

LEBE DEINE EIGENE WAHRHEIT

Arbeitsbuch – Lektion 7

Löse Deine inneren Konflikte

WHAT'S YOUR
STORY

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.

This image shows a full page of blank white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page, providing a guide for writing. There are no margins, text, or other markings on the paper.

[illegible]

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

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Ist dies allein Dein Problem oder ist noch jemand daran beteiligt? Schreibe es auf...

[illegible]

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

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

[illegible]

[illegible]

Stellst Du Vermutungen über die Situation an? Wenn ja, welche? Schreibe sie auf ...

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

[illegible]

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

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

[illegible]

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

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

This image shows a full page of blank white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page, providing a template for writing or drawing. There are no margins, text, or other markings on the page.

[illegible]

[illegible]

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...

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

This image shows a full page of blank, lined paper. It features approximately 28 horizontal blue or grey lines spaced evenly apart, typical of notebook paper. The lines extend across the entire width of the page, leaving small margins at the top and bottom. There are no vertical lines, text, or other markings on the page.

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

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

[illegible]

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Warum sind diese Lösungsmöglichkeiten so wichtig für Dich?

[illegible]

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

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

[illegible]

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

[illegible]

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.

This image shows a full page of blank white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page, providing a template for writing or drawing. There are no margins, text, or other markings on the page.

[illegible]

This image shows a full page of blank, lined paper. It features approximately 20 evenly spaced horizontal grey lines across its entire width, providing a template for handwriting practice or general note-taking. The margins are consistent on all sides.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are approximately 20 lines visible. The paper has a slight shadow on the right side, suggesting it's resting on a surface. There is no handwriting or other markings on the paper.

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...

This image shows a full page of blank white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page, providing a guide for handwriting or typing. There are no margins, text, or other markings on the page.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Lösungsmöglichkeit 2

[illegible]

[illegible]

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Lösungsmöglichkeit 3

[illegible]

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Übung Fünf

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

This image shows a full page of blank, lined paper. It features approximately 20 horizontal black lines spaced evenly apart, typical of notebook paper. The lines extend across the entire width of the page, leaving small margins at the top and bottom. There are no vertical lines, text, or other markings present.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Wie viel Zeit wird diese Lösung in Anspruch nehmen?

[illegible]

Welche Gespräche müssen geführt werden, um andere über Deine Lösung zu informieren? Hast Du einen Partner*in, den Du berücksichtigen musst? Gibt es Kinder, die Du mit einbeziehen musst? Was ist mit Familienmitgliedern oder Arbeitskollegen? Schreibe Deine Erkenntnisse auf...

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

[illegible]

Wenn Du Dich für diese Lösung entscheidest, wer wirst Du dann sein?
Schreibe Deine Erkenntnisse auf...

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

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...

[illegible]

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 weitere Notizen.

This image shows a single page of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

[illegible]

[illegible]

This image shows a full page of blank, lined paper. It features approximately 28 horizontal blue or grey lines spaced evenly apart, typical of notebook paper. The lines extend across the entire width of the page, leaving small margins at the top and bottom. There are no vertical lines, text, or other markings on the page.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

[illegible]

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

[illegible]

[illegible]

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

[illegible]

[illegible]

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.