

Ina Hullmann

# Coach Dich doch selber!

Mit Leichtigkeit mentale Superkräfte entfalten

Mit einem Geleitwort von Gunther Schmidt



*Wissen & Leben*

 Schattauer

Ina Hullmann

# **Coach Dich doch selber!**

---

Mit Leichtigkeit mentale  
Superkräfte entfalten

Mit einem Geleitwort von Gunther Schmidt

 **Schattauer**

# Impressum

## **Ina Hullmann**

Psychologin FSP

Hypnosystemik-Institut IHC

Schweiz

Online-Ausbildung zum Hypnosystemischen Coach:

<https://ausbildung.inahullmann.com>

[info@inahullmann.com](mailto:info@inahullmann.com)

[www.inahullmann.com](http://www.inahullmann.com)

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig. Das gilt insbesondere für Vervielfältigung, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Speicherung in elektronischen Systemen.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Besonderer Hinweis:

In diesem Buch sind eingetragene Warenzeichen (geschützte Warennamen) nicht besonders kenntlich gemacht. Es kann also aus dem Fehlen eines entsprechenden Hinweises nicht geschlossen werden, dass es sich um einen freien Warennamen handelt.

Schattauer

[www.schattauer.de](http://www.schattauer.de)

© 2017 by J. G. Cotta'sche Buchhandlung

Nachfolger GmbH, gegr. 1659, Stuttgart

Alle Rechte vorbehalten

Printed in Germany

Umschlagabbildung und Illustrationen: Dorothea Vogel; [www.dorovogel.com](http://www.dorovogel.com)

Gesetzt von am-productions GmbH, Wiesloch

Datenkonvertierung: le-tex publishing services GmbH, Leipzig

Printausgabe: ISBN 978-3-608-43211-4

E-Book: ISBN 978-3-608-19038-0

PDF-E-Book: ISBN 978-3-608-29037-0

Dieses E-Book basiert auf der aktuellen Auflage der Printausgabe.

# Geleitwort

Als ich das Buch von Ina Hullmann in die Hand nahm, dachte ich zunächst etwas zurückhaltend, dass es doch schon sehr viele Ratgeber und ähnliche Literatur zu den Themen des Buchs gibt. Das hat sich mit jeder Seite, die ich las, immer mehr geändert - in große Lust und auch Freude nicht nur über die hervorragenden inhaltlichen Angebote, sondern auch über die erfrischende und unmittelbar im eigenen Erleben nachvollziehbare Art der Darstellung ihrer Ideen. Am Schluss habe ich richtig bedauert, dass ich das Buch schon zuende gelesen hatte.

Dass sich meine Haltung zu diesem Buch so positiv entwickelt hat, hängt auch damit zusammen: Wenn jemand ein Problem, ein Symptom oder sonstige belastende Reaktionen erleidet, erlebt er/sie sich meist als Opfer, entweder von äußeren Umständen oder von ungewünschten inneren unwillkürlichen Prozessen. In seiner bewussten, willentlichen Wahrnehmung (in seinem willentlichen „Ich“) strebt jemand dann ein bestimmtes Erleben an, während gleichzeitig auf unwillkürlicher Ebene (also in dem Bereich, der von unserem Willen nicht direkt beeinflussbar erscheint) Reaktionen in die gegenläufige Richtung geschehen. Zentrale Teilbereiche des menschlichen Erlebens arbeiten dann nicht miteinander, sondern gegeneinander, man fühlt sich ausgeliefert. Für dieses Vorherrschen von ungewünschten unwillkürlichen Prozessen haben Steve Gilligan und ich Anfang der 1980er Jahre den Begriff „Problem-Trance“ vorgeschlagen, denn ähnlich wie in einer therapeutischen Trance, bei der gezielt unwillkürliches Erleben angestrebt wird (aber natürlich gewünschtes unwillkürliches Erleben), herrschen bei

Symptomen auch unwillkürliche Prozesse vor, allerdings eben ungewünschte, als problematisch erlebte. Meist versucht dann jemand zunächst, gegen diese ungewünschten unwillkürlichen Prozesse anzukämpfen, will sie „weghaben“, „ausmerzen“. Da aber unwillkürliche Prozesse, die nach den Erkenntnissen der modernen Hirnforschung ohnehin den weit überwiegenden Teil unseres Erlebens ausmachen, zunächst immer schneller und stärker ablaufen als alles Willentliche, scheitert man mit solchen Lösungsversuchen.

Das hat vor allem damit zu tun, dass unwillkürliche Prozesse in uns von anderen Teilen des Gehirns gesteuert werden (mehr von Stamm- und Zwischenhirn-Prozessen) als von denen, die für bewusst-willentliche „rationale“ Prozesse zuständig sind. Und unwillkürliche Prozesse machen den weitaus größten Teil unseres Erlebens aus und sind deshalb in ihrer Bedeutung gar nicht hoch genug einzuschätzen. Deshalb spricht Antonio Damasio, einer der weltweit einflussreichsten Forscher im Bereich des limbischen Systems, ja auch treffend von „Descartes' Irrtum“, womit er ausdrücken will, dass die in unserer Kultur noch immer extrem dominierende Haltung, Kognitives sei das Entscheidende in unserer Lebensgestaltung und bei Entscheidungsprozessen, schon längst als völlig unzureichend überholt ist. Diese Stamm- und Zwischenhirn-Prozesse (u.a. auch das limbische System) sind aber entwicklungsgeschichtlich wesentlich älter als das Großhirn mit seinem Bewusstsein, der Sprache und der rationalen Logik (aus Sicht der Hirnforschung organisiert sich das Stammhirn noch ähnlich wie das Gehirn von Reptilien, das Zwischenhirn ähnlich wie das früher Säugetiere). Ich beschreibe das manchmal salopp mit Worten wie z.B. „Alligatoren und Kühe in uns

sprechen eben nicht, sie organisieren sich über Bilder, Gefühle, Klänge, Rhythmik, Gerüche, Geschmack, Körper-Koordination usw.". Dann kann man sagen, dass für unser bewusstes willentliches „Ich“ die „Hauptkunden“ seiner Angebote und Wünsche vor allem unser Stamm- und Zwischenhirn sind. Will man sein Erleben in eine gewünschte Richtung beeinflussen, muss man eben die Sprache der Kunden sprechen, um sie zu erreichen, und dafür reichen kognitive, „rationale“ Formen, und auch übliche Formen von Gesprächen, einfach nicht aus. Versucht man es doch, vor allem auf diese in unserer Kultur übliche Weise, scheitert man. Man wird dann allmählich immer verzweifelter und entwickelt oft ein Selbstbild von Inkompetenz und in vielen Fällen auch von Hoffnungslosigkeit. Dann ist es verständlich, wenn jemand Hilfe von außen sucht und davon ausgeht, dass die Hilfe auch von dort kommen muss, denn sich selbst traut man da meist nichts mehr zu.

Wenn dann eine Therapie oder auch ein Coaching begonnen wird, kann dies unter diesen Voraussetzungen zu weiterem Abhängigkeitserleben beitragen, wenn es bei diesen Defizit- und Inkompetenz-Selbstbildern bleibt. Denn selbst wenn es dabei erfolgreiche Entwicklungen gibt, werden diese nicht selten der Kompetenz des Therapeuten oder des Coaches zugeschrieben und nicht der des Betroffenen selbst. Die zurzeit in unserem Gesundheitssystem (welches man aus meiner Sicht treffender als „Krankheitssystem“ bezeichnen sollte) von den Kassen bezahlten Konzepte und die dafür geforderten ICD-10-Krankheitsdiagnosen verstärken dies aufgrund ihrer Defizit- und Pathologie-Annahmen über die Klienten sehr oft noch. Wir erleben das praktisch täglich, z.B. auch in unserer Arbeit an der sysTelios-Klinik, wo wir die

Klienten gezielt dabei unterstützen, dass sie diese Diagnosen wieder transformieren können in ein Verständnis, dass solche Symptome Ausdruck wertvollen inneren Wissens darüber darstellen, was einem fehlt. Auf diese Weise soll es ihnen möglich werden, ihre „Probleme“ als „Botschafter des inneren Wissens“ zu nutzen (wenn diese sich manchmal auch sehr schmerzhaft melden, was empathisch gewürdigt werden muss) und sich damit den Weg dafür zu ebnen, ihre Symptome in gesundes, erfüllendes Erleben zu verwandeln.

Mit hypnosystemischen Methoden kann man solche „Problem-Trancen“ sehr differenziert und präzise auflösen, dies allerdings kommt nicht einer Trance-Induktion gleich, sondern einer Exduktion aus der Problem-Trance. Das bedeutet, dass man systematisch die Prozesse auch bewusst verstehbar macht, die zum Problem beitragen und diese dann systematisch unterbricht und „umleitet“, hin zu gesunden, unwillkürlichen Kompetenz-Prozessen. Dafür habe ich viele Interventionen entwickelt, die sich in unseren Evaluationsstudien an der sysTelios-Klinik als sehr wirksam erwiesen haben.

Ina Hullmann bietet in diesem Buch eine sehr ermutigende, kreative und dabei sehr fundierte und praktisch sofort nutzbare Alternative zu den Defizit-Konzepten an. Ihre Methode baut stringent auf den neuesten Erkenntnissen der Neurobiologie, der Embodiment-Forschung, der Lern- und Gedächtnisforschung und verwandter Gebiete auf und steht so auf einem sehr soliden wissenschaftlichen Fundament. Konsequenter orientiert sie sich dabei an den Erfahrungen der kompetenz- und lösungsorientierten Beratungskonzepte und an deren Menschenbild. Diese Konzepte gehen davon aus, dass im unbewussten

Erfahrungsrepertoire von Menschen sehr viel mehr an Kompetenzen und hilfreichen Prozessen gespeichert ist, als man sich in seinem üblichen bewussten Denken vorstellen kann. Milton Erickson, von dem ich noch zu meinem Glück persönlich lernen durfte, brachte dies häufig zum Ausdruck mit Formulierungen wie z.B. „Du weißt viel mehr als du weißt, denn in deinem bewussten Denken weißt du nicht, was du in deinem Unbewussten weißt ...“. Als ich zu Beginn der 1980er Jahre den hypnosystemischen Ansatz als Integrationsmodell von Erickson'schen hypnotherapeutischen und systemisch-konstruktivistischen Konzepten entwickelte, galt dies noch als heftig in Frage gestelltes exotisches Vorgehen. Damals gab es auch nur relativ wenige praktisch sofort anwendbare Interventionsstrategien, viele musste ich (und andere Kolleginnen und Kollegen) erst neu entwickeln. Heute hat sich dieses Vorgehen erfreulicherweise international sehr weit verbreitet, und die kompetenzfokussierenden Annahmen sind inzwischen auch vielfach durch Evaluationsstudien und klinische Erfahrung belegt.

Die Autorin schenkt uns in ihrem Buch einen wunderbar vielfältigen, reichen Schatz an Möglichkeiten, kognitiv ganz gezielt mit allen Sinnen diese „Sprache der Hauptkunden des Großhirns“ anzusprechen. Der Leser lernt so, auf allen Sinnesebenen ein ganzheitlich erfüllendes Erleben zu aktivieren, mit dem man seine eigene intuitive Klugheit, die sonst oft unbewusst „schlummert“ und nicht erkannt und genutzt wird, wachrufen und in eine optimale Kooperation mit unserem bewussten willentlichen Ich bringen kann. Gerade dadurch kann man sein Gesamterleben sehr hilfreich alltagswirksam für sich einsetzen. Ina Hullmann eröffnet damit auch schöne und Lust machende Möglichkeiten, durch einen klugen achtungsvollen Umgang

mit unseren archaischen unwillkürlichen, vermeintlich „irrationalen“ Reaktionen viele Chancen der konstruktiven Nutzung auch von inneren Prozessen, Reaktionen oder Verhaltensweisen aufzubauen, die bisher nur abgewertet wurden. Dadurch, dass diese in uns ablaufenden Prozesse von uns abgewertet werden, werden aber ungewollt genau die Probleme verstärkt, die wir mit diesem Umgang lösen wollten (und oft noch zusätzliche geschaffen).

Mit ihren erfrischend kreativen Ideen und vorgeschlagenen praktischen Strategien hilft sie, dass Betroffene viel mehr Selbstachtung und Wertschätzung für sich und ihre bisher abgelehnten Prozesse entwickeln können und in der eigenen Erfahrung überzeugend wieder mehr Selbstwirksamkeit erleben, wobei sie auch eine entlastend kooperative Haltung ihren eigenen unwillkürlichen Prozessen gegenüber aufbauen können. Das Buch strotzt richtiggehend vor wirksamen Interventionsideen, es ist quasi das Gegenteil eines „Meers von Nebensächlichkeiten“, eher könnte man sagen, man badet im Whirlpool der wichtigen Selbsthilfe-Informationen.

Die Art, mit welchen anschaulichen Metaphern sie das vermittelt, spiegelt dabei als überzeugendes Modellbeispiel genau das wieder, was sie inhaltlich anbietet (wie man in der amerikanischen Art sagen würde „she walks her talk“). Und persönlich freut es mich natürlich sehr, wie systematisch die Autorin die hypnosystemischen Modelle (Erleben beschreibbar als Netzwerk von Erlebnis-Elementen) zur gewünschten Veränderung von Erleben nutzt. Sehr gut finde ich dabei auch, dass das Buch, anders als viele Ratgeber auf dem Markt, nichts in marktschreierischer Weise so anpreist, als ob man nur ein wenig die Ideen anzuschauen brauche und schon würde es

wie von alleine gehen. Es macht differenziert klar, wie Machbarkeit gut erreichbar wird, dass dabei aber auch viel eigene Übung wichtig und zugleich auch Demut sinnvoll ist der eigenen Begrenztheit gegenüber. Dabei wird aber auch verdeutlicht, dass Begrenztheit kein Problem ist, sondern das, was uns erst zu würdigen Menschen macht, wenn wir sie anerkennen, während wir aktiv handeln, zugleich verbunden mit einer Haltung von Achtsamkeit, Spiritualität, Sinneinbettung durch Fokus auf Bezogenheit und ökologische Verantwortung.

Die Autorin vermittelt auch überzeugend, dass wir unsere Ziele immer mit klarem Bezug zu den relevanten Kontexten gestalten sollten, in denen wir uns bewegen und mit einem wachen Blick auf die Auswirkungen unseres Handelns. Auch in dieser Hinsicht ist ihre Arbeit ein schönes Beispiel für das, was mein väterlicher Freund und Förderer Helm Stierlin „bezogene Individuation“ genannt hat, das Konzept, was ich noch immer für das wichtigste im gesamten systemischen Bereich halte.

Da sich die meisten Menschen, wenn sie Probleme erleiden, ja (wie oben erwähnt) oft dabei wie ausgelieferte Opfer fühlen, ist es enorm wichtig, dass Betroffene wieder erleben können, dass sie ihre Selbstwirksamkeit für eine gewünschte Entwicklung aktivieren können. Dieses Buch gibt viele ermutigende Anregungen dafür, sehr anschaulich und leicht verstehbar, sodass man mit den unmittelbar praktisch wirksamen Übungen die eigene intuitive Klugheit, die sonst oft unbewusst „schlummert“ und nicht erkannt und genutzt wird, wachrufen und sehr hilfreich für sich einsetzen kann. So wird man wieder mehr Herr/Frau im eigenen „inneren Haus“ und im Umgang mit der Umwelt. Die Leser können ihren Lebensweg als „Heldengeschichte“ verstehen lernen und ihre eigene

Heldengeschichte bereichernd selbst weiterschreiben. So werden in wunderschöner Weise Eigenkompetenz, Autonomie und Würde gestärkt. Schon deshalb sollte dieses Buch eine sehr weite Verbreitung finden. Und ich werde sicher unseren vielen Klienten in der sysTelios, die wir immer als Kooperationspartner auf gleicher Augenhöhe sehen und ihnen so begegnen, dieses anregende Werk hier empfehlen, denn es ist optimal kompatibel mit unseren Konzepten. Damit können sie sich schnell wieder verstehen lernen als die eigentlichen Therapeuten und Coaches ihres Lebens und so können sie sich auch schneller wieder mit Stolz auf sich und Vertrauen in sich selbst von „Professionellen“ wie uns unabhängig machen, was ein erklärtes Meta-Ziel unserer ganzen Arbeit ist. Ich wünsche Ina Hullmann den großen Erfolg für dieses Buch, den sie und es wirklich verdient haben.

Heidelberg, im Juli 2016

Dr. med. Dipl.-Volksw. Gunther Schmidt  
Ärztlicher Direktor der sysTelios-Klinik Siedelsbrunn  
für psychosomatische Gesundheitsentwicklung,  
Leiter des Milton-Erickson-Instituts Heidelberg

## Vorwort:

# Schlimme Ereignisse können manchmal ein wahrer Segen sein

An einem sonnigen Novembermorgen im Jahre 2015 trabte ich die Treppe unseres Hauses herunter, um meine vertraute Joggingrunde zu drehen. Mein Kopf war an diesem Morgen voll und ich fragte mich, wie ich nur neben den vielen Terminen noch zusätzlich dieses Buch schreiben sollte. „Bitte, bitte gib mir doch die Zeit zum Schreiben“, entfuhr mir automatisch ein kleines Stoßgebet aus dem noch halb verschlafenen Schädel.

Mit hohem Tempo bog ich nur zwei Minuten später in die vertraute Kurve ein, die auf einen mit spitzen Natursteinen gepflasterten Weg führte, der leicht abschüssig nun mit Laub und Eicheln überzogen war. Es geschah alles so schnell, dass mein Verstand erst später in der Lage war, die Ereignisse zu rekonstruieren: Mein linker Fuß trat auf einige Eicheln, ich rutschte weg und knickte um. Durch die Geschwindigkeit und den Ruck vorwärts war ich einen Moment in der Lage zu fliegen. Mein Körper streckte sich in der Luft reflexartig in die typische Superman-Pose: Mit der rechten Hand voran segelte ich schwerelos durch die Luft (nur der rote Umhang fehlte noch). Ein wundervoller, leider sehr kurzer Moment, der von einer unsanften Landung auf dem harten Boden der Realität abgelöst wurde.

Ich hatte für einen winzigen Moment die Schwerkraft überwunden, um dann die Wirkung dieser Urkräfte auf brachiale Weise in meiner rechten Körperseite zu erfahren,

mit der ich den Sturz und das Herabschlittern abgebremst hatte. Am Boden liegend, mit blutverschmierter rechter Hand, Knien und Ellenbogen, rappelte ich mich laut fluchend auf. Die genauere Wortwahl dieses Monologs erspare ich Ihnen an dieser Stelle lieber, aber Sie können es sich sicher denken.

Auf dem Weg ins Krankenhaus fiel es mir dann wie Schuppen von den Augen: Mein kleines Gebet war erhört worden und ich hatte just ein Zeitgeschenk erhalten. Da ich wegen der verletzten rechten Hand und der Bänderzerrung am linken Fuß mich noch nicht einmal mit Krücken fortbewegen konnte, blieb mir nur das Absagen aller Termine in der Praxis plus Seminare, und ich musste für eine ganze Woche zu Hause bleiben. Aber ich konnte schreiben. Also begann ich noch am gleichen Tag damit und vollendete in den sieben Tagen ganze vier Kapitel dieses Buches.

Danke für dieses großartige Geschenk ..., aber lieber hätte ich es auf eine etwas sanftere Art erhalten. Und doch war diese Vollbremsung aus voller Fahrt sehr nützlich. Schlimme Erlebnisse können manchmal tatsächlich wahre Wunder wirken und wir können uns diese auf die ein oder andere Weise zunutze machen. Schließlich habe ich diesem Unfall das nun vollendete Manuskript zu verdanken. Und ich konnte den kreativen Prozess des vollständigen Eintauchens in das Coaching-Universum trotz der Schmerzen total genießen. Danke dafür!

Und danke auch an alle anderen, die mich während dieser Zeit unterstützt haben, meine Familie, meine Eltern, meine Großmutter, gute Freunde, aber auch die kleinen Meisen, die mittlerweile so zutraulich sind, dass sie aus den hohen Bäumen zu uns herunterfliegen und ihre lustigen Liedchen trällern, wenn wir auf der Terrasse

sitzen. Die kleinen Federknäuel bringen mich immer wieder zum Lächeln und in die Leichtigkeit, auch wenn einem das Leben zwischendurch immer mal wieder als schwer erscheinen kann.

Danke auch an alle meine Klienten und Seminarteilnehmer, denn ohne sie, ohne die vielen Lebensgeschichten, Fallbeispiele und spannenden Problemstellungen, wäre mir niemals die Idee zu diesem Buch gekommen. Danke außerdem an Dr. Wulf Bertram, Dr. Gunther Schmidt, Ruth Becker und Dorothea Vogel, die mich während des Entstehungsprozesses dieses Buches inspiriert, unterstützt oder fachlich beraten haben.

Luzern, im Juli 2016

Ina Hullmann

# Inhalt

## Einleitung

Die spannendste Entdeckungsreise Ihres Lebens  
Steinzeitliche „Grübel-Software“ updaten  
Mit Coaching neuronale Netzwerke verändern  
Selbstcoaching mit hypnosystemischen Techniken

## 1 Den mentalen Laser aktivieren

- 1.1 Leuchtspuren im Unterbewusstsein  
Werkzeuge des menschlichen Geistes  
Kontrollversuch durch Selbstsabotage
- 1.2 Theater der inneren Stimmen  
Wildgewordene „Gedanken-Äffchen“ zähmen  
Kopf-Aktivitäten bewusster machen  
Die Anziehungskraft unserer inneren Stimmen  
Das Bedürfnis nach Entfaltung unserer Möglichkeiten
- 1.3 Stärken ins Rampenlicht rücken  
Das innere Theaterstück beleuchten  
„Helden-Stimmen“ als unsichtbare Begleiter
- 1.4 Den mentalen Bizeps trainieren  
Fitnesstraining für den „Hirn-Bizeps“  
Selbststeuerung und Selbstprogrammierung

## 2 Die eigene Wahrnehmung erweitern

- 2.1 Persönliche Sichtweisen erweitern  
Die magische Anziehungskraft von Problemen  
Selbstgesteuerte „Problem-Hypnosen“  
Von der Problem- in die Lösungsperspektive  
„Fragetrancen“ und die Suche nach Antworten
- 2.2 Goldfischglas-Perspektive sprengen

Der Blick durch persönliche „Brillengläser“  
Nicht-wertendes achtsames Gewahrsein stärken  
Aus gesellschaftlich etablierten „Wahrheiten“ ausbrechen

### 2.3 Widerstände lieben lernen

Unser psychisches Immunsystem stärken  
Unter Belastung wächst die Stabilität  
Lebenskrisen als Abenteuer betrachten

### 2.4 Rat vom inneren Helden

Das Gehirn in den „Helden-Modus“ schalten  
Mit „Spitzohren“ zu Logik und Distanz  
Ihren persönlichen Helden kennenlernen  
Ablauf der Übung „Rat vom inneren Helden“

## 3 Erkennen Sie sich selbst!

### 3.1 Ecken und Kanten schleifen

Hinter manchem Makel steckt ein Schatz  
Gewaltsam ins „kollektive Korsett“ gepresst  
Entfaltung unserer wahren Möglichkeiten  
Sein persönlich passendes „Element“ finden

### 3.2 Perlentauchen im Unterbewusstsein

Ungeahnte Kräfte verborgen in der Tiefsee  
Imageschaden durch Rosenthal-Effekt  
Zeitreise zu den Ressourcen der Vergangenheit  
Balance zwischen Authentizität und Maske

### 3.3 Rollen spielen auf der inneren Bühne

„Zwei Seelen wohnen, ach! in meiner Brust ...“  
Psychotherapeutische „Teile-Ansätze“  
Verdrängte Teile auf die innere Bühne holen  
Abgelehnten inneren Teilen ehrlich zuhören  
Mut zum Ver-rücktsein entwickeln

### 3.4 Glück kann man lernen

Zufriedenheit und Glückseligkeit erreichen  
Sich das Glück selbst erarbeiten

Eigenschaften, die Glückshormone freisetzen  
Gleichmut, Vergebung und Flow-Erlebnisse  
Humor und Leichtigkeit ernst nehmen  
15 Glücksfaktoren auf einen Streich

## 4 Mental neu „programmieren“

### 4.1 Neuronale Plastizität nutzen

Was Hänschen nicht lernt ... lernt Hans lebenslang  
Software-Designer des eigenen Gehirns

### 4.2 Problem-Netzwerke lösen

Das Drehbuch unserer Wirklichkeitskonstruktion  
Muster und Verstrickungen im Familienskript  
Traumatisierung schafft Schutzstrategien  
Positive Einflussmöglichkeiten auf das innere Skript

### 4.3 Wirksame Selbstgespräche

Gedanken werden Worte werden Schicksal  
Wirksame Gedanken und Worte wählen  
Hochwirksame Placebos und Nocebos

### 4.4 Inneres Drehbuch verändern

Die Kraft unserer Einbildung nutzen  
Metaphern als hochsuggestive Selbstbeeinflussung  
Mit therapeutischen Geschichten Veränderungen anregen  
Neue Drehbücher in Trance verinnerlichen

## 5 Mentale Superkräfte entwickeln

### 5.1 Wachstumszonen entfalten

Unbedingt das Benutzerhandbuch fürs Gehirn lesen!  
Des Schicksals harter linker Haken  
Flucht vor unseren Wachstumszonen  
Ozeane von Nebensächlichkeiten  
Ausbruch aus dem Hamsterrad  
Eigene Lebenszeit verlängern  
Wegweiser zum brachliegenden Potenzial

- 5.2 Das geniale Unterbewusstsein lenken
  - Die Macht unwillkürlicher Prozesse
  - Das Mammut und Zwerg Logik
  - Wie das geniale Unterbewusstsein funktioniert
  - Wo sich das Unterbewusstsein versteckt hat
  - Die Erdnusspur für das Mammut auslegen
  
- 5.3 Mental-Programme verändern
  - Mit Meditation das Gehirn verändern
  - Achtsamkeit, Gegenwärtigkeit und Gleichmut
  - Mit Mentaltraining auf große Mission
  - Hypnose als therapeutisch hochwirksame Trance
  - Die „Ich-coache-mich-selbst-Meditation“
  - Neuronenverbände im Hirn anlegen
  - Gedächtnislandkarten erweitern
  - Meditation „Blockademuster lösen“
  - Mit angezogener Handbremse meditieren
  
- 5.4 Regie führen im eigenen Leben
  - Gedankliches Wiederkäuen
  - Vorboten unserer wahren Fähigkeiten
  - Extrem verlässlicher Spielverderber
  - Ureigenste Motivation finden
  - Der mentale Schöpfungsakt
  - Tipps für starke Zielvorgaben
  - ZWAB – Zum Wohle Aller Beteiligten
  - Vom Schädling zum Nützlichling
  - ZWAB-Ziele haben mehr Kraft
  - Übung „Unterbewusstsein ausrichten“

Literaturverzeichnis

Glossar

## Die ideale Ergänzung zum Buch

Um das Erlernte zu vertiefen, können Sie die drei wichtigsten Übungen aus dem Buch auch als geführte Mediationen auf CD erwerben. Jede Meditation hat eine Länge von ca. 20 Minuten.

Die ebenfalls im Schattauer Verlag erschienene CD „Mentale Stärke“ enthält die folgenden drei Übungen:

- „Mut und mentale Stärke“  
(zur Übung „[Rat vom inneren Helden](#)“)
- „Selbstbewusster werden“  
(zur Übung „[Galerie der Ressourcen](#)“)
- „Blockaden lösen“  
(zur Übung „[Blockademuster lösen](#)“)

Ina Hullmann

### **Mentale Stärke**

Mit Selbstcoaching die eigene Power entfalten



2017. Audio-CD mit vierseitigem Booklet in Jewelbox.

Schattauer Verlag. ISBN: 978-3-608-45213-6

# Einleitung

## Die spannendste Entdeckungsreise Ihres Lebens

Manchmal könnte man sich wirklich die Haare raufen – was geht da bloß immer in unserem Kopf vor sich? Panische Gedanken vor der nächsten Prüfung. Schlaflose Nächte durchgegrübelt. Deprimierende, selbstzerstörerische Gedanken. Liebeskummer, gegen den kein Kraut gewachsen ist. Unser Gehirn kann ziemlich kreativ sein. Und es ist wirklich zum Mäusemelken, dass diese quälenden Gedanken immer genau dann kommen, wenn man dringend den Kopf frei haben müsste.

Wir sind diesen „Wirrungen“ unserer Großhirnrinde aber nicht hoffnungslos ausgeliefert. Mehr noch – wir sind sogar in der Lage, unsere Gedanken selbst zu steuern. Aber nur wenige Menschen machen sich überhaupt „Gedanken über ihre Gedanken“. Geschweige denn darüber, wie sie ihre Gedanken lenken könnten. Wie erlösend könnte es sein, die selbsterzeugten Dramen unseres inneren Kopf-Kinos beeinflussen zu können?

## Steinzeitliche „Grübel-Software“ updaten

Dieses fast automatische, nahezu „zwanghafte“ Grübeln über Ärger, Kummer und Befürchtungen ist aber ganz natürlich. Unser Gehirn ist in seiner Hardware noch genau so strukturiert wie vor 10 000 Jahren. Negative Erfahrungen werden grundsätzlich besser abgespeichert als positive. Neurowissenschaftler nennen das den „Negativitätsbias“ des Gehirns. Der amerikanische Neuropsychologe Rick Hanson schreibt in seinem Buch

„Selbstgesteuerte Neuroplastizität“: „Dieser Hang zum Negativen hat sich über viele Millionen Jahre der Evolution entwickelt und war eine gut gemeinte Unterstützung von Mutter Natur, damit unsere Vorfahren überleben konnten.“ Aber genau dieses Prinzip führe heute zu überflüssigem Stress, unnötigen Sorgen, Schmerzen und Leiden und vielen vermeidbaren Konflikten mit anderen Menschen.

Ja, unser Gehirn ist wirklich ganz ausgezeichnet angepasst an ein Leben in der Höhle oder den Angriff eines Säbelzahn timers. Aber leider nicht an die aktuellen Anforderungen einer modernen Zivilisationsgesellschaft. Übervolle Terminkalender, E-Mail-Flut und die täglich zu bewältigende Rushhour sind „Gefahren“, auf die unser Hirn keine angemessene Reaktion kennt. Stresshormone werden ausgeschüttet und versetzen uns in dauernde Alarmbereitschaft. Das ist deshalb blöd, weil es gar nichts bringt. Im Gegenteil, der aufgestaute Stress löst negative Gedanken aus und diese verstärken die innere Alarmbereitschaft wiederum.

„Voll retro, dieser Steinzeit-Apparat da oben“, könnte man nun denken. Man muss sich aber nicht damit abfinden, dass im eigenen Hirn quasi das Urtier regiert. Die moderne Psychologie hat großartige Techniken entwickelt, um unserem Steinzeithirn einen Entwicklungssprung in die Neuzeit zu ermöglichen. Mit den entsprechenden Techniken können Sie Ihr Gehirn updaten auf „Homo Sapiens Digitalis 2.0“. Und dafür braucht es glücklicherweise keine 10 000 Jahre, sondern nur dieses in Buchform vorliegende Trainingsprogramm.

**Mit Coaching neuronale Netzwerke verändern**

In meiner Praxis arbeite ich tagtäglich mit Menschen, die mit allen möglichen Schwierigkeiten und Konflikten zu mir kommen. Mit modernen hypnosystemischen Techniken und Übungen finden wir gemeinsam passende Lösungen, um die mentale Landkarte ihres Gehirns selbstwirksam so zu verändern, dass sich Leichtigkeit, Ruhe und Zuversicht entfalten können. Die Neuroplastizität des Gehirns – also die Veränderbarkeit neuronaler Netzwerke – macht es möglich, Erlebnisse, Traumata oder sogar unser „inneres Drehbuch“ nachhaltig positiv zu beeinflussen. Diese wunderbaren Möglichkeiten zur „Erlösung aus dem Negativitätsbias“ möchte ich Ihnen gerne mit diesem Buch zugänglich machen.

Das Buch kann außerdem eine sinnvolle Vorbereitung auf psychotherapeutische Sitzungen sein. Psychotherapeuten haben heute in der Regel monatelange Wartezeiten und es ist nicht einfach, als Hilfesuchender in einer Krisensituation schnell adäquate Unterstützung zu bekommen. Aktuelle Forschungen des Psychologen Tim Theeboom an der Universität Amsterdam belegen in solchen Situationen die Wirksamkeit von Coaching. Im Rahmen einer Metaanalyse konnte Theeboom beweisen, dass sich Coaching besonders positiv auf das Wohlbefinden, unsere Bewältigungsstrategien, Kompetenzen und Leistungen, wie auch die inneren Einstellungen und unsere Zufriedenheit auswirkt. Coaching kann also in Lebenskrisen stabilisieren und eine große Hilfe sein. Allerdings sei an dieser Stelle in aller Deutlichkeit darauf hingewiesen, dass Sie bei schwerwiegenden Problemen oder akuten psychischen Erkrankungen wie beispielsweise Depressionen sofort medizinische und therapeutische Akuthilfe in Anspruch nehmen können und sollten. In diesen Fällen besteht grundsätzlich eine Indikation für