# LEBE DEINE EIGENE WAHRHEIT

**Arbeitsbuch – Lektion 7** 

Löse Deine inneren Konflikte



## **Inhaltsverzeichnis**

Einleitung	3
Übung Eins	4
Übung Zwei	18
Übung Drei	30
Übung Vier	37
Übung Fünf	43
Deine weiteren Notizen	56

### **Einleitung**

Manchmal sind wir Menschen selbst unser größtes Hindernis, wenn es darum geht unsere eigene Wahrheit zu leben. Oder genauer gesagt, es ist der innere Konflikt, der uns bei so manchem Fortschritt blockiert.

Da wir uns aber mit positiven Aussichten beschäftigen wollen, betrachten wir diese Art der Konfliktlösung als ein Werkzeug, um voranzukommen und als Person zu wachsen. Das hat natürlich noch einen zusätzlichen Vorteil: Die für die Lösung innerer Konflikte notwendigen Werkzeuge lassen sich oftmals auch für die Lösung äußerer Konflikte verwenden.

Die Lösung von Konflikten erfordert grundsätzlich, dass alle Beteiligten zuhören, was die andere Person sagt. Wenn Du versuchst einen inneren Konflikt zu lösen, gilt das ebenso. Nur hier kommunizierst Du nicht mit einer Person, sondern mit Deinem inneren Ich, also mit Dir selbst. Höre also genau zu und sei bereit für eine radikale Ehrlichkeit.

#### **WICHTIGE ANMERKUNG:**

Die nun folgenden Übungen sind nur für Dich persönlich bestimmt. Somit wirst auch nur Du die Ergebnisse sehen. Wenn Du nicht willst, musst Du auch niemanden sonst einweihen. Damit Du also das bestmögliche Ergebnis erzielst, sei bei der Durchführung dieser Übungen offen und ehrlich zu Dir selbst.

Da sich die Erde immer weiter dreht und auch Du Dich weiterentwickeln wirst, ist es ratsam, diese Übungen ungefähr alle neun bis zwölf Monate zu

wiederholen. Du wirst erstaunt sein, was sich nach einer solchen Zeitspanne alles in Deinem Leben verändert hat.

Ich wünsche Dir deshalb viele neue Erkenntnisse und die besten Ergebnisse für Deine Weiterentwicklung.

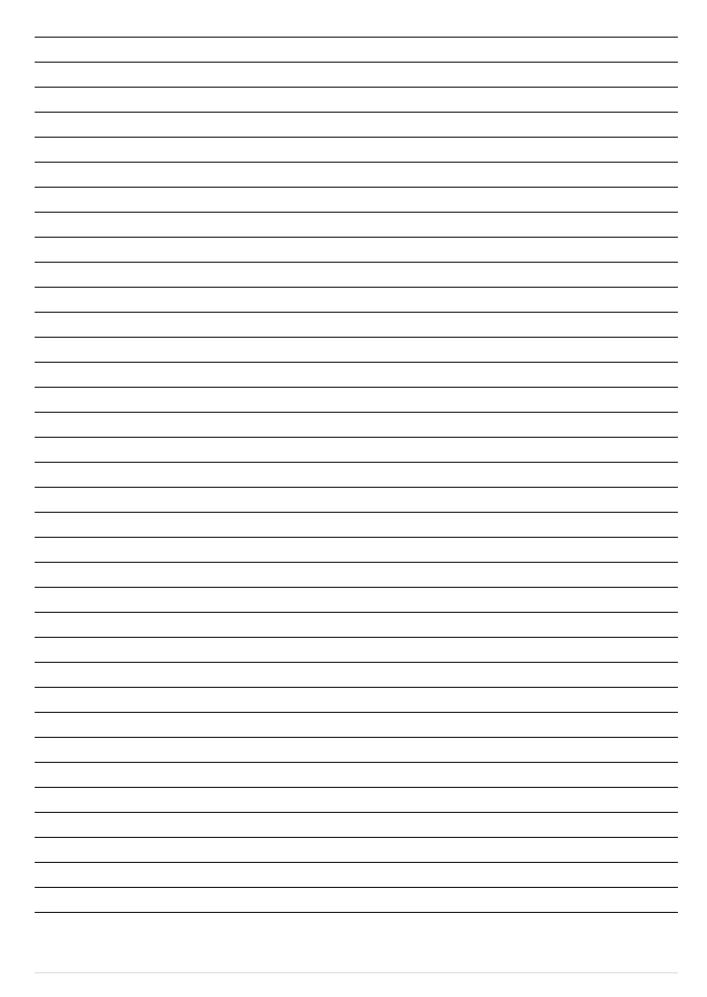
## Übung Eins

Diese spezielle Übung eignet sich hervorragend zur Lösung von Konflikten mit anderen, ist aber auch eine praktische Übung für Dich selbst, um die eigenen inneren Konflikte zu bearbeiten. Die Übung ist ein Werkzeug für effektive Kommunikation. Jeder, der sich schon einmal mit den Turbulenzen eines inneren Konflikts beschäftigt hat weiß, wie schwierig es sein kann, ehrlich über seinen Sachverhalt zu sprechen. Deshalb möchte ich Dir mit dieser Übung helfen Dein Handeln so zu lenken, dass Du eine friedliche Lösung findest.

Dein erster Schritt: Alles anhalten. Zeit nehmen. Durchatmen. Nachdenken.

Jetzt, wo Du Dir einen Moment Zeit genommen und Dich beruhigt hast, kannst Du Dich auf das größte Problem konzentrieren, mit dem Du aktuell zu tun hast.

Was	genau	ist	aktuell	Dein	größtes	Problem?	Beschreibe	es so	ausführlich
wie r	möglich								



st das wirklich ein Problem? Wenn ja, warum? Schreibe es auf

let dies allein Dein Droblem oder ist nach ismand daren heteiligt? Schreibe
Ist dies allein Dein Problem oder ist noch jemand daran beteiligt? Schreibe
auf

Wenn das Problem Deine sofortige Aufmerksamkeit erfordert, was ist De	۱۲
Ziel? Was willst Du? Schreibe es auf	

Stellst Du Vermutungen über die Situation an? Wenn ja, welche? Schreibe sie auf									
	-								
	-								
sie auf	Stellst Du Ver	mutungen i	iber die	Situation	an?	Wenn	ja, we	Iche?	Schreibe
	sie auf								
	-								

Wenn Du den Sachverhalt einem Freund erklären würdest, würde er der
gleichen Standpunkt vertreten? Schreibe es auf

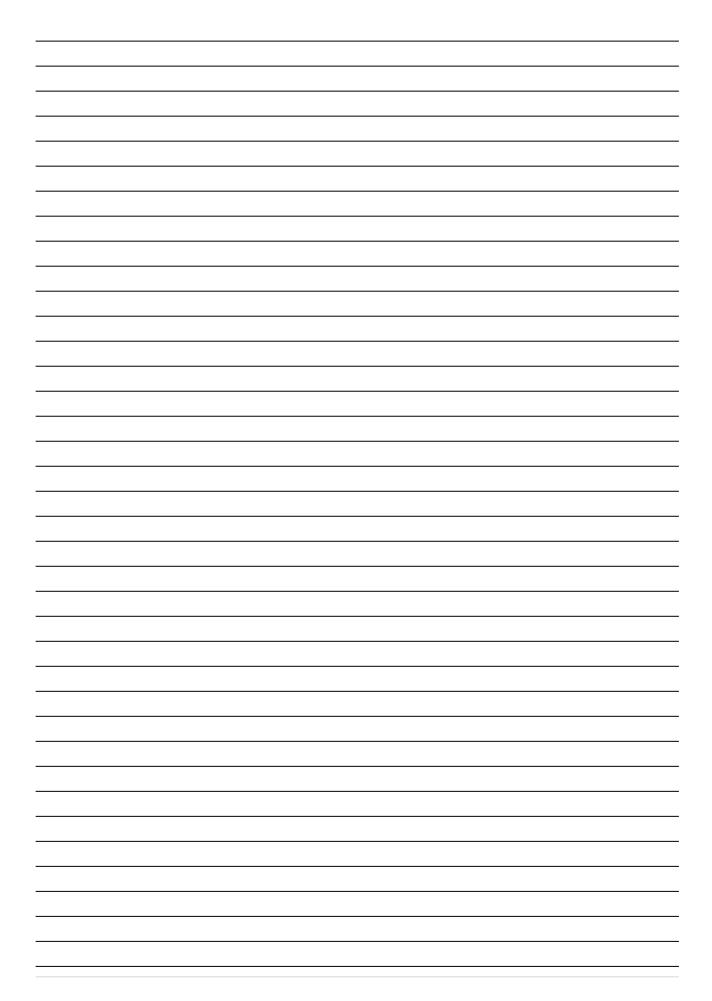
Welche Möglichkeiten hast Du, um auf die Lösung des Konflikts
hinzuarbeiten? Schreibe Deine Erkenntnisse auf

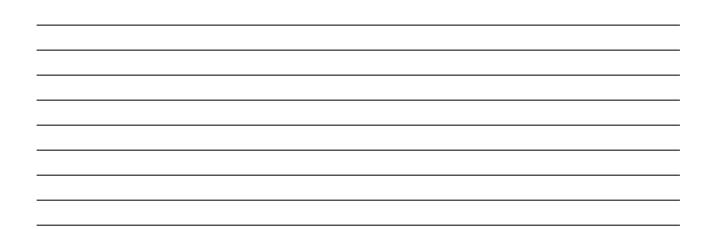


ergeben? Sch	reibe Deine Erke	nntnisse auf		

Was ist der bestmögliche Lösungsansatz? Schreibe Deine Erkenntnis	sse auf

Jetzt ist es an der Zeit zu handeln. Wähle Deinen besten Lösungsansatz
definiere passende Aktionen für dessen Umsetzung und führe diese aus.
Sobald Du eine von Dir gewählte Aktion abgeschlossen hast, kannst Du ihr
Ergebnis bewerten. Was kannst Du aus dieser Situation, Deiner Handlung
und dem Ergebnis lernen? Schreibe Deine Erkenntnisse auf





Somit ergibt sich ein Prozess, der auf alle Konflikte anwendbar ist:

Problembeschreibung  $\rightarrow$  Mögliche Lösungsansätze  $\rightarrow$  Konsequenzen aus den Lösungsansätzen  $\rightarrow$  Bestmögliche Lösung  $\rightarrow$  Resultierende Aktionen  $\rightarrow$  Aktion 1 ausführen  $\rightarrow$  Ergebnis Aktion 1  $\rightarrow$  Lernerfolg  $\rightarrow$  logisch konsequente Aktion 2  $\rightarrow$  Aktion 2 durchführen  $\rightarrow$  Ergebnis Aktion 2  $\rightarrow$  Lernerfolg  $\rightarrow$  .....  $\rightarrow$  Lösung

Also immer: Nachdenken. Planen. Aktion. Ergebnis.

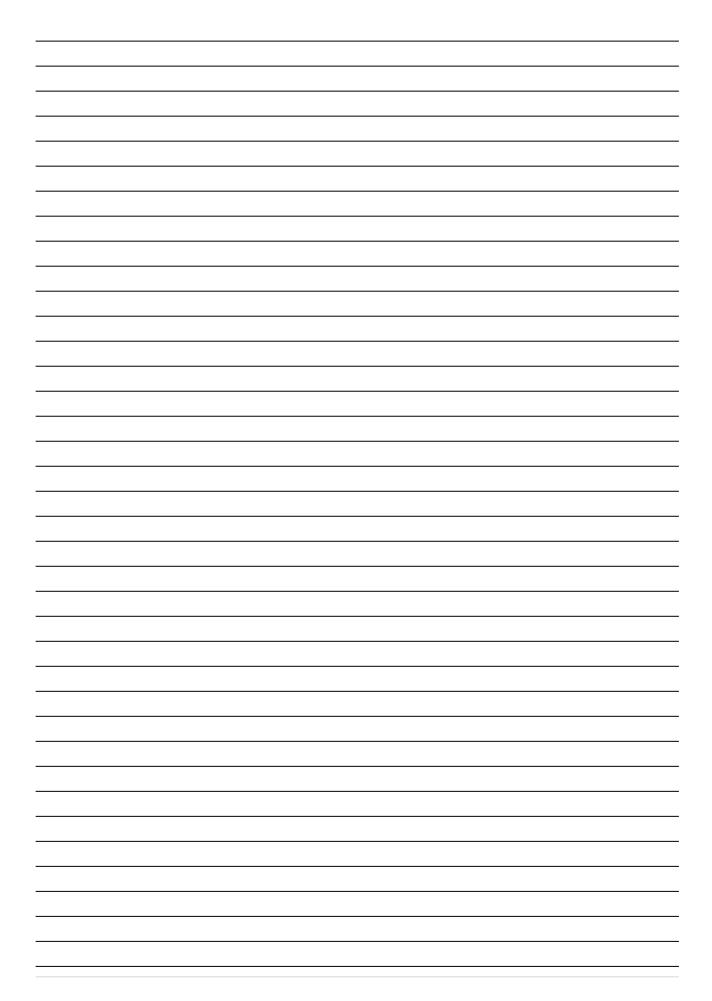
In den nachfolgenden Übungen werde ich Dir zeigen, wie Du Deine Lösungsansätze noch besser auf Dein inneres Ich abstimmen kannst.

## Übung Zwei

Nimm Dir einen Moment Zeit, mache Deinen Kopf frei, beruhige Dein Herz und entspanne Deinen Körper. Dies ist Deine Chance, sich mit Dir selbst zu verbinden und Dein inneres Selbst anzuzapfen. Es ist wichtig, dass Du Dich mit Deinen Gedanken, Gefühlen und Emotionen verbunden fühlst, bevor Du diese Übung durchführst.

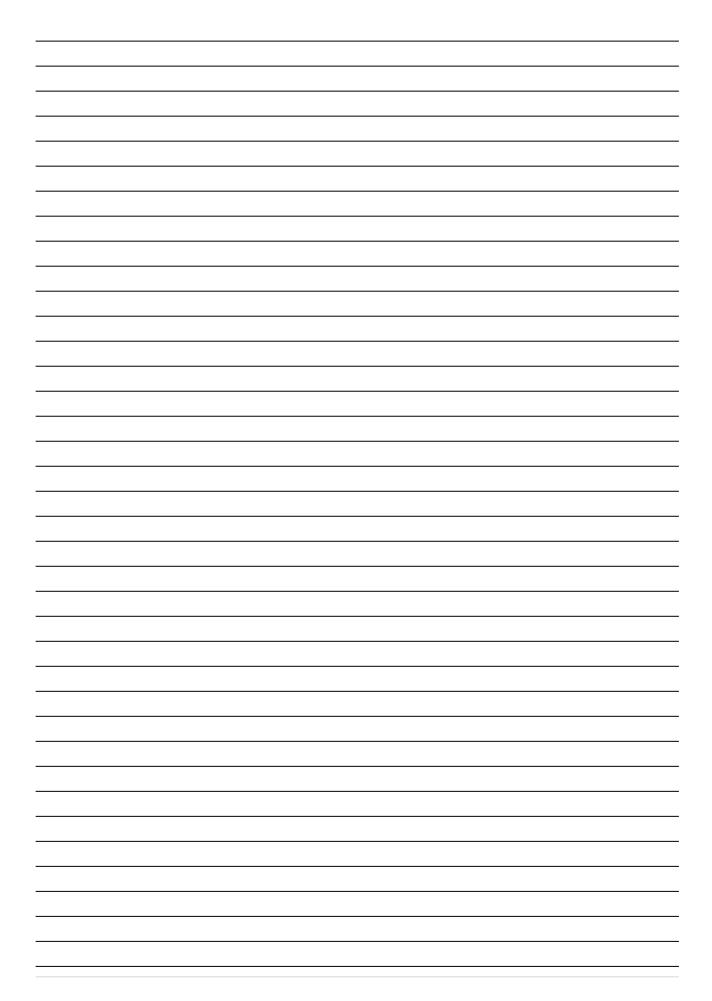
Welche Lösungsmöglichkeiten für Deinen aktuellen Konflikt wünschst Du Dir
Schreibe sie auf

Warum sind diese Lösungsmöglichkeiten so wichtig für Dich?




Stell Dir vor, dass all das Mitgefühl und die Liebe der Welt in einen Luftballon passen. Stell Dir vor, dass dieser Ballon über Deinem Kopf mit all der Liebe und dem Mitgefühl zerplatzt und auf Dich herabregnet. Du wirst von positiven Emotionen überwältigt. Denke nun über Deine Wünsche, Sehnsüchte und Werte nach. Dies ist eine Gelegenheit Deine spontanen Einfälle zu sammeln

(Brainstorming). Dies ist eine Ubung des freien Schreibens, bei der kein Urteil
und keine Kritik erlaubt sind. Was immer Du jetzt denkst oder fühlst, kann
direkt auf das Blatt geschrieben werden. Die Idee ist, dass Du alles rauslässt,
was Dir durch den Kopf geht. Was wäre, wenn Du jedes Problem lösen
könntest? Was wäre, wenn Du Dein Leben so leben könntest, wie Du es
willst, und dabei immer ein mitfühlender und freundlicher Mensch wärst?
Schreibe Deine Gedanken auf




Nachdem Du Dir nun die Zeit genommen hast, alle Deine gewünschten Lösungsmöglichkeiten aufzuschreiben, möchte ich Dich bitten, einen Schritt zurückzutreten und zu analysieren, was Du geschrieben hast. Dies ist jedoch nicht der Ort, um zu urteilen oder zu kritisieren, sondern um zu analysieren.

Sieh Dir Deine Notizen an und prüfe, ob Du die Lösungsmöglichkeiten finder
kannst, die das meiste Mitgefühl (für Dich selbst und andere) beinhalten
Zeigen Deine Lösungsmöglichkeiten Liebe? Welche Lösungsmöglichkeiter
beinhalten, dass Du Dich wirklich um Dich selbst kümmerst? Schreibe Deine
Erkenntnisse auf


Gehe Deine bisherigen Notizen noch einmal durch. Verkörpert eine Deine
Lösungsmöglichkeiten Deine Wünsche, Sehnsüchte oder Werte? Welche
dieser Lösungen stimmen mit Deinen Wünschen, Sehnsüchten oder Werter
überein? Stimmen sie mit Deinen Prioritäten überein? Schreibe Deine
Erkenntnisse auf

Die einzige Möglichkeit, einen inneren Konflikt richtig zu lösen besteht darin einen Weg zu finden, der mit Deinen Werten und Überzeugungen übereinstimmt. Wenn Du eine Lösung findest, die zwar funktioniert, aber nicht mit Deinen Wünschen, Sehnsüchten, Überzeugungen oder Werten

übereinstimmt, wird sie nur vorübergehend funktionieren. Dann wirst Du bald feststellen, dass Du Dich inmitten eines weiteren inneren Konflikts befindest. Letztlich spürst Du jedes Mal einen kleinen Stich im Inneren, wenn Du außerhalb Deiner Wünsche, Sehnsüchte, Werte oder Überzeugungen handelst. Dein inneres Selbst sagt Dir somit, dass Du auf dem falschen Weg bist. Aber manchmal ignorieren wir das, bis es zu spät ist und wir tief in einen erneuten inneren Konflikt verwickelt sind. Deshalb sollte jede Übung zur Lösung eines inneren Konflikts einen Moment der Besinnung beinhalten, um genau zu bestimmen, ob und wie sich die Lösung mit Deinen Wünschen, Sehnsüchten, Werten und Überzeugungen deckt.

## Übung Drei

Du hast in der obigen Übung viele Gedanken und Lösungsmöglichkeiten aufgeschrieben. Jetzt ist es an der Zeit, etwas daraus zu machen. Nun musst Du sie mit dem Teil von Dir selbst akzeptieren, der für Selbsterhaltung, Sicherheit und Geborgenheit zuständig ist.

Deshalb möchte ich, dass Du Dich bei jeder Deiner oben genannten Lösungsmöglichkeiten fragst, ob sie Dir Sicherheit und Geborgenheit gibt. Nimm Dir einen Moment Zeit und überlege zusätzlich, wie diese Lösungen in Relation zu Situationen stehen, in denen Du Dich aufregst oder Angst hast.

Diese Übung kann mehrere Stunden in Anspruch nehmen. Du kannst sie deshalb auch unterbrechen und weiter machen, wenn es Dir angenehm ist. Idealerweise nimmst Du Dir sogar ein paar Tage Zeit, um alles zu sortieren und genügend Freiraum zum Nachdenken zu haben.

Letztendlich solltest Du Dich jetzt bei jedem der oben genannten Lösungsmöglichkeiten fragen, wie sie sich in Deinem Herzen anfühlt und was Du in Deinem Bauch empfindest. Dann, nachdem Du eine Weile darüber nachgedacht oder sogar darüber geschlafen hast, solltest Du Dich erneut fragen, wie sie sich anfühlt.

Du musst immer Deine Sicherheit, Selbsterhaltung, Geborgenheit und auch Deine Bedürfnisse berücksichtigen. Deshalb, wenn Du mehr als fünf Lösungsmöglichkeiten hast, solltest Du Dich auf die fünf beschränken, die am ehesten mit Deinen Werten und Überzeugungen übereinstimmen.

Schreibe jetzt die 5 passenden Lösungsmöglichkeiten auf ...

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Notiere in den fünf nachfolgenden Tabellen auch Deine Erkenntnisse, wie diese Lösungsmöglichkeiten zu Deinen Wünschen, Sehnsüchten, Werten, Überzeugungen und zu Themen wie Deine Sicherheit, Selbsterhaltung, Geborgenheit und Bedürfnisse passen...

Lösungsmöglichkeit 1	Meine Erkenntnisse

Lösungsmöglichkeit 2	Meine Erkenntnisse

Lösungsmöglichkeit 3	Meine Erkenntnisse

Lösungsmöglichkeit 4	Meine Erkenntnisse

Lösungsmöglichkeit 5	Meine Erkenntnisse

Bist Du das wirklich? Passen diese Lösungsansätze wirklich zu Dir? Die Lösung, die Du suchst sollte Dir erlauben, diese Frage mit einem klaren Ja zu beantworten. Wenn nicht, dann sortiere jeden Lösungsansatz aus, bei dem Du Dir unsicher bist.

# Übung Vier

Ich hoffe, dass Du zu diesem Zeitpunkt mehr als eine Lösungsmöglichkeit übrig hast, da wir uns noch intensiver mit ihnen beschäftigen werden. Wenn Du mehrere Optionen übrig hast, solltest Du Dich nun auf die drei besten Lösungsansätze beschränken. Schreibe deren jeweilige Überschrift hier auf...

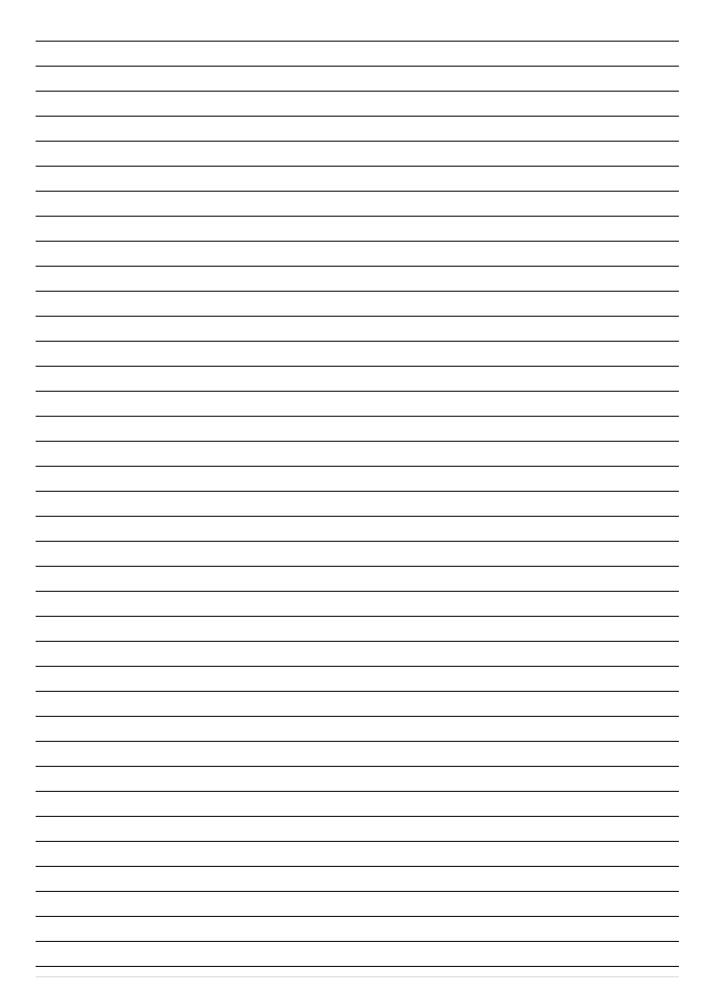
- 1.
- 2.
- 3.

Lass jede mögliche Lösung und Entscheidung auf Dich wirken. Welche Lösungsmöglichkeit glaubst Du am meisten schätzen zu können? Welche entspricht Dir und Deinen Werten am ehesten? Welche spricht Dich an? Behalte diese Fragen im Hinterkopf, wenn Du die einzelnen Möglichkeiten betrachtest. Überlege, wie sie Dir auf Deinem Weg helfen können.

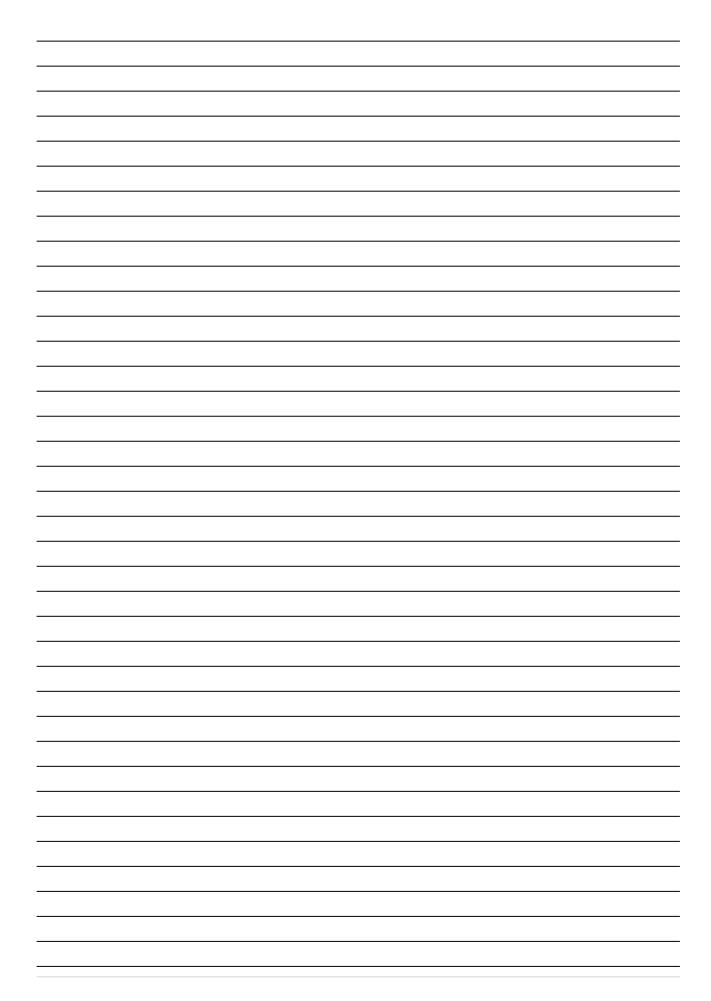
Schreibe Deine Erkenntnisse in die nachfolgenden Textfelder...

Lösungsmöglichkeit 1	

Lösungsmöglichkeit 2		



Lösungsmöglichkeit 3		

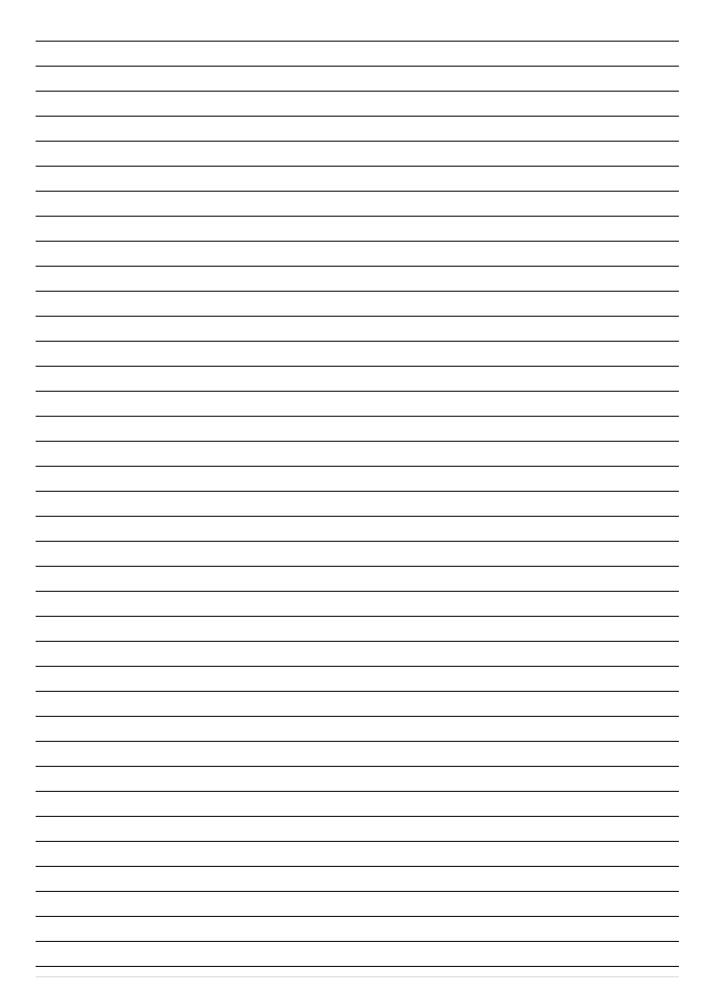


## Übung Fünf

An diesem Punkt solltest Du nur noch eine Variante haben, nämlich Deinen absoluten Favoriten aus den zuletzt verbliebenen drei Lösungsmöglichkeiten. Dies sollte dann die Lösung sein, die es Dir ermöglicht frei von inneren Konflikten voranzukommen.

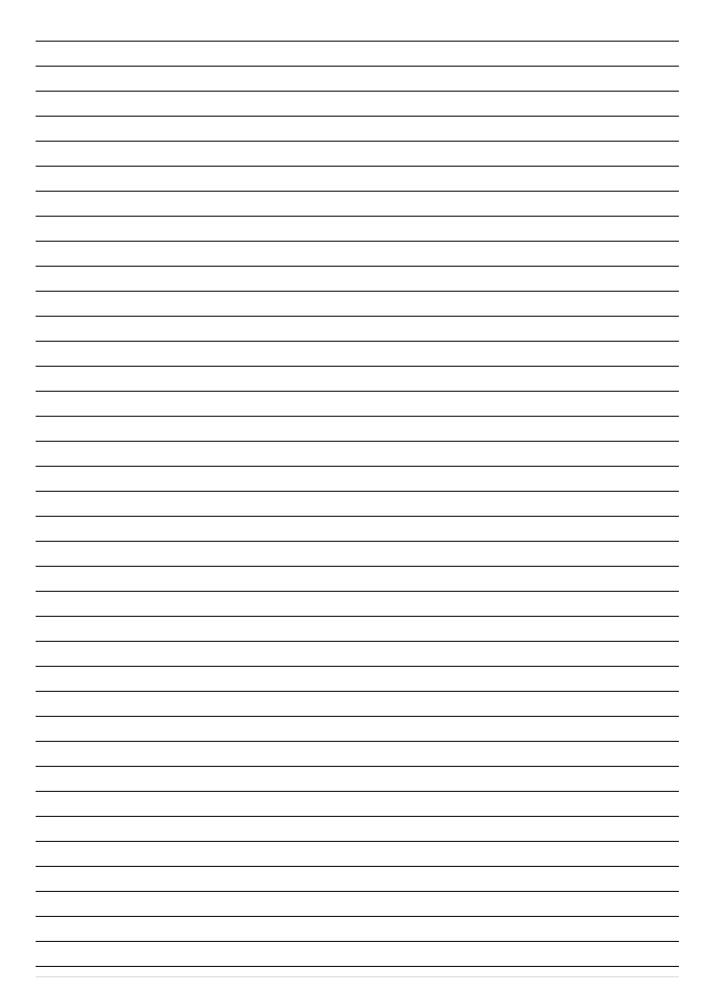
Nun kommt die Planungsphase. Stellen wir uns also die hierzu passenden Fragen: Welche Aktionen müssen zur Umsetzung der ausgewählten Lösung geplant werden?

Schreibe nun die notwendigen Aktionen und den Plan für deren Umsetzung
in den kommenden Tagen, Wochen und eventuell auch Monaten auf



	_
	_
	_
	_
Wie viel Zeit wird diese Lösung in Anspruch nehmen?	
-	_

Welche	Gespräd	che mi	issen <i>(</i>	neführt	werden	ıım a	ndere üh	er Dein	മിത്യ	unc
	-			_						
zu infor	mieren?	Hast	Du ein	en Pai	rtner*in,	den D	u berück	sichtige	n mu	sst?
Gibt e	s Kind	er, d	ie Du	ı mit	einbez	ziehen	musst?	Was	ist	mi
Familier	nmitglied	arn ad	or Arbo	itekalle	agen? Sa	chraiha	Deine E	rkonntni	eea 2	ııf
i aiiiiici	iriitgiieu	eiii ou		ilokulie	gen: o		Delile L	i KCi ii ili ii	ssc a	ui



Wenn Du Dich für diese Lösung entscheidest, wer wirst Du dann sein? Schreibe Deine Erkenntnisse auf										
	Wenn	Du Dich	für diese	Lösung	entscheidest,	wer	wirst	Du	dann	sein?
	Ochirch	oc Delile		sc aur						
	-									



Kehren wir zu den ersten Fragen zurück, die Du in Übung Zwei
beantwortet hast. Was möchtest Du? Was wünschst Du Dir? Jetzt, wo Du
Deine Lösung und deren Umsetzungsplan vor Augen hast, stelle Dir vor, Du
hättest Deine Lösung schon realisiert. Kannst Du vor dem Hintergrund Deiner
realisierten Lösung Dein wahres Selbst sehen, das sich wirklich zufrieden
und glücklich fühlt? Schreibe Deine Erkenntnisse auf
und glacklich fahrt: Schleibe Deine Erkenhunsse auf



Als abschließende Übung tue Folgendes. Verwende das unten stehende Formular, um mit Dir selbst ein Gespräch darüber zu führen, womit Du Dich bei Deinem inneren Problem beschäftigt hast. Fülle die offenen Felder aus...

Beginne Dein Selbstgespräch: "Ich muss etwas mit Ihnen ((=fiktive Person, also Du selbst)) besprechen und bitte Sie mich ohne Kommentar ausreden zu lassen."

Nenne zuerst Dein Problem.
"Ich habe bemerkt, dass
Oder
"Ich habe das Gefühl, dass
weil
Was ich stattdessen möchte, ist
Gewinne Verständnis.
"Ich brauche Ihre Hilfe, um zu verstehen ((Dein Problem/ Deinen Standpunkt/
was los ist))
Was ist eine Lösung, die für mich funktioniert?"
Notiere Deine Lösung


Mit diesem Formular kannst Du Deinen inneren Konflikt, Deine Situation und die entsprechende Lösung auch in Kurzform dokumentieren.

Zuguterletzt möchte ich Dir einige Regeln mit auf den Weg geben, die Du sowohl für Deine inneren Konflikte als auch für die äußeren Konflikte anwenden kannst.

#### Was Du tun kannst:

- Kommuniziere offen und ehrlich.
- Komme mit Deinen Emotionen zurecht.
- Verwende eine mitfühlende Sprache.
- Akzeptiere Unterschiede.
- Verstehe auch die anderen Perspektiven.
- Sei offen für Feedback.
- Handle schnellstmöglich.
- Konzentriere Dich auf das aktuelle Problem oder die aktuelle Situation.
- Sei aufrichtig, respektvoll, ehrlich, direkt, klar und präsent.

#### Was Du nicht tun solltest:

- Weiche dem eigentlichen Problem nicht aus.
- Stelle keine Vermutungen an.
- Werde nicht defensiv.
- Diskutiere nicht über Gefühle
- Urteile nicht.
- Kritisiere nicht.
- Setze Dich nicht selbst herab.
- Verwende keinen Sarkasmus.

Dein innerer Konflikt sollte nicht anders behandelt werden, als jede andere Art von Konflikt in Deinem Leben. Letztlich ist die beste Lösung genau die, die mit Deinen Werten und Überzeugungen übereinstimmt. Jede andere Option mag Dir vorübergehend Erleichterung verschaffen, aber der Konflikt wird damit nicht endgültig gelöst, sondern taucht immer wieder auf - meist größer und dunkler. Wenn Du häufig mit inneren Konflikten zu kämpfen hast, solltest Du die wirklich zu Dir passenden Grundwerte und Überzeugungen finden und Dein Leben an sie anpassen.

### **Deine weiteren Notizen**

Nutze den nun folgenden Platz für Weltere Notizen.



