

Der Prellbock in uns

Ein Leibwächter hat den Auftrag, jemanden zu beschützen. Doch unser innerer Bodyguard ist dabei manchmal etwas zu eifrig – weiß unsere Autorin Gaby Marquardt.



Foto: Fotolia/Tyler Olson

Fast jeder Mensch sabotiert sich auf die eine oder andere Art und Weise selbst. Dabei handelt er z. B. gegen seine Überzeugung oder misst seinen Bedürfnissen und Wünschen keine Bedeutung bei. Dies zu erkennen ist der erste Schritt zur Veränderung. Doch wer oder was hält uns eigentlich immer davon ab, das zu tun oder zu erkennen, was wir wirklich wollen? Wer oder was hindert uns eigentlich daran, einem bestimmten Drang nachzugeben? Dahinter steckt oft eine Art innere Instanz, der in erster Linie unsere Sicherheit und ein niedriges Stresslevel am Herzen liegt. Ist uns dieser Teil – nennen wir ihn mal „Bodyguard“ – eher unbekannt oder nicht angemessen trainiert, dann neigen wir dazu, uns selbst das Leben schwer zu machen. Dabei stellen wir uns mit aller Macht jeglichen Veränderungen entgegen, was natürlich „nur“ zur Gewährleistung unserer persönlichen Sicherheit geschieht. Vielleicht haben Sie ja schon einmal den Versuch unternommen, so richtig durchzustarten und endlich Ihre großen Ziele und Vorhaben umzusetzen. Und womöglich ist dieser misslungen und Sie sind nach kurzer Zeit wieder genau da angekommen, wo Sie angefangen haben.

Nicht konsequent genug

Doch warum blieben Ihre Bemühungen erfolglos? Vermutlich sind Sie beim Verfolgen Ihrer neuen Ziele nicht „drangeblieben“ und haben deshalb alle positiven Veränderungen Schritt für Schritt wieder aufgegeben. Jetzt ärgern Sie sich darüber und machen sich womöglich