

LEBENSTHEMEN

Welche Lektion begegnet dir immer wieder?



Hast du auch das Gefühl, dass du dich mit einigen Themen/Problemen immer wieder im Kreis drehst?

Du lernst verschiedene Menschen kennen, aber hast immer dieselben Probleme mit ihnen?

Unterbewusste Strategien verleiten dich dazu, in bestimmte Richtungen zu denken und zu handeln. Diese können unter Umständen immer zum selben Resultat führen.

Diese Lebensthemen lassen uns diese Lektionen immer wieder durchlaufen - solange bis wir erkennen, dass diese Themen aufgelöst werden wollen.

Gute Nachrichten für dich!

Diese Lebensthemen lassen
sich durchbrechen.





INHALTS- VERZEICHNIS

- 1 Was sind Lebensthemen?
- 2 Die 12 häufigsten Lebensthemen
- 3 Wie entstehen Lebensthemen?
- 4 Wie finde ich diese heraus?
- 5 Was du selbst tun kannst



1

Was sind Lebensthemen?



In den prägenden Phasen unserer Kindheit zwischen 10 - 12 Jahre, entwickeln wir Strategien, aufgrund bestimmter Umstände. Diese hätten sehr schmerzhaft sein können, wenn wir diese Strategien nicht entwickelt hätten. Häufig wenden wir diese noch immer unterbewusst als Erwachsene an.

LEBENSTHEMEN
KÖNNEN SOWOHL
NEGATIV ALS AUCH
POSITIV SEIN.

2

Die 12 häufigsten Lebensthemen



Nicht existieren.

1

Der Mensch glaubt, keine Daseinsberechtigung zu haben und versucht sich diese zu verdienen indem er gebraucht wird. Er opfert seine gesamte Zeit und Energie in Familie, Eltern, Freunde und/oder Familie.

Nicht wichtig sein.

2

Der Mensch braucht Anerkennung, kann diese, wenn sie denn mal kommt, nicht annehmen, weil er denkt, er habe sie nicht verdient. Möglicherweise weist er sie sogar zurück, weil er glaubt, dass diese nur aus Mitleid getätigt wurde.

Nicht dazu gehören.

3

Der Mensch fühlt sich ständig als Belastung oder fehl am Platz, weil er anders als andere sei. Aus dem Grund zieht er sich allgemein schnell zurück.

2

Die 12 häufigsten Lebensthemen



Nicht erfolgreich sein.

Der Mensch sorgt dafür, dass er beruflich sowie privat nicht an sein Ziel kommt.

4

Wenn es scheint, dass es ihm gut geht, wird er von Schuldgefühlen geplagt, weil es anderen nicht so gut geht wie ihm. Er trägt daher immer wieder dazu bei, dass er selbst leidet.

Nicht normal sein.

5

Der Mensch glaubt er sei etwas Besonderes und muss dementsprechend ununterbrochen respektiert und anerkannt werden. Er kann keine Kritik annehmen und fühlt sich durch diese gekränkt. Die Umstände oder andere sind an dem Kritisierten Schuld. Er wertet dieses als persönlichen Angriff und schwört Rache.

6

Nicht gut für sich sorgen.

Dieser Mensch vernachlässigt seine Bedürfnisse, Grenzen und Wünsche, indem er es allen jederzeit Recht machen möchte. Er ordnet sich unter und übernimmt die unbequemen Aufgaben für andere.

2 Die 12 häufigsten Lebensthemen



7 Nicht zufrieden sein.

Der Mensch ist ein Perfektionist, kann vieles gut, aber sich nicht darüber freuen. Es wäre immer möglich etwas noch besser gemacht zu haben. Gefühle wurden früh verlernt oder verboten, da es nur zählt beruflich und privat zu funktionieren.

8 Nicht erwachsen sein.

Der Mensch erscheint auf dem ersten Blick nett, hilfsbereit und kompetent. Allerdings passt er sich zu extrem an Andere an, kann sich nicht durchsetzen oder scheut sich vor Verantwortung. Das kann sich äußern durch unangemessene Rebellion gegen „Autoritätspersonen“. Er ist sehr an seine Eltern gebunden.

9 Nicht aggressiv sein.

Der Mensch hat früh gelernt, keine Wut zu zeigen, weil er dadurch bestraft wurde. Schuldgefühle oder Ängste werden ausgelöst, wenn er etwas für sich eingefordert wird oder sich abzugrenzen. Diese Wut entlädt sich trotzdem ab und zu, was ihn selbst erschreckt und dazu anhält diese noch mehr zu kontrollieren.

2

Die 12 häufigsten Lebensthemen



Nicht besser sein.

10

Der Mensch hat Ängste in einem Meeting oder Vortrag sein Wissen zu teilen. Es ist ihm peinlich von allein auf sich und seine Leistung aufmerksam zu machen. Er hofft darauf, dass er dazu befragt wird. Er ist neidisch, wenn andere einen guten Eindruck machen, obwohl die Leistung schlechter war als seine gewesen wäre.

Nicht schwach sein.

11

Der Mensch funktioniert jahrelang perfekt, bis ein Ereignis ihn in eine Krise stürzt und er sich in einem Karussell aus Zweifeln und Infragestellungen bewegt.

Nicht fühlen.

12

Der Mensch hat Angst vor Kontrollverlust seiner eigenen Gefühle. Er versucht sein Leben mit Verstand und Logik zu meistern, da er Angst hat von seinen Gefühlen überflutet oder verrückt zu werden.

3

Wie entstehen Lebensthemen?



In den prägenden Lebensjahren vertrauen wir sehr unserem Umfeld. Wir glauben das was man uns sagt. Diese Aussagen oder Taten beeinflussen unser Selbstwertgefühl und wie wir uns selbst sehen. Unser Selbstwertgefühl ist in allen Aspekten unseres Lebens beteiligt, weswegen diese Strategien immer wieder zum Vorschein kommen können.

BEISPIEL:

Lisa ist das erste Kind ihrer Eltern und muss sich die Liebe und Wertschätzung nie teilen. Nach 4 Jahren kommt ihr Bruder Lukas dazu, welcher nun im Mittelpunkt steht. Lisa entwickelt die Strategie eine liebe, verantwortungsvolle und nicht fordernde große Schwester zu sein, damit sie die Zuneigung ihrer Eltern behält. Damit stellt sie ihre eigenen Bedürfnisse zurück. Aber das funktioniert.

3

Wie entstehen Lebensthemen?



Prägende Ereignisse



4

Wie finde ich diese heraus?



Sobald unser Unterbewusstsein das bekannte kritische Schema erkennt, schaltet es auf Autopilot. Es spielt das Verhaltensmuster ab, was uns in der Kindheit vor größerem Schmerz bewahrte. Es ist uns nicht bewusst, dass wir das tun. Dadurch ist es aber umso schwieriger persönliche Weiterentwicklung in uns zu bewirken. Manchmal fällt es uns hinterher erst auf, dass wir uns kindisch oder unangemessen verhalten haben.

Die Ereignisse die zu dem Verhaltensmuster geführt haben wurden häufig vergessen oder verdrängt.

Um an diese Erinnerungen ranzukommen und diese zu aufzuarbeiten sind damit verbundene starke emotionale Berührungen nötig. Professionelle Hilfe ist dabei unerlässlich.

6

Was du selbst tun kannst

Achtsamkeitsübungen für den Alltag



Gehmeditation

Konzentriere dich voll und ganz auf die Handlung - das Gehen. Sei im Hier und jetzt. Spüre deine Füße welche auf den Boden treffen. Spüre die Muskeln in deinen Beinen.

Dankbarkeitsübung

Nimm dir 3 Minuten am Anfang oder Ende des Tages. Wofür bist du dankbar? Schreibe jede Kleinigkeit auf, die dir in den Sinn kommt.

Atemübung

Nimm dir zwischen deinen Terminen mindestens 3 Minuten, um bewusst zu atmen. Schließe die Augen und konzentriere dich nur auf deinen Atem. Bei abschweifenden Gedanken, lasse sie vorbeiziehen.

Life Coach Felicitas Schulze



” Gib Dich lächelnd
dem Leben hin
und vertraue auf
deine Stärken.
Dann findest Du
Leichtigkeit in der Schwere,
Ruhe im Sturm und
das wahre Glück. “



+49 157 56152572



hallo@felicitasschulze-coaching.de



www.felicitasschulze-coaching.de