



HER MIT DEM SCHÖNEN LEBEN!

Raus aus der Selbstsabotage: Wie Upper Limits unseren Selbstwert verzerren und verhindern, dass wir neue Stufen von Freude, Wohlstand oder Liebe erleben.

VON KERSTIN ESSER

Gerade komme ich aus einem Coaching mit meiner jüngsten Klientin. Sie ist 17 und brachte ein Thema mit, das sie sichtlich bewegte. Ihre Eltern sind seit zehn Jahren getrennt und das Verhältnis zum leiblichen Vater war seitdem von vielen Konflikten und Kontaktabbrüchen auf beiden Seiten geprägt.

Lena (Name geändert) berichtete mir unter Tränen, dass das letzte Treffen mit ihrem Vater und seiner neuen Familie sehr schön gewesen sei. Während sie erzählte, weinte sie und sagte, sie fühle sich sehr schlecht deswegen und könne weder ihrem Vater noch ihrer Mutter sagen, dass sie das Treffen genossen hatte.

Ich fragte sie, warum sie es keinem von beiden und vermutlich vor allem sich selbst nicht sagen könne. Sie antwortete, dass ihr Vater es nicht verdient habe, nach allem, was passiert sei, und dass sie ihre Mutter nicht verletzen wolle.

Dieses Beispiel zeigt eine spezielle Form von Glaubenssätzen, die eng mit unserem Selbstwert verknüpft sind. „Upper Limits“ nennt Gay Hendricks, amerikanischer Psychologe und Autor des Buches „Lebe dein Leben, bevor es andere für dich tun“, diese Art von Glaubenssätzen.

Upper Limits sind mentale Grenzen, die uns bei der Entfaltung unseres Potenzials und unserem Glück im Wege stehen.

Diese Grenzen, die unsere Entfaltung blockieren, werden, wie die meisten Glaubenssätze, in der Kindheit und Jugend geprägt. In der Phase, in der wir durch die Bildung von Glaubens-

sätzen Halt und Orientierung in der Welt suchen.

Upper Limits hängen mit unserem Selbstwert zusammen und definieren die Obergrenze dessen, was wir glauben, verdient zu haben.

Was verbirgt sich hinter dem Begriff Upper Limit?

Wir erlauben uns unbewusst nur eine bestimmte Menge an Fülle, Erfolg, Liebe, Geld oder Kreativität. Bleiben wir in diesem definierten Bereich, fühlen wir uns vordergründig wohl und sicher. Wir befinden uns in unserer Komfortzone. Wobei es dort nicht unbedingt komfortabel ist, dafür allerdings vertraut und bekannt. Upper Limits bestimmen, wie viel wir uns erlauben zu sein, zu tun oder zu haben.

Das Upper-Limit-Problem

Überschreiten wir unsere unbewusste Toleranzgrenze des Glücks – also unsere Obergrenze an den guten Dingen, die wir uns erlauben –, klingeln alle Alarmglocken und wir sabotieren uns unbewusst so, dass wir ja nicht erfolgreicher, glücklicher und/oder reicher werden, als es die persönliche Komfortzone in dem Moment vorsieht.

Dieser Mechanismus wurde mir erneut bewusst, als ich Lena zuhörte. Ihr innerer Thermostat wurde in ihrer Kindheit auf eine bestimmte Gradzahl eingestellt. Sagen wir einmal, die gefühlte und bekannte Temperatur zwischen ihr und ihrem Vater lag bei 18 Grad. Dieses Level ist ihr gut bekannt. Als sie nun auf einmal einen schönen Abend mit ihrem Vater und

■ DIE SCHRANKE IM KOPF



Links: Upper Limits bestimmen, wie viel wir uns erlauben zu sein, zu tun oder zu haben.

Rechts: Entstehungsgeschichte des Leidens.

der neuen Familie erlebte, passte die neue, wärmere zwischenmenschliche Temperatur von vielleicht 22 Grad nicht in ihr erlaubtes Level.

Lena erfreute sich kurz eines Wohlgefühls, bis sich ein Upper Limit in Form eines Gedankens äußerte: „Er hat es nicht verdient.“ Und prompt reagierte sie auf den Gedanken. Sie fühlte sich traurig und sehr wütend. Ihre Gedanken und Gefühle mündeten in einem Verhalten. Ihr Verstand begann sofort nach Beispielen zu suchen, wo der Abend doch nicht so schön war, wieso die neue Frau von Papa doch doof ist etc. Was war das Resultat? Eine traurige und sich schuldig fühlende, aufgelöste Lena.

Denken – Fühlen –
Handeln – Haben

So nennt Byron Katie diese Abfolge, sie nennt es auch:
Die Entstehungsgeschichte von Leiden.

Wenn wir an ein Upper Limit stoßen, denken wir etwas oder tun etwas, wodurch wir alles vermässeln.
Warum tun wir das?

Weil wir Gedanken glauben über uns, unseren Selbstwert, die anderen und die Welt, die nicht wahr sind. Das Problem der oberen Grenze kommt uns also in die Quere, sobald Geld, Liebe und Kreativität eine gewisse Schwelle überschreiten. Wie an einem unsichtbaren Gummiband ziehen wir uns unbewusst wieder dorthin zurück, wo wir vorher waren, oder wir landen sogar an einem noch schlechteren Platz.

Gay Hendricks erkannte ein generelles, einfaches Muster:

1. sich gut fühlen / Erfolg haben
2. seine innere Wohlfühlgrenze unbewusst erreichen
3. sich sabotieren / es vermässeln

Wie kann man Upper Limits begegnen?

Lena und ich fanden heraus, welche Gedanken und Upper Limits die Treffen mit ihrem Vater beeinträchtigten. Diese Glaubenssätze führten dazu, dass sie ihr Erleben der Treffen immer wieder sabotierte:

- Er hat mich einfach ausgetauscht.
- Ich bin ihm nicht wichtig.
- Er hat meine Liebe nicht verdient.

- Ich darf ihn nicht so lieb haben, wie ich Mama liebe, nach allem, was passiert ist.

Lena hatte nicht die innere Erlaubnis, zu vergeben und sich einer neuen, in-nigeren Beziehung zu ihrem Vater zu erfreuen.

Wie alle limitierenden Gedanken können auch Upper Limits mit The Work of Byron Katie (auch Inquiry-Based Stress Reduction) auf den Prüfstand gestellt werden.

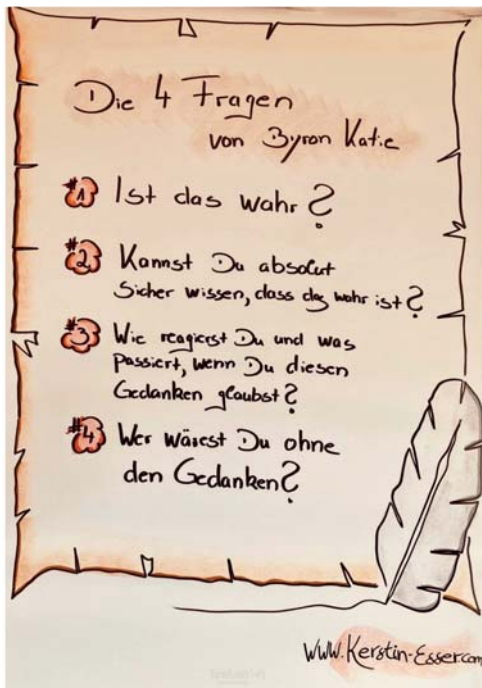
Lena und ich überprüften den Wahrheitsgehalt des Gedankens mit The Work:

„Er hat nicht verdient, dass ich sage, es war gut.“

1. Frage: Ist das wahr?
Lena: „Ja.“

2. Frage: Kannst du absolut sicher sein, dass das wahr ist?
Lena: „Ja.“

3. Frage: Wie reagierst du, was passiert, wenn du diesen Gedanken glaubst?
„Traurig, wütend, will nicht mehr seine Tochter sein, denke an alles,



Die vier Fragen: Das Herzstück von „The Work“.

Lena hatte zum Beispiel die Befürchtung, dass ihre Mutter sehr traurig sein würde, wenn sie wüsste, dass Lena einen schönen Abend mit Papa und der neuen Familie hatte. Sie machte dann den Realitätscheck und fragte ihre Mutter. Diese sagte ihr, dass sie sich freue, dass es nun besser laufe mit Papa, und die Vergangenheit sei Gott sei Dank vorbei. Und so konnte Lena den Loyalitätskonflikt mit ihrer Mutter – auch wieder ein Upper Limit – auflösen und sagte mir zum Abschluss der Session mit einem kleinen Lächeln: „Kerstin, ich freue mich darauf, Papa heute Abend wiederzusehen und vielleicht noch einen schönen Abend mit ihm zu haben.“

Mit dem Wissen um die Upper Limits können wir unseren Selbstwert entfalten, indem wir z. B. mithilfe von The Work mit unseren Glaubenssätzen arbeiten und so unseren Thermostat des Wohlfühlzustands anders ausrichten und mehr Fülle in unser Leben lassen.

Byron Katie sagt: „Nicht der Himmel ist die Grenze, der Verstand, der den Himmel sieht, ist die Grenze.“

Wie wunderbar, dass wir die Fähigkeit haben, Gedanken als Gedanken zu identifizieren, Glaubenssätze zu hinterfragen und zu transformieren und so nicht in der Begrenztheit unseres konditionierten Verstandes stecken bleiben müssen. So ist es uns möglich, uns selbst Schritt für Schritt mehr anzunehmen, zu schätzen und uns die Erlaubnis zu geben, unser wahres Potenzial zu entfalten. ■

was er uns in der Vergangenheit angetan hat.“

4. Frage: Wer wärest du ohne den Gedanken?

„Frei, einfach da in dem Moment, glücklich, dass er sich heute so viel Mühe gegeben hat, ich würde seine neue Frau mögen, wäre dankbar.“
Kehre den Gedanken „Er hat nicht verdient, dass ich sage, es war gut“ um:

Umkehrung ins Gegenteil:

„Er hat verdient, dass ich sage, es war gut.“

Lena:

- „Ja, weil er sich Mühe gegeben hat.“
- „Ja, weil die Vergangenheit vorbei ist.“
- „Ja, weil er trotz allem mein Papa ist.“

Umkehrung zu mir selbst:

„Ich habe es nicht verdient, dass ich sage, es war gut.“

An dem Punkt fing Lena an zu weinen. Sie erkannte, dass sie vor allem sich selbst wehtat mit ihrem Verhalten. Sie erkannte, dass sie gar nicht ihren

Vater bestrafte, sondern sich selbst. Sie erkannte, wie weh es ihr tat, ihre Liebe zu ihm zurückzuhalten, und sie erkannte, dass sie sich über die neuen, schönen Treffen auch mehr freuen darf als ihre Mama.

Sie war in der Lage, sich selbst die innere Erlaubnis zu geben, ein neues, bisher nicht bekanntes Level an Liebe zu ihrem Vater zu erleben. Ein Upper Limit verlor seine Macht.

**Der Sprung in die Fülle:
Upper Limits auflösen**

The Work bietet uns mit vier Fragen und Perspektivwechseln ein wunderbares Werkzeug, sich jene Gedanken und Glaubenssätze anzuschauen, die uns in der bisherigen Komfortzone halten und das Ausleben unseres vollen Potenzials verhindern.

Wir können jeden einzelnen Glaubenssatz, der unseren Selbstwert demontiert, auf den Prüfstand stellen. Mit The Work können sowohl die alten Überzeugungen aus der Kindheit (Ich verdiene das nicht, ich bin es nicht wert ...) hinterfragt werden, als auch unsere Angstvorstellungen, was passieren würde, wenn sich ein Upper Limit auflösen würde.



Kerstin Esser

Lehrcoach und Coach (vtw).

Lebt und arbeitet seit 2011 ganzjährig auf Mallorca.

Online-Kurse, Online-Coaching und Seminare

auf Mallorca:

www.kerstin-esser.com

Verband für The Work im deutschsprachigen Raum: www.vtw.the-work.org