

LEA BANASCH

Die
anderen
denken
bestimmt,
dass ich
~~voll~~
~~komisch~~
~~bin~~

voll okay bin

Was dir sofort
bei Unsicherheit
und Ängsten
hilft

G|U

*Irgendwann wird die Geschichte,
wie du deine Ängste losgelassen hast,
anderen Menschen dabei helfen,
ihre eigenen Ängste zu überwinden.*

INHALT

Vorwort	6
Neu denken	10
Die 8 häufigsten gedanklichen Irrtümer und wie du sie entmachtest	11
Gib deinem Gehirn, was du möchtest	28
Wie du Anker für dich nutzt	32
Dein Fokus ist ein starkes Tool	37
Entwickle Ziele, die wirklich für dich zählen	42
Wie du Gedanken wirklich ziehen lassen kannst	48
Und was ist, wenn's richtig gut wird?	50
Je peinlicher, desto besser	53
Keine Angst mehr vor der Angst	55
Reminder: 10 hilfreiche Wahrheiten über Gedanken	58
Glaubenssätze loslassen	60
Ist das wirklich wahr? – 3 einschränkende Glaubenssätze und wie du sie auflöst	61
4 Anzeichen dafür, dass du bereits weiter bist, als du denkst	73
4 Verstärker im Umgang mit schwächenden Gedanken	75
Reminder: 10 hilfreiche Wahrheiten über das Loslassen	84

Lockerheit kreieren	86
So fühlst du dich an Orten wohl	87
Du kannst deinen Blick auf Menschen und das Miteinander mit ihnen ändern	91
Lerne, deine Intuition von der Angst zu unterscheiden	93
Nutze Kommunikation und Small Talk für dich	95
Höre auf, Dinge persönlich zu nehmen	101
Nimm dich selbst nicht mehr zu ernst	106
Vergleiche dich weniger und glaube mehr an dich	111
Reminder: 10 Wahrheiten über Lockerheit	118
Selbstvertrauen stärken	120
Erkenne, was dich wirklich ausmacht	121
Wie du gut mit deinen Gefühlen umgehen kannst	123
Sei freundlicher zu dir	128
Zeige deine Verletzlichkeit	132
Nutze die Schönheit des Alleinseins für dich	135
Mache es dir leichter	138
Reminder: 10 hilfreiche Wahrheiten über das Selbstvertrauen	142
Veränderung verankern	144
6 Fakten über dein Gehirn und wie du sie für dich nutzen kannst	145
Nur weil es schon immer so war, muss es nicht so bleiben	147
Schreibe deine Geschichte neu	151

Wie Worte und Bilder deine Realität bestimmen	155
Wie du deine Fantasie für dich nutzen kannst	159
Wie du deinem Leben eine neue Richtung gibst	163
Reminder: 10 hilfreiche Wahrheiten über Veränderung	168
Tricks für deinen Körper	170
Deine Körpersignale können dir helfen	171
So kannst du dein Nervensystem auf Entspannung programmieren	176
Dein Körper kann dir helfen, wenn dein Kopf zu viel denkt	181
Nutze Powerposen für dich	188
Dein Darm beeinflusst deine Stimmung	190
Wie du durch deine Ernährung für ein stabiles Nervensystem sorgen kannst	193
Reminder: 10 hilfreiche Wahrheiten über deinen Körper	200
Du findest deinen Weg	202
Dank	206

REMINDER

10 hilfreiche Wahrheiten über Gedanken

1.

Du bist nicht verantwortlich für jeden Gedanken, der in deinen Kopf kommt, aber dafür, was du mit ihm anstellst und was deine Handlung ist. Kein Gedanke ist zu gefährlich, um ihn zu denken.

2.

Deine konkreten, emotional positiv verknüpften Ziele werden dir im Alltag ein klarer Kompass sein, der dir hilft, Entscheidungen zu treffen und dein Selbstvertrauen durch kleine Versprechen zu stärken. Dann wird die Zukunft, die du dir wünschst, zum Greifen nah. Tag für Tag. Gedanke für Gedanke.

3.

Deine Gedanken werden unterbewusst immer eher ins Negative tendieren, um dich zu beschützen. Um deine Gedanken für dich zu nutzen, kannst du deinem Gehirn beibringen, in welche Richtung es denken soll.

4.

Gedanken bestimmen unser Verhalten. Fange im Kopf an, wenn du etwas in deinem Leben verändern möchtest.

5.

Radikale Ehrlichkeit über deine eigenen Gedanken und darüber, wie sie dir hilfreich sind, eröffnet dir die Möglichkeit, sie zu ändern.

6.

Gedanken basieren auf Wiederholungen. Je öfter du sie denkst, desto wahrer fühlen sie sich an. Lasse bewusst deine positiven Gedanken für dich arbeiten, nicht die negativen gegen dich.

7.

Du hast jeden Tag mehr als 60 000 Gedanken, wovon circa 95 Prozent eine Wiederholung der Gedanken des vorherigen Tages und über 70 Prozent negativ sind. Dies kannst du verändern, denn es kommt auf den Filter an, welche Gedanken du zulässt, und den bestimmst ganz allein du.

8.

Anstatt dir den Druck zu machen, ein Leben mit außergewöhnlich großen Zielen zu führen und dein Glück so in die Zukunft zu verschieben, frage dich: Was möchte ich heute tun? Was interessiert und begeistert mich momentan? Erlaube dir, dass sich deine Ziele verändern dürfen.

9.

Ein menschliches Grundbedürfnis ist, dass wir gesehen und gehört werden möchten für das, was wir sind. Gib anderen Menschen das Gefühl, wirklich gesehen und gehört zu werden – und in erster Linie dir selbst.

10.

Automatisch vom Schlimmsten auszugehen ist eine Verknüpfung des Nervensystems zu deinem Schutz. Sich Sorgen zu machen kann sich dadurch gewohnt und sicherer anfühlen, als sich positive Dinge vorzustellen.

Glaubens- sätze *loslassen*

Wir sehen die Welt nicht so, wie sie ist, sondern so, wie wir sind. Und dabei spielen unsere Glaubenssätze eine fundamentale Rolle. Sie sind die Art und Weise, wie wir uns, unsere Vergangenheit und unsere Zukunft betrachten und bewerten. Nichts formt und prägt unser Handeln und unsere Gefühle so sehr wie die Geschichten, die wir uns täglich über uns selbst erzählen. Im Autopilot-Modus können sie unser Verhalten und Handeln negativ beeinflussen. Deshalb ist es an der Zeit, die Sätze loszulassen, die uns nicht weiterhelfen, sondern uns im Weg stehen.

IST DAS WIRKLICH WAHR? – 3 EINSCHRÄNKENDE GLAUBENSÄTZE UND WIE DU SIE AUFLÖST

Es gibt drei Glaubenssätze, die sehr viele Menschen verinnerlicht haben und die sie besonders stark beeinträchtigen:

- »Ich bin nicht gut genug.«
- »Ich darf nichts falsch machen.«
- »Ich muss perfekt sein, damit mich andere mögen. Andere können mich durchschauen und sehen, wie ich mich fühle.«

Gemeinsam wollen wir uns erlauben, diesen Sätzen auf eine ganz neugierige Art und Weise zu begegnen. Du kannst jeden kleinen negativen Gedanken, den du hast, als eine Einladung betrachten, ihn loszulassen. Zwing dich aber nicht dazu. Unser Gehirn wehrt sich dagegen, wenn wir ihm etwas aufzwingen wollen. Wir ändern deshalb stattdessen die Perspektive und nutzen erprobte Strategien, um diese wiederkehrenden negativen Gedankenmuster in weniger belastende oder sogar stärkende umzuwandeln.

Wie du negative Glaubenssätze umkehrst

Schritt 1: Erspüre und benenne deine wiederkehrenden Glaubenssätze. In der Regel sind es gar nicht so viele unterschiedliche, wie du denkst.

Schritt 2: Triff bewusst die Entscheidung, diese Sätze zu hinterfragen und zu verändern. Auch wenn du das Gefühl hast, dass andere Menschen beim Entstehen dieser Glaubenssätze involviert waren, liegt es an dir, diese zu verändern. Statt gedankenlos der alten Schallplatte in deinem Kopf zu lauschen, kreierst du dir eine neue, bessere Geschichte.

REMINDER

10 hilfreiche Wahrheiten über das Loslassen

1.

Du musst nichts loslassen, um weitermachen zu können. Du kannst die Glaubenssätze haben und die Dinge TROTZDEM tun. Oder gerade, weil diese Glaubenssätze da sind, da waren und du sie nicht mehr haben möchtest. Eine kleine Rebellion. Du löst sie auf, da sie nicht mehr deine Realität widerspiegeln.

2.

Erlaube konträre Gefühle in deinem Leben und somit auch, dass du manchmal konträre Glaubenssätze hast. Dass etwas in der Vergangenheit war, bedeutet nicht, dass es immer so bleibt.

3.

Loslassen ist nichts Einmaliges. Genauso, wie du regelmäßig deinen Kleiderschrank ausmüsstest oder Bilder vom Handy löschst, kannst du auch die Dinge, die dich ärgern, wütend oder ängstlich fühlen lassen, aussortieren. Immer wieder aufs Neue.

4.

Loslassen bedeutet auch, in den Moment zurückzukommen und eine bestimmte Vorstellung von der Zukunft loszulassen. Das Bild von einer Zukunft kann dir letztlich keine Sicherheit und Kontrolle geben. Gewinne Freiheit, indem du die Unsicherheit im Leben akzeptierst. So entstehen Flexibilität und Raum für Neues und dadurch Sicherheit in der unumgänglichen Unsicherheit.

5.

Loslassen bedeutet auch, Unabänderliches zu akzeptieren. Du hast ja die Macht, die Geschichte für dich umzuschreiben, zu nutzen und zu schauen, was das nächste Kapitel bereithält.

6.

Du schreibst dein nächstes Kapitel und deine gesamte Geschichte immer dann neu, wenn du dich auf den nächsten kleinen Schritt in die Richtung fokussierst, in die du gehen möchtest.

7.

Loslassen bedeutet zu verstehen, warum dir etwas in der Vergangenheit so wichtig war und auch in Zukunft sein wird. Dann kannst du etwas, das dich belastet hat, in etwas transformieren, das dich antreibt und weiterbringt.

8.

Loslassen bedeutet auch, Dinge, die dir nicht gutgetan haben, nicht zu wiederholen.

9.

Loslassen bedeutet nicht, dass du vergessen musst, wie es sich angefühlt hat, so zu sein. Es bedeutet zu wissen, wie es sich angefühlt hat und dich dafür zu entscheiden, deswegen genau so weiterzumachen. Oder es ab heute anders zu machen.

10.

Die Vergangenheit ist vorbei und du kannst hier und heute von Neuem beginnen. Es ist sicher, Dinge loszulassen, insbesondere, wenn du bereits eine kleine Lektion aus ihnen ziehen konntest.

musst du nicht. Ganz im Gegenteil. Scham verbindet uns mit den anderen Menschen. Wir alle kennen das Gefühl. Und wir alle möchten keine »perfekten« Menschen um uns haben, sondern authentische.

So geht's: Deine Übung gegen das Erröten

Dir das Erröten, dieses Symptom der Scham, zu verbieten, hast du wahrscheinlich schon tausendfach ausprobiert. Dadurch werden Stresshormone ausgelöst, in der Folge verändert sich die Atmung, der Blutdruck steigt, es fühlt sich an, als schnüre sich alles zu und schwups, schon ist es geschehen: Der Kopf ist knallrot. Unser Gehirn wehrt sich eben gegen Verbote. Dagegen gibt es ein starkes, sofort wirksames Mittel:

- Atme ruhig, nimm eine entspannte Körperhaltung ein.
- Lade die Scham ein, am Gespräch teilzunehmen. Visualisiere die Scham außerhalb deines Körpers – als rote Silhouette oder als eine Figur – wie sie entspannt an der Situation teilnimmt.
- Entscheide dich bewusst für die neue Strategie: »Ich werde sowieso rot, also kann ich auch aufhören, mich dagegen zu wehren. Ich entscheide mich, anders darauf zu reagieren. Sobald ich es nicht mehr verstecken möchte, verändert sich alles.«
- Erlaube dir zu erröten und bewerte das Symptom nicht. Sage dir: »Je früher das Erröten auftritt, desto eher kann ich mich entspannen und wieder locker werden.«
- Benenne das Körpersignal oder das Gefühl. Richte deinen Fokus direkt darauf, wenn du dich schämst: »Oh, jetzt werde ich rot« oder »Jetzt schäme ich mich«. Dann lächle verschmitzt. Ich weiß, dass das Mut erfordert, doch dadurch beweist du dir und deinem Körper, dass du das, was ist, wertfrei annimmst.

- Erinnerung dich daran, wie es ist, wenn du von Menschen umgeben bist, vor denen du keine Angst hast zu erröten. Gehe in diese innere Haltung: Erkenne, wie egal es anderen Menschen ist, ob du rot wirst.

Scham wächst in der Dunkelheit. Wenn du das Licht darauf richtest, löst sie sich auf.

HÖRE AUF, DINGE PERSÖNLICH ZU NEHMEN

Wer nimmt sich nicht immer wieder einmal etwas sehr zu Herzen? Die Meinung anderer Menschen ist uns wichtig, weil wir uns anderen zugehörig fühlen wollen. Menschen sind nun einmal soziale Wesen und nicht dafür gemacht, alleine zu überleben. Deshalb kann es sich unendlich schmerzhaft anfühlen, abgewiesen oder kritisiert oder nicht gemocht zu werden.

Wer dazu neigt, alles persönlich zu nehmen, erlebt leider häufig diesen Schmerz und wird versuchen, ihn zu vermeiden, indem er sich möglichst zum Wohlgefallen der anderen Menschen verhält. Falls es dir oft so geht, wirst du viel innere Freiheit gewinnen, wenn du aus diesem Kreislauf herausfindest. Die folgenden acht Strategien werden dir dabei langfristig und bereits in akuten Situationen helfen:

Strategie 1: Bedenke, dass jede Person stets aus der besten Option heraus handelt

Antwortet dir jemand zum Beispiel auf deine Nachricht wochenlang nicht, dann gibt es zahllose Gründe, warum das so sein könnte. Vielleicht hat die Person viel um die Ohren oder sie weiß noch

»Was denken wohl die anderen von mir?«

Kommt dir dieser Gedanke bekannt vor? Damit bist du nicht allein! Lea Banasch – Therapeutin, Instagramerin und ganzheitliche Ernährungsberaterin – hört diesen Satz in ihrer Praxis mit Abstand am häufigsten. Auch sie selbst kennt ihn nur zu gut.

Denn Lea hat in ihrer Vergangenheit mit Unsicherheiten, Ängsten und körperlichen Beschwerden zu kämpfen gehabt. Doch sie hat es geschafft, sich aus der sozialen Angst zu befreien, und hilft heute anderen, das Gleiche zu tun. Mit klugen mentalen Strategien kannst du Unsicherheiten oder belastenden Grübelschleifen entgegenwirken. In Kombination mit wirkungsvollen Hacks zur Beruhigung deines Nervensystems findest du zu mehr Stabilität und Selbstvertrauen – mit dir selbst und in sozialen Situationen.

Durch Leas einfühlsamen Ansatz wirst du ...

- ... dich selbst in einem neuen Licht sehen.
- ... verändern, wie du über dich denkst und sprichst.
- ... mit dir selbst und anderen gelassener umgehen lernen.



WG 481 Ratgeber
ISBN 978-3-8338-9483-1



www.gu.de