

## **Unbewusstes Unterbewusstsein**

### **Wenn du denkst, dann denkst du nur, du denkst ...**

Die Ampel zeigt rot. Alle stehen.

Gelb – Kupplung drücken, ersten Gang rein, gleich geht's weiter.

Grün – auf Vordermann warten, bis der fährt, dann Kupplung langsam kommen lassen, Handbremse raus, Spiegel schauen, Gas geben ... Mist ... Abgewürgt ... Stress ... wieder Anlassen und noch mal. "Warum hupen die denn alle? In der Fahrschule war doch jeder mal!"

So oder so ähnlich geht es jedem Fahrschüler, wenn er das Fahren lernt, es also noch nicht automatisch kann.

### **Doch was geschieht hier genau?**

Alle Vorgänge, die dazu nötig sind, das Fahrzeug zu starten, anzufahren und auf der Straße zu halten, müssen erst erlernt werden. Das geschieht durch willentliche Aneinanderreihung von Aktionen, die in der richtigen Reihenfolge geschehen sollten, weil sonst die Zahnräder des Getriebes rebellieren oder der Motor ausgeht. Das kennt jeder, der mit dem Auto fährt.

Nach einiger Zeit und entsprechender Übung geht das Bedienen der Maschine Auto in "Fleisch und Blut" über. Wir fahren, ohne die nötigen Aktionen bewusst auszuführen, denn wir haben sie ja gelernt. Wir können mit unserer Aufmerksamkeit im Gespräch mit der sympathischen Beifahrerin oder dem sympathischen Beifahrer bleiben ...

Ups, ein Reh – Vollbremsung. Gut reagiert. Alles OK. Und weiter geht's ...

Schön, dass das so funktioniert. Doch wer genau fährt das Auto und wer genau hat so schnell reagiert? Es kam bestimmt kein willentlicher Befehl nach dem Motto: "Großhirn an rechten Oberschenkel – bremsen ... "

Also, wer in uns führt derartige Aktionen aus?

Die Psychologie bezeichnet es als "**Das Unbewusste**" und umgangssprachlich wird es "**Das Unterbewusstsein**" genannt.

In der Praxis interessiert uns vor allem, welche Einflüsse das Unterbewusstsein auf unser tägliches Leben ausübt, die nicht immer nur gut für uns sind. Und vor allem: Wie wir es schaffen können, unser Unbewusstes **für** uns arbeiten zu lassen.

Wie, was??? Unser eigenes Unterbewusstsein kann nicht nur **für**, sondern auch **gegen** uns arbeiten? – Ja, und das nicht zu knapp!!!

### **Blockaden**

Erlernte Verhaltensweisen und Glaubenssätze aus der Vergangenheit wirken vielfach unbewusst dem entgegen, was wir bewusst erreichen wollen. Dieser Interessenskonflikt in uns führt nicht selten zu Blockaden, die ein kontinuierliches glückliches Leben deutlich beeinträchtigen können.

Die Eltern gehen mit den noch kleinen Kindern spazieren. Im Wald sehen sie ein Spinnennetz, in dem die Hausherrin gerade eine Fliege gefangen hat und verspeist. Eines der Kinder sagt: "Die arme Fliege ...", wie Kinder halt mal so denken. Darauf erwidert der Vater: "Weißt du, das ganze Leben ist ein Kampf. Wenn man selber weiterkommen möchte, muss man jemand anderen die Treppe runter werfen".

Es kann sein, dass die Kinder das einfach so hinnehmen, ohne es weiter zu überdenken. Es kann aber auch sein, dass damit ein Lerneffekt eintritt. Ein Glaubenssatz ist geboren, weil das, was der Papa sagt, **immer** stimmt. Kennzeichen eines Glaubenssatzes ist, dass er nicht mehr überprüft wird.

Im späteren Berufsleben wird damit die eigene mögliche Beförderung mit dem Tod des Kollegen und Mitbewerbers (... der Fliege ...) um die freigewordene Stelle **unbewusst** assoziiert. Und damit innerlich abgelehnt, ohne zu **wissen** warum, da hier der Glaubenssatz von ganz früher wirkt.

Glaubenssätze entstehen in jeder Phase des Lebens und werden als "Wahrheit" betrachtet, ohne in der jeweiligen Situation explizit hinterfragt worden zu sein.

Die daraus entstehenden Blockaden sind sowohl im privaten Bereich als auch auf beruflicher Ebene zu finden.

### **Private Blockaden**

Im Privatleben finden wir derartige Blockaden in allen Lebensbereichen:

- Beziehung
- Sport
- Wohnungseinrichtung
- Hobbys
- Freunde
- Nachbarn
- ...

Beziehungsprobleme mit dem jeweiligen Partner entstehen vielfach aufgrund von unbewussten Verhaltensweisen, die wir eigentlich gar nicht absichtlich an den Tag legen, aber trotzdem willentlich nicht abstellen können.

Im Sport sind es so typische Phänomene, dass ein Tennisspieler technisch durchaus in der Lage ist, gute Schläge auszuführen, zudem läuferisch hervorragend trainiert ist, und doch in der Spielsituation mit einem direkten Gegenüber mental nicht in der Lage ist, sein Können auf den Platz zu bringen, und damit deutlich unter seinen Möglichkeiten bleibt. Von seinen Matches wird er unnötigerweise viele verlieren.

**Berufliche Blockaden** offenbaren sich, wenn es dem Betreffenden nicht gelingt, den Anforderungen standzuhalten, obwohl ausreichende Qualifikationen vorhanden sind. Sie treten auf mit

- Kunden
- Vorgesetzten
- Mitarbeitern
- Kollegen
- Arbeitsleistung
- Beförderung
- Lohnerhöhung

Beispiele hierfür sind

- nicht genügend Verkaufszahlen trotz qualifizierter Ausbildung
- Herumdümpeln in niedriger Position, obwohl für Höheres befähigt
- fehlendes Selbstvertrauen
- laxer Kundenkontakte

Das alles verhindert den beruflichen Erfolg, der eigentlich möglich wäre, und damit auch das Gehalt, das der Leistung als Gegenwert gegenübersteht.

### **Das Unterbewusstsein als Verbündeter**

Das Leben wird deutlich glücklicher, wenn die persönlichen Ziele leichter erreicht werden, die berufliche und private Situation entspannt ist, man mit sich selber im Einklang ist. Nicht jeder Mensch hat das Glück, eine perfekte mentale Vorbereitung auf sein Leben als Erwachsener zu bekommen. Umso wichtiger ist es, eventuelle Defizite zu erkennen und deren Beseitigung anzustreben. Also innere Blockaden aufzuspüren und soweit möglich zu beseitigen. Damit das Unterbewusstsein die gleichen Ziele anstrebt wie wir selbst. So verläuft die persönliche Entwicklung drastisch leichter. Öfter glücklich sein ist damit vorprogrammiert!

### **Wie zeigen sich Blockaden?**

Wer der Meinung ist, dass er in den oben geschilderten Bereichen deutlich unter seinem Niveau bleibt, hat mit hoher Wahrscheinlichkeit Blockaden im Unterbewusstsein verankert, die das Weiterkommen hemmen. Häufig wirkt ein und dieselbe Blockade auf mehrere Bereiche des Lebens. Hier gilt definitiv: kleine Ursache, große Wirkung.

### **Strategien, das Unbewusste zum Freund zu machen**

Da die Ursachen oft nicht klar ersichtlich sind, auch teilweise in Bereichen der Vergangenheit liegen, die der Ratio nicht mehr bewusst zugänglich sind, ist es wichtig, sich hier Unterstützung zu holen, und zwar von einer wirklich guten und professionell arbeitenden Person wie zum Beispiel einem Coach, der über entsprechende Qualifikationen verfügt sowie ausreichende Erfahrung vorzuweisen hat.

Er wird, auch mit Hilfe fundierter Fragestellungen, in kurzer Zeit das Unbewusste bewusst gemacht haben und damit die ersten Schritte in Richtung der gewünschten Veränderung gehen.

Hierzu hilfreich können Trance- und Hypnose-Elemente sein, um vorhandene Glaubenssätze beim Klienten aufzuspüren und in die gewünschte Richtung zu lenken.

Trance oder Hypnose bedeutet, dass der Klient in einen entspannten Zustand gebracht wird, bei dem der Zugang zum Unterbewusstsein deutlich erleichtert wird. Der Klient ist dabei **IMMER** im Vollbesitz seiner körperlichen und geistigen Kräfte.

**Mit einem positiven und gestärkten Unterbewusstsein im Rücken haben Sie freie Bahn zu Ihrem persönlichen Glück.**

Weitergehende Informationen zum Thema Unterbewusstsein und Coaching unter [www.alexander-training.de](http://www.alexander-training.de)

**Zum Autor:**

*Heiko Alexander ist NLP-Professional-Trainer und Coach. Inhaber von Alexander-Training, einem Ausbildungs-Institut für Kommunikation und Persönlichkeit und Autor vieler Fachartikel und des Ratgebers "Die Alexander-Strategie".*

