

Lektion #7

Lebe Deine eigene Wahrheit

Löse Deine inneren Konflikte

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	3
Innerer im Vergleich zum externen Konflikt	3
Externe Probleme im Zusammenhang mit inneren Konflikten	5
Wie kommt es zu unseren inneren Konflikten?	7
Drei Gründe, warum innere Konflikte ein so wichtiger Teil unseres Lebens sind	10
Der Schaden, der durch innere Konflikte entstehen kann	12
Sieben hilfreiche Werkzeuge zur Lösung Deiner inneren Konflikte	13
Abschließende Gedanken	21
Literaturverzeichnis	21
Haftungsausschluss	22
Impressum	23
Copyright © 2021	23
Dieses Werk ist urheberrechtlich geschützt	24

Einleitung

Das Leben ist voll von Konflikten. Dies ist zwar wirklich unangenehm, aber es ist eine Tatsache des Lebens. Früher oder später wirst Du Dich deshalb sicherlich in einer Meinungsverschiedenheit mit jemand anderem wiederfinden. Diese Art von Konflikten ist jedoch nicht die schwierigste, mit der Du in Deinem Leben zu tun hast.

Die wirklich schwierigsten Konflikte in Deinem Leben sind die sogenannten inneren Konflikte, d. h. Probleme, mit denen Du innerlich kämpfen musst. Solche inneren Konflikte drehen sich oftmals um Themen wie Entscheidungsfindung, Selbstakzeptanz oder persönliche Interessen. Wenn Du mit einem inneren Konflikt konfrontiert bist, kämpfst Du buchstäblich gegen Dich selbst, um ein Problem zu lösen.

Innere Konflikte zu lösen kann sich unglaublich schwierig anfühlen, aber es ist nicht unmöglich. Es gibt Methoden und Strategien, mit denen Du innere Konflikte mit Dir selbst lösen kannst, damit Du wirklich Deine eigene Wahrheit leben und die authentischste Version Deiner selbst sein kannst.

Innerer im Vergleich zum externen Konflikt

Die beiden Hauptarten von Konflikten, mit denen wir konfrontiert sind, werden als innerer (oder interner) Konflikt und externer Konflikt bezeichnet. Um die Erklärung einfach zu halten: Ein innerer Konflikt entsteht, wenn wir gegen uns selbst kämpfen. Externe Konflikte treten

auf, wenn wir gegen etwas oder jemanden außerhalb unseres eigenen Ichs kämpfen.

Beispiele für externe Konflikte

- Du wirst in einen Autounfall verwickelt (Du gegen den anderen Autofahrer).
- Ein Streit mit einer anderen Person (Du gegen die andere Person).
- Du stößt Dich mit dem Zeh am Bettgestell (Du gegen das Bettgestell).
- Du hast Mühe Deinen Hund dazu zu bringen an der Leine zu gehen (Du gegen den Hund).
- Bei einem unerwarteten Gewitter pitschnass werden (Du gegen das Wetter).
- Eine Meinungsverschiedenheit mit Deinem Kollegen (Du gegen Deinen Kollegen).
- Die falsche Bestellung in einem Restaurant erhalten (Du gegen den Kellner des Restaurants).
-und so weiter! Es scheint nie ein Ende mit den externen Konflikten zu geben, mit denen wir uns oftmals sogar täglich konfrontiert sehen.

Beispiele für innere Konflikte

- Der Versuch zu entscheiden, welches Outfit Du zu Deinem Vorstellungsgespräch tragen sollst (Du gegen Dich selbst).
- Darüber nachdenken, was Du wirklich für Deinen (Ehe-)Partner empfindest (Du gegen Dich selbst).

- Zweifel, ob Du für eine Stelle, für die Du Dich beworben hast, qualifiziert bist oder nicht (Du gegen Dich selbst).
- Es fällt Dir schwer, Deinen Körper zu akzeptieren (Du gegen Dich selbst).
- Du hast Schwierigkeiten, Dich einer neuen heftigen Erfahrung zu stellen (Du gegen Dich selbst).
- Die Entscheidung, welche Artikel Du auf Deine Einkaufsliste setzen willst und welche nicht (Du gegen Dich selbst).
- Du versuchst zu entscheiden, ob Du Dich gegen einen Rüpel wehren sollst oder nicht (Du gegen Dich selbst).

Wir Menschen sind jeden Tag mit einer Vielzahl von Konflikten konfrontiert. Manche sind groß, andere sind klein. Einige sind extern, andere intern. Die wichtigsten Unterschiede zwischen externen und inneren Konflikten zu verstehen, ist einer der ersten Schritte auf dem Weg zum Meister der Konfliktlösung.

Externe Probleme im Zusammenhang mit inneren Konflikten

Innere Konflikte können oft zu einer Menge unangenehmer äußerer Probleme führen. Wenn Menschen mit inneren Konflikten zu kämpfen haben, sind sie oft auch äußerlich davon betroffen, denn innere Konflikte können viele Emotionen auslösen. Somit wirken sich innere Konflikte auch darauf aus, wie jemand mit anderen Menschen und seiner Umwelt umgeht.

Stell Dir zum Beispiel vor, ein Freund hätte Dich gebeten, direkt nach Deinem Feierabend an seiner großen Preisverleihung teilzunehmen. Nun hast Du nach Feierabend üblicherweise einen Bärenhunger, aber Du weißt, dass Du nicht genug Zeit hast noch vor der Preisverleihung etwas zu essen.

Und schon befindest Du Dich in einem inneren Konflikt: Unterdrückst Du Deinen Hunger oder enttäuschst Du Deinen Freund, weil Du zu spät kommst? Dieses spezielle Beispiel eines inneren Konflikts kann Gefühle der Irritation, Frustration und sogar Wut hervorrufen (wenn Du schon einmal "richtig" hungrig warst weißt Du, dass zu großer Hunger durchaus Gefühle der Wut hervorrufen kann).

Emotionen wie diese sind dann nicht nur in Deinem Gesicht erkennbar, sondern äußern sich in Deinem ganzen Verhalten. In einer solchen Stimmung wirst Du sicherlich nicht als freundlicher Zeitgenosse rüberkommen. Zusätzlich wirst Du selbst Schwierigkeiten haben den großen Moment Deines Freundes zu genießen, da Du durch Deine negativen Emotionen sehr abgelenkt bist.

Ähnlich wie in diesem Beispiel führen innere Konflikte meistens zu gewichtigen Emotionen, die vielfältig an die Oberfläche sprudeln. Wenn Du schon einmal eine schlechte emotionale Reaktion erlebt hast, die durch Deine eigenen inneren Konflikte ausgelöst wurde, ist Dir sicherlich bekannt, dass sie sich nicht nur auf Dein eigenes Verhalten, sondern auch auf das anderer auswirken kann. Auch wenn Deine inneren Konflikte ihren Ursprung in Dir selbst haben, ist es für sie durchaus möglich einen Weg "nach draußen" zu finden. Die entsprechenden Auswirkungen werden dann extern sichtbar.

Innere Konflikte wurzeln oft in einem "schwarz/weiß"-Denken. Wenn Du mit einem inneren Konflikt konfrontiert bist, glaubt Dein Verstand im ersten Lösungsansatz nur an zwei Möglichkeiten, nämlich "schwarz" oder "weiß". Somit blockierst Du Dein Denken selbst, weil Du in einem solchen Konflikt in dem Konstrukt dieser scheinbar einzigen zwei Entscheidungsmöglichkeiten feststeckst. In Wahrheit ist dies aber falsch, denn kreative Ansätze mit mehreren Lösungsvarianten sind immer möglich. Deshalb musst Du immer versuchen über den Tellerrand hinauszuschauen, auch wenn Dein Verstand nur von der Möglichkeit zweier Lösungen überzeugt ist.

Das obige Beispiel könnte neben den Varianten nichts essen oder zu spät kommen, auch gelöst werden, indem Du Dir einen Snack aus dem Automaten an Deinem Arbeitsplatz holst. Somit ist Dein erster Hunger gestillt und Du kannst wenigstens die Zeit bis zum Ende der Zeremonie überbrücken. Eine solche Lösung würde dann beide Seiten Deines inneren Konflikts ansprechen - Du bist nicht mehr ganz so hungrig und Du bist pünktlich.

Wie kommt es zu unseren inneren Konflikten?

Innere Konflikte entstehen, weil eine Person zwei gegensätzliche Überzeugungen zu einer Sache hat. Da diese beiden Überzeugungen für die Person jeweils legitime Anliegen sind, meint sie sich zwischen beiden entscheiden zu müssen, weil ihr aktuelles Dilemma nicht "in beide Richtungen" gelöst werden kann. Wenn also eine Entscheidung getroffen werden muss, findet sich diese Person in einem inneren Konflikt wieder, weil sie "schwarz oder weiß" denkt.

Was es bedeutet zwei gegensätzliche Überzeugungen zu haben, wird durch das folgende Beispiel klar:

Peter plant eine besondere Überraschung zum Valentinstag für seine langjährige Freundin. Es kostete ihn eine Menge Geld und auch Zeit, um diese besondere Überraschung zusammenzustellen. Er hat ein besonderes Abendessen, einen Tanz, Blumen, Pralinen, Schmuck und vieles mehr arrangiert. Wegen der Fülle an Geschenken, hat Peter mehr als einen Monat mit der Planung der Überraschung verbracht. Und jetzt freut er sich sehr auf einen fantastischen Valentinstag mit seiner Freundin.

Am Morgen des Valentinstages ruft Peters Mutter an und erklärt ihrem Sohn, dass sie sehr traurig ist. Peters Vater ist vor sechs Monaten verstorben, und dies ist der erste Valentinstag, den seine Mutter ohne ihren Mann alleine verbringen muss. Genau wie Peter liebte es auch sein Vater, am Valentinstag große Überraschungen für seine Frau zu planen. Somit ist dieser Valentinstag für Peters Mutter besonders hart.

Dies führt Peter in einen inneren Konflikt. Er hat zwei legitime Überzeugungen in Bezug auf die aktuelle Situation:

- Seine Freundin hat es verdient, am Valentinstag von ihm eine besondere Überraschung zu bekommen.
- Seine Mutter verdient seine emotionale Unterstützung an diesem wirklich schwierigen Tag.

Peter ist sich darüber im Klaren, dass der Besuch bei seiner Mutter die Pläne mit seiner Freundin völlig durchkreuzen würde. Er ist sich aber

auch darüber im Klaren, dass er seiner Mutter die emotionale Unterstützung geben möchte, die sie in dieser schweren Zeit braucht. Peter befindet sich nun wirklich in einem schweren inneren Konflikt. Soll er die Pläne mit seiner Freundin absagen, um Zeit mit seiner Mutter zu verbringen, oder soll er die Überraschungen für seine Freundin wie geplant durchführen?

Dieser besondere innere Konflikt kann bei Peter eine Menge Emotionen auslösen, zum Beispiel:

- Trauer (er vermisst seinen Vater).
- Traurigkeit (einerseits seine Mutter schwermütig zu sehen; andererseits zu sehen, dass seine Pläne möglicherweise zunichte gemacht werden).
- Frustration (er möchte sowohl seine Mutter als auch seine Freundin unterstützen).
- Wut (das Gefühl, dass das Leben ungerecht ist)

Sicherlich ist Dir das Dilemma eines inneren Konflikts deutlich geworden. Es ist nicht ganz so einfach beim Beispiel von Peter die wirklich passende Lösung zu finden. Als kleine Übung kannst Du ja versuchen verschiedene Lösungsvarianten zu überlegen. Denke daran, die wirklich passende Lösung ist nicht die Variante "Freundin oder Mutter" (schwarz oder weiß). Es gibt noch weitaus mehr Möglichkeiten. Viel Spaß beim Grübeln!

Drei Gründe, warum innere Konflikte ein so wichtiger Teil unseres Lebens sind

Innere Konflikte können sich zwar sehr frustrierend, herausfordernd und lästig anfühlen, aber sie erfüllen einen Zweck in unserem Leben. Oft sind unsere inneren Konflikte die schwierigsten Konflikte, mit denen wir konfrontiert sind. Sicherlich kann es auch sehr hart sein, sich in äußeren Konflikten mit anderen Menschen zu zanken. Trotzdem bedeutet das Heilen eines inneren Konflikts zusätzlich einen großen Schritt im Prozess des persönlichen Wachstums.

Innere Konflikte sind unvermeidbar

Du kannst dem unhöflichen Kollegen aus dem Weg gehen, Dich von Deinem schlecht gelaunten (Ehe-)Partner fernhalten, oder Dir einen Tag frei nehmen, wenn Du Dich nicht produktiv genug fühlst. All das sind gute Methoden, um einen äußeren Konflikt zu vermeiden.

Vor inneren Konflikten kannst Du aber nicht davonlaufen. Du trägst sie mit Dir herum und sie tauchen immer wieder auf, weil sie in der Regel mit Entscheidungen zu tun haben. Entscheidungen zu treffen ist mitunter schwierig, aber die müssen wir alle jeden Tag treffen. Es ist also unmöglich Entscheidungen zu vermeiden. Irgendwann musst Du Dich für etwas entscheiden, da Dich Dein innerer Konflikt sonst niemals in Ruhe lassen wird.

Also helfen uns die inneren Konflikte Entscheidungen nicht auf die lange Bank zu schieben, sondern zügig zu treffen.

Dein Verstand bildet ständig neue Ideen und Überzeugungen zu allem, was Dir begegnet

Das menschliche Gehirn verarbeitet ständig neue Informationen, auf die es stößt. Da Du somit dauernd mit neuen Daten und Informationen gefüttert wirst, muss Dein Verstand ununterbrochen entscheiden, was er mit den Neuigkeiten macht. Er ist also permanent am überlegen, ob er nun eine freie Entscheidung treffen oder die neuen Daten gegen etwas abwägen muss, das ihm schon länger bekannt ist. Vor einem solch automatisierten Prozess können wir uns nicht verstecken, was früher oder später zwangsläufig zu dem ein oder anderen inneren Konflikt führt.

Diese inneren Konflikte zwingen uns somit zu lernen, bekanntes zu überdenken und uns folglich weiterzuentwickeln.

Der innere Konflikt ist oft die Ursache für einen Großteil unserer inneren Dialoge

Hast Du jemals Zeit damit verbracht, zwanghaft über eine Entscheidung nachzudenken, die Du treffen musstest? Wenn ja, dann hast Du einen Prozess erlebt, bei dem Dein Verstand versucht hat die Einzelheiten eines inneren Konflikts herauszufinden, den Du lösen wolltest. Solltest Du also auch in Zukunft über irgend etwas angestrengt nachdenken, so ist ein Großteil Deines inneren Dialogs sehr wahrscheinlich der Versuch, die verschiedenen Optionen zur Lösung eines inneren Konflikts abzuwägen.

Und schon wieder haben wir uns einen Schritt weiter entwickelt, da wir durch den inneren Konflikt lernen verschiedene Lösungsoptionen sorgfältig abzuwägen.

Der Schaden, der durch innere Konflikte entstehen kann

Leider ist es durchaus möglich durch innere Konflikte auch geschädigt zu werden. Innere Konflikte sind ein ganz normaler Teil des Lebens. Jeder ist in gewissem Maße regelmäßig damit konfrontiert. Einige innere Konflikte können jedoch weit über die Grenzen hinausgehen, die sich aus einer einfachen Entscheidung und dem Abschließen der Situation ergeben.

Manche Menschen halten jahrelang - ja sogar ein Leben lang - an inneren Konflikten fest. Statt selbst eine friedliche Lösung für das Problem zu finden oder sich von jemandem helfen zu lassen, tragen diese Personen einen inneren Konflikt jahrelang in sich herum.

In solchen Fällen ist es die Person mit dem ungelösten inneren Konflikt selbst, die am meisten unter diesem leidet. Jahrelang unter dem Zwang eines inneren Konflikts zu stehen, kann zu Angstzuständen, Stress, Depressionen, Panikattacken, Schlaflosigkeit und einer ganzen Reihe anderer psychischer Probleme führen.

Ein ungelöster innerer Konflikt kann auch zu negativen äußeren Auswirkungen führen, die sich oftmals mit der Zeit verstärken. Wenn Du

beispielsweise ein Leben lang mit einem inneren Konflikt zu kämpfen hast, der nie gelöst wurde, kannst Du Dich dauerhaft ärgerlich, verbittert, wütend oder deprimiert fühlen.

Diese Emotionen wirken sich nicht nur auf Dich selbst aus, sondern mit Sicherheit auch auf Deine Mitmenschen. Innere Konflikte können im Laufe der Zeit eine Menge dauerhafter Schäden an Deiner Einstellung und Persönlichkeit verursachen, was es für Dich schwieriger macht, neue Beziehungen einzugehen und diese dauerhaft zu halten. Ungelöste innere Konflikte können sehr isolierend wirken.

Um die Entwicklung ernsthafter psychischer Probleme zu vermeiden, ist es absolut ratsam Strategien zur Lösung innerer Konflikte zu erlernen, bevor sie "Wurzeln schlagen" und zu einem gravierenden dauerhaften Problem werden. Wenn Du lernst, innere Konflikte zu lösen, kannst Du auch Deine eigene Wahrheit leichter leben, da Du Dich nicht mehr durch innere Kämpfe und Momente der Entscheidungsfindung behindert fühlst.

Sieben hilfreiche Werkzeuge zur Lösung Deiner inneren Konflikte

Zu lernen, wie man innere Konflikte auf gesunde und produktive Weise lösen kann, ist eine wesentliche Voraussetzung dafür, seine eigene Wahrheit zu leben. Wenn Du in ein ständiges Tauziehen mit Dir selbst verstrickt bist, ist es schwierig den Kopf frei zu bekommen und sich auf etwas anderes zu konzentrieren. Der innere Konflikt wird somit zur ständigen Blockade. Glücklicherweise kannst Du Dir die Fähigkeiten zur

Lösung innerer Konflikte antrainieren und diese immer wieder verbessern.

In diesem Abschnitt beschäftigen wir uns nun mit sieben hilfreichen Werkzeugen zur Lösung Deiner inneren Konflikte.

Nutze die altbewährte Pro-und-Kontra-Liste

Die Pro-und-Kontra-Liste ist ein klassisches Instrument aus dem Konfliktmanagement, aber sie funktioniert auch hier sehr gut. Wenn Du also mit einem besonders haarigen inneren Konflikt konfrontiert bist, hole Dir Stift und Papier hervor und schreibe die Vor- und Nachteile der Situation auf.

Wenn Du Deine Gedanken zu Papier bringst, hilft es Dir die gesamte Situation ins rechte Licht zu rücken. Dies gilt vor allem dann, wenn es darum geht, sich die Vor- und Nachteile der verschiedenen Möglichkeiten der Entscheidung zu verdeutlichen. Es ist deutlich einfacher Deine Gedanken zu vergleichen und alle verschiedenen Möglichkeiten in Betracht zu ziehen, wenn Du sie vor Deinen Augen aufgelistet siehst. Statt ständig von einem Gedanken zum anderen zu springen, kannst Du somit Deine Gedanken konkreter vergleichen und gegenüberstellen.

Nutze diese Liste in zweierlei Hinsicht. Zum ersten kannst Du die Liste nutzen, indem Du die für Dich geltenden Vor- und Nachteile der aktuellen Situation auflistest. Dies hilft Dir grundsätzlich die Situation besser zu verstehen. Und zweitens nimmst Du die Liste, um die Vor- und Nachteile einer jeden möglichen Entscheidung auszuarbeiten. Für die

bessere Entscheidungsfindung kannst Du die Vor- und auch die Nachteile mit einer Punktzahl gewichten. Für jede mögliche Entscheidung ziehst Du nun die Punkte der Nachteile von denen der Vorteile ab. Die Entscheidung mit der höchsten Punktzahl ist dann rein rechnerisch die beste. Zusätzlich solltest Du dann immer noch Dein Bauchgefühl berücksichtigen.

Lege den inneren Konflikt vorübergehend beiseite, wenn es die Situation zulässt

Sozusagen einen Schritt zurücktreten und sich seinen inneren Konflikt erst einmal aus der Entfernung anzuschauen, ist eine gute Möglichkeit seine Gedanken zu klären und zu ordnen. Dies gilt besonders, wenn sich die Situation sehr trüb und verworren anfühlt. Hast Du schon einmal bei der Lösung eines schwierigen Rätsels eine Denkpause eingelegt und bist dann später zurückgekehrt, um es mit einem überraschenden Gefühl der Leichtigkeit zu lösen? Die Entschärfung eines inneren Konflikts kann ähnlich funktionieren.

Da innere Konflikte in unserem Inneren ausgetragen werden, kann eine kurze Auszeit den Kopf frei machen. Nachdem der Geist die Möglichkeit hatte sich zu ordnen, kann man sich dem inneren Konflikt später mit einem deutlich klareren Gefühl wieder nähern. Dann weiß man besser, was zu tun oder nicht zu tun ist, wodurch der Entscheidungsprozess erheblich einfacher wird.

Und wie macht man das? Ganz einfach: Zuerst beschäftigst Du Dich mit der Situation des inneren Konflikts und machst Dir die Sachlage klar, zum Beispiel mit der ersten oben genannten Pro-und-Kontra-Liste. Dann

beschäftigst Du Dich eine Weile mit etwas anderem. Und dann machst Du wieder mit der Lösung des inneren Konflikts weiter, zum Beispiel mit den Pro-und-Kontra-Listen für die einzelnen möglichen Entscheidungen.

Verstehe, dass ein innerer Konflikt nicht die Probleme in Dir selbst widerspiegelt. Er ist vielmehr Spiegelbild unseres Lebens in dieser Welt

Manche Menschen fühlen sich besonders schrecklich, wenn sie mit inneren Konflikten konfrontiert sind, weil sie denken, dass diese ausschließlich auf sie selbst zurückzuführen sind. Diese Vorstellung ist aus mehreren Gründen unwahr.

Wir Menschen leben in einer interaktiven Welt mit anderen Menschen und sehr vielen Reizen. Wir erhalten ständig neue Informationen und erleben neue Dinge. Durch diese ständige Zufuhr von Neuigkeiten ist es uns absolut unmöglich, einen inneren Konflikt zu vermeiden. Somit werden wir uns mit Sicherheit früher oder später in einer Situation wiederfinden, in der wir uns durch die neuesten Neuigkeiten veranlasst fühlen zu hinterfragen, ob unser Tun oder unser Wissensstand immer noch dem neuesten Stand der Dinge entspricht. Und schon haben wir den schönsten inneren Konflikt, an dem wir in keinsten Weise schuld sind.

Solche Unruhen werden von der Außenwelt verursacht. Wenn Du mit einem inneren Konflikt konfrontiert wirst, liegt das daran, dass etwas von "außen" einen Weg gefunden hat, Deine innersten Gedanken zu beeinflussen. Ein Beispiel, Du glaubst Dein bester Freund ist ein sehr guter Mensch. Und dann wirst Du Zeuge, wie er etwas Schreckliches tut.

Schon gerätst Du in einen inneren Konflikt und somit in einen Aufruhr, weil die Handlungen des besten Freundes Deine früheren Gefühle und Überzeugungen eindeutig in Frage stellen. Verstehe also, dass Du in unserem Beispiel völlig unschuldig in diesen inneren Konflikt geraten bist, weil Du Deinem Freund ja nicht befohlen hast die schrecklichen Dinge zu tun.

Verstehe also grundsätzlich: Dein innerer Konflikt ist nicht Deine Schuld!

Wende Dich an einen vertrauenswürdigen Freund, ein Familienmitglied oder einen Therapeuten, um Hilfe bei schwierigen inneren Konfliktsituationen zu suchen

Manchmal können sich innere Konflikte überwältigend anfühlen. Wenn es für Dich neu ist, mit Deinen inneren Konflikten umzugehen, kann es für Dich hilfreich sein eine Auszeit von Deinen eigenen Gedanken zu nehmen. In dieser Auszeit solltest Du mit einer Person Deines Vertrauens über Dein Problem sprechen, um mit ihr einen Weg zur sinnvollen Lösung zu finden. Nur weil Du einen inneren Konflikt durchlebst, heißt das nicht, dass Du nicht jemanden externen um Hilfe bitten kannst.

Die Sichtweise eines Außenstehenden ist oft ein guter Weg, um die Gedanken und Gefühle in Bezug auf Deine aktuelle Situation zu ordnen. Es kann schnell mal passieren, sich in seinen eigenen Gedanken und Gefühlen zu verheddern. Somit kann die Perspektive einer anderen Person helfen, die eigene Situation klarer zu sehen. Solche Hilfen sind vor allem bei Deinen ersten inneren Konflikten, aber auch bei besonders

schwierigen Situation zu empfehlen. Mit der Zeit bekommst Du Übung und kannst Deine Lösungen für innere Konflikte selbständig finden.

Denke daran, dass der innere Konflikt nur aus unseren Gedanken entsteht. Das ist alles was sie sind: Nur Gedanken

Manchmal führt ein innerer Konflikt dazu, dass man sich extrem schuldig fühlt. Wenn Du zum Beispiel Kinder hast, gibt es immer wieder Momente, in denen Du Dich gestresst fühlst und über sie verärgert bist. Du liebst Deine Kinder, aber in solchen Momenten wünschst Du Dir ein Leben ohne sie.

So entstehen diese widersprüchlichen Gedanken in Deinem Kopf:

- Ich liebe meine Kinder, egal was passiert....
- Warum also wünsche ich mir, ich wäre nie Vater/Mutter geworden?

Wenn Du mit dieser Art von innerem Konflikt konfrontiert bist, ist es wichtig sich daran zu erinnern, dass es sich dabei lediglich um Gedanken handelt. Du hast diese nicht in die Tat umgesetzt. Es sind nur vorübergehende Gedanken, die in Zeiten von Stress, Anspannung und Sorgen in Deinem Kopf auftauchen. Und wenn sich Dein Kind wieder aufspielt oder quengelt, wirst Du wieder Stress, Anspannung und Sorgen verspüren - aber wieder nur in Deinen Gedanken.

Das Wichtigste, woran Du Dich in jedem Moment eines inneren Konflikts erinnern solltest ist, dass noch nichts passiert ist. Dein Konflikt ist intern, er ist noch nicht in der Realität angekommen. Diese Art von Gefühlen und inneren Konflikten können sich unangenehm anfühlen, aber sie sind

völlig normale Reaktionen auf Stressauslöser. Und solange der innere Konflikt noch in Dir drinnen steckt, hast Du die besten Chancen diesen zu lösen, ohne dass er von Deiner Umgebung überhaupt bemerkt wird.

Übe auf Deine Intuition zu hören

Jeder Mensch hat einen Sinn für Intuition. Sie hat eine Vielzahl von Namen: Bauchgefühl, Ahnung und Instinkt sind Begriffe, die sich alle auf eine Intuition oder eine innere Stimme beziehen, die uns Orientierung bietet.

Oft scheint Deine Intuition die Dinge sofort zu "wissen". Dieses "Wissen" steht Dir schon zur Verfügung, lange bevor Du genügend Informationen sammeln konntest, um Deine eigenen Gedanken über die Geschehnisse zu sortieren. Hast Du zum Beispiel schon einmal eine neue Person kennengelernt und sofort ein schlechtes Gefühl bei ihr gehabt? Das ist ein Beispiel dafür, dass Deine Intuition am Werk ist.

Das Lösen eines inneren Konflikts kann sich sehr schwierig anfühlen. Wenn Du damit zu kämpfen hast einen inneren Konflikt zu lösen, empfiehlt die Zeitschrift "Psychology Today", Deine Intuition um Rat zu fragen.

Die Intuition bezieht ihre Weisheit aus unserem Unterbewusstsein, das Gedanken viel schneller verarbeiten kann als unser bewusster Verstand. Was ist also Dein "Bauchgefühl" oder Deine "Ahnung" bezüglich Deines inneren Konflikts? Wenn Du auch solchen inneren Hinweisen die notwendige Beachtung schenkst, kannst Du die Lösung für Dein Problem deutlich schneller finden.

Und wie aktivierst Du Deine Intuition? Ganz einfach: Setz Dich hin, gönne Dir absolute Ruhe und entspanne - kein Handy, kein TV, kein Radio, sondern gar nichts. Wiederhole dies so oft wie möglich und sei geduldig. Dann wird die Intuition von allein zu Dir kommen, Du musst nichts dafür tun.

Stelle fest, was sich dem natürlichen Fluss des Lebens widersetzt, wenn Du Deinen inneren Konflikt untersuchst

Das Leben fließt natürlich und mühelos. Wahrscheinlich hast Du schon einmal den Ausdruck "das Leben zieht an uns vorbei" gehört. Einfach ausgedrückt bedeutet dies: Das Leben geht immer weiter, egal ob wir dazu bereit sind oder nicht. Wenn Dich etwas innerlich zurückhält, versuche herauszufinden, wodurch Du blockiert wirst dem natürlichen Fluss des Lebens zu folgen.

Manchmal ist es schwierig, den genauen Grund für Deinen inneren Konflikt zu finden. Wenn Du Dir aber genügend Zeit nimmst diesen Grund zu bestimmen, ist es umso leichter für Dich die passende Entscheidung zu treffen oder Deinen Konflikt beizulegen.

Wenn Menschen intensiv darüber nachdenken, was sie tatsächlich davon abhält, eine Entscheidung zu treffen oder den Konflikt zu lösen, entdecken sie oftmals ein eher leicht zu behebendes Problem. Analysiere Deine inneren Konflikte also im Detail und Du wirst so manchen von ihnen als völlig unnötig und unscheinbar empfinden.

Abschließende Gedanken

Innere Konflikte zu lösen ist etwas, das jeder lernen muss, um seine eigene Wahrheit zu leben.

Wenn Du hoffst die authentischste Version Deiner selbst zu sein, musst Du lernen wie Du Deine inneren Konflikte mildern und lösen kannst. So wirst Du Dein Leben einfacher und freier gestalten können, statt Dich in den Unwägbarkeiten und Überraschungen des Lebens zu verheddern. Auch wirst Du in der Lage sein, Entscheidungen zu treffen, Probleme zu lösen und Dich auf dem Weg zum Erfolg vorwärts zu bewegen. Das alles kannst Du mit der natürlichen Leichtigkeit des Lebens erreichen, wenn Du fähig bist Deine inneren Konflikte zu lösen und "loszulassen".

Literaturverzeichnis

Mike Bundrant

“Warum der innere Konflikt Ihr wichtigstes Thema ist”

<https://thriveglobal.com/stories/why-inner-conflict-is-your-most-important-issue-plus-three-steps-to-resolution/>

Lakeshia Ekeigwe (18. April 2017)

“3 Wege zur Lösung von inneren Konflikten”

<https://www.linkedin.com/pulse/3-ways-resolve-internal-conflict-lakeshia-ekeigwe>

Ilya Berdyshev (17. Dezember 2010)

“Was sind interne Konflikte, und wie wirken sie sich auf die Menschen aus?”

<https://adcmemorial.org/en/news/what-are-internal-conflicts-and-what-effect-do-they-have-on-people/>

Walden University (30. Mai 2017)

“Was ist Ihr Konfliktmanagement-Stil?”

<https://www.waldenu.edu/news-and-events/walden-news/2017/0530-whats-your-conflict-management-style>

Katie Shonk (15. Juni 2021)

“Was ist Konfliktlösung, und wie funktioniert sie?”

<https://www.pon.harvard.edu/daily/conflict-resolution/what-is-conflict-resolution-and-how-does-it-work/>

Clarke University

“Tipps zur Konfliktbewältigung”

<https://www.clarke.edu/campus-life/health-wellness/counseling/articles-advice/tips-for-managing-conflict/>

Matthew Hutson (19. Dezember 2019)

“8 Wahrheiten über Intuition”

<https://www.psychologytoday.com/intl/articles/201912/8-truths-about-intuition>

Haftungsausschluss

Dieses Buch wurde ausschließlich zum Zweck der Information geschrieben. Es wurden alle Anstrengungen unternommen, um dieses Buch so vollständig und genau wie möglich zu gestalten. Es kann jedoch zu Fehlern in der Typografie oder im Inhalt kommen. Außerdem enthält dieses Buch nur Informationen, die bis zum Veröffentlichungsdatum gültig waren. Daher sollte dieses Buch als Leitfaden verwendet werden und nicht als ultimative Quelle.

Der Zweck dieses Buchs ist es, Informationen weiter zu geben. Der Autor und der Herausgeber übernehmen keine Gewähr für die Vollständigkeit der in diesem Buch enthaltenen Informationen und sind nicht für Fehler oder Auslassungen verantwortlich. Der Autor und Herausgeber übernimmt gegenüber keiner Person oder Organisation eine Haftung oder Verantwortung in Bezug auf Verluste oder Schäden, die direkt oder indirekt durch dieses Buch verursacht werden oder angeblich verursacht werden.

Impressum

Benno Siegrist
Bergstraße 2
66953 Pirmasens
Deutschland

Copyright © 2021

Name: Benno Siegrist

Adresse: Bergstraße 2, 66953 Pirmasens

Web: <https://meisteredeinleben.de>

eMail: info@meisteredeinleben.de

Tel.: 06331-5318405

Dieses Werk ist urheberrechtlich geschützt

Alle Rechte, auch die der Übersetzung, des Nachdrucks und der Vervielfältigung des Werkes oder Teilen daraus, sind vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf ohne schriftliche Genehmigung des Verlags in irgendeiner Form (Fotokopie, Mikrofilm oder einem anderen Verfahren), auch nicht für Zwecke der Unterrichtsgestaltung, reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Die Wiedergabe von Gebrauchsnamen, Handelsnamen, Warenbezeichnungen usw. in diesem Werk berechtigt auch ohne besondere Kennzeichnung nicht zu der Annahme, dass solche Namen im Sinne der Warenzeichen- und Markenschutz-Gesetzgebung als frei zu betrachten wären und daher von jedermann benutzt werden dürfen. Trotz sorgfältigem Lektorat können sich Fehler einschleichen. Autor und Verlag sind deshalb dankbar für diesbezügliche Hinweise. Jegliche Haftung ist ausgeschlossen, alle Rechte bleiben vorbehalten.