

# Und täglich grüßt das

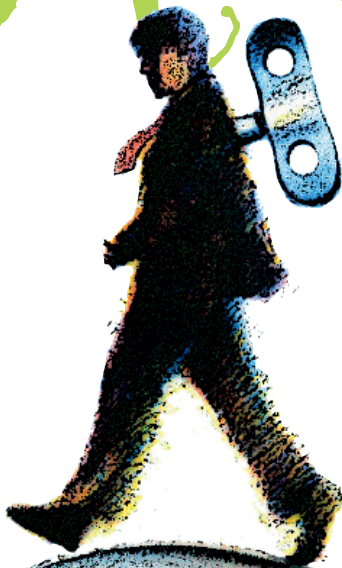
# Murmeltier

LEBENSERFOLG-COACH

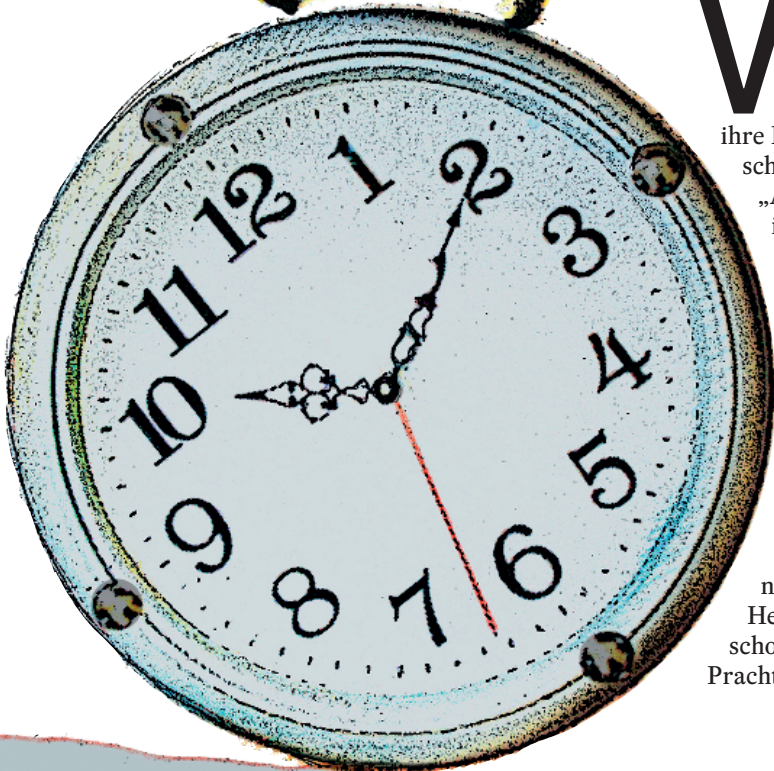
**René Otto Knor**

über die

**Zehn Wege  
zu einem erfüllten  
Leben**



**In der Zeitschleife.**  
Wir können uns von negativen Mustern und Gewohnheiten verabschieden, erklärt Lebenserfolg-Coach René Otto Knor im 7. Teil der LEBEN-Jahresserie.



**V**or den Männern musst du dich hüten!“, warnt Marie ihre Freundin Petra. Die schüttelt nur den Kopf: „Ach geh, sei nicht immer so negativ. Er ist wirklich ein ganz ein netter Kerl, ich hab ein gutes Gefühl.“ Die Antwort von Marie: „Jaja, so fangt es immer an...“

„Wow! Unser Nachbar hat den neuen Jaguar XF! Hermine, hast du den schon gesehen!? Ein Prachtmodell von einem

Auto! Den will ich mir auch einmal leisten!“, schwärmt Josef seiner Frau vor. Diese antwortet nur genervt: „Ach Josef, du und die Autos! Der Nachbar macht bestimmt etwas Halblegales, damit er sich so einen Luxus Schlitten leisten kann.“

„Schon wieder hab ich fünf Kilo zugenommen! Das gibt's ja nicht!“, jammert Dagmar ihrer Freundin Martina vor. Diese ist verwundert: „Hast du die Schoko nicht verbannt?“ Daraufhin Dagmar in resignierendem Ton: „Ja ... eigentlich. Aber ich kann meinen Schweinehund einfach nicht besiegen! Ich glaub, ich bin einfach zu dumm zum Abnehmen.“

„Was ist mit dem Maier? Dem könnten wir doch den neuen Auftrag geben!“ fragt Robert seinen Vorstandskollegen Martin. „Nein, du kennst den Maier nicht. Stell dir vor, letzte Woche kommt er und fordert eine Gehaltserhöhung. Dabei stagniert sein Umsatz seit zwei Jahren! Nein, also dem sollten wir den Auftrag wirklich nicht geben.“

## **Der Mensch – ein Gewohnheitstier**

So wie Marie, Hermine, Dagmar und Robert sind wir alle von unseren Mustern und Gewohnheiten geprägt. Wenn wir in negativen und destruktiven

# Einfach rundum wohlfühlen!

Facebook: [Doppelherz auf facebook entdecken!](https://www.facebook.com/Doppelherz)  
facebook.com/Doppelherz



- 300 mg Kieselerde, 300 µg Biotin und 5 mg Zink als Tagesdosis
- Mit Biotin und Zink für einen Erhalt normaler Haut und Haare
- Kupfer als Beitrag zum Erhalt des normalen Bindegewebes

- Mit 300 µg Biotin und 5 mg Zink als Beitrag für den Erhalt normaler Haare
- Kupfer unterstützt die normale Haarfarbe
- Plus: Vitamine B1, B2, B6 und B12 sowie Hirseextrakt



Mustern gefangen sind, dann geht es uns wie Bill Murray in der berühmten Filmkomödie „Und täglich grüßt das Murmeltier“ aus dem Jahr 1993: Es ist, als säßen wir in einer Zeitschleife fest – jeden Tag wiederholt sich das gleiche Schauspiel.

Gibt es einen Weg, diese Gewohnheiten zu verändern? Und wenn ja: Wie sieht dieser aus?

## Schmerz & Freude – wie sie uns konditionieren

**Wir Menschen** sind getrieben von zwei Grundmotivationen: Zu jedem Zeitpunkt versuchen wir, Schmerz zu vermeiden und Freude zu gewinnen – beides sind Überlebensstrategien. Denn Schmerz zu vermeiden führt uns dazu, gewissen Risiken aus dem Weg zu gehen, lieber einmal vorsichtiger zu hinterfragen und unser eigenes Überleben zu sichern. Unser Streben nach Freude (vielleicht kennen Sie den Film „Das Streben nach Glück“) führt uns zu all dem, was einem positiven Leben dient.

Woher wissen wir, welches Verhalten oder Ereignis Schmerz bedeutet? Und wovon hängt es ab, womit wir jede Menge Freude verbinden?

Besonders die ersten Jahre unserer Kindheit haben hier einen prägenden Einfluss. Je nachdem, wofür uns die Eltern und unser Umfeld belohnt haben, sei es durch ein Lächeln, Aufmerksamkeit oder sonstige Belohnung – das stellt klarerweise für uns etwas Angenehmes und Freudvolles dar. Wofür uns Eltern und Umfeld allerdings bestraft haben, sei es ein böser Blick, eine verbale Ermahnung oder das Entziehen von Auf-



► merksamkeit – dieses Verhalten haben wir automatisch mit Schmerz verbunden und werden es daher vermeiden, es wieder an den Tag zu legen.

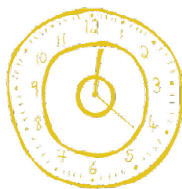
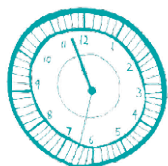
Alle Verhaltensweisen und Aktivitäten, für die wir belohnt werden, verbinden wir mit mehr Leben und mehr Freude. Daher wiederholen wir sie. Jene Verhaltensweisen, die zu Schmerz führen, vermeiden wir. So werden wir durch Schmerz und Freude konditioniert. Bitte beachten Sie: Wir werden stets mehr unternehmen, um Schmerz zu vermeiden, als Freude zu gewinnen – das ist ein einfacher Überlebensinstinkt. Wenn ein kleines Kind auf eine erhitzte Herdplatte greift, dann spürt es starken Schmerz und lernt die Lektion sofort: „Greif nicht auf die Herdplatte!“ lautet die Devise, denn das Kind lernt: Herdplatte = Schmerz!!

## Wir lernen durch Schmerz und Freude

**Menschen können allerdings** ganz verschiedene Assoziationen von Schmerz und Freude bekommen, je nachdem, wie sie in ihrem Umfeld belohnt oder eben bestraft worden sind. So ist es möglich, dass zwei Menschen in derselben Situation ein genau konträres Verhalten zeigen.

Zum Beispiel kann in Beziehungen Folgendes passieren: Nehmen wir an, ein Partner hat von seinen Eltern miterlebt, dass diese sich streiten. Das Kind reagierte besorgt und Mami antwortete: „Ach Liebes, Mama und Papi streiten bloß, weil sie sich so lieb haben.“ Als Erwachsener sucht sich dieser Mensch womöglich unbewusst selbst einen Partner, mit dem der Zank garantiert ist. Denn wer streitet, der hat sich ja lieb – gemäß dem altbekannten

Spruch: „Was sich liebt, das neckt sich“ ...



**Diese Gewohnheiten** bilden sich sowohl auf der Ebene des Verstandes als auch auf der Ebene der Emotionen. Wenn wir uns auf eine bestimmte Weise verhalten, dann womöglich deshalb, weil sich unser Vater oder unsere Mutter auch so verhalten haben.

Genausogut können wir auch Glaubenssätze von unserer Umwelt übernehmen. Wenn wir ständig von unseren Eltern erzählt bekommen haben, dass Reichtum den Charakter verdirbt, dann werden wir womöglich auch Probleme damit bekommen, diesen Wohlstand herbeizuführen.

## Wie wir einschränkende Muster verändern

**Rauchen Sie vielleicht**, obwohl Sie wissen, dass es Ihnen nicht gut tut? Verpassen Sie immer wieder, Ihrem Partner zu sagen, wie sehr Sie ihn schätzen, obwohl Sie es doch eigentlich möchten?



Wenn wir uns anders verhalten, als wir es beabsichtigen, dann liegt das oft daran, dass wir unseren negativen Mustern verfallen. Der Grund, warum uns diese Gewohnheiten immer wieder unserer Absichten berauben, ist der, dass sie tief auf kognitiver und emotionaler Ebene abgespeichert sind. Vielleicht haben Sie die Absicht, besser zu handeln, und dennoch packt Sie die Gewohnheit auf emotionaler Ebene wieder. Der Wille allein hilft hier nicht!

In meinen Seminaren verabschieden wir uns von negativen Mustern, indem wir in einem Prozess alte Prägungen „überschreiben“ und neue, lebensbejahende Muster integrieren:

∞ Zu Beginn gilt es sich bewusst zu machen, was Sie denn tatsächlich wollen und was Sie davon abhält, dies zu erreichen – auf bewusster wie auch unbewusster Ebene.

∞ Als nächstes wird Ihr Veränderungswillen geschürt, indem Sie viel Schmerz mit der Aussicht verbinden, sich NICHT zu verändern, und gleichzeitig viel Freude mit der Veränderung.

∞ Dann gilt es, Ihr einengendes Muster zu unterbrechen und eine neue, kraftvolle Alternative zu entwickeln, und so weiter ...

Warum funktioniert dieser Prozess? Da eine Gewohnheit über lange Zeit konditioniert wurde, muss sie erst entsprechend unkonditioniert werden. Ja, tatsächlich können wir ein altes Muster nicht einfach löschen, wir können es nur unterbrechen und durch ein neues, positiveres ersetzen.

**Was sind also die Hintergründe** des Verhaltens der Protagonisten aus unseren eingangs erwähnten Beispielen?

Viele Menschen, die in der Liebe verletzt wurden, treffen die Entscheidung, dass sie sich nie wieder gegenüber einem Partner so öffnen können, obwohl sie eigentlich in einer Beziehung sein möchten. So



trifft auch Marie diese Entscheidung und nimmt eine bestimmte Lebenshaltung ein, auch wenn sie so einen bestimmten Teil ihres Lebens eigentlich aufgibt.

Warum meint Hermine, dass man etwas „Halblegales“ machen müsse, um sich einen Jaguar leisten zu können? Vielleicht hat sie in ihrer Kindheit einen Glaubenssatz wie „Alle reichen Menschen stehlen“ erfahren. Jahrzehnte später bestimmt dieses Muster noch immer ihr Leben. Tragischerweise hält sie dieser Glaubenssatz davon ab, selbst materiellen Wohlstand herbeizuführen.

Wie viele Menschen gibt sich Dagmar ihrem „inneren Schweinehund“ geschlagen. Doch dieser ist nichts anderes als ein Ausdruck für Muster und Gewohnheiten, die einen nicht in die gewünschte Richtung ziehen. Momentan verbindet Dagmar bloß (noch) nicht genügend Schmerz damit, damit so fortzusetzen; und nicht genügend Freude damit, endlich schlank und fit zu sein.

**Die Macht der Muster** ist allerdings beherrschbar. Durch den bewussten Einsatz von Schmerz und Freude ist es möglich, dass wir uns von unangenehmen Mustern befreien. So erfahren wir: Das Murmeltier grüßt nicht jeden Tag, es sei denn, wir wollen es grüßen lassen. Alte, limitierende Muster können durch neue, positivere und lebensbejahendere ersetzt werden und uns so zu mehr Freiheit führen.

### Mit Mustern zu einem musterhaften Leben

**Um die eingangs erwähnte Frage** zu beantworten: JA, der Mensch ist ein Gewohnheitstier. Doch wir können unsere Gewohnheiten auch bewusst verändern oder integrieren. Indem wir sie bewusst in unser Leben einbauen, können wir mit positiven, lebensbejahenden Mustern in Richtung unserer Träume und Ziele reisen.

Und um sicherzustellen, dass auch wirklich jeder Teil von uns in die gleiche Richtung – zu unseren Träumen – zieht, kümmern wir uns in der nächsten Ausgabe mit dem Titel „Die Geister, die ich rief“ um unsere bewussten und unbewussten Ängste.



### Auf den Geschmack gekommen?

René Otto Knor LIVE – für Sie als NEWS LEBEN Leser: Einführungsseminar jetzt zum Halbprijs um nur € 120,- statt € 240,-!

Seminare und Lehrgänge für Sie persönlich oder als Berufsausbildung zum staatlich diplomierten Coach & Lebens- und Sozialberater.

Infos, kostenloses Strategie Coaching und Anmeldung: Tel. 01/368 45 78, office@nlpakademie.at, www.nlpakademie.at



### ... mit guter Aussicht auf Besserung

Das Neurologische Therapiezentrum Gmundnerberg in Altmünster zählt mit seinen 120 Ein- und Zweibettzimmern und der neuesten Diagnose- und Therapieausstattung zu den modernsten Rehabilitationseinrichtungen Europas.

#### Unser klinisches Programm beinhaltet die neurologische Rehabilitation folgender Krankheitsbilder:

- ▶ Gefäßkrankungen (Schlaganfall, Hirnblutung)
- ▶ Hirntumore und Störungen der Hirnleistung
- ▶ Morbus Parkinson und neurodegenerative Erkrankungen
- ▶ Multiple Sklerose
- ▶ Wirbelsäulenerkrankungen mit Lähmungen und Sensibilitätsstörungen
- ▶ Polyneuropathie mit Gangstörung

Unser multidisziplinärer Therapieansatz umfasst die Zusammenarbeit von Physiotherapie, Ergotherapie, Logopädie, Neuropsychologie, Ernährungsberatung und aktivierender Pflege, um den individuell besten Therapieerfolg für jeden Patienten/innen zu erzielen.

#### Rehabilitationsmaßnahmen:

Die Rehabilitationsmaßnahmen sollen einerseits Restfunktionen aktivieren und andererseits Regenerationsprozesse aktiv auf Basis neuester wissenschaftlicher Erkenntnisse in Gang setzen. Ziel ist es, eine weitgehende Selbstständigkeit des Menschen in seinem Lebensumfeld zu erreichen.

Als österreichische Rehabilitationsklinik entsprechen wir den Qualitätskriterien der Österreichischen Sozialversicherungsstrategie, sind zertifiziert nach Joint Commission International (JCI) und bieten Behandlung auf höchstem Niveau.



Neurologisches Therapiezentrum Gmundnerberg, [www.nlgz.at](http://www.nlgz.at)  
Gmundnerberg 82, 4813 Altmünster, Tel.: 07612/88 000, office@nlgz.at

Das NFG Gmundnerberg stellt Patienten über Umkle- und Postvereinigungen zur Verfügung.