

Einleitung

Die spannendste Entdeckungsreise Ihres Lebens

Manchmal könnte man sich wirklich die Haare raufen – was geht da bloß immer in unserem Kopf vor sich? Panische Gedanken vor der nächsten Prüfung. Schlaflose Nächte durchgegrübelt. Deprimierende, selbstzerstörerische Gedanken. Liebeskummer, gegen den kein Kraut gewachsen ist. Unser Gehirn kann ziemlich kreativ sein. Und es ist wirklich zum Mäusemelken, dass diese quälenden Gedanken immer genau dann kommen, wenn man dringend den Kopf frei haben müsste.

Wir sind diesen „Wirrungen“ unserer Großhirnrinde aber nicht hoffnungslos ausgeliefert. Mehr noch – wir sind sogar in der Lage, unsere Gedanken selbst zu steuern. Aber nur wenige Menschen machen sich überhaupt „Gedanken über ihre Gedanken“. Geschweige denn darüber, wie sie ihre Gedanken lenken könnten. Wie erlösend könnte es sein, die selbsterzeugten Dramen unseres inneren Kopfkinos beeinflussen zu können?

Steinzeitliche „Grübel-Software“ updaten

Dieses fast automatische, nahezu „zwanghafte“ Grübeln über Ärger, Kummer und Befürchtungen ist aber ganz natürlich. Unser Gehirn ist in seiner Hardware noch genau so strukturiert wie vor 10 000 Jahren. Negative Erfahrungen werden grundsätzlich besser abgespeichert als positive. Neurowissenschaftler nennen das den „Negativitätsbias“ des Gehirns. Der amerikanische Neuropsychologe Rick Hanson schreibt in seinem Buch „Selbstgesteuerte Neuroplastizität“: „Dieser Hang zum Negativen hat sich über viele Millionen Jahre der Evolution entwickelt und war

eine gut gemeinte Unterstützung von Mutter Natur, damit unsere Vorfahren überleben konnten.“ Aber genau dieses Prinzip führe heute zu überflüssigem Stress, unnötigen Sorgen, Schmerzen und Leiden und vielen vermeidbaren Konflikten mit anderen Menschen.

Ja, unser Gehirn ist wirklich ganz ausgezeichnet angepasst an ein Leben in der Höhle oder den Angriff eines Säbelzähntigers. Aber leider nicht an die aktuellen Anforderungen einer modernen Zivilisationsgesellschaft. Übervolle Terminkalender, E-Mail-Flut und die täglich zu bewältigende Rushhour sind „Gefahren“, auf die unser Hirn keine angemessene Reaktion kennt. Stresshormone werden ausgeschüttet und versetzen uns in dauernde Alarmbereitschaft. Das ist deshalb blöd, weil es gar nichts bringt. Im Gegenteil, der aufgestaute Stress löst negative Gedanken aus und diese verstärken die innere Alarmbereitschaft wiederum.

„Voll retro, dieser Steinzeit-Apparat da oben“, könnte man nun denken. Man muss sich aber nicht damit abfinden, dass im eigenen Hirn quasi das Urtier regiert. Die moderne Psychologie hat großartige Techniken entwickelt, um unserem Steinzeithirn einen Entwicklungssprung in die Neuzeit zu ermöglichen. Mit den entsprechenden Techniken können Sie Ihr Gehirn updaten auf „Homo Sapiens Digitalis 2.0“. Und dafür braucht es glücklicherweise keine 10000 Jahre, sondern nur dieses in Buchform vorliegende Trainingsprogramm.

Mit Coaching neuronale Netzwerke verändern

In meiner Praxis arbeite ich tagtäglich mit Menschen, die mit allen möglichen Schwierigkeiten und Konflikten zu mir kommen. Mit modernen hypnosystemischen Techniken und Übungen finden wir gemeinsam passende Lösungen, um die mentale Landkarte ihres Gehirns selbstwirksam so

zu verändern, dass sich Leichtigkeit, Ruhe und Zuversicht entfalten können. Die Neuroplastizität des Gehirns – also die Veränderbarkeit neuronaler Netzwerke – macht es möglich, Erlebnisse, Traumata oder sogar unser „inneres Drehbuch“ nachhaltig positiv zu beeinflussen. Diese wunderbaren Möglichkeiten zur „Erlösung aus dem Negativitätsbias“ möchte ich Ihnen gerne mit diesem Buch zugänglich machen.

Das Buch kann außerdem eine sinnvolle Vorbereitung auf psychotherapeutische Sitzungen sein. Psychotherapeuten haben heute in der Regel monatelange Wartezeiten und es ist nicht einfach, als Hilfesuchender in einer Krisensituation schnell adäquate Unterstützung zu bekommen. Aktuelle Forschungen des Psychologen Tim Theeboom an der Universität Amsterdam belegen in solchen Situationen die Wirksamkeit von Coaching. Im Rahmen einer Metaanalyse konnte Theeboom beweisen, dass sich Coaching besonders positiv auf das Wohlbefinden, unsere Bewältigungsstrategien, Kompetenzen und Leistungen, wie auch die inneren Einstellungen und unsere Zufriedenheit auswirkt. Coaching kann also in Lebenskrisen stabilisieren und eine große Hilfe sein. Allerdings sei an dieser Stelle in aller Deutlichkeit darauf hingewiesen, dass Sie bei schwerwiegenden Problemen oder akuten psychischen Erkrankungen wie beispielsweise Depressionen sofort medizinische und therapeutische Akuthilfe in Anspruch nehmen können und sollten. In diesen Fällen besteht grundsätzlich eine Indikation für Psychotherapie. Coaching ist kein Ersatz für eine fundierte Psychotherapie und richtet sich grundsätzlich an „psychisch gesunde Personen“.

Selbstcoaching mit hypnosystemischen Techniken

Dieses spezielle Programm zum Selbstcoaching leitet Sie in fünf Stufen an, wie Sie Ihr Gehirn auf gesunde Weise effizient und zielgerichtet nutzen können. Ihr wichtigster Verbündeter ist dabei Ihr geniales Unterbewusstsein. Mein persönlicher Ansatz – das hypnosystemische Coaching – ist eine Fusion hypnotherapeutischer Techniken mit dem systemischen Ansatz aus der Familientherapie. Man könnte diese Form des Coaching definieren als die Kunst, Menschen achtsam wertschätzend zu begleiten, Selbstheilungskräfte zu aktivieren, ihre Selbstwirksamkeitserwartung zu stärken und sie immer wieder mit ihren Fähigkeiten und Ressourcen in Kontakt zu bringen.

Dieses Trainingsprogramm führt Sie zunächst von den einfachen Phänomenen, der Bedienung unserer mentalen Taschenlampe und unseren inneren Stimmen (►Kap. 1 und ►Kap. 2), zu den tiefen Geheimnissen Ihres Unterbewusstseins (►Kap. 3 und ►Kap. 5). Dann lernen Sie störende mentale Programme und Sabotagemuster sanft zu lösen und sich selbst wirksam zu beeinflussen bzw. „mental neu zu programmieren“ (►Kap. 4), um schließlich die hohe Schule der mentalen „Superkräfte“ kennen und nutzen zu lernen (►Kap. 5). Alle Kapitel bauen dabei logisch aufeinander auf und der Schwierigkeitsgrad bzw. die Intensität steigt mit jedem weiteren Kapitel, vom Einstiegslevel bis zur Anwendung fortgeschrittener Übungen und Techniken. Schritt für Schritt lernen Sie so, sich selbst zu coachen.



Um das Erlernte zu vertiefen, können Sie einige der Übungen in diesem Buch als geführte Meditation entweder auf meiner Webseite www.inahullmann.com herunterladen, Sie finden sie auch in meiner neuen Coaching-App „myCoach Mina“ oder Sie arbeiten mit der im Schattauer Verlag erschienenen CD „Mentale Stärke“. Sie enthält die

drei geführten Meditationen „Mut und mentale Stärke“, „Selbstbewusster werden“ und „Blockaden lösen“ und kann sowohl begleitend zum Buch als auch einzeln eingesetzt werden.

Seien Sie nun einfach neugierig darauf, welche fantastischen Möglichkeiten in Ihrem Denkorgan der Spitzenklasse schlummern. Ich wünsche Ihnen viel Spaß bei der spannendsten Entdeckungsreise Ihres Lebens – der Reise zu sich selbst.