



## **Etwas anderes als das ist genau jetzt möglich!**

Um die Kernüberzeugung im *Raum der Möglichkeiten* zu beschreiben, könnte ich keine bessere Überschrift wählen. Doch was heißt das konkret?

In jedem Moment (also genau jetzt) bist du dir entweder der unendlichen Möglichkeiten deines lebendigen Seins bewusst, oder du bist im Überlebensmodus, z.B. Opfer der Umstände, am Haken von etwas, was passiert ist oder gesagt wurde, oder einfach nur gefangen in den mechanischen Abläufen deiner sogenannten Box. (Nichts davon ist schlecht. Die Frage ist eher, ob es dir genügt.)

Probiere einmal folgendes Experiment: Rufe dir eine Situation in Erinnerung, bei der du den Eindruck hattest, du habest keine andere Möglichkeit gehabt (oder nur Varianten, die du noch viel weniger gemocht hättest). Male dir alle Einzelheiten aus, was passiert ist, wie du dich gefühlt hast und wie du (re-)agiert hast. Identifiziere dich völlig damit (mit allen Gefühlen und Gedanken) und notiere, was du anders hättest gestalten können. Dann setze dich auf einen anderen Stuhl (oder verändere zumindest deine Körperhaltung komplett) und stelle dir vor, ein Freund hätte dir genau das beschrieben. Höre diesem Freund zu und schreibe auf, was du für ihn an Möglichkeiten siehst.

Wie war das Experiment? Ich habe unzählige Male erlebt, wie ich mit Brett vor dem Kopf in meinen eigenen Situationen stand, und voller Ideen war, wenn es um die Erlebnisse eines Freundes ging. Bestimmt kennst du Momente, wo du diese Vielfalt auch für dich gespürt hast, wo dir deine Kraft zu wählen voll bewusst war. Würde es sich nicht lohnen, öfter und länger solch ungehinderten Zugang zu etwas anderem zu haben als zu dem gerade scheinbar alternativlosen Zustand?

Selbst wenn du mit dem, was gerade ist, vollkommen zufrieden bist, könnte es sein, dass ein Teil von dir dabei schläft. Vielleicht hast du ein Stück deiner Lebendigkeit weggeschlossen, weil es nicht in deine momentane Beziehung zu passen scheint oder zumindest im Berufs- und Alltagsleben völlig unangebracht wäre. Oder du lebst nicht dein volles Potential, deine persönliche Kreativität und Einmaligkeit. Oder du spürst es zwar, schaffst jedoch keine Gelegenheiten, es mit anderen zu teilen, weil deine Box eher introvertiert und schüchtern ist.

Mir geht es nicht um Philosophie (z.B. nach dem Motto: Ist die Behauptung überhaupt wahr oder ist nicht vielmehr alles vom Schicksal bestimmt?). Und es geht genauso wenig um Dinge, die sich nicht verändern lassen (dazu gehört insbesondere die komplette Vergangenheit, aber auch gewisse äußere Umstände wie der Planet auf dem und die Zeit in der wir leben).

Worum es mir geht, ist die ganz praktische Anwendung des Satzes, denn das ist erlebbar, gibt Kraft und macht Spaß. Dabei gibt es in der Umsetzung einen einfachen Teil und einen schwierigeren. Wenn das Experiment für dich in etwa ähnliche Ergebnisse gebracht hat wie bei mir, ist der einfache Teil bereits erledigt: Du hast Zugang zu weiteren Möglichkeiten (zumindest, wenn du es von außen siehst und nicht selbst betroffen bist).



Falls du in einer Lebensphase bist (oder falls deine Box mit ihren Glaubenssätzen so beschaffen ist), dass du gerade (oder über einen längeren Zeitraum) keinen Zugang zu mehr Möglichkeit findest, würde ein Possibility Coaching einen Unterschied machen (oder ein Training, wenn du einen größeren Schritt gehen bzw. einen Sprung wagen willst). Und du kannst mit dem beschriebenen Experiment neue Möglichkeiten für dich kreieren (zumindest im Nachhinein für die nächste ähnliche Situation). Soweit der einfache Teil.

Der schwierige Teil ist, vom Haken fernzubleiben. Wann immer du dir der Kraft und Möglichkeit aus der Überschrift dieses Textes nicht bewusst bist, bist du in irgend einer Form am Haken. Nicht an den Haken zu gehen gelingt nicht durch gute Absichten, sondern durch fortwährendes Training.

Am Anfang steht die Beobachtung, wann du am Haken bist. Dabei wartet auf der anderen Seite schon der nächste Haken, nämlich die Selbstbewertung (oder gar Selbstgeißelung). Das Stichwort ist „neutral“: Beobachte, wann du am Haken bist, und bewerte es nicht (am Haken sein ist nicht gut oder schlecht, sondern führt zu bestimmten Ergebnissen). Wie passiert es genau? Welche Teile in dir haben Spaß daran und machen mit? Wie werden deine Möglichkeiten dadurch eingeschränkt?

In meiner Erfahrung genügt kein einzelnes Coaching oder Training, um jene innere Bewusstseinsstruktur und Klarheit aufzubauen, durch die die Automatismen des „an den Haken Gehens“ ihre Macht verlieren. Es könnte dir am Anfang sogar so erscheinen, als verlörest du etwas von deiner Authentizität und Lebendigkeit, weil sich diese Mechanismen (wie jede Form von niederem Drama) so natürlich und intensiv anfühlen.

Wenn du weiter forschst und konsequent experimentierst, wirst du einen Unterschied entdecken zwischen der Pseudo-Lebendigkeit und Pseudo-Authentizität der Box (bei der es sich um ein mechanisches Festhalten an den gewohnten Überlebensmustern handelt) und der Lebendigkeit und Authentizität, die aus deinem Sein kommt, aus dem, was dein Herz bewegt und deine Vision ausmacht.

Du entscheidest, ob sich für dich die Mühe lohnt, diesen schwierigeren Teil anzugehen. Eine Möglichkeit auf dem Weg dorthin ist, sofort, wenn du entdeckst, dass du am Haken bist, genau das laut auszusprechen. „Ich bin am Haken.“ Danach tief durchatmen, einmal um dich selbst drehen, noch mal atmen und dann etwas anderes probieren.

Als bewusster, erwachsener Mensch kannst du dich alle drei Sekunden neu entscheiden. Wenn du die Menschen um dich herum daran teilhaben lassen willst, sage zum Beispiel: „Ich war gerade am Haken und mache einen neuen Versuch (oder etwas moderner: ein Do-Over).“ Wer sollte dich daran hindern? Und wessen Problem ist es, wenn jemand in deiner Umgebung an den Haken geht und das nicht versteht oder komisch findet?

Viel Freude beim Experimentieren mit dem Ausweiten deiner Möglichkeiten!  
Georg