



## Kennst Du negative Gedanken und die Abwärtsspirale in Deinem Kopf?

(von Elisabeth Gatt-Iro & Stefan Gatt)

Vielleicht passiert Dir das auch manches Mal: ausgelöst durch bestimmte Situationen oder auch völlig unvermittelt, tauchen plötzlich negative Gedanken in Dir auf, wie z.B.: „Das schaffe ich nie!“ oder „Zu schön, um wahr zu sein.“ oder „Ich bin einfach nicht gut genug.“ etc.

In unseren Liebsbeziehungen tauchen diese negativen Stimmen in unserem Kopf oft auf als „Ich werde mit meiner Frau / meinem Mann niemals die liebevolle Beziehung haben, nach der ich mich sehne.“ oder „Im Bett wird das nie klappen zwischen uns, weil er/sie ganz einfach nicht lernfähig ist.“

Viele Menschen kennen solche Gedanken - und **wie kann man damit umgehen, damit sie ihr Gift nicht entfalten können?**

Ein kurzer Ausflug in die Psychologie zeigt uns die exakte Bezeichnung für diesen Geisteszustand: es handelt sich um „**negative Introjekte**“. Wir haben diese Botschaften in unserer Kindheit von wichtigen Bezugspersonen gehört oder unausgesprochen, d.h. atmosphärisch erlebt und wahrgenommen. Wir haben sie verinnerlicht. (= Introjekt). Sie sind in unser Selbstbild integriert. Wir glauben daran und wiederholen sie gebetsmühlenartig meist unbewusst. Damit entfalten sie ihre Wirkung.

Es gibt natürlich auch positive Introjekte. Sie helfen uns dabei, unser Leben zu meistern und unterstützen uns, uns sicher und gestärkt zu fühlen. (z.B. „Feiere auch die kleinen Erfolge.“ oder „Du bist liebenswert genau so, wie Du bist.“ oder „Du bist großartig.“)

Negative Botschaften und Gedanken bewirken das Gegenteil. Wir behindern und schaden uns, wenn wir auf sie hören. Das Positive an diesen negativen Introjekten ist jedoch, dass sie uns vor Enttäuschung und Schmerz bewahren! Sie vermitteln uns Sicherheit, in dem sie uns davon abhalten, Neues auszuprobieren, das uns dann vielleicht enttäuschen oder verletzen könnte.

**Die Herausforderung:**

Negative Introjekte halten uns davon ab, in Aktion zu treten. Dadurch fühlen wir uns **macht- und hoffnungslos**. Im Prinzip geht es uns letztendlich dadurch meist sogar schlechter, als wenn wir durch eine Aktion eine Enttäuschung einstecken müssten.

Wie also damit umgehen?

**Das Solo für Dich:**

1. Sobald Du einen negativen Glaubenssatz entdeckst – **PRÜFE, OB ER WIRKLICH DER REALITÄT ENTSPRICHT** z.B. tauchen bei gewissen Streitsituationen bei vielen Menschen die Gedanken auf: „Vielleicht passen wir einfach nicht zusammen? Er/sie ist so anders als ich und wird mich nie verstehen.“ **Prüfe, ob das das wirklich stimmt, dass sie/ er Dich nie versteht.**
2. Verlasse Deine Abwärtsspirale, in dem Du Dich aktiv an Situationen erinnerst, in welchen Du Dich von ihm/ihr verstanden und geliebt gefühlt hast oder wo die andere Person sich Mühe gegeben hat, Dich zu verstehen.
3. Mache bewusst und aktiv einen Schritt auf die Person an Deiner Seite zu und befreie Dich damit letztendlich von Deinem negativen Gedankenkarussell. In diesem Beispiel könnte dann ein weiterer Schritt so aussehen, dass Du Dich aufrichtig und offen bemühst, achtsam zu formulieren, womit Dich Deine PartnerIn verstehen sollte. Sei offen für die Reaktion von ihm/ihr. Bemühe Dich ihm / ihr das Gleiche zu geben, das auch Du haben möchtest.

**Im Duo mit Deinem / Deiner Liebsten:**

1. Tauscht Euch zu diesem Thema aus.
2. Macht Euch beide Eure negativen Glaubenssätze bezüglich Eurer Beziehung bewusst.

3. Ersetzt sie ganz bewusst gemeinsam durch positive Gedanken. 😊 z.B.: „Ich denke mir dann, dass Du mich sowieso nie verstehen wirst“ könnte ersetzt werden durch „Puuh, das ist jetzt gerade herausfordernd, aber wir schaffen das.“
4. Überlegt Euch dann gemeinsam, welche Handlungen Ihr in den Situationen, die Abwärtsspiralen auslösen, setzen könnt. Z.B. bevor Ihr weiter in den Konflikt einsteigt, eine Pause machen, einen Dialog vereinbaren, eine Wertschätzung geben, sich entschuldigen....
5. Vereinbart eventuell ein Codewort, damit Ihr beide die Situation identifizieren könnt, wenn es wieder so weit ist.
6. Probiert das nächste Mal das Neue aus, wenn eine herausfordernde Situation zwischen Euch entsteht.



Wir wünschen Euch einen sonnigen und bunten Herbst mit viel Zeit für Euch und Eure Liebe!  
Herzlich

Elisabeth & Stefan

### Wenn Ihr Euch in den nächsten Monaten eine kleine Auszeit gönnen möchtet:

**Imago Paarworkshop** - für alle, die mehr zum Thema Beziehung lernen & erfahren wollen. Vom **19.-21. Oktober 2018** in Sankt Johann am Wimberg im Haubenlokal Keplingerwirt.at <http://www.challengeoflove.at/wp-content/uploads/ipw.pdf>

**„Die Rückkehr des Königs“** - ein Seminar für Männer bei Admont im Gesäuse vom **24. bis 28. Oktober 2018** das Dich dabei unterstützt, mit den komplexen Anforderungen als Mann besser umgehen zu können und gestärkt in den Alltag zurückzukehren. <http://www.challengeoflove.at/wp-content/uploads/rdk.pdf>

**„Venus“** - ein Seminar für Frauen in Elisabeths Praxis in Linz – ein Wochenende für Dich als Frau, das Dich dabei unterstützt, mehr von Deinem Potenzial zu entdecken und zu leben\_vom **9.-11. November 2018** in Linz – Tummelplatz 15 <http://www.challengeoflove.at/wp-content/uploads/ven.pdf>

**„Unverschämt glücklich - mit Herz & Körper lieben“** vom **5. – 9. Dezember 2018** im Blohotel „Retter“ in Pöllauberg in der Steiermark. <http://www.challengeoflove.at/wp-content/uploads/uvg.pdf>

Für weitere Angebote / Informationen bitten wir Euch, auf unsere Website zu schauen!

