und nun zur dritten Umkehrung:

U3: Ich sollte mich nicht verlassen.

Kannst Du auch finden, dass Du das in der Situation ebenfalls getan hast? Hast Du Dich in dem Moment selbst verlassen? Und wenn Du das finden kannst, warum ist es wahrer, dass Du das nicht mit Dir hättest tun sollen, anstatt dass die andere Person das nicht hätte tun sollen. Und warum ist vielleicht das Einzige, was in dieser Situation nicht „Ok“ war, dass Du Dich verlassen hast. Selbst das ließe sich hinterfragen und der Moment war, wie er war. Wir schauen in dem Moment nicht nach der absoluten Wahrheit, was anders hätte sein sollen, denn der Moment hatte in Wirklichkeit nichts falsches, sondern wir schauen nur, was wahrer ist und wir schauen, wie es wahrer ist, dass man sich das Leiden eben selber antat und es nicht die anderen waren. Da sind viele „Aha's“ möglich. :-)

Deine Antwort:

1. Mich zu verlassen bedeutet, dass ich nicht mehr wirklich bei mir bin. Ich stehe in der Situation neben mir, ich habe mich nach innen verloren, ich habe einen Tunnelblick aus Gedanken und Gefühlen und kann die Situation nicht klar sehen. Ich kann sagen, dass ich so sehr in meine Gedanken und Gefühle verstrickt bin, dass ich nicht mehr wirklich bewusst im Hier und Jetzt bin.

Und das wissend kann ich sagen, ich sollte mich nicht verlassen, weil es mir einfach nicht gut tut, nicht bei mir zu sein. Wenn ich bei mir bin, kann ich tiefer atmen, die Umgebung mehr genießen, sie auch mehr genießen und mich einfach bedingungsloser auf sie freuen, sowohl in Gedanken, als auch wenn ich sie gleich sehe. Ich kann meinen Körper besser spüren, ich mache mir halt nicht so einen Kopf. Es geht mir schlicht besser.

2. Weil wenn ich mich verlasse und eben in diesen Gedankenstrudeln bin, dann bin ich verstrickt in Gedanken über die Vergangenheit und die Zukunft. Gedanken wie „In der Vergangenheit war das auch schon so. Da wurde ich auch schon verlassen“, „Bestimmt finde ich nie wieder eine so tolle Frau“, etc.

Also d.h. ich sollte mich nicht verlassen, da ich mich sonst selbst durch Vergangenheit und Zukunft definiere. Genauer gesagt durch leidvolle Ich-Gedanken über die Vergangenheit und Zukunft, die mir in dem Moment und für meine weitere Zeit nicht dienen.

3. Weil ich mich dadurch nicht weiterentwickeln kann. Wenn ich beseelt bin von dem Gedanken „Ich werde verlassen“ oder „Ich werde immer verlassen“, dann erschwert es mein Leben und auch meine Offenheit, neue Frauen kennenzulernen. Sogar die, die ich kennenlerne, sollten mich dann besser verlassen, weil sie ja dann einen latent traurigen Sack Kartoffeln vor sich sitzen haben. Also, ich sollte mich nicht verlassen, um mir selbst und anderen nicht im Kartoffelmodus zu begegnen, sondern präsenter und offener.

4. Ich merk gerade auch, dass ich mich dadurch intelligenter fühle, wenn ich mich nicht verlasse. Nicht anderen gegenüber und auch nicht auf eine Weise wie ich in der PISA-Studie besser abschneiden könnte. Aber da ist eine Ruhe aus der heraus mehr Klarheit da ist und mehr schöne und intelligente Entscheidungen möglich werden.

5. Weil das in Wirklichkeit ja gar nicht existiert. Dass ich mich verlasse ist ein Spiel im Denken. Ich fühle mich in der Situation verlassen von ihr. Was aber wahrer als der stressige Ursprungsgedanke ist, ist, dass ich mich damit selbst verlasse. Und was noch wahrer ist, ist, dass das alles nur eine Illusion ist und genau genommen nichts passiert und dieses emotionale Erleben des Verlassenseins nie wirklich passiert ist, sogar wenn die Person mich verlässt! Auch wenn die Gedanken es so aussehen lassen und Körperempfindungen und Gefühle in der Situation hervorbringen konnten, ich bin ja trotzdem bei mir. Ich bin da. Und ich sitze einfach in dem Café.

Das war die Work. :-)

Ich hoffe das Lesen und mitreflektieren hat Dir gefallen. Wenn Du magst, mach gerne einen Vorschlag für einen weiteren stressigen Gedanken, den ich in einem Artikel bearbeite. Vielleicht passt er auch zu mir und ich finde eine stressige Situation, in der ich diesen geglaubt habe.

Alles Liebe Dir

Mike