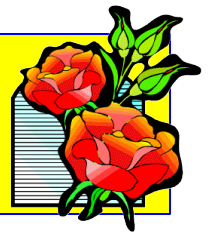


Tipps für's Leben

Newsletter Nr. 046 für den Monat Dezember 2013



Liebe Freunde,
das Thema dieses Newsletters heißt
„Lebensmuster erkennen“.

Es geben Situationen, in denen du immer wieder
dieselben Fehler machst.

Einfach falsch reagierst.

Es sind Verhaltensweisen, die dir schaden - und
doch wirst du sie nicht los.

Obwohl du alles unternimmst und dagegen
angehst, kommst du da nicht raus.

Da mischt sich etwas in dein Leben, das du nicht
haben willst.

Vielleicht sind es Muster, die da bei dir wirken.
Lebensmuster.

Nun - nicht alle sind falsch.

Aber vielleicht einige.

Es geht also darum Verhalten zu verändern.

Und da gibt es eine Menge Möglichkeiten.

Unsere Erfahrungen der Vergangenheit, unsere
Bewertungen, unsere Ideale, unsere
Wertvorstellungen gilt es, unter die Lupe zu
nehmen.

Wenn du als Kind beschämt wurdest, wenn du
Zurückweisung erlebt hast, und wenn du das
immer wieder erlebt hast, dann hat das Einfluss
auf dein Leben.

Es hat dich geprägt.

Zuerst einmal musst du verstehen, was da
abgelaufen ist.

Du musst es neu wahrnehmen.

Sicher haben alle Menschen mal Zurückweisung
oder Ärger erlebt.

Das ist hier nicht gemeint.

Hier geht es um wiederholte, immer wieder
stattgefundene negative Verhaltensweisen - wie
auch immer sie ausgedrückt wurden.

Oder vorenthaltene - nicht stattgefundene -
aber wichtige Mitteilungen an das Kind.

Kein Lob von den Eltern.

Keine Anerkennung von Leistungen.

Keine Wertschätzung.

Beschämung vor anderen Menschen.

Verweigerung emotionaler Grundbedürfnisse.
Nicht Teil der Gemeinschaft sein dürfen.

Das schwarze Schaf der Familie.

So entwickeln sich Lebensmuster.

Weil das Kind noch keine

Unterscheidungsfähigkeit hat, glaubt es, dass
alles wahr ist, was die Eltern oder Geschwister
oder Lehrer über sie sagen.

Weil die Bedürfnisse des Kindes nicht gestillt
wurden ist ein negatives Lebensmuster
entstanden.

Das Kind gibt sich selbst schlechte Noten.

Es geht jetzt mit dieser Erblast durchs Leben.

Und versucht jetzt sozusagen "auf eigene Faust"
diesen Mangel auszufüllen - oder hier einfach
aufzugeben.

Aber es gibt - Gottseidank - Heilungschancen für
Menschen, die eine schwierige Kindheit hatten.

Hier gilt es, jetzt aktiv, dagegen zu steuern.

Einmal in der Gedankenwelt.

Und zum Anderen in der Gefühlswelt.

Was braucht der Mensch, um eine stabile
Persönlichkeit zu entwickeln?

Er braucht Menschen, die zu ihm stehen.

Die ihm Liebe, Zuwendung in innere Stabilität
geben.

Die ihn akzeptieren, so wie er ist.

Ohne, dass er sich zu sehr an sie bindet.

Er muss wissen, dass er wertvoll ist - unabhängig
von seiner Leistung.

Er muss Aufgaben lösen können, die ihm
übertragen werden.

Also - sich zutrauen, diese Aufgaben auch zu
lösen.

Er darf seine Gefühle und seine Bedürfnisse
wahrnehmen.

Gibt es seelische Probleme, kommen sie oft aus
der Kindheit.

Und sie werden viel stärker wahr genommen, als
sie gemeint waren.

Wenn die Eltern und andere Autoritätspersonen uns keine Anerkennung gegeben haben, sind wir auf der Suche danach und binden uns dadurch an andere Menschen.

Leben von ihren Komplimenten und leiden, wenn sie uns nicht gegeben werden.

Da ist die Angst, verlassen zu werden.

Selbst wenn wir mit anderen Menschen zusammen sind, die uns wertvoll sind, bekommen wir dieses Gefühl von Verlassenheit.

Der Vater hat die Familie verlassen oder ist früh gestorben.

Oder er hat sich schlecht verhalten, war gewalttätig, unbeherrscht.

Alkoholiker.

Oder die Mutter konnte keine Gefühle zeigen. Stand nicht zu dir.

Es gibt viele Möglichkeiten, Kinder zu verletzen. So entsteht Misstrauen.

Du bist dir nicht sicher, ob deine Umwelt Interesse an dir hat.

Deshalb musst du dich jetzt selbst schützen, damit dir niemand mehr schaden kann.

Scham entsteht, wenn du glaubst, dass du keinen Wert hast.

Schuld sagt: "ich habe einen Fehler gemacht"

Scham sagt: "ich bin ein Fehler"

Der Mensch, der in Scham lebt, glaubt, dass er nicht wert ist, geliebt zu werden und Aufmerksamkeit zu bekommen.

Vielleicht war soweit alles in Ordnung in deinem Leben, aber man hat dich behandelt wie ein "Ding" wie eine "Sache".

Man gab dir zwar alles für deinen Körper: Essen, Schlafen, Kleidung.

Aber man gab dir keine Gefühle.

Keine Streicheleinheiten.

Die Gefühle blieben draußen vor.

Jetzt gilt es, diese für dich typischen angeblichen Wahrheiten genau unter die Lupe zu nehmen.

Welche Gefühle stellen sich dabei ein?

Welche Gedanken hast du dabei?

Welche Erinnerungen kommen da hoch?

Stehen da innere Bilder in dir auf?

Es geht also darum, dass deine Bedürfnisse, die dir in deiner Kindheit nicht erfüllt wurden - zur Erfüllung zu bringen.

Die Bedürfnisse sollen endlich gestillt werden.

Oder es kann zu Wutausbrüchen führen, wo Geschirr sogar zerschlagen wird.

Andererseits kann Ärger auch durch Bockigkeit ausgedrückt werden.

Ich sage nichts mehr.

Wie ist das bei dir?

Es geht darum, die typischen Auslöser für dein Verhalten zu finden.

Wie gehst du mit Wut um?

Welche Gefühle leiten dich?

Kommt nach der Wut der große Katzenjammer (die Traurigkeit).

Was denkst du dabei, wenn die Wut dich erfasst?

Gibt es Erinnerungen und Bilder, die dann bei dir aufstehen?

Erinnerungen über ungerechte Behandlungen in deiner Kindheit?

Schauen wir uns jetzt an, welche Dinge dich unter Druck setzen.

Wo du dich abgelehnt fühlst?

Wo du glaubst, dass man dich hasst?

Gibt es da diese innere Kritiker, die dir sagen:

du bist dumm,

du bist hässlich,

du wirst es nie zu etwas bringen.

Oder ähnliches?

Ablehnung wird antrainiert.

Niemand lehnt sich von selbst ab.

Es wird ihm beigebracht.

Ebenso wie die Eigenliebe.

Sich selbst zu lieben muss geübt werden.

Dabei sollten die Eltern helfen.

Das war Gottes Auftrag an deine Eltern.

Sie sollten dir Gottes Liebe vermitteln.

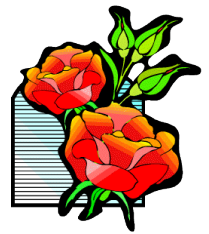
Ablehnung ist eine große Wunde in der Persönlichkeit des Kindes.

Sie ist schädlich und zerstörerisch.

Wie haben sich deine Eltern verhalten?

Da ist zum Einen das fordernde Elternhaus.

Es werden Ziele vorgegeben, die nur schwer zu erreichen sind.



Schule, Studium, Beruf.
Bei Frauen auch Gewicht und Figur.
Bei Nichterreichenden entsteht das Gefühl, ein Versager zu sein.
Oder es stellen sich Schuldgefühle ein.
Es kommt nicht zu gesunden Beziehungen im Leben dieses Kindes.
Oder es fehlt daran, gesunde Grenzen aufzustellen und eigene Wünsche einzubringen.

Und zum Anderen das strafende Elternhaus.
Hier lebt ein innerer Kritiker im Kind, der immer nur negativ redet.
Das wirst du nie schaffen.
Du bist viel zu schwach.
Probier es erst gar nicht.
Du wirst deine Ziele nie erreichen.
Du bist dumm, hässlich, ein schlechter Mensch.
Das schwarze Schaf der Familie.
Es wäre besser gewesen, du wärest nicht geboren worden.

Hat das Kind diesen Aussagen geglaubt?
Sein ganzes Leben lang wird er unter dieser angeblichen "Wahrheit" leiden.
Entweder wird er versuchen, alles perfekt zu machen.
Er wird ein Perfektionist, der sich keine Fehler erlaubt.
Einer, der nie mit seiner Leistung richtig zufrieden ist.
Einer, der sich selbst antreibt.
Und das wird ihn unter Druck bringen und Versagensängste auslösen.
Missbrauchte Kinder haben oft nicht die Kraft, sich zur Wehr zu setzen.
Oder er opfert sich für seine Mitmenschen auf, weil er glaubt, dass er uninteressant ist.
Wer sich unterwirft, lässt zu, dass andere schlecht mit ihnen umgehen.
Seine Unterwerfung erlaubt diesen Umgang.
Der Leidensweg ist vorprogrammiert.
Diese Menschen tun Dinge, die sie gar nicht tun wollen.
Ihr Leben wird durch die Wünsche anderer bestimmt.
Und werden nicht glücklich dabei.
Sie leben nicht - Sie werden gelebt!

Oder das Kind hat versucht, diesen Situationen (negativen Gefühlen) aus dem Weg zu gehen.

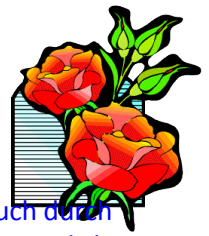
Negative Gefühle werden evtl. auch durch Alkohol und Beruhigungsmittel ausgeglichen.
Wenn der Betroffene Dinge tut, damit die negativen Emotionen nicht zu spüren sind - dann ist das ein Vermeidungsverhalten.
Hier geht es darum, schwierige Dinge einfach zu vermeiden.
z.B. Leistungsanforderungen, Kontakt mit anderen Menschen, die schwierig sind.

Oder das Kind versucht, das Gegenteil zu beweisen. Das Gegenteil der Botschaften, die er über sich gehört hat.
Beispiel: Du bist dumm - Ich werde die besten Arbeiten schreiben.
Der Betroffene stellt sich als großartig dar. Als besonders erfolgreich.
Misstrauische Menschen gleichen ihren Mangel dadurch aus, dass sie andere mit Vorwürfen konfrontieren.
"Angriff ist die beste Verteidigung".
So könnte ihr Lebensmotto lauten.
Sie haben jetzt alles unter Kontrolle.
Zwanghaft kontrollierende Menschen gleichen ihren Mangel dadurch aus, dass sie alles genau vorschreiben und genau kontrollieren, was andere zu tun haben.
Sucht der Mensch nach Aufmerksamkeit, stellt er sich ständig in den Mittelpunkt und kann es nicht ertragen, mal keine Aufmerksamkeit zu bekommen.

Bedrohte Menschen gleichen ihren Mangel dadurch aus, indem sie ein aggressives Verhalten an den Tag legen.

Unsichere Menschen gleichen ihren Mangel dadurch aus, indem sie gezielt lügen und versuchen, dadurch andere zu manipulieren, damit sie ihre Interessen durchsetzen können.

Wie lautet ihr Lebensmotto:
Ich tue Dinge, um die Aufmerksamkeit anderer zu bekommen



Wir können die Gegenwart ohne Bewältigung der Vergangenheit nicht leben.

Die Vergangenheit ist immer Teil unserer Gegenwart.

Und nimmt wesentlichen Anteil daran.

Da vieles von dem, was uns widerfuhr, unterbewusst abläuft, gilt es, diese Muster zu erkennen und aufzudecken und entweder abzulegen oder zu ändern.

Zum einen geht es darum, sich mit seiner Vergangenheit zu versöhnen.

Sie anzunehmen, so wie sie war.

Zum anderen geht es darum, alte Muster zu erkennen, die uns heute noch beeinflussen.

Und sie abzulegen bzw. zu ändern.

Nimm dir Zeit und fang an, über deine Vergangenheit, deine Kindheit nachzudenken.

Und notiere, welche Gefühle dir dabei kommen und welche Gedanken dir durch den Kopf gegangen sind.

Was hättest du dir in dieser Situation von damals gewünscht?

Was hättest du gebraucht?

Kannst du das Gott im Gebet bringen?

Könntest du deinem Kind von damals heute Trost geben?

Oder einen Rat?

Du kannst auch versuchen, die Erinnerung durch Gegenstände, Fotos, Briefe von damals zu wecken.

Deine Erinnerungen und Gefühle sind geprägt durch deine Wahrnehmungen.

Durchlebe diese Gefühle noch einmal.

Und schau darauf, welche Botschaft sie dir geben wollen.

Akzeptiere deine Gefühle.

Lass sie zu.

Was hättest du dir gewünscht, wie hätte man dir damals helfen können?

Könntest du dir - diesem Kind von damals - heute selbst gute Botschaft geben - ihm vielleicht selbst einen Trost geben.

Dann sag es ihm.

Und sag es Gott, deinem himmlischen Vater.

Er war damals dabei, als man dir weh getan hat.

Und will, dass diese Wunde zur Heilung kommt.

Er will das Kind von damals heute zur Heilung führen.

Vielleicht schreibst du deinem inneren Kind, einen Brief.

Schreib auf, was du ihm sagen möchtest.

Und was es dir sagen möchte.

Wo es verletzt wurde, und wie sich das ausgewirkt hat.

Und dann nutze diese Aussagen und tröste dein inneres Kind.

Überlege, wie du es trösten kannst.

Damit beginnst du, besser auf dich selbst zu achten.

Lerne, ehrlich zu dir zu sein.

Vielleicht war ja auch Egoismus bei dir im Spiel.

Wenn ja, dann erkenne das an und benenne es auch so!

Überleg dir, was du im Leben erreichen möchtest.

Was ist dein Ziel?

Und wieweit deine Kindheit dich daran hindert, es zu erreichen.

Ich habe in einigen anderen Seminaren und Referaten immer mal wieder darüber gesprochen, dass du zwei Stühle aufstellen kannst.

Auf den einen Stuhl legst du ein Bild von dir, dass dich als Erwachsenen zeigt.

Auf dem anderen Stuhl hast du ein Bild von dir aus deiner Kindheit gelegt.

Einmal sitzt du auf dem Stuhl des Kindes.

Und spürst dich da rein, wie hast du eine besondere Situation als Kind erlebt.

Welche Gefühle und welche Gedanken haben dich bewegt?

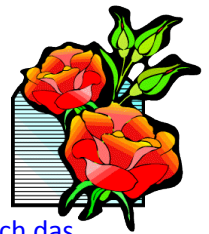
Und dann setzt du dich auf den Stuhl des Erwachsenen und beginnst, dem Kind durch Trost und Rat zu begegnen.

Das wird sicher einige Zeit in Anspruch nehmen.

Jetzt ist es wichtig, dass du Gott mit ins Spiel bringst.

Da ich hauptsächlich Christen begleite in der Seelsorge, gehe ich davon aus, dass du Christ bist.

Jetzt kannst du aus der Sicht des Erwachsenen dem Kind helfen, indem du Gottes Hilfe - also z.B. seine Verheißungen für uns - mit ins Spiel bringst.



Also, du gehst noch einmal in die verletzende Vergangenheit zurück und nimmst jetzt Gottes Hilfe für das Kind in Anspruch.

Such dir Verheißungen aus der Bibel, die direkt auf die Verletzungen der Vergangenheit Antwort geben. Und Trost.

Hier ein Beispiel:

Vielleicht haben deine Eltern sich scheiden lassen. Und du warst dadurch innerlich zerrissen. Dann könntest du sagen: Wenn auch Vater und Mutter dich verlassen, der Herr wird dich niemals verlassen.

Fang an, als Kind und als Erwachsener dafür zu danken.

Ja, danke Gott. Du verlässt mich nicht. Und jetzt bist du da, um mich zu heilen.

Du hast mich nicht vergessen.

Du bist da - um mit mir zusammen meine Vergangenheit aufzuarbeiten.

Und diese Heilung nehme ich heute dankbar in Anspruch.

Komm, Heiliger Geist, erfülle mein Herz, heile mich, dass ich mich mit meiner Vergangenheit versöhnen kann.

Und dass ich allen Menschen vergeben kann, die mich verletzt haben.

Und ich selbst will dich bitten, vergib mir auch mir meine Schuld.

Und dann tu dir was Gutes.

Vielleicht gönnst du dir jetzt ein Entspannungsbad. Dabei hast du ein Badeöl benutzt, das dir ganz besonders gut gefällt.

Der Duft inspiriert dich.

Und jetzt liegst du in der Badewanne und stellst dir vor, wie Gott dich von allen Seiten umgibt.

Das wird dir gut tun.

Und du fängst an, leise vor dich hin zu summen.

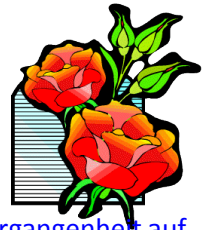
Danke, Jesus, dass du da bist.

Jetzt hast du eine geistliche Erfahrung mit einer Handlung verbunden.

Das kannst du jederzeit wiederholen.

Und denk daran, in dieser Badewanne bist du mit deiner ganzen Vergangenheit und Gegenwart als Kind und als Erwachsener.

Vielleicht ist Baden nicht dein Ding. Dann such dir etwas, das dir mehr liegt. Und lerne, es zu genießen.



Eine weitere Möglichkeit, der Vergangenheit auf die Spur zu kommen, ist, die Elternbotschaften noch einmal unter die Lupe zu nehmen. Wie haben sie geredet, deine Eltern?

Hier ein paar Beispiele:

Zuerst die fordernden Eltern-Botschaften:

Wer sich nicht um andere kümmert, ist ein schlechter Mensch

Erst die Arbeit, dann das Vergnügen.

Reiß dich doch zusammen.

Es geht um überhöhte Ansprüche, in Bezug auf Leistung und auf Gefühle und Beziehungen. Er überfordert, macht unfähig, setzt unter Druck, das Kind fühlt sich ungenügend und schuldig.

Dann die strafenden Eltern-Botschaften:

Du bist ein Versager, wenn du Fehler machst.

Aus dir wird nie etwas werden.

Wir schämen uns für dich.

Hier wird das Kind abgewertet.

Daraus entwickelt sich Hass, die Unfähigkeit sich selbst zu lieben, man findet sich abstoßend und abgelehnt.

Sowohl die fordernde als auch die strafende Eltern-Botschaft bringen schlechte Frucht. Hier gilt es, neue Botschaften zu entwickeln.

So könnten gesunde Eltern-Botschaften lauten:

Es ist wichtig, dass es dir gut geht.

Wenn du dich anstrengst, erreichst du auch Ziele.

Wir stehen dir bei.

Wenn du uns brauchst, sind wir da.

Kommt es zu fordernden oder strafenden Elternbotschaften, dann versucht das Kind damit umzugehen.

Entweder es unterwirft sich dieser Botschaft und sagt: Die Eltern haben Recht, ich muss gehorchen. Oder es vermeidet Situationen, die entsprechend Negatives als Folge der Botschaft auslösen. "Mich will doch keiner dabei haben!,,

Oder es stellt sich dem entgegen und versucht aus eigener Kraft zu beweisen, dass diese Botschaften nicht stimmen.

Das führt zu einem kontrollierten, dominanten Leben.

Also - alle drei sind keine guten Lösungen.

Ich habe eine bessere!

Jetzt gilt es, diese fordernden und strafenden Elternbotschaften aus deinem Leben zu entfernen.

Denn die sind falsch.

Und zerstören dein Leben.

Sie haben Einfluss auf dein Leben, solange du sie akzeptierst.

Jetzt wäre es gut, du könntest Botschaften aus der Bibel dagegen halten.

Du bist ok so wie du bist!

Bibelvers:

Jesaja 43,1b + 19a

Fürchte dich nicht, denn ich habe dich erlöst; ich habe dich bei deinem Namen gerufen; du bist mein! Denn siehe, ich will ein Neues schaffen.

Das ist jetzt nur ein Beispiel.

Entscheidend hierbei ist, dass du Gott mit ins Boot nimmst.

Ihn an der Lösung deiner Probleme teilhaben lässt. Im Team mit dir.

So kann es funktionieren.

Er hat gute Gedanken über dich, nicht Gedanken des Leides sondern Gedanken des Friedens.

Sie gilt es, auszugraben und neu zu entdecken.

Sie wahrzunehmen.

Schau in die Bibel.

Dein Helfer ist der Herr persönlich.

Seine Worte sind wahr.

Jetzt gilt nicht mehr, was deine Eltern dir gesagt haben, vor allem wenn es fordernde und strafende Botschaften waren - jetzt gilt - was der Herr über dich ausspricht.

Denn er hat die Vaterschaft für dein Leben übernommen!

Lerne Gottes Gedanken über dich kennen zu lernen.

Wer unter dem Schirm des Höchsten sitzt... heißt es da in Psalm 91.

Ich möchte dich auffordern, dir einen Schirm zu nehmen, ihn aufzuspannen und dich darunter zu setzen.

Und dir selbst zu sagen "Ich bin jetzt unter Seinem Schirm - unter Seiner Schirmherrschaft ist jetzt mein Leben".

Es ist gut, wenn du die Aussagen über dich, die du liest, mit einer Handlung verbinden kannst.

Dies ist ein Teil meiner CD „Was dich geprägt hat – Lebensmuster erkennen“!

Auf der CD wird noch einmal sehr intensiv auf die Begegnung mit dem himmlischen Vater hingewiesen und einige Tipps zu Glaubenshandlungen gegeben.

Hier kannst du die CD online anhören:

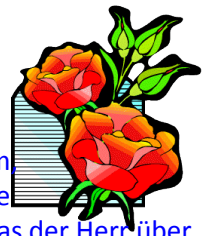
<http://www.youtube.com/watch?v=Vj13Q3V0BHU>

Hier kann die CD heruntergeladen werden:

<https://dc1.safesync.com/LMHnNncj/Was%20dich%20gepr%C3%A4gt%20hat%20Lebensmuster%20erkennen%20100913.mp3?a=-EZJTHfLr4>

Hier kannst du die CD kostenlos bestellen.

www.heinz-trompeter.de/bestellung



Ich wünsche dir den Mut und Bereitschaft, dir deine Kindheit anzuschauen, wenn du in deinem Leben Blockaden zu überwinden hast.

Auf meiner Homepage findest du eine Reihe von Audio-Dateien, die sich speziell damit beschäftigen, wie Menschen in das von Gott verheißene Leben kommen können.



Liebe Grüße
Heinz

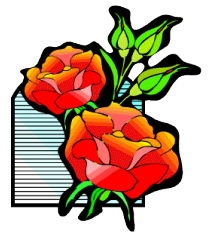
Einladung zu unseren Gottesdiensten
Jeden Sonntag findet bei uns zu Hause ein Gottesdienst in familiärer Atmosphäre statt.

Beginn ist 10 Uhr.

Wenn du kommen möchtest, dann melde dich bitte vorher per Mail an, da wir nur begrenzte Platzmöglichkeiten haben.



Home-Seminar
„Wind in deinem Segel“
Unser nächster Seminarstart ist
der 2. Dezember.



Ein Seminar, das du von zu Hause aus mitmachen kannst!

Ein Seminar für Menschen in:
Angst, Phobien, Panikattacken, Albträumen, Burn-Out, Trauer, Zwangsgedanken, Zwangshandlungen, Verlustängsten, Lebenskrisen, Elternkonflikt - körperliche und sexuelle Gewalt, Minderwertigkeitsgefühle, Selbstwertstörungen.
Für Menschen, die Heilung in ihren Gefühlen und Erinnerungen brauchen.
Für Menschen, die Hilfe und Begleitung für einen neuen Lebensanfang brauchen.

Du kannst bei diesem Seminar von zu Hause aus teilnehmen!
Ohne Anreisestress, ohne Fahrtkosten und ohne Hotelübernachtung.
Die Einführung in die Thematik gibt es als Audio-Dateien. Du verpasst also nichts! Und wirst 6 Wochen lang seelsorgerlich von uns begleitet!

Es gibt 12 Tipps - zwei pro Woche

1. Auswirkung von Depression
2. Lass dich ermutigen
3. Wie du Veränderungen in deinem Leben beginnen kannst
4. Wie du dein Denken verändern kannst
5. Was deine Lebensbrille bei dir auslöst
6. Wie du dein Verhalten verändern kannst
7. Wie du deine Trägheit überwinden kannst
8. Wie du deine Beziehungen erneuern kannst
9. Wie du Achtsamkeit und Freude lernen kannst
10. Wie du Dankbarkeit leben kannst
11. Wie du mit Rückschlägen umgehen kannst
12. Wie du Gottes Hilfe in Anspruch nehmen kannst

Das ganze Seminar kostet 100,-- Euro.
Für Seminarteilnehmer aus dem Ausland kostet das Seminar 130,-- Euro.
Für Teilnehmer aus der Schweiz 160 CHF.