

# 1 | Hitliste der hinderlichen Einstellungen

Anregung von Eckart von Hirschhausen



Laufbahngestaltung | Übergang coaching  
Dr. Martina Nohl

Einstellungen, die Sie immer wieder daran hindern, so zu handeln, wie es Ihrer heutigen Persönlichkeit entspricht, können Sie mit dieser Übung näher unter die Lupe nehmen und spielerisch relativieren: Schreiben Sie alle Glaubenssätze, alte Kindheitsbotschaften, Sprichwörter etc. auf, die sich Ihnen in Ihrer Herkunftsfamilie eingeprägt haben. Ordnen Sie sie in einer Hitliste: Die ersten Plätze belegen die mächtigsten, einflussreichsten Sätze, die Sie am meisten behindern, so zu sein oder zu leben, wie es Ihnen *jetzt* angemessen ist.

Hier einige Beispiele aus meiner Hitliste:

Platz 1: Du schaffst das schon, ist doch alles selbstverständlich.

Platz 2: Erst die Arbeit, dann das Vergnügen!

Platz 3: Es wird immer „schön“ geteilt...

Und nun sind Sie an der Reihe:

Platz 1:

---

Platz 2:

---

Platz 3:

---

Platz 4:

---

Platz 5:

---

Platz 6:

---

Platz 7:

---

Platz 8:

---

Platz 9:

---

Platz 10:

---

Wenn Sie sich dann die ersten Plätze vornehmen und sie lächerlich machen, sobald sie in Ihrem Alltag als innere Einflüsterungen auftauchen, dann verlieren sie nach und nach ihre Macht. Stellen Sie sich beispielsweise vor, der Satz steht auf einem Ballon und Sie stehen immer voll Freude hinein, wenn er auftaucht. Oder der Satz steht auf einem Zettel und Sie wickeln ihn in der Vorstellung um einen Stein und werfen ihn von einer Brücke. Oder Sie visualisieren den Satz, wie er als Konfetti auf sie herabregnet etc. Ordnen Sie die Sätze durch diese Haltung wieder spielerisch da ein, wo sie hingehören: in Ihre Kindheit.

## Lächerlichkeits-Ideen:

---

---

---

---



Diese Übung kann durch die humorvolle Distanz auch dazu beitragen, dass Sie erstens nicht mehr Ihren Eltern die Schuld geben für alles, was heute in Ihrem Leben schief läuft und dass Sie sich zweitens nicht mehr so gut selbst bemitleiden können...