

Schaffe Ordnung in deinem mentalen System

Die mentale Kommode – eine einfache und effektive Technik, das Innere neu zu ordnen, Ziele zu klären und Blockaden zu lösen

Es gibt Situationen, in denen wir das Gefühl haben, vor einem Scherbenhaufen zu stehen. Über eine lange Zeit färben Blockaden und toxische Gewohnheiten unser komplettes Erleben ein. Um sich aus diesem Kreis zu befreien, ist es notwendig, zunächst einmal innere Ordnung und einen Überblick über die Situation zu schaffen. Klarheit und Durchblick und die dadurch resultierende Veränderung der eigenen Perspektive auf das Geschehen, versetzen uns in die Lage, wieder zu be-greifen, die persönliche Situation greifbar und dadurch handhabbar zu machen. Wir erlangen wieder eine gewisse Kontrolle über die Situation.

Ein kreatives Instrument, die Dinge und Themen sichtbar zu machen, ist das Vorgehen mithilfe der mentalen Kommode.

Entwerfe Deine eigene mentale Kommode

Überleg Dir, welches störende Thema Dir immer wieder in unterschiedlichen Variationen begegnet (ein Konflikt mit einer bestimmten Person oder Gruppe, ein Schmerzsymptom, eventuell ein anderes Thema aus Deinem Alltag).

Nimm Dir nun ein Blatt Papier. Es kann groß oder klein sein, bunt oder einfarbig. Entwerfe nun auf diesem Blatt Deine eigene Kommode. Versuche, die Kommode so detailliert wie möglich auszuarbeiten.

Deine Kommode hat mehrere Schubladen – große, kleine, offene, verschlossene – die eigene Unterteilungen besitzen. Es sollten etwa zehn bis fünfzehn Schubladen sein.

Wichtig dabei ist, dass noch genügend Platz für zusätzliche Fächer oder Schubladen vorhanden bleibt.

Ordne nun den Schubladen jeweils ein aktuelles bzw. brisantes Thema zu. Das machst Du so lange, bis alle Themen in den Fächern der Schubladen „abgelegt“ sind.

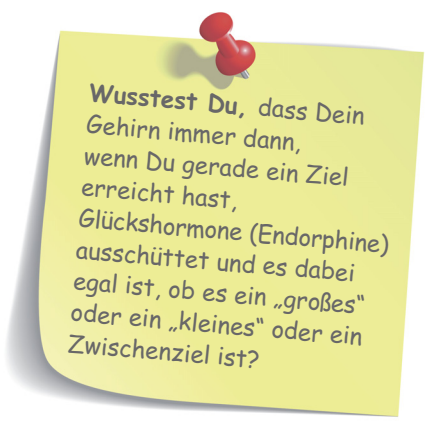
Versuche jetzt, die unterschiedlichen Themen zu ordnen und übergeordnete Strukturen oder Schubladen zu schaffen, sodass schließlich nur einige wenige überschaubare über bleiben.

Nun ist es an der Zeit, wirklich Ordnung zu schaffen. Jede einzelne Schublade möchte sortiert werden. Wie beim Aufräumen auch, macht es keinen Sinn, alle Schubla-

den auf einmal aufzureißen. Öffne deshalb nur jeweils eine Schublade. Betrachte Dir ihren Inhalt und arbeite konzentriert und fokussiert an diesem Thema. Vielleicht stößt Du so auf blockierende Muster und andere Schubladen, die mit dem Inhalt dieser Schublade verknüpft sind.

Sei Dir bewusst, dass der Inhalt der Schubladen nie nur Krisen, sondern gleichzeitig auch Chancen bedeutet. Jede Krise beinhaltet ein großes Veränderungs- und Wachstumspotenzial, das es gilt, systematisch und lösungsorientiert freizusetzen.

Beginne nun, Deine Kommode zu verschönern. Vielleicht stellst Du einen schönen Spiegel darauf oder einige hübsche Deko-



Wusstest Du, dass Dein Gehirn immer dann, wenn Du gerade ein Ziel erreicht hast, Glückshormone (Endorphine) ausschüttet und es dabei egal ist, ob es ein „großes“ oder ein „kleines“ oder ein Zwischenziel ist?

rationsgegenstände. Diese Utensilien sind nicht nur optische Ergänzungen. Beim Blick in den Spiegel fallen Dir möglicher Weise die vielen positiven Dinge auf, die Dich in Deinem Leben begleiten, Deine Stärken und Besonderheiten. Finde Deine wesentlichen Stärken und Kraftquellen und stelle sie symbolisch auf Deine Kommode (als Foto oder Trophäe etc.).

Betrachte nun Deine Kommode. Wie fühlst Du Dich dabei? Was hat sich für Dich durch die Dekoration verändert?

Nimm Dir eine Minute Zeit und stelle Dir vor, Du seiest ein fremder Besucher, der in Deinem Zimmer Deine Kommode betrachtet. Was würdest Du als Fremder dem Kommodenbesitzer raten?

Checkliste:

1. Innere Ordnung schaffen.
2. Nur ein Thema zur Zeit öffnen!
- (3. „Lebensrätsel“ statt „Problem“ betrachten.)
4. Motivation zum inneren „Säubern“ stärken.
5. Das Entwicklungspotenzial in Krisen sehen.
- (6. Probleme als Fitnesstraining sehen.)
7. Mit Stärken und Ressourcen dekorieren.
8. Logisches Denken durch Perspektivwechsel anregen.

KONTAKT

Ina Hullmann

www.inahullmann.com

AUSZÜGE AUS



How to coach
Ina Hullmann
ISBN 978-3-7945-2860-8
184 Seiten, Softcover
29,99 €
Schattauer GmbH

„Man kann das Problem nicht mit der selben Denkweise lösen, die zu seiner Entstehung geführt hat.“

(A. Einstein)

