



Foto: Dr. E. Deutsch – 14985

Befreien Sie sich aus dem Spinnennetz der alten Muster und Zwänge
Schnappschuss mit echtem(!) Spinnennetz aus einem TELOS-Training am Ledrosee

Ungewollte

Wiederholungen

Lernthema 7 | Herkunftsfamilie & Gegenwart | Band 4



Vorausgeschickt

Inhalt

Die Schatten der Vergangenheit	3
Die "Alarmleuchten"	5
Die Trainingsblätter	8
Zum Schluss	30

Unsere Reihe „Homelearning“: www.telos-training.com/ueber-uns/publikationen/homelearning/
Die hier vorgestellten Übungen stammen aus unseren Jahresgruppen
„Freitagsrunde“ www.telos-training.com/psychologie/seminare-vortraege-psychologie/freitagsrunde/
und „Veränderung“ www.telos-training.com/psychologie/seminare-vortraege-psychologie/veraenderung/



Urheberrechte

Titel, Texte, Inhalte und Ideen dieser und aller anderen verteilten Unterlagen sind ausschließlich der persönlichen und privaten Nutzung der einzelnen Empfänger vorbehalten und dürfen keinen anderen Personen zugänglich gemacht werden. Kopieren, Veröffentlichung und anderweitige Nutzung – auch auszugsweise – ist ausdrücklich untersagt. Alle Rechte liegen, soweit nicht anders vermerkt, bei TELOS. Bilder: © Dr. Teutsch, Bozen. Alle Informationen und Daten haben lediglich Beispielcharakter, alle Angaben erfolgen ohne Gewähr.

Der Autor

Dr. Elmar Teutsch. Psychologe, Psychotherapeut, Unternehmenscoach. Gründer des Instituts für Psychologie und Wirtschaft TELOS. Seit 40 Jahren in der Wirtschaft tätig. Firmenberater und Trainer für Weiterbildung und Personalentwicklung. Psychotherapeut für Einzelpersonen und Gruppen. Eingetragen in den Berufsverbänden in Österreich und Italien, im Therapeutenalbum und in der Journalistenkammer. Mitglied der Deutschen Gesellschaft für Kommunikationsforschung. Experimentelle Psychologie (Prof. Ivo Kohler), Kommunikationspsychologie (Prof. Reinhard Tausch, Hamburg), Gestalttherapie (Leland Johnson, Gestalt-Institute of Houston), Traumatherapie und EMDR (Francine Shapiro, New York). Langjährige Berufserfahrung als Geschäftsführer einer internationalen Werbeagentur und mit Fotografie, Bühne und TV. Zahlreiche Beiträge in Büchern, Fachzeitschriften, Radio und Fernsehen. Eigene Sendereihe bei der staatlichen Radio Televisione Italiana, Autor der Rubrik „Die andere Seite“ in einer Wochenzeitschrift, Seminarleiter für den World Council for Psychotherapy.

Hinweis

Da die jeweiligen Beiträge auf einen sehr knappen Platz zugeschnitten sind, können die Themen nur stark vereinfacht dargestellt werden. Die gebührende Ausführlichkeit und wissenschaftliche Genauigkeit muss daher zwangsläufig der Darstellungsform weichen. Unser Angebot richtet sich auch aus diesen Gründen ausschließlich an physisch wie psychisch gesunde Menschen. Als Hörer / Empfänger dieser Unterlagen handeln Sie ausschließlich in völliger Eigenverantwortung: Sie sind für alle Ihre Handlungen zu jeder Zeit selbst verantwortlich und werden frei entscheiden, ob und wie Sie an den jeweils vorgeschlagenen Übungseinheiten mitmachen und ob und welche Teile der Inhalte Sie wie aufnehmen. Tonbeiträge wie Unterlagen stellen weder psychologische Beratung noch Psychotherapie dar und können eine solche auch nicht ersetzen: wenn Sie öfters oder längerfristig an psychischen Problemen oder Störungen leiden, oder das Gefühl haben, professionelle Hilfe zu benötigen, wenden Sie sich bitte an einen Psychologen / Psychotherapeuten.

Kontakt

TELOS
Institut für Psychologie & Wirtschaft
I-39100 Bozen, Brennerstraße 43
Tel.: 0471 3015 77
info@telos-Training.com
www.telos-training.com



Telos Bozen



Die Schatten der Vergangenheit



Foto: Dr. E. Teutsch – 12414b

Die Schatten der Vergangenheit bremsen die ungetrübte Zukunft ...
Schnappschuss aus einem TELOS-Training

Die Fallgeschichte

Franz aus Meran, Direktor eines Industriebetriebes, 47 Jahre erzählt (Originaltext stark gekürzt):

Mein Leben läuft im Großen und Ganzen gut. Ich habe einen interessanten Beruf, der mir viel Befriedigung gibt, verdiene ausgezeichnet und in der Familie ist auch alles paletti: ich habe die netteste Frau, die ich mir vorstellen kann und beide Söhne machen anstandslos die Oberschule und sind auch noch recht gut in der Schule. Ich verstehe nicht, warum ich trotzdem immer das Gefühl habe, nicht gut genug zu sein und so oft niedergeschlagen bin. Auch meine Frau kann mich da nicht trösten.

Was steckt dahinter?

Ich bin, was ich war. Das ist nicht allen klar. Die meisten Menschen, die psychologische Beratung suchen, kommen wegen aktueller Probleme, nicht wegen alter Geschichten. Und doch haben viele von ihnen zuerst alte Dinge aufzuräumen, damit sie heutige Fragen klären können. Denn vieles von dem, was uns heute zu schaffen macht, gründet in unserer Kindheit. Unser Franz hatte zum Beispiel einen Vater, dem er es als 3. Sohn nie recht machen konnte – die älteren Brüder konnten alles besser und arbeiteten längst schon auf dem Hof mit. Er als "Kleiner" rang jahrelang vergeblich um Anerkennung, auch als "Großer" noch. Sogar als Fabrikdirektor buhlte er immer noch um Beachtung. Erst nach einem längeren Selbsterfahrungsseminar gelang es ihm, die unerfüllten Wünsche von damals los zu lassen.

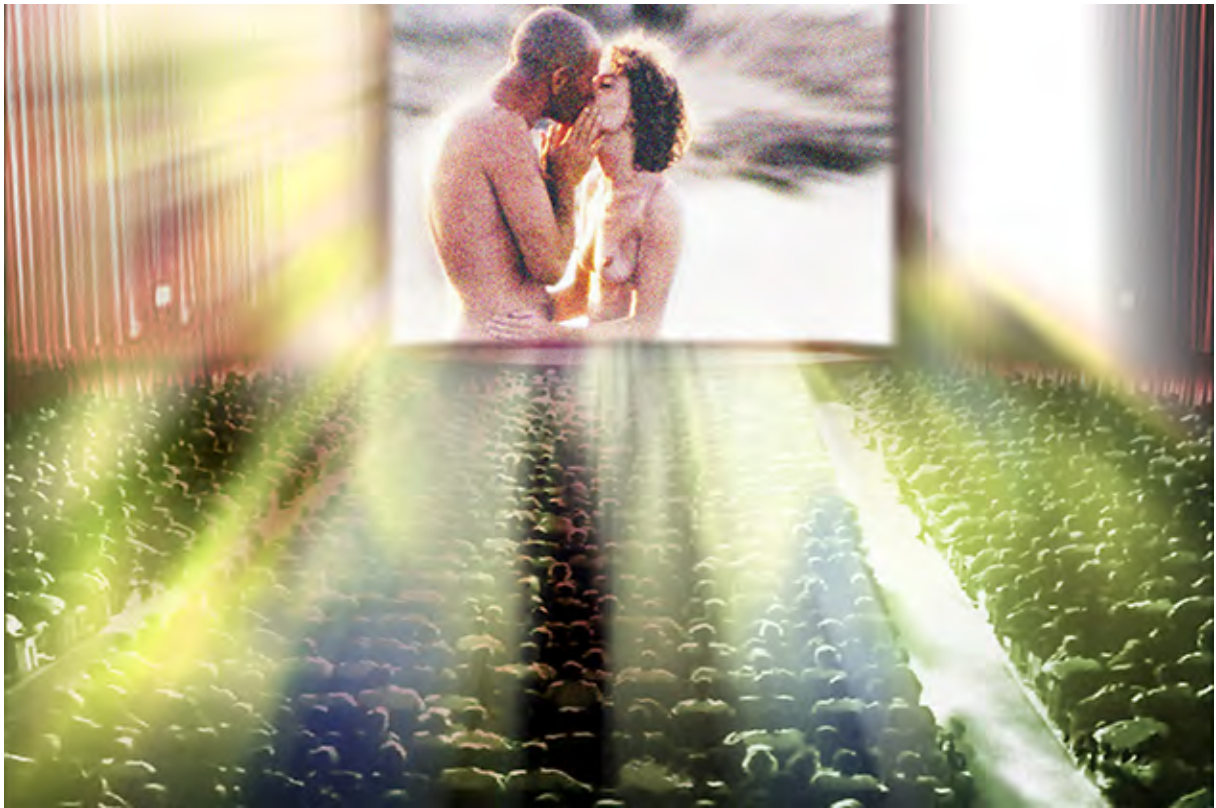


Foto: Dr. E. Teutsch – C1790Ac

Warum fühlen wir im Kino mit?

Aus unserer Symbolbibliothek

Der Kinotest

Wir sehen, es ist gut investierte Zeit, die eigene Herkunftsfamilie genauer anzusehen. Wer's nicht glaubt, macht den Kinotest: Dazu stellen Sie sich folgende Fragen:

- Bei welchem Krimi hat Ihr Herz das letzte Mal fester geklopft?
- Bei welcher Komödie mussten Sie herzhaft lachen?
- Bei welcher erotischen Szene wurde plötzlich Ihr Unterleib besser durchblutet.
- Wann haben Sie das letzte Mal im Kino geweint?

Ja warum funktioniert denn das so? Warum greifen wir zum Taschentuch, obwohl unser kluger Kopf sich doch im Kino weiß. Denn ist die Tür zur richtigen Abteilung der Gefühle erst geöffnet, kramt unser Gehirn wie von selbst das eigene erfahrene Leid hervor und erhöht so noch einmal den Druck auf unsere Tränendrüsen. Ob uns dabei echtes Elend rührt oder nur gespieltes, ist dabei so gut wie bedeutungslos. Wir schluchzen einfach mit. Das, was uns berührt, ist das, was wir selbst durch unser Leben tragen. Und das, was wir tragen, haben wir uns irgendwann auf die Schultern geladen.

Um so wichtiger daher, einmal einen liebevollen und auch kritischen Blick auf die eigene Kindheit zu werfen und Schlüsselerlebnisse noch einmal durch zu machen, um jetzt, als Erwachsene, mit unserem erweiterten Handlungsrepertoire zu entscheiden, was davon wir weiter tragen und was wir hingegen los lassen wollen. Unser Franz hat es geschafft, Sie können es auch!

Ich bin, was ich war – aber ich muss es nicht bleiben!

Die "Alarmleuchten"



Foto: Dr. E. Deutsch – dia4735br

Angst vor Polizisten? Angst vor allem Möglichen?

Aus unserer Symbolbibliothek

Das Wirkungsprinzip

Jeder reagiert auf seine Weise

Alte Geschichten und ungewollte Wiederholungen bremsen uns auch heute noch. Häufig beschreiben meine Seminarteilnehmer Situationen, die ihnen immer wieder passieren und die sie als besonders belastend erleben. Ein Gespräch in der Gruppe zeigt aber rasch, dass die selbe Situation für andere Teilnehmer als ganz normal gilt, überhaupt nicht belastend und auch kaum vorkommt.

Ein Fallbeispiel

So erzählt zum Beispiel Helga, eine 40-jährige Lehrerin aus Meran, – bitte haben Sie Verständnis, dass ich Namen wie Ort geändert habe – dass sie in ihrem Leben immer wieder mit Respektspersonen Probleme habe. So habe sie etwa vor einiger Zeit ein Polizist, als sie unachtsam bei Rot die Straße überqueren wollte, angefaucht, ob sie denn nicht lesen könne. Weiter ist nichts passiert, doch das genügt schon, um Helga den ganzen Tag zu verderben. Und auch noch Wochen nachher versichert sie sich immer wieder, ob ja kein Polizist in der Nähe ist, wenn sie die Straße überqueren will, auch wenn die Ampel noch so grün ist...

Auf den ersten Blick scheint das nicht weiter tragisch, doch kommt bei einem solchen Verhalten ja auch noch eine allgemeine Verunsicherung dazu – die Verunsicherung, ob das, was wir gerade machen, wohl auch in Ordnung ist und nicht von einer Autoritätsperson beanstandet wird. Und das kann ja dann für wirklich alle Bereiche des Lebens gelten.

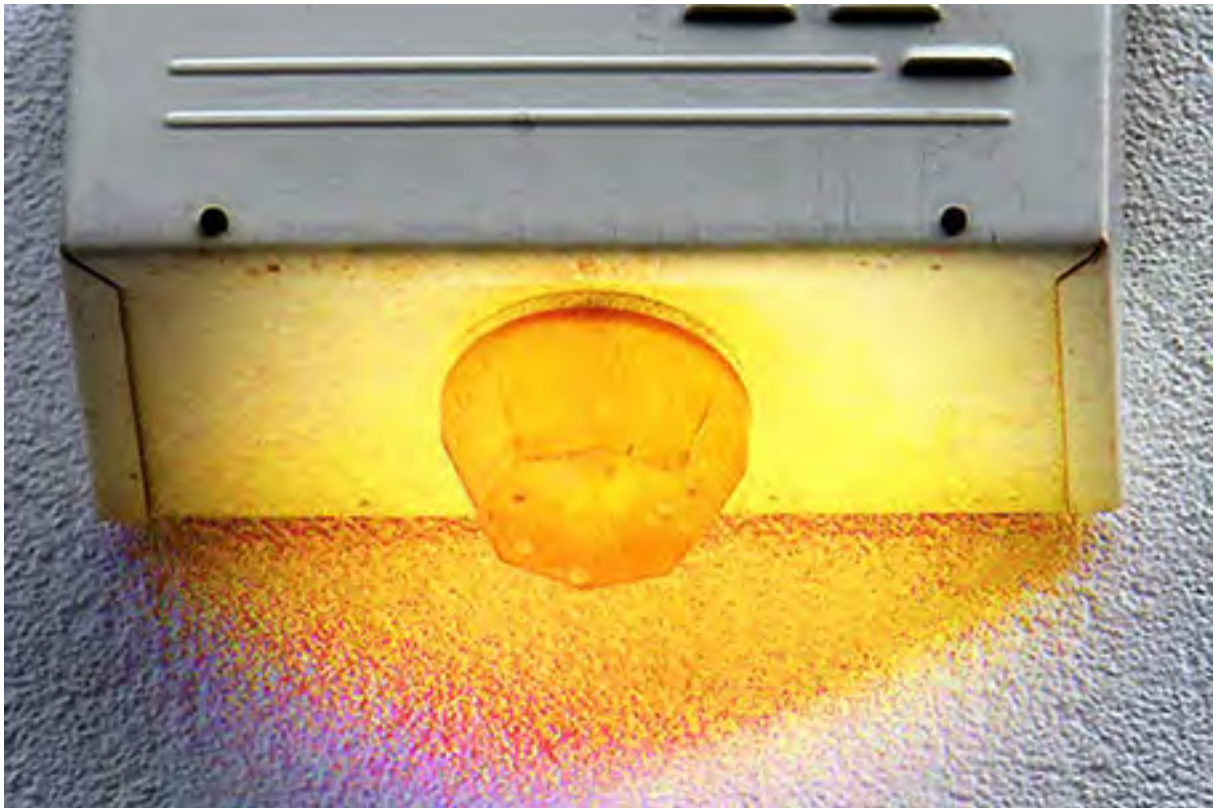


Foto: Dr. E. Teutsch – C06650

Achtung: hier passiert etwas mit mir, was ich nicht will!

Aus unserer Symbolbibliothek

Eine Kettenreaktion mit Folgen

Auf den ersten Blick scheint das nicht weiter tragisch, doch kommt bei einem solchen Verhalten ja auch noch eine allgemeine Verunsicherung dazu – die Verunsicherung, ob das, was wir gerade machen, wohl auch in Ordnung ist und nicht von einer Autoritätsperson beanstandet wird. Und das kann ja dann für wirklich alle Bereiche des Lebens gelten. Ergebnis: wir haben Angst vor Fehlern, konzentrieren uns nicht mehr auf das, was wir können, sondern auf das was wir alles falsch machen könnten – und prompt passiert es auch wieder...

Ist es wirklich möglich, dass ein so nichtiger Anlass so weit reichende Folgen haben kann? Warum geht es gerade Helga so, während viele andere über einen schimpfenden Polizisten nur lachen würden? Kennen Sie solche Beispiele auch aus ihrem eigenen Leben? Irgend etwas passiert, was für andere vielleicht eine Kleinigkeit ist – Ihnen aber klopft das Herz im Hals, Sie können nicht mehr klar denken, ziehen sich zurück oder werden aggressiv und beginnen zu brüllen.

Was tun?

Zwei Alarmleuchten können Ihnen helfen, solche alte Geschichten und ungewollte Wiederholungen aufzudecken:

Alarmleuchte 1:

Die Situation kommt Ihnen bekannt vor „Hoppla, jetzt passiert mir das schon wieder!“

Leider brennt diese Alarmleuchte meistens erst nachträglich...

Alarmleuchte 2:

Sie bemerken, dass Ihre Reaktion dem Anlass unangemessen ausfällt, dass Sie also viel zu stark oder zu emotional reagieren. Oder dass Sie die Reaktion überdeutlich im Körper spüren.



Foto: Dr. E. Teutsch – dia6437b

Lachen statt zusammenzucken!

Aus einem Foto-Shooting am Attersee

Wahrnehmen

Mit etwas Übung können Sie diese Alarmleuchte bald wahr nehmen. Beide Alarmleuchten können Hinweis sein, dass das, was gerade mit Ihnen passiert, nicht zum ersten Mal geschieht, sondern eine ungewollte Wiederholung darstellt – eine Wiederholung von altem, unerwünschten Verhalten. Bei beiden Alarmleuchten führt die Spur in die Vergangenheit.

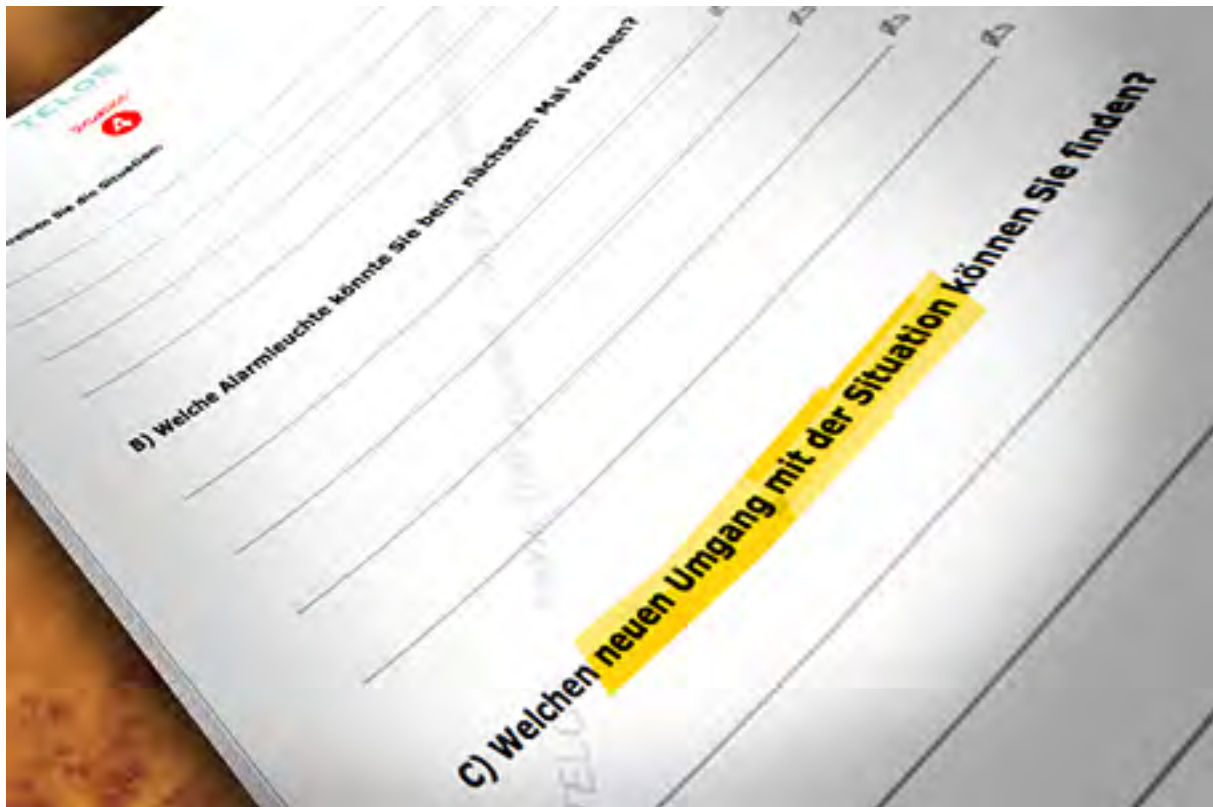
Der Blick in die Vergangenheit

Die Frage für Helga könnte also lauten: wann und wo in meinem Leben bin ich einer Autoritätsperson begegnet, die mir gesagt hat, was ich falsch gemacht habe? Wer war diese Autoritätsperson? Vater, Lehrer, Pfarrer, Kindergartentante, älterer, erziehender Bruder...? Und warum hat mich das so beeindruckt, dass ich heute noch bei derartigen Situationen zurückfalle in das damalige Verhaltensmuster?

Unser neues Verhaltensrepertoire

Damals musste ich mich so verhalten, um zu überleben – heute habe ich ein viel breiteres Verhaltensrepertoire. Heute muss ich mich von solchen Geschichten nicht mehr unbewusst in die Vergangenheit versetzen lassen, nein heute kann ich als selbst bestimmter Erwachsener handeln.

Die Trainingsblätter



Repro: TELOS – 09155

Bereiten Sie sich vorbeugend auf Problemsituationen vor!

Aus unseren Arbeitsbüchern

Alarmleuchten für den Not-Halt

Jeder Zug hat eine Notbremse – jeder Mensch auch. Diese Notbremse können wir ziehen, wenn wir merken, dass wir wieder in altes Verhalten rutschen. Allerdings: In der Situation selbst ist es oft schwierig, anders zu reagieren als gewohnt. All zu schnell schießen unsere gewohnten Verhaltensmuster wieder ein.

Gewappnet sein, statt gelähmt

Daher ist es besser, Sie bereiten sich in ruhigen Momenten vorbeugend auf Problemsituationen vor. Dazu helfen Ihnen unsere Trainingsblätter. So sind Sie in der Krisensituation gewappnet statt gelähmt.

Arbeiten Sie mit den Übungsblättern auf den nächsten Seiten:

- 1) Suchen Sie Situationen, die Ihnen immer wieder passieren und über die Sie sich nachher ärgern, wie Sie nur so dumm sein konnten, schon wieder hineinzufallen ... Beschreiben Sie die Situation ausführlich und genau.
- 2) Suchen Sie eine deutliche Alarmleuchte dafür. Was passiert in Ihrem Körper, welches sind die allerersten Anzeichen dafür, dass sich wieder einmal eine solche Situation anbahnt.
- 3) Finden Sie einen neuen, erwachsenen Umgang damit. Das geht jetzt, aus der sicheren Distanz zur Situation selbst viel leichter: Sie sind nicht mitten in der Problemsituation, sondern sitzen in Ruhe vor Ihren Trainingsblättern und können locker einen völlig neuen Umgang damit finden!

Situation

1

A) Beschreiben Sie die Situation:

B) Welche Alarmleuchte könnte Sie beim nächsten Mal warnen?

C) Welchen neuen Umgang mit der Situation können Sie finden?

Situation

2

A) Beschreiben Sie die Situation:

B) Welche Alarmleuchte könnte Sie beim nächsten Mal warnen?

C) Welchen neuen Umgang mit der Situation können Sie finden?

Situation

3

A) Beschreiben Sie die Situation:

_____ 

_____ 

_____ 

_____ 

B) Welche Alarmleuchte könnte Sie beim nächsten Mal warnen?

_____ 

_____ 

_____ 

_____ 

C) Welchen neuen Umgang mit der Situation können Sie finden?

_____ 

_____ 

_____ 

_____ 

Situation

4

A) Beschreiben Sie die Situation:

B) Welche Alarmleuchte könnte Sie beim nächsten Mal warnen?

C) Welchen neuen Umgang mit der Situation können Sie finden?

Situation

5

A) Beschreiben Sie die Situation:

B) Welche Alarmleuchte könnte Sie beim nächsten Mal warnen?

C) Welchen neuen Umgang mit der Situation können Sie finden?

Situation

6

A) Beschreiben Sie die Situation:

B) Welche Alarmleuchte könnte Sie beim nächsten Mal warnen?

C) Welchen neuen Umgang mit der Situation können Sie finden?

Situation

7

A) Beschreiben Sie die Situation:

B) Welche Alarmleuchte könnte Sie beim nächsten Mal warnen?

C) Welchen neuen Umgang mit der Situation können Sie finden?

Situation

8

A) Beschreiben Sie die Situation:

B) Welche Alarmleuchte könnte Sie beim nächsten Mal warnen?

C) Welchen neuen Umgang mit der Situation können Sie finden?

Situation

9

A) Beschreiben Sie die Situation:

B) Welche Alarmleuchte könnte Sie beim nächsten Mal warnen?

C) Welchen neuen Umgang mit der Situation können Sie finden?

Situation

10

A) Beschreiben Sie die Situation:

B) Welche Alarmleuchte könnte Sie beim nächsten Mal warnen?

C) Welchen neuen Umgang mit der Situation können Sie finden?

Situation



A) Beschreiben Sie die Situation:



B) Welche Alarmleuchte könnte Sie beim nächsten Mal warnen?



C) Welchen neuen Umgang mit der Situation können Sie finden?



Situation



A) Beschreiben Sie die Situation:

B) Welche Alarmleuchte könnte Sie beim nächsten Mal warnen?

C) Welchen neuen Umgang mit der Situation können Sie finden?

Situation



A) Beschreiben Sie die Situation:

B) Welche Alarmleuchte könnte Sie beim nächsten Mal warnen?

C) Welchen neuen Umgang mit der Situation können Sie finden?

Situation



A) Beschreiben Sie die Situation:



B) Welche Alarmleuchte könnte Sie beim nächsten Mal warnen?



C) Welchen neuen Umgang mit der Situation können Sie finden?



Situation



A) Beschreiben Sie die Situation:

B) Welche Alarmleuchte könnte Sie beim nächsten Mal warnen?

C) Welchen neuen Umgang mit der Situation können Sie finden?

Situation



A) Beschreiben Sie die Situation:



B) Welche Alarmleuchte könnte Sie beim nächsten Mal warnen?



C) Welchen neuen Umgang mit der Situation können Sie finden?



Situation



A) Beschreiben Sie die Situation:

B) Welche Alarmleuchte könnte Sie beim nächsten Mal warnen?

C) Welchen neuen Umgang mit der Situation können Sie finden?

Situation



A) Beschreiben Sie die Situation:

B) Welche Alarmleuchte könnte Sie beim nächsten Mal warnen?

C) Welchen neuen Umgang mit der Situation können Sie finden?

Situation



A) Beschreiben Sie die Situation:



B) Welche Alarmleuchte könnte Sie beim nächsten Mal warnen?



C) Welchen neuen Umgang mit der Situation können Sie finden?



Situation



A) Beschreiben Sie die Situation:

B) Welche Alarmleuchte könnte Sie beim nächsten Mal warnen?

C) Welchen neuen Umgang mit der Situation können Sie finden?

Situation



A) Beschreiben Sie die Situation:

B) Welche Alarmleuchte könnte Sie beim nächsten Mal warnen?

C) Welchen neuen Umgang mit der Situation können Sie finden?

Zum Schluss



Foto: Dr. E. Teutsch – 14916

Nehmen Sie sich Zeit, unsere Fragen in Ruhe zu beantworten: sie können Ihnen helfen, -ungewünschte Wiederholungen zu erkennen. Und das ist schon der erste Schritt, sie zu beenden.

Aus einem TELOS-Training am Ritten

Gedanken zum Thema:

Des Lebens Phasen wiederholen sich so unzählig vor unseren Augen, und doch erkennen wir die Tatsache, die uns zum Verhängnis wurde, zu spät.

Wilhelm Vogel, (19./20. Jh.), deutscher Aphoristiker

**Wiederholen ist die Mutter des Studierens.
(Repetito est mater studiorum.)**

Lateinisches Sprichwort

Unsere Vorfahren sollten uns zum Muster dienen, doch muss man nicht ihre Fehler nachahmen.

Marcus Tullius Cicero, (106-43 v. Chr.), römischer Staatsmann

Auch ich wünsche Ihnen, dass Sie den Teufelskreis von ungewollten Wiederholungen durchbrechen können. Und wenn Sie einmal richtig aufräumen möchten, gehen Sie das Thema am besten mit professioneller Hilfe an – in einem Einzelgespräch oder in einer Gruppe. In dem Fall rufen Sie uns doch bitte einfach an.

Herzlichst, Ihre Mag. Magdalena Gasser

Institutsleitung, Coaching, Konfliktberatung

Unsere Reihe „Homelearning“: www.telos-training.com/ueber-uns/publikationen/homelearning/

Die hier vorgestellten Übungen stammen aus unseren Jahresgruppen

„Freitagsrunde“ www.telos-training.com/psychologie/seminare-vortraege-psychologie/freitagsrunde/
und „Veränderung“ www.telos-training.com/psychologie/seminare-vortraege-psychologie/veraenderung/