



„Unsere tiefste Angst ist es nicht,  
 ungenügend zu sein.  
 Unserer tiefste Angst ist es,  
 dass wir über alle Maßen kraftvoll sind.

Es ist unser Licht, nicht unsere Dunkelheit,  
 was wir am meisten fürchten.  
 Wir fragen uns, wer bin ich denn,  
 um von mir zu glauben, dass ich brillant,  
 großartig, begabt und einzigartig bin?  
 Aber genau darum geht es, warum solltest du es nicht sein?  
 Du bist ein Kind Gottes.  
 Dich klein zu machen, nützt der Welt nicht.  
 Es zeugt nicht von Erleuchtung, sich zurückzunehmen,  
 nur damit sich andere Menschen um dich herum  
 nicht verunsichert fühlen.  
 Wir sind alle aufgefordert, um die Herrlichkeit Gottes,  
 die in uns allen liegt, auf die Welt zu bringen.  
 Sie ist nicht in einigen von uns,  
 sie ist in jedem.

Und indem wir unser Licht scheinen lassen,  
 geben wir anderen Menschen unbewusst die Erlaubnis,  
 das Gleiche zu tun.  
 Wenn wir von unserer Angst befreit sind,  
 befreit unser Dasein automatisch die anderen.“

Nelson Mandela  
 1918-2013

## I **Selbstsabotage – Die sieben Arten, sich selbst zu stören** (Ein Modell nach Dr. Petra Bock)

Selbstsabotage – ein bekanntes Phänomen  
 Die sieben Arten, sich selbst zu sabotieren  
 Zwei natürliche Fähigkeiten: Verantwortung und Aufmerksamkeit  
 Hinter der Selbstsabotage wartet der Mensch, der Sie eigentlich sind

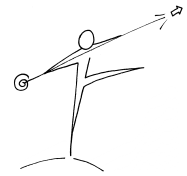
## II **Literaturhinweise zum Thema**

### Plus: **Neues Seminar:**

**„Das Phänomen der Selbstsabotage in Berufs- und Privatleben und wie wir es  
 überwinden können“**

- Was ist mentale Selbstsabotage?
- Die 7 Arten, sich selbst zu stören
- Der tiefere Sinn hinter der Selbstsabotage
- Zustandswechsel: Den inneren Erwachsenen aktivieren  
 (auf Basis des Konzepts der Transaktionsanalyse)
- Die konstruktive Lebenshaltung

Bitte informieren Sie sich unverbindlich mit Ihrer E-Mail-Anfrage: [haag@haag-coaching.at](mailto:haag@haag-coaching.at)



Im vergangenen Jahr hatte ich das große Vergnügen, an einem Coaching-Masterprogramm an der Dr. Bock Coaching Akademie in Berlin teilzunehmen. Schwerpunkt der 12-tägigen Weiterbildung war das Modell der mentalen Selbstsabotage, also dem Phänomen, jene gedanklichen Muster, mit denen wir uns bei der Entfaltung unserer Möglichkeiten selbst behindern, zu erkennen und zu verändern.

Im folgenden Impulsletter beziehe ich mich auf das sehr lesenswerte Buch von Dr. Petra Bock: „*Mindfuck – Warum wir uns selbst sabotieren und was wir dagegen tun können*“, welches 2011 im Knaur-Verlag erschienen ist.

## Selbstsabotage – ein bekanntes Phänomen

Mit dem Konzept der mentalen Selbststörung beschäftigten sich schon vor Dr. Bock Wissenschaftler wie beispielsweise der Psychologe und Kommunikations“papst“ Paul Watzlawick oder Timothy Gallwey, einer der Väter des modernen(Sport-)Coachings. Watzlawick zeigte in seinem Millionenbestseller „Anleitung zum Unglücklichsein“ vor fast 30 Jahren, auf welche unsinnigen Arten wir uns mit falschen Überzeugungen das Leben selbst schwer machen. Timothy Gallwey entdeckte in den 70er Jahren die Angewohnheit von SportlerInnen, sich beim Spiel mental selbst zu stören, und kam zu dem verblüffenden Ergebnis, dass der größte Gegner eines Tennisspielers nicht auf der anderen Seite des Netzes, sondern im eigenen Kopf zu finden sei.

Auch die aktuelle psychologische Forschung kennt das Phänomen der Inkonsistenz, das besagt, das wir uns oft widersprüchlich oder unschlüssig verhalten, beispielsweise wenn wir ein Stück Torte essen, obwohl wir eigentlich lieber einen Apfel hätten, oder umgekehrt.

Es sind sich innerlich widerstreitende Motivationen, bei denen unser Gesamtsystem immer wieder eine Lösung finden muss. Das ist ein heikler Balanceakt, der so viel Energie bindet, dass wir deutlich weniger leistungsfähig sind als dann, wenn unsere Motive und Handlungen übereinstimmen.

Wenn wir in unserem Leben etwas schaffen, etwas verändern oder etwas Neues lernen wollen, ist es deshalb unerlässlich, dass wir uns möglichst wenig selbst stören, uns den Erfolg selbst erlauben.

Ebenso müssen unsere Motive, unsere Gefühle und unser Verstand zusammenarbeiten und nicht gegeneinander. So entsteht in uns selbst ein Klima, das sich locker, offen und gut anfühlt. Wir sind neugierig, interessiert und wach. In einem solchen Zustand kann unser Geist schier Berge versetzen und uns dahin bringen, wo wir wirklich hinwollen.

## Die sieben Arten, sich selbst zu sabotieren

(nach Dr. Petra Bock)

### 1. Denken in Katastrophen: sich selbst Angst machen

*„Das schaff ich nie! Wenn ich das tue, lande ich unter der Brücke!“*

### 2. Selbstverleugnung: die Lebensinteressen anderer über die eigenen stellen

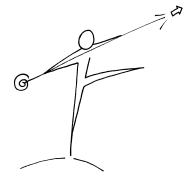
*„Ich muss erst noch sehen, dass mein/en PartnerIn/mein Kind/Eltern/Freunde ...und dann ... kann ich mit meinem Projekt beginnen. ... ich weiß auch gar nicht so genau, was und wie. Es ist mir aber auch nicht so wichtig ...“*

### 3. Sich Druck machen: sich und andere unter Druck setzen

*„Ich muss das jetzt in kürzester Zeit hinkriegen, sonst habe ich versagt.“*

### 4. Sich und andere Bewerten: dazu gehören Perfektionismus, Besserwisserei und notorisches Jammern

*„So gut wie X werde ich nie. Selbst wenn ich mich anstrenge ...- wobei auch Qualität ja nicht immer das ist, was sich durchsetzt. Da kann ich viele Bereiche anführen. Ich strebe eben nach dem Perfekten! Ich bin auch mir selbst gegenüber sehr sehr kritisch!“*



### 5. Regeln aufstellen: sich an rigide, willkürliche oder überholte Regeln halten

„Ein gutes Leben braucht erstens, zweitens, drittens ... ohne das geht es gar nicht! So geht's ! So geht's nicht! Das steht fest!“

### 6. Misstrauen: sich selbst und anderen chronisch misstrauen

„Dieser neue Kontakt zu X ist eher schwierig. Ich glaube, der will mich nur ausnutzen.“

### 7. Übermotivation: verdrängen, sich extrem euphorisieren und notorisch motivieren

„Mein Leben ist einzigartig! Mein Potential zu entfalten ... das ist das Größte überhaupt! Das ist mein Lebenstraum! Dafür gebe ich alles! Geht nicht gibt's nicht!“

## Die Ursache von Selbstsabotage

Wenn wir uns selbst sabotieren, denken wir tatsächlich häufig so, als ob wir noch Kinder wären. In der Sprache der Transaktionsanalytiker könnte man sagen, dass die Ursache der Selbstsabotage ein Abgleiten in den Kind- oder Eltern-Ich-Zustand ist. Dies erklärt die Stimmung in uns, wenn wir dabei sind, uns selbst zu sabotieren. Selbstsabotage funktioniert entweder in einer aggressiven, uns antreibenden Art oder in einer depressiven, uns niederdrückenden Weise. Wir nehmen dann die Welt und uns selbst typischerweise in extremen Kategorien wie *oben* und *unten*, *stark* oder *schwach* und *mächtig* und *ohnmächtig* wahr.

## Zwei natürliche Fähigkeiten: Verantwortung und Aufmerksamkeit

Wir haben zwei natürliche Fähigkeiten in uns, die wir nun für den Systemwechsel nun brauchen.

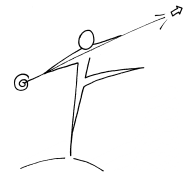
### Verantwortung übernehmen

Die eine Kraft ist die Fähigkeit, jederzeit in einen erwachsenen Denkmodus zu wechseln und damit verbunden Verantwortung für unser Denken und Tun zu übernehmen. Das ist die aktuelle Aufgabe, vor der in unserer Zeit jede/r steht. Keine Autorität, kein Staat, kein Mensch kann und darf uns diese Aufgabe abnehmen.

Mit dem konsequenten Wechsel in die Erwachsenenperspektive ist nicht gemeint, dass wir uns jetzt erneut streng maßregeln sollen. Es ist eher eine Einladung, seine eigene Kraft und Wirksamkeit zu erkennen und sich aus Gewohnheiten von Ohnmacht und Überforderung zu lösen. Im eigenen ausbalancierten reifen Erwachsenen-Ich schlummert in jedem von uns immenses Potential, das uns die Gewissheit gibt, dass wir mit allen Dingen, die uns im Leben begegnen, angemessen umgehen können. Verantwortung ist keine neue Art, uns doch wieder zu verurteilen, sondern die Gewissheit, dass wir frei und selbstständig entscheiden können, wie wir uns einer Situation oder Thematik gegenüber verhalten wollen. Erwachsen sein bedeutet, die Verantwortung für sich und sein Leben zu übernehmen und aus dieser Haltung heraus Entscheidungen zu treffen und ins Handeln zu kommen.

### Aufmerksamkeit

Die zweite Fähigkeit ist die Kraft der Aufmerksamkeit, die Fähigkeit, sich zu konzentrieren und zu fokussieren. Dahin, wo wir unseren Geist bewusst und in aller Aufmerksamkeit lenken, entfaltet sich unser ganzes Lernpotential. Wenn wir frei, offen und konzentriert sind, können unser Geist und unser Körper wahre Wunder vollbringen. Wir brauchen also immer wieder eine bewusste Entscheidung darüber, womit wir uns befassen wollen, worauf sich unsere Aufmerksamkeit richten soll.



## Hinter der Selbstsabotage wartet der Mensch, der Sie eigentlich sind

Während wir uns im alten Denken innerlich fragen: „Was muss ich tun, um Sicherheit und Kontrolle über meine Leben zu bekommen, fragen wir uns im neuen Denken: „Was tut mir gut? Welche Entscheidung erhöht heute und langfristig meine Lebensqualität? Was fühlt sich gut an *und* ist gleichzeitig eine vernünftige Entscheidung?“

Bitte schenken Sie sich selbst eine ernsthafte Antwort auf folgende Frage:

Wenn Sie an ein Thema/ein Problem denken, das Sie aktuell beschäftigt –

*Wenn die Prämisse Ihres Denkens und Handelns Lebensqualität wäre (und nicht etwa nur Sicherheit), was würde das für den Umgang mit dem Thema/dem Problem bedeuten? Was würden Sie tun? Was lassen?*

---

---

---

---

---

## II Literaturhinweise zum Thema

- Bock, Petra.: „*Mindfuck: warum wir uns selbst sabotieren und was wir dagegen tun können*“, Knaur 2011
- Bock, Petra.: „*Mindfuck – das Coaching. Wie Sie mentale Selbstsabotage überwinden*“, Knaur 2013
- Gallwey, Timothy „*Tennis und Psyche. Das innere Spiel*“, Wila-Verlag, 1997