

Vorwurf/ Statement

Finde einen passenden Satz mit „sollte“, der die unangenehme Situation beschreibt.

z.B. „Paul sollte mich verstehen“

Wird dieser Gedanke oder Vorwurf übermächtig, beginnt seine Herrschaft über das Denken. Fraglos ist es wichtig und angenehm, von Paul verstanden zu werden (siehe Beispielsatz). Ist man aber im Würgegriff des eigenen Gedanken/ Vorwurfs gefangen, ist es wichtig, die eigene Herrschaft wieder herzustellen. Das ist der erste Schritt zur angenehmen und erfolgreichen Änderung der Situation. Erstens kann man jetzt freier und offener agieren, zweitens hat die intuitive Seite (innere Stimme, Unterbewusstsein) wieder Chancen, sich zu Wort zu melden und somit kann man ganzheitlicher handeln. Dadurch wird ein kreativer Prozess erst möglich. Drittens besteht die Möglichkeit, dass sich die Perspektive ändert, man die Situation anders wahrnimmt und somit adäquater reagieren kann.

1. Die 4 Fragen zu dem Vorwurf/Statement: „Paul sollte mich verstehen!“

1. **Ist das für dich so wahr?** Antwort
 2. **Ist es eine absolute Wahrheit?** Antwort
 - Ist das für alle gleich wahr?
 - Ist das absolut immer wahr?
 - Entspricht das einer universellen Wahrheit?
 - Kann es sich um einen persönlichen Wunsch handeln, der realistischer Weise nur begrenzte Erfüllung finden kann?
 - Welche Möglichkeiten gibt es, in denen sich die Situation doch noch als ein versteckter Segen erweist?
 3. **Was außer Angst und Schmerz und Ärger bringt dieser Gedanke positives?** Antwort
 - Wie reagierst du (z.B. im Kontakt mit der betreffenden Person), wenn du diesen Gedanken denkst?
 - Kannst du einen Grund sehen, der dir *keinen* Stress bereitet, an diesem Gedanken festzuhalten?
 - Wie fühlt es sich an, an diesem Vorwurf festzuhalten?
 4. **Wie ginge es dir ohne diesen Gedanken?** Antwort
- Es geht nicht darum, den Gedanken aufzugeben, sondern nur darum zu schauen, ob er stressfrei beibehalten werden kann.**
- Wie ginge es dir im Kontakt mit der betreffenden Person?
 - Kann es eine Unterstützung für eine gemeinsame Lösungsfindung sein, den ‚Sollte-Gedanken‘ aufzugeben?
 - Wer oder wie wäre ich ohne diesen Vorwurf?
 - Kann ich einen Grund erkennen der es mir erlaubt ihn fallen zu lassen?

2. Umkehrung des Vorwurfes

Wie wahr ist das Gegenteil dieses Statements / Gedankens?

Die Umkehrung zu einem Vorwurf

„Paul sollte mich verstehen“

- Ich sollte mich verstehen. (Warum versuche ich es immer wieder bei Paul?)
- Ich sollte Paul verstehen. (Was hindert Paul daran, mich zu verstehen?)
- Paul sollte mich nicht verstehen. (Wo bringt mir Pauls Unverständnis z.B. Klarheit?)
- Ich sollte mich nicht verstehen. (Was sagt mein Unterbewusstes, meine intuitive Seite dazu.)

Die Umkehrung zu einem Gedanken

„Ich sollte das nie wieder erleben.“

- „Ich bin bereit, das zu erleben.“
- „Ich freue mich, das wieder zu erleben.“

„Mein Denken über... sollte ...sein.“

„Die Menschen sollten liebevoller sein“

- „Mein Denken (über die Menschen) sollte liebevoller sein.“

3. Vollkommene Annahme

„Wir sollten nie wieder streiten.“

- „Ich freue mich über den Streit als Mittel zur Transformation.“

Situation: Karl fühlt sich auf der Autobahn durch ein von hinten kommendes Auto bedrängt.

Gedanke/ Vorwurf: „Der sollte mich nicht bedrängen.“

Frage 1: Ist das wahr?

Antwort 1: Rücksichtnahme ist wichtig, Sicherheit ist wichtig. Ja, stimmt.

Frage 2: Kann Karl hier von einer absoluten Wahrheit sprechen?

Antwort 2: Da er immer nur einen kleinen Teil der Wirklichkeit kennt, kann er nicht mit Sicherheit sagen, in welcher Situation er und der andere sich befinden. (z.B. keine Geschwindigkeitsbegrenzung mehr, Gefahr in Verzug, Einsatzkräfte im Privatfahrzeug, Karls Tacho geht falsch, Karl ist selber gerade dabei, einen Unfall zu versäumen, der sein Leben verändert, deshalb bekommt er einen Hinweis vom Universum, ...???)

Frage 3: Was außer Angst und Schmerz und Ärger bringt dieser Gedanke positives, von dem Karl noch nicht einmal mit Sicherheit sagen kann, ob er richtig ist?

Wenn Karl in sich hineinhorcht und sucht, kommt er vielleicht drauf, dass dieser Gedanke selber sein Leben nicht bereichert, sondern auch noch den einfachen Wechsel auf die Nebenfahrbahn deutlich erschwert. Hat er dann doch zähneknirschend gewechselt, wird er sich eventuell wie ein Verlierer vorkommen. Damit sind weiteren unangenehmen Gedanken Türe und Tor geöffnet.

- Will Karl diesen Gedanken seinen Kopf zur Verfügung stellen?
- Wie unterstützen ihn diese Gedanken?
- Wobei behindern ihn diese Gedanken?
- Was alles versäumt er in der Zeit, während er diese ‚sollte-Gedanken‘ denkt?
- Tragen diese Gedanken wesentlich zu einer guten Lösung bei?
- Was findet der Beifahrer von Karl besonders angenehm und bereichernd für sein Leben, wenn Karl seinen Gedanken Raum gibt?
- Was hätte Karl verloren, wenn er einfach den Fahrstreifen gewechselt hätte, oder ruhig weiter gefahren wäre, diesen Gedanken aber keinen Raum gegeben hätte?
- Bewertet Karls Intuition diesen Vorgang in gleicher Form?

Antwort 3: Vielleicht erkennt Karl für sich, dass der ‚sollte-Gedanke‘ sich besonders angenehm anfühlen würde, wenn er nicht mehr da wäre. Vielleicht sieht er, dass ihn dieser Gedanke eher blockiert als bereichert.

Frage 4: Wie ginge es Karl ohne diesen Gedanken?

Antwort 4: Gut, besser, leichter, offener?
Eine schöne Energie für Lösungen.

Umkehrung: „Der sollte mich nicht bedrängen.“

- | | |
|--|---|
| Karl sollte ihn bedrängen. | (Karl darf sein Recht als Verkehrsteilnehmer behaupten.) |
| Der andere sollte Karl bedrängen. | (Warum sollte er gerade bei Karl eine Ausnahme machen.) |
| Karl sollte sich selber nicht bedrängen. | (Warum fährt Karl nicht einfach ruhig weiter?) |
| Karl sollte ihn nicht bedrängen. | (Indem Karl langsamer fährt, kommt der andere in Bedrängnis.) |

Karls Denken über andere Verkehrsteilnehmer sollte diese nicht bedrängen.
Karl sieht sich bereit für die nächste Herausforderung dieser Art.

Vollkommene Annahme:

Karl freut sich auf die nächste Herausforderung auf der Straße, da er eine wunderbare Gelegenheit erkannt hat, dem Leben gelassener zu begegnen ohne klein beizugeben.

Denken kann nie zu echter Einsicht führen, da sich alles Denken in Worten vollzieht.
Jiddu Krishnamurti, 11.05.1895- † 1986 indischer Weisheitslehrer

Denken ist schwer, deshalb urteilen die meisten.
Carl Gustav Jung (schweizer. Psychiater (1875-1961))

Es ist leichter einen Atomkern zu spalten als eine vorgefasste Meinung.
Albert Einstein (dt. Physiker (1879-1955))

Viele Leute glauben, dass sie denken, wenn sie lediglich ihre Vorurteile neu ordnen.
William James (1842-1910), amerik. Philosoph

Der einzige Tyrann, den ich in dieser Welt anerkenne, ist die leise innere Stimme.
Mahatma Gandhi (1869-1948)

Sein Gewissen war rein, er benutzte es nie.
Stanislaw Jerzy Lec (1909-66), poln. Schriftsteller

Wenn du Menschen verurteilst, hast du keine Zeit, sie zu lieben.
Mutter Teresa (ind. kath. Ordensgründerin)

Sprechen heißt urteilen. Schweigen heißt geurteilt haben.
Hans Lohberger (österreichischer Lyriker (1920-1979))

Niemand urteilt schärfer als der Ungebildete, er kennt weder Gründe noch Gegengründe.
Anselm Feuerbach

Beurteile niemand, bevor du um seine Lage weißt.
Unbekannt

Misstrauere deinem Urteil, sobald du darin den Schatten eines persönlichen Motivs entdecken kannst.
Marie von Ebner-Eschenbach (1830-1916), östr. Schriftstellerin

Nenne keinen weise, ehe er nicht bewiesen hat, dass er eine Sache von wenigstens acht Seiten her beurteilen kann.
Konfuzius (551-479 v.Chr.), chin. Philosoph

Oh großer Geist, hilf mir, nie über einen anderen Menschen zu urteilen, bevor ich nicht zwei Wochen lang in seinen Mokassins gelaufen bin.
Lachender Fuchs, Sioux-Häuptling

Ein Verstand, der die Füße in einem Sack von Vorurteilen stecken hat, der kann nicht nach dem Ziel laufen.
Bettina von Arnim geb. Brentano (1785-1859), dt. Schriftstellerin

Einen Fehler machen und ihn nicht korrigieren - das erst heißt wirklich einen Fehler machen.
Konfuzius (551-479 v.Chr.), chin. Philosoph

Es irrt der Mensch, solange' er strebt.
Johann Wolfgang von Goethe (1749-1832), dt. Dichter

Der Cellist Gregor Piatigorsky über sein erstes Zusammentreffen mit Casals: "Er forderte mich auf, mit Rudolf Serkin eine Beethovensonate zu spielen. Wir waren aufgeregt und pfuschten, und Casals rief immer wieder 'Wundervoll!' und 'Großartig!' Am Schluß umarmte er mich, und ich grübelte tagelang, warum er, der doch jeden Fehler gehört haben musste, so begeistert tat. Einige Jahre später traf ich ihn in Paris wieder. Da fasste ich mir ein Herz und gestand ihm meinen Zweifel an der Aufrichtigkeit seines Lobes. Casals griff zu seinem Instrument und spielte einige Takte aus jener Sonate. 'Haben Sie diese Stelle nicht mit jenem Fingersatz gespielt? Und das hier: Mit Aufstrich, nicht wahr?' Ich bejahte. 'Sehen Sie', sprach Casals. 'Das war wunderbar, und ich bin Ihnen heute noch dankbar dafür. Die Fehler zu zählen, können Sie den Dummen überlassen.'"