

Innere Blockaden und Selbstsabotage identifizieren

Wenn du Dinge über einen längeren Zeitraum machst, wirst du ja automatisch auch besser darin. Und diese Dinge fallen dir dann auch immer leichter. Das heißt, **der natürlichste Zustand** ist, dass du **in deinem Leben laufend bessere Ergebnisse** erzielst, und es **gleichzeitig immer leichter** wird.

Das ist aber in der Praxis ja häufig nicht so. In dieser **Analyse Checkliste** findest du die **häufigsten Gründe** dafür. Wenn du beginnst an diesen Punkten zu arbeiten, wirst du feststellen, wie in deinem Leben immer mehr eine **Aufwärtsspirale** entsteht.

Du musst natürlich nicht alle Punkte lösen, damit dein Leben besser wird. Du kannst dir das in etwa so vorstellen:

Jeder dieser Punkte ist wie eine schwere Eisenkugel, die du mit dir trägst. Manche sind natürlich schwerer als andere. Je mehr Eisenkugeln, umso anstrengender ist es, dich voranzubewegen, umso mehr musst du kämpfen, dich überwinden und umso mehr stößt du auf Hindernisse, die du nicht überwinden kannst.

Wenn du aber beginnst, diese Eisenkugeln loszuwerden, also diese Punkte zu lösen, dann wirst du feststellen, dass du immer **mehr Leichtigkeit** bekommst und immer **erfolgreicher** wirst. Außerdem auch, dass du plötzlich Herausforderungen schaffst, an denen du früher gescheitert bist. Und dadurch entsteht dann immer mehr eine **Aufwärtsspirale**.

Einige Punkte überschneiden sich natürlich, dadurch kann es sein, dass sich manche Punkte wiederholen.

Hier die wichtigsten Punkte, die dich davon abhalten, die Erfolge zu erzielen, die du möchtest. Und die dein Leben ständig hart und anstrengend machen.

Sich selbst im Weg stehen, Wiederkehrende Probleme

Es gibt oft eine unbewusste Selbstsabotage, die uns daran hindert, unsere Ziele zu erreichen oder Dinge durchzuziehen. Das bedeutet, dass wir uns selbst im Weg stehen oder negative Gedanken und Verhaltensweisen annehmen.

Zum Beispiel können wir uns selbst davon überzeugen, dass wir nicht gut genug sind oder dass wir es nicht schaffen werden, bevor wir überhaupt versuchen, etwas zu erreichen. Das Leben ist dadurch oft eine regelrechte Achterbahnfahrt. Es geht ständig auf und ab. Es läuft eine Zeit lang gut aber dann hört man auf die Dinge zu machen, die funktioniert haben und fällt zurück in alte Muster. Oder man trifft plötzlich schlechte Entscheidungen. Wir machen häufig Dinge die uns selbst schaden obwohl wir es eigentlich besser wüssten. Man beginnt auch oft damit, wichtige Dinge aufzuschieben oder auch unabsichtlich Konflikte zu verursachen.

Es fühlt sich dann oft so an, **wie an einem Gummiband festgebunden** zu sein. Je weiter man kommt, umso anstrengender wird es, und wenn man mal stolpert, wird man sofort wieder zurück in alte Muster gezogen.

Hier sind die häufigsten Anzeichen von unbewusster Selbstsabotage:

- Dein Leben fühlt sich oft hart/ anstrengend an
 - Man muss sich ständig zu wichtigen Aufgaben oder Gewohnheiten überwinden
 - Man verspürt viel Druck
 - Man verliert oft die Motivation & hat mit Antriebslosigkeit
 - Man muss gegen permanent gegen innere Widerstände ankämpfen
- Sich wiederholende (negative) Muster und Ereignisse in deinem Alltag
 - Man gibt immer nur Gas wenn Druck da ist
 - Wenn's gut läuft macht man es irgendwie wieder kaputt
 - wiederkehrende Konflikte
 - Probleme in unterschiedlichen Bereichen des Lebens die immer wieder auftauchen
 - Man gerät immer wieder an die "falschen" Kunden/Mitarbeiter/Geschäftspartner
 - Man macht immer wieder die gleichen Fehler
 - Man fällt immer wieder in alte Muster



- Wiederkehrende Sorgen/ Ängste
 - Angst zu scheitern
 - Angst vor Fehler
 - Angst vor Ablehnung
 - Angst vor Sichtbarkeit
 - Sorgen was andere denken
 - Geldsorgen
 - Angst vor Konflikten
- Zwänge
 - Ich kann nicht NEIN sagen
 - Ich muss immer produktiv sein
 - Ich darf keine Fehler machen
 - Ich muss perfekt sein
 - Ich muss immer Recht haben
 - Ich muss mich beweisen
- Selbstzweifel, Selbstkritik
 - Ich habs nicht verdient
 - Ich bin nicht gut genug,...
 - Ich kann nicht...
 - Ich bin zu...
 - Ich schaff das nicht
 - Ich werde immer/ nie...
 - Ich schäme mich für...
- Situationen die dich triggern/ extrem aufregen
 - gewisse Sätze, Verhaltensweisen oder Charaktereigenschaften
 - Dinge wo du sofort an die Decke gehst, oder die dich über Stunden oder Tage beschäftigen oder die dir den Schlaf rauben
- Negative Gewohnheiten / Verhaltensweisen mit denen du dich ablenkst oder betäubst
 - Smartphone, Ungesundes Essen, Alkohol, Zigaretten, Pornographie, Schlafen, Unterhaltung, Nachrichten
 - Dient dazu gewisse Dinge zu betäuben oder unangenehmen Aufgaben auszuweichen, diese Dinge steuern und blockieren einen in den verschiedensten Bereichen

Negative Gedanken, limitierende Glaubenssätze, mentale Blockaden

Mentale Blockaden, negative Gedanken und limitierende Glaubenssätze können dein Leben stark beeinträchtigen.

Beispiele für schädlich und limitierende Denkweisen:

- 1) Limitierende Denkweisen über dich selbst
- 2) Sorge was andere Denken
- 3) Limitierende Denkweisen in Bezug auf Geld, Verkaufen, Sichtbarkeit, Mitarbeiter, Erfolg...
- 4) Zukunftsängste/ Sorgen
- 5) Grübeln bezüglich der Vergangenheit
 - a) Selbstvorwürfe
 - b) Vorwürfe gegenüber anderen
 - c) Ewiges wiederkäuen von Situationen die passiert sind
 - d) Was wäre wenn denken
- 6) Katastrophisieren



Innere Blockaden & emotionale Trigger

Innere Blockaden oder auch emotionale Trigger sind der Hauptgrund, wenn wir Dinge tun, von denen wir wissen, dass sie uns eigentlich nur schaden oder wenn man es einfach nicht schafft, die richtigen Dinge zu tun, obwohl man sie sich jeden Tag vornimmt. Oft verhalten wir uns in direktem Widerspruch zu dem, was wir wissen, was wir eigentlich tun sollten. Sie sind auch die Hauptursache für Selbstzweifel, Selbstentwertung und Selbstsabotage.

Innere Blockaden sind vereinfacht gesagt: Tief im Nervensystem und Unterbewusstsein abgespeicherte Widerstände, bzw. Abwehrreaktionen gegen gewisse Aufgaben, Personen, Situationen oder Dinge.

Diese Blockaden zeigen sich durch verschiedene Reaktionen.

- 1) Durch gedankliche Widerstände wie zum Zweifel, negative Gedanken, Selbstzweifel
- 2) Durch starke emotionale Reaktionen, wie sehr unangenehme Gefühle, Wut, Angst, Frustration, Anstrengung, Stress, Druck,
- 3) Durch körperliche Widerstände: z.B. dieses ungute Gefühl, häufig im Bauch, in der Brust, oder im Hals, Hitze, Zittern, Anspannung, manchmal sehr intensive Angstgefühle, man kann oft gar nicht mehr klar denken oder atmen.
- 4) Durch Lähmung: Wir sind nicht mehr wirklich handlungsfähig, können eine Sache nicht machen, alles in einem wehrt sich dagegen.

Innere Blockaden und emotionale Trigger müssen nicht zwangsläufig extrem intensiv sein, sondern können auch sehr subtil sein. Oft passieren die Reaktionen auch sehr unbewusst, das heißt, wir kriegen die Reaktion gar nicht mit und sie sind für uns vollkommen normal geworden. Wir sagen dann Dinge wie, "ich bin halt so" oder "ich kann das einfach nicht".

Beispiele dafür sind:

- Man hat Probleme...
 - ...Leute anzusprechen
 - ...vor Leuten zu sprechen
 - ...sich mit gewissen Themen auseinanderzusetzen
 - ...gewisse Aufgaben durchzuziehen
 - ... Nein zu sagen / Grenzen zu setzen / die eigenen Bedürfnisse zu beachten
 - ... zur eigenen Meinung zu stehen
- Gewisse Leute wo man sofort unsicher wird
- Situationen in denen man immer unsicher wird
- Verhaltensweisen oder Situationen die einen stark triggern oder runterziehen

Glückwunsch zum Abschluss!

Wenn du dich in einem oder mehreren dieser Muster wiedergefunden hast, solltest du das keinesfalls ignorieren, denn diese Muster sabotieren schleichend deinen Alltag. Die gute Nachricht: Man kann schnell und verlässlich und vor allem auch dauerhaft aus diesen Mustern ausbrechen.