



ANNEA WORKS - HEILWERKSTÄTTE

Verbreitete Widerstands-Muster gegen Veränderungen

Nonverbale Hinweise, dass wir im Widerstand sind

- Das Gesprächsthema plötzlich ändern
- Den Raum verlassen
- Zu spät kommen
- Krank werden
- Etwas anderes "wichtiges" tun
- Ständig beschäftigt sein
- Zeit vertun
- Wegschauen, aus dem Fenster schauen
- Sich im Gespräch ablenken
- Keine Aufmerksamkeit geben
- Essen, trinken, rauchen
- Eine neue Beziehung beginnen, beenden
- Nervenzusammenbruch

Annahmen aufstellen

- Es wäre sowieso nicht funktionieren
- Mein Ehemann, Ehefrau ist dagegen
- Ich würde mein Leben ändern müssen
- Nur Verrückte Leute tun so etwas
- Es kann mir sowieso keiner helfen
- Niemand kommt mit meiner Wut klar
- Mein Fall ist anders
- Ich möchte niemanden belasten
- Es wird sich von selbst lösen

Glaubensmuster

- Wir wachsen mit Glaubensmustern auf, die
- dann unsere Widerstände gegen Veränderungen
- zementieren
- So etwas macht man nicht
- Das ist einfach nicht richtig
- Es ist nicht richtig für mich das zu tun
- Das wäre nicht spirituell
- Spirituelle Leute tun so etwas nicht
- Spirituelle Leute werden nicht wütend
- Männer/Frauen tun so etwas nicht
- So etwas wurde in meiner Familie nie gemacht
- Liebe ist nicht für mich

Weitere Denkansätze

- Da muss ich zuweit fahren
- Es ist zuviel Arbeit
- Das geht nicht in meiner Situation
- Es ist zu teuer
- Es wird zu lange dauern
- Ich kann daran nicht glauben, das es funktioniert
- Ich bin nicht die Art Person, die so etwas tut
- Niemand tut so etwas

Die Anderen....

Wir geben den anderen die Macht und nutzen dies als Entschuldigung dafür, das wir keine Veränderung wollen

- Gott würde das nicht gefallen
- Die Sterne müssen erst richtig stehen
- Das ist nicht die richtige Umgebung
- Sie würden es nicht wollen
- Ich habe nicht den richtigen Lehrer/Buch/Seminar/Therapeut...
- Mein Arzt ist dagegen
- Ich kann das nicht mit meiner Arbeit vereinbaren (Chef!!!)
- Es ist alles deren Schuld
- Die Anderen sollen sich zuerst ändern
- Sobald ich....., werde ich es tun
- Niemand versteht mich
- Ich möchte niemanden verletzen
- Das ist gegen meine Religion, Eltern, Philosophie, Erziehung

Verzögerungstaktiken

- Ich mach das später
- Ich kann grade nicht denken
- Ich habe gerade keine Zeit dafür
- Es würde meine Arbeit behindern
- Ja, Superidee – ich mache es ein anderesmal
- Ich hab zuviel andere Dinge zu tun
- Ich denke morgen darüber nach
- Sobald ich fertig bin mit....
werde ich es tun
- Sobald ich von meiner Reise
zurück bin
- Es ist nicht die richtige Zeit
- Es ist zu früh / zu spät

Selbstkonzepte

- Ich bin zu...
- alt, jung, dick, dünn, faul,
- stark, schwach, blöd, schlau,
- wertlos, ernsthaft, blockiert

Angst

*Dies ist die grösste Kategorie –
Angst vor dem Unbekannten*

- Ich bin nicht so weit
- Vielleicht falle ich hin
- Sie könnten mich ablehnen
- Was würden die Nachbarn sagen?
- Ich habe Angst mit meine Mann/Frau zu sprechen
- Ich könnte verletzt werden
- Es könnte zuviel Geld kosten
- Ich würde lieber sterben
- Meinem Mann/Frau könnte das nicht gefallen
- Ich möchte nicht, das irgendjemand weiss, dass ich ein Problem habe!
- Ich habe Angst meine Gefühle auszudrücken
- Was würden die anderen von mir denken?
- Ich habe die Kraft nicht
- Ich habe Angst darüber zu reden
- Wer weiß, wie mein Leben sich dann verändert?
- Ich könnte meine Freiheit verlieren
- Es ist zu schwer
- Ich würde nicht perfekt sein
- Ich würde versagen
- Ich könnte meine Freunde verlieren
- Ich vertraue niemandem
- Es könnte mein Image verletzen
- Ich bin nicht gut genug

Verdrängung

- Es ist doch alles in Ordnung mit mir
- Das Problem kann man nicht ändern
- Es war schon immer so
- Wozu wäre eine Veränderung schon gut?
- Das Problem wird von selbst verschwinden
- Ich habe keine Ängste
- Die Anderen haben Probleme – nicht ich
- Die Anderen sollen sich ändern