

Die unsichtbare Bremse

Warum wir uns manchmal selbst im Weg stehen – und wie Veränderung leichter werden kann

Die unsichtbare Bremse

In über 25 Jahren Begleitung von Menschen in Veränderungssituationen habe ich immer wieder ähnliche Aussagen gehört. Dabei spielte es kaum eine Rolle, ob es um berufliche Veränderungen, Selbstständigkeit, Verkauf, Sichtbarkeit, Beziehungen, Entscheidungen oder persönliche Ziele ging.

Was mir dabei besonders aufgefallen ist: Diese Gedanken tauchten häufig nicht deshalb auf, weil Menschen ihre Veränderung nicht wollten. Oft war sogar das Gegenteil der Fall.

Ich habe erlebt, wie Menschen von einer Idee erzählt haben und dabei förmlich zu leuchten begannen. Ein neuer Gedanke hatte sie berührt. Eine Möglichkeit wurde sichtbar. Ein Ziel entstand vor ihrem inneren Auge. Plötzlich entwickelten sie Zukunftsbilder. Sie sprachen über das, was möglich werden könnte. Manchmal konnte man ihnen die Energie regelrecht ansehen. Hoffnung, Vorfreude und Begeisterung waren deutlich spürbar.

Es war, als hätte sich für einen Moment ein Fenster geöffnet. Plötzlich schien etwas möglich zu werden, worüber zuvor vielleicht nur nachgedacht worden war. Die betreffende Person entwickelte Zukunftsbilder, sprach über neue Möglichkeiten und entwarf in Gedanken bereits die ersten Schritte. Manche Menschen begannen dabei regelrecht zu "leuchten".

Dabei möchte ich einen wichtigen Unterschied machen.

Nicht jeder Mensch, den ich begleitet habe, begann plötzlich an seinem Ziel zu zweifeln. Viele erreichten genau das, was sie sich vorgenommen hatten. Eine bessere Position. Mehr Einkommen. Mehr Anerkennung. Mehr Freiheit. Mehr von dem, was sie sich gewünscht hatten.

Mich interessierten vielmehr die Menschen, bei denen etwas anderes geschah. Menschen, die zunächst voller Energie von ihren Ideen erzählten. Die begeistert waren. Die Möglichkeiten sahen. Die innerlich bereits begonnen hatten, sich eine neue Zukunft vorzustellen.

Und dennoch tauchten nach einiger Zeit Gedanken auf, die wie eine Gegenbewegung wirkten. Nicht immer als offener Zweifel. Oft viel subtiler. Manchmal hatte ich sogar den Eindruck, dass die betreffende Person von mir eine Zustimmung zu diesen Gedanken suchte. Eine Bestätigung. Eine Erlaubnis. Als würde meine Zustimmung sie von ihrer eigenen ursprünglichen Entscheidung befreien.

Wenn ich dann antwortete: „Das ist allein deine Entscheidung“, reagierten manche Menschen überraschend deutlich. Manche wurden ungehalten. Manche verteidigten ihre Gründe. Manche wirkten fast verärgert.

Je länger ich darüber nachdachte, desto mehr entstand bei mir ein anderer Eindruck: Vielleicht ging es gar nicht um die genannten Gründe. Vielleicht ging es um etwas ganz anderes.

Vielleicht standen hinter diesen Gedanken Kräfte, die gleichzeitig schützen und begrenzen konnten. Kräfte, die einerseits Sicherheit versprachen und andererseits verhinderten, dass Menschen ihrer ursprünglichen Begeisterung weiter folgten.

Wenn ich dann nachfragte und wissen wollte, was sich eigentlich verändert hatte, hörte ich häufig Antworten wie die folgenden:

„Ich brauche noch etwas Zeit.“

„Ich bin noch nicht bereit.“

„Jetzt ist nicht der richtige Zeitpunkt.“

„Ich muss erst mehr wissen.“

„Ich denke noch einmal darüber nach.“

„Ich fange nach dem Urlaub an.“

„Wenn es ruhiger wird, kümmere ich mich darum.“

„Ich brauche erst einen Plan.“

„Ich muss mich erst sicher fühlen.“

„Wenn ich mehr Selbstvertrauen habe, mache ich das.“

„Ich bin halt so.“

„Wer bin ich denn, dass ich das machen könnte?“

„Was sollen die anderen denken?“

„Ich bin nicht gut genug.“

Und viele, viele andere mehr...

Vielleicht hast du beim Lesen einzelner Aussagen genickt. Vielleicht begleiten dich einige dieser Gedanken schon seit Jahren. Die spannende Frage lautet: Was wäre, wenn diese Gedanken nicht die Wahrheit wären? Was wäre, wenn sie ursprünglich eine ganz andere Aufgabe hatten? Was wäre, wenn sie nicht entstanden sind, um dich kleinzuhalten, sondern um dich zu schützen?

Wenn du einige dieser Gedanken wiedererkannt hast, bist du damit nicht allein. Warum erscheinen sie häufig genau dann, wenn wir etwas verändern wollen? Vielleicht, weil sie ursprünglich gar nicht dafür gedacht waren, uns von unseren Zielen abzuhalten. Vielleicht hatten sie einmal eine andere Aufgabe: Sie wollten schützen.

An dieser Stelle denken viele Menschen sofort an ihre Vergangenheit. An alte Erlebnisse. An Ursachen. An Dinge, die aufgearbeitet werden müssten. Doch genau hier möchte ich Hoffnung machen. Entscheidend ist nicht, was damals passiert ist. Entscheidend ist, was heute noch wirksam ist.

Vielleicht fragst du dich inzwischen: „Und wie komme ich daraus wieder heraus?“

Denn die meisten Menschen möchten nicht nur verstehen. Sie möchten spüren, dass Veränderung möglich ist.

Meine Antwort darauf lautet: Ja.

Nicht weil ich daran glaube. Sondern weil ich es immer und immer wieder erlebt habe.

Ich habe erlebt, wie Menschen Gedanken aussprachen, die sie jahrelang vermieden hatten. Wie sie Entscheidungen trafen, die sie immer wieder aufgeschoben hatten. Wie sie sichtbar wurden, obwohl sie sich zuvor am liebsten versteckt hätten.

Nicht weil sie plötzlich mehr Wissen hatten. Nicht weil sie sich stärker zusammengerissen haben. Und auch nicht, weil sie endlich perfekt geworden sind.

Sondern weil etwas in ihnen leichter wurde.

Viele beschrieben es später mit einfachen Worten:

„Es fühlt sich leichter an.“

„Es fühlt sich klarer an.“

„Ich muss mich nicht mehr ständig überwinden.“

“Wenn ich gewusst hätte, dass das so einfach ist..”

Genau das wünsche ich mir auch für dich.

Nicht, dass du ein anderer Mensch wirst. Sondern dass du wieder mehr Zugang zu dem Menschen bekommst, der bereits in dir steckt.

Denn in über 25 Jahren Begleitung habe ich noch keinen Menschen getroffen, der tief in seinem Inneren nicht wusste, was ihm wirklich wichtig ist. Vielleicht geht es deshalb gar nicht darum, jemand Neues zu werden.

Vielleicht geht es darum, das zu entfernen, was dich davon abhält, der Mensch zu sein, der du längst bist.

Und vielleicht spürst du jetzt auch, dass Veränderung näher sein könnte, als du bisher gedacht hast.

Wenn du neugierig geworden bist und herausfinden möchtest, was für dich persönlich möglich ist, freue ich mich darauf, dich kennenzulernen.

Nicht um dir zu sagen, wer du werden sollst.

Sondern um gemeinsam herauszufinden, was vielleicht schon lange in dir steckt.

Ingo Seiffert

Coach für Klarheit & Umsetzung

www.ingo-seiffert.de