

Seminarbericht zum Frühjahrsseminar 2019

der Baden-Württembergische Landesvereinigung der
Elternselbsthilfe Suchtgefährdeter und Suchtkranker e.V.

zum Thema:

**„Warum bin ich so, warum handle ich so?
Sich weniger sorgen, heißt mehr leben!“**



mit Evelyn Hilbeck

(u.a. Heilpraktikerin für Psychotherapie, approbierte Kinder- und Jugendpsychotherapeutin,
integrative Sozialtherapeutin Fachbereich Sucht)

Datum: 05.05.2019 bis 07.04.2019
Seminarort: Schönstatt-Zentrum in Aulendorf

Seminarbeschreibung:

Evelyn Hilbeck möchte uns helfen, Motive und Beweggründe für das eigene Handeln zu erkennen. Warum reagiere ich immer in einer bestimmten Weise, obwohl ich es nicht will und mir mein Verstand sagt, dass es falsch ist oder keinen Sinn hat. Welchen „inneren Pfaden“ folgt mein Gefühl? Was begründet mein Handeln, das mir manchmal selbst fremd ist? Innere „Glaubenssätze“ zu identifizieren und sich mit der Herkunft der eigenen Biographie zu beschäftigen, ist Inhalt dieses Seminars.

Ziel ist es, sich besser (u.a. vom Suchtthema) abzugrenzen zu lernen, sich weniger Sorgen um Dinge zu machen, die man nicht beeinflussen kann, den Fokus darauflegen, was ich entscheiden kann, einen Plan entwickeln um Blockaden zu beseitigen und mein Leben anzunehmen wie es ist. Es so gut wie möglich zu gestalten, ist ein Spagat zwischen Akzeptanz und Gestaltung, den wir an diesem Wochenende in einer geschützten und wohlwollenden Atmosphäre versuchen werden.

Seminarbericht:

Am Freitagabend gegen 18:00 Uhr trafen sich 25 Eltern und Angehörige zum gemeinsamen Abendessen, bei dem man sich bereits kennenlernen konnte und schon ein reger Austausch stattfand. Nach dem Abendessen kamen wir dann im Seminarraum zusammen. Adalbert Gillmann, 1. Vorsitzender der BWLVES, begrüßte die Eltern und Angehörige sowie die Referentin. Er stellte auch die anwesenden Vorstandsmitglieder vor und machte darauf aufmerksam, dass die Vorstandschaft immer ein „offenes Ohr“ hat und sich freut, wenn neue Anregungen und Ideen angetragen werden.

Gleich zu Beginn stellte sich die Referentin selbst vor und informierte uns über ihren Werdegang, der uns zeigte, was für eine Jahrelange Erfahrung sie bereits aufweisen kann. Sie ist wahrlich eine Koryphäe im Fachbereich Sucht.

Danach stellten sich die Teilnehmer vor und konnten auch ihre Erwartungen und Wünsche an das Seminar äußern. Aber auch die einzelnen Situationen von Zuhause wurden mitgeteilt, so wurde man automatisch direkt zum Thema geführt. Einige Eltern konnten auch davon berichten, dass sich ihr Leben seit dem regelmäßigen Besuch im Elternkreis deutlich verbessert hat. Einige berichteten auch von Verstrickungen, die ihr Leben sehr stark und leider überwiegend auch negativ beeinflussen.

Danach trafen wir uns zu einem gemütlichen beisammen sein, und konnten uns noch besser kennenlernen und auch aus den Geschichten Parallelen ziehen.

Am Samstagmorgen nach dem Frühstück ging es dann weiter. Die Referentin erklärte uns, warum wir immer wieder in dieselben Muster, die nicht zielführend sind, fallen. Aber auch warum wir uns sehr schwertun, diese Muster zu durchbrechen. Sie erklärte uns, dass es sehr viel mit den Glaubenssätzen zu tun hat, die jedem von seinem Elternhaus und seiner sozialen Umgebung mitgegeben wurden.

Was sind Glaubenssätze – eine Definition:

Glaubenssätze, auch Überzeugungen, Einstellungen, Meinungen oder aus dem amerikanischen Beliefs (zu Deutsch wieder Glaubenssätze) sind unterbewusste Lebensregeln. Sie entstehen aus der Verarbeitung und Bewertung früherer Erlebnisse und bestimmen unser alltägliches Verhalten.

Ein Motto, was uns weiterbringen kann wäre:

„Verändere Deine Glaubenssätze und Du veränderst den Fokus Deiner Wahrnehmung der Welt. Damit verändert sich die Welt für Dich. So wirst Du alles für Dich möglich machen!“

Ein weiterer „Antreiber“ für unsere Handlungsweisen ist auch die Hoffnung, dass wir, wenn wir nur genug Fürsorge betreiben, alles wieder ins Lot bringen. Dieser Glaubenssatz ist einer, den wir uns selbst zu sprechen, der uns aber leider auch verleitet Dinge zu tun, was wir eigentlich gar nicht wollen. Ein weiteres Motto, was wir zu Herzen nehmen sollten ist:

Die Hoffnung ist ein Geschenk, dafür muss ich nicht „rödeln“!

Wir bekamen die Aufgabe, zu notieren, welche Glaubenssätze in uns sind und wie sie uns prägten. Folgende Fragen halfen uns die Glaubenssätze zu finden.

Wie bin ich geworden, wie ich bin?

Was treibt mich an?

Was hat dazu beigetragen?

Was sind meine Pfade?

Was hat mich ein Leben lang geprägt?

Es viel einigen schwer an frühere Zeiten zu denken und war für alle sehr interessant, welche Erlebnisse uns prägten. Dabei viel auch auf, dass bei unserer Entwicklung sehr viel von anderen geprägt wurde. Sehr viel kam von Eltern, Onkel und Tanten aber auch von der Schule und von Freunden. Aber auch Glaubenssätze die wir uns selbst zugelegt haben, machen uns oft das Leben schwer. Ferner ist uns auch aufgefallen, dass manche Glaubenssätze nicht mal ausgesprochen werden müssen. Es reichte oft nur ein kritischer Blick und wir ließen uns schon beeinflussen.

Beispiele von Glaubenssätzen:

Freu Dich nicht zu früh!

Es ist noch nicht so weit!

Ich muss es allein schaffen, keiner hilft mir!

Aus Dir wird nie was!

Das klappt vielleicht bei anderen, aber leider nicht bei mir!

Das lasse ich lieber, ich halte es sowieso nicht durch!

Der Apfel fällt nicht weit vom Stamm.

Die Leute denken schlecht über mich, wenn ich einen Fehler mache!

Gefühle zeigen macht schwach!

Ich darf andere nicht mit meinen Problemen belästigen!

Der frühe Vogel fängt den Wurm!

Lehrjahre sind keine Herrenjahre!

Das Leben ist kein Ponyhof!

Zeige mir mit wem du umgehst, ich zeige Dir wer du bist!

So lange Du die Beine unter meinen Tisch streckst, tust Du was ich sage!

Gegessen wird, was auf den Tisch kommt!

Ohne Fleiß kein Preis!

Erst die Arbeit, dann das Vergnügen!

Ich werde nicht ernst genommen!

usw.

Diese Aufgabe hat uns auch klar gemacht, dass wir den „Feind“ kennen müssen um dagegen anzusteuern. In der Pubertät wird fast immer gegen solche Sätze gegengesteuert. Wenn das Leben gelingt und alles glatt läuft, wird über solche Glaubenssätze nicht

nachgedacht. Tauchen aber Probleme auf, kommen diese meist im Unterbewusstsein verstärkt auf. In unserem Falle bekommt man das Gefühl unbedingt helfen zu müssen. Dabei verausgaben wir uns völlig.

Eine weitere Aufgabe war, dass wir uns folgende Fragen stellen und unsere Ergebnisse aufschreiben sollen:

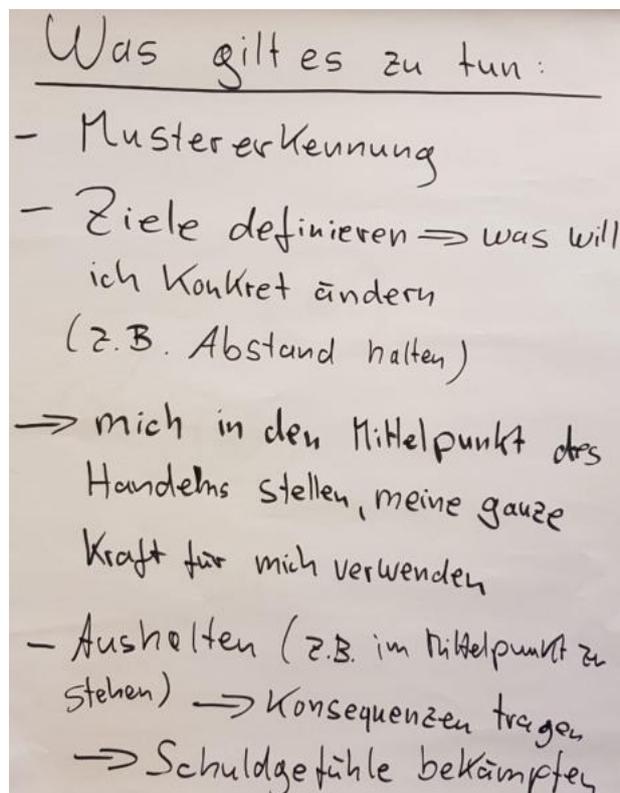
Welche Personen waren für mich prägend, haben mich beeinflusst?
Welche Glaubenssätze (Erlebnisse, Lebenshaltungen) habe ich von Ihnen übernommen?
Welche Blockaden, Muster oder Verhaltensweisen habe ich, die ich verändern will?

Diese Aufgabe war sehr interessant aber auch bei einigen sehr emotional. Danach durfte wer wollte seine Aufschriebe vorstellen. Die Referentin kommentierte die Aussagen und offenbarte oft eine klare Erklärung (Möglichkeit) warum wir so sind.

Wenn mal was daneben geht, hört man oft die Aussage: „Ich habe es ja nur gut gemeint“. Aber denkt mal darüber nach, „Gut gemeint ist noch lange nicht gut gemacht!“

Am Nachmittag wurde der Vormittag nochmals Reflektiert und Meinungen abgefragt. Was aufgefallen ist, ist, dass in unserer Runde sehr häufig Verlustangst im „Spiel“ ist. Unsere Vergangenheit ist ein Konstrukt und muss nicht so bleiben. Das Leben ist nicht statisch, sondern kann immer von uns selbst wieder geändert werden. Ja, wir sind selbst dafür verantwortlich. Vielleicht ist hier folgender Glaubenssatz angebracht:

„Jeder ist seines Glückes Schmied“!



Dies hat alles mit loslassen zu tun. Nur wer die Hände frei hat kann kräftig zupacken. Also gilt es solche Lasten wie „übermäßige Fürsorge“ für andere abzulegen. Wir befinden uns immer in einem Veränderungsprozess, der auch immer wieder in einem anderen Blickwinkel ist, dabei entwickeln wir uns in verschiedene Richtungen.

Zum Loslassen gehört auch, gegenüber dem Süchtigen einen gesunden Abstand zu haben. Eben, in Liebe loslassen. Das heißt auch, nicht kontrollieren, nichts für ihn planen, nichts erledigen. Das obliegt dem Süchtigen selbst, denn nur er ist in der Lage seine Situation zu ändern.

Loslassen heißt, die Verantwortung für sein Leben nicht mehr zu tragen. Es in seine Hände geben. Unsere Aufgabe ist, die Verantwortung für uns selber zu übernehmen.

was gilt es zu tun?

- Bewusstwerden, meine Muster erkennen und am besten aufschreiben.
- Ziele definieren, was will ich konkret ändern. Möglichst ausführlich und präzise notieren. Z. B. Abstand halten in guten und in schlechten Tagen.

- Mich in den Mittelpunkt des Handelns zu stellen.
- Unseren Kindern vorzuleben, wie ein gesundes Leben geht. Dadurch sieht das kranke Kind, dass es etwas geben muss, wofür es sich lohnt so zu leben.
- Eine Aufgabe ist es für uns, den Kindern beizubringen, dass es für seine Verantwortlichkeit selbst zuständig ist. Das gleiche gilt aber auch für uns Eltern. Wenn wir unser Leben gut führen, dabei unsere Bedürfnisse erfüllen und glücklich sind und/oder Ausgeglichen sind, sehen sie, dass auch unser Leben lebenswert ist. Vor allem sind wir stark, im Fall der Fälle, wenn das kranke Kind in die Abstinenz und Familie zurückwill.
- Bin ich es mir Wert, dass ich der Mittelpunkt des Handelns werden darf?
- Ich darf meine Kraft für mich verwenden.

Bevor man was tut, kann man sich immer selbst folgende Fragen stellen, die einem helfen, auf eine gute Entscheidung zu kommen:

- Will ich das überhaupt tun?
- Hilft es mir, wenn ich das tue?
- Bringt es mich weiter bzw. meinem Ziel näher, wenn ich das tue?
- Macht es mich glücklicher oder Zufriedener, wenn ich das tue?

Außerdem gehört auch das Aushalten dazu, was es ebenfalls gilt, zu tun. Also auch das Aushalten im Mittelpunkt meines Lebens zu stehen im Guten und im Bösen und auch die Konsequenzen tragen.

Unbedingt zu tun wäre auch die eigenen Schuldgefühle zu bekämpfen!

Er (der Konsument) bestimmt selbst sein über sein Leben bzw. über seinen Weg aber auch wir über unseres und unseren Weg.

Schuldgefühle sind der Nährboden für das Hängenbleiben in der Co-Abhängigkeit!

Sie erzeugen aber auch posttraumatische Belastungsstörungen sowie Anpassungsstörungen Da sind wir Eltern in der Regel angesiedelt. Zudem ist es auch so, dass wir nicht mehr in unser altes Leben (so wie es vorher war) zurückkönnen. Genau da schiebt uns die Seele einen großen Nachteil zu, in dem sie sich ständig erinnert, und uns vor Augen führt, was wie schon alles mitgemacht haben. Das ist oft auch der Grund, warum wir so handeln, obwohl wir es besser wüssten.

Am Samstagabend nach dem Abendessen kamen die meisten nochmals zusammen um in der Praxis „NEIN“-sagen zu lernen. Dazu würde eine Übung gemacht, die uns zeigt, wie das so mit dem „Nein“-sagen ist. Dazu sollte sich jeder etwas überlegen, was eine Person aus unserer Runde einem noch an diesem Seminar tun kann. Also einen kleinen Wunsch bitten. Danach bittete jeder um seinen Wunsch an diese Person der mit viel Überzeugung „angefleht“ wurde, so dass es schwerfiel, diesen Wunsch abzuschlagen. Die Person durfte nur drei zusagen machen. Das gemeine war, dass sie ja nicht im Voraus weiß, was da noch für bitten kommen. Sie musste also „sparsam“ damit umgehen.

Als Antwort für die Absage des Wunsches durfte sie „Nein“ sagen. Das „Nein“-sagen ohne Grund fällt sehr schwer. Man neigt immer dazu, sich zu Entschuldigen oder einen Grund für die Ablehnung anzugeben. Genau das war es, was es auch zum Üben gab. Eine gute Antwort wäre zum Beispiel: **„Nein, ich möchte das nicht“**.

Es fiel uns auch auf, dass „Nein“-sagen bei kleinen Wünschen viel leichter fällt, als bei größeren Wünschen.

Zudem fiel uns noch auf, dass je klarer und kräftiger das „Nein“ ist um so leichter fällt. Genauso ist es auch bei dem „Empfänger“. Je klarer und kräftiger das „Nein“ ist, um so leichter fällt es ihm, es anzunehmen.

Es wurde noch viel darüber diskutiert und auch von den Teilnehmern Beispiele aus ihrem Leben besprochen.

Am späten Abend fand man noch bei einem gemütlichen Ausklang viele Themen zum Austauschen. Man konnte sehen, dass sich die Teilnehmer näherkamen.

Am Sonntagmorgen, nach dem Frühstück kamen wir wieder im Seminarraum zusammen und ließen als erstes nochmals das bisher erlebte Revue passieren und es wurde auch gefragt, ob noch irgendwelche Fragen offen sind, die es noch zu klären galt.

Danach wurde das von allen sehr schwere „Loslassen“ zum Thema gemacht. Die Referentin erklärte, dass den Männern es im Allgemeinen leichter fällt loszulassen. Sie sind beruflich viel von zu Hause weg, weshalb sie viel weniger Zeit mit den Kindern verbringen als die Mütter. Sie haben auch in der Regel weniger Anteil an der Erziehung.

Die Mütter dagegen verbringen sehr viel mehr Zeit mit den Kindern und deren Erziehung, was aber nicht gleichzeitig heißt, dass sie für die Erziehung verantwortlich sind oder waren, was leider immer wieder von manchen Männern angenommen wird. Eltern sind gemeinsam für die Erziehung verantwortlich.

Loslassen bedeutet, dass wir unseren Kindern unter anderem nach und nach Ihre Verantwortung (für sich selber) zu übergeben. Leider ist es so, dass manche Kinder die Verantwortung für sich selbst nicht übernehmen wollen, damit überfordert sind, oder einfach zu bequem sind. So kommt es, dass bildlich gesehen, die Verantwortung einfach nur so „herumliegt“. Sie liegt solange herum, bis einer oder auch beide Elternteile es nicht mehr aushalten können, und diese Verantwortung letztendlich „aufheben“ und in die Hand nehmen. Damit verhindern sie aber die Entwicklung der Selbständigkeit ihrer Kinder.

Hier geht es ums aushalten. Es wäre gut, die Verantwortung wieder „zurückzulegen“ und darauf zu warten, bis der Jugendliche von selbst die Verantwortung aufhebt. Dazu benötigt man viel Geduld, gerade im Aushalten.

Zu diesem Thema hatten wir einen hervorragenden Austausch, der sehr Klarheit schaffte. Wir stellten fest, dass wir im Stand der Situation sehr viel weiter sind, aber trotzdem immer wieder „Rückfälle“ in unserem tun haben. Rückfälle in der Art, dass wir trotzdem, dass wir es besser wissen, ihm Geld geben oder Fahrdienste usw. machen, was uns aber ärgert, schwach geworden zu sein. Das ist aber durch das „Trauma“, was wir erlebt haben, fast normal. Wir sind das Opfer unseres Automatismuses und unserer Reflexe.

Nun bekamen wir die Aufgabe eine MindMap anzufertigen über unseren Weg bzw. unserem erlebten bis heute. Insbesondere die Dinge sollten wir aufnehmen, die uns prägten. Dazu bekamen wir eine Mappe ausgeteilt, die eine Zusammenfassung des Seminars enthielt, welche ich im Anschluss mit anfüge. In der Mappe ist auch Darstellungen solchen MindMaps dargestellt.

Das Erstellen der MindMap viel uns allen etwas schwer, weil wir wieder unser eigene Vergangenheit Revue passieren lassen mussten. Aber es ist wichtig mal die Dinge zu notieren, welche prägenden Glaubenssätze und Erlebtes wir hatten. So machten wir uns unsere Vergangenheit sichtbar. Vielleicht lassen uns diese Notizen dazu bewegen, das eine

oder andere zu ändern oder neu zu überdenken um unseren zukünftigen Weg leichter zu haben bzw. zu planen.

Danach haben wir in der Runde einen Austausch gemacht, was uns beim Erstellen der MindMaps wiederfuhr. Was für Gefühle usw. kamen auf?

Nachfolgend sind noch die Handhelds, die wir bekommen haben, abgedruckt.

Seminar des EK in Aulendorf vom 05.04.2019 – 07.04.19 mit dem Thema:

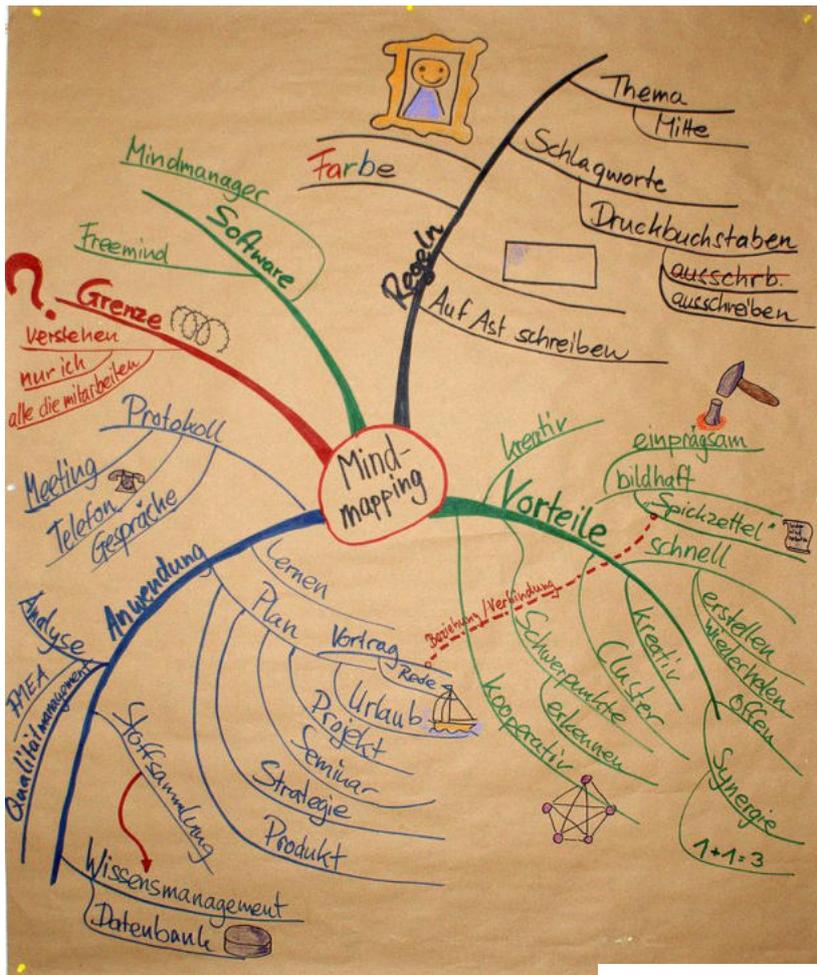
„Warum bin ich so, warum handle ich so? Sich weniger sorgen, heißt mehr leben!“

Dieses Seminar soll dabei helfen, sich die Motive und Beweggründen für das eigene Handeln zu vergegenwärtigen. Was zwingt mich geradezu dazu in einer bestimmten Weise immer und immer wieder zu reagieren, obwohl ich es eigentlich nicht will und mir mein Verstand sagt, dass es falsch ist oder keinen Sinn hat so zu reagieren. Welchen „inneren Pfaden“ folgt mein Gefühl? Was begründet mein eigenes Handeln, das mir manchmal selbst fremd ist? Diese inneren „Glaubenssätze“ zu identifizieren und sich mit der Herkunft aus der eigenen Biografie zu beschäftigen, wird Inhalt dieses Seminars sein.

Ziel ist es, sich besser (u.a. vom Suchtthema) abgrenzen lernen, sich weniger um Dinge Sorgen zu machen, die man nicht beeinflussen kann und sich darauf zu fokussieren, was tatsächlich in der eigenen Entscheidungsfähigkeit liegt. Dies bedeutet sich weniger Sorgen zu machen um Gegebenheiten, die ich nicht ändern kann und mehr in mein eigenes Leben einzutauchen, das ich selbst gestalten kann. Die Blockaden, die mich daran hindern zu finden und einen Plan zur Beseitigung zu entwickeln. Frei werden und das Leben so anzunehmen, wie es ist und so zu gestalten, wie es möglich ist, ist ein Spagat zwischen Akzeptanz und Gestaltung, den wir an diesem Wochenende in einer geschützten und wohlwollenden Atmosphäre versuchen werden. In einer Familie mit Suchtthematik nicht nur zu überleben, sondern gut zu leben soll unser Thema sein.

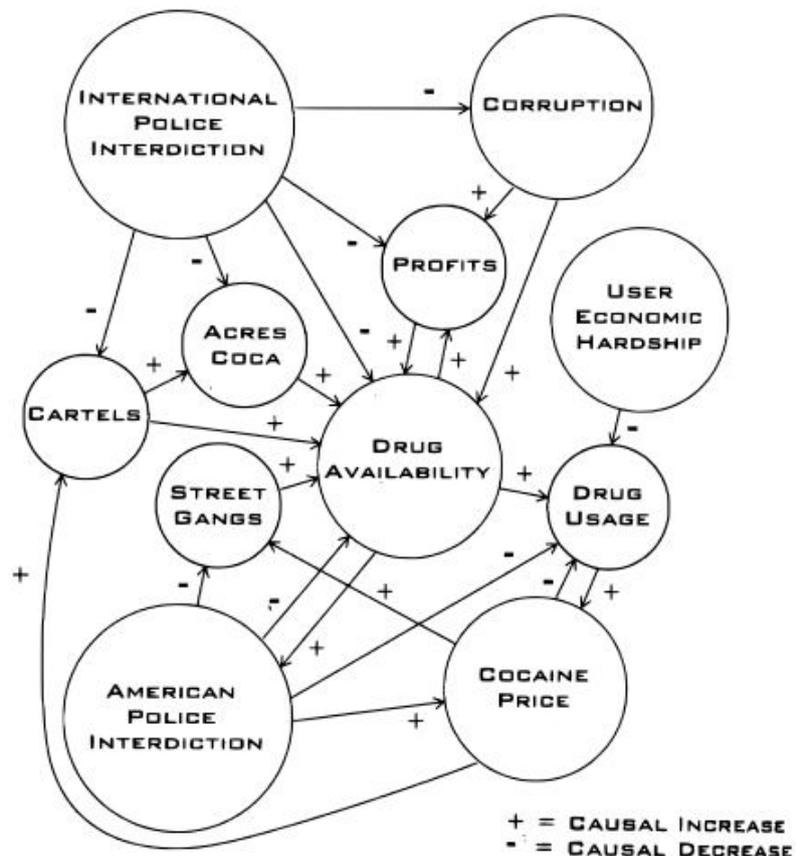
Fragen zur Diskussion:

- 1.) Warum handle ich entgegen meinem Wissen und entgegen meinem Verstand?
- 2.) Was bringt mich dazu, immer wieder in die gleichen Verhaltensmuster zurück zu fallen?
- 3.) Was sind meine Blockaden, die ich nicht überwinden kann?
- 4.) Welches „Muster“ kann ich hier bei mir feststellen, nachdem ich immer wieder handle?
- 5.) Wie würde mein Leben aussehen, wenn ich kein suchtkrankes Kind hätte?
- 6.) Welche Personen haben mich wesentlich geprägt in meiner Kindheit
- 7.) Welche Personen haben mich wesentlich geprägt in meiner Jugend?
- 8.) Welche Personen haben mich wesentlich geprägt im Erwachsenenleben?
- 9.) Was waren die Wesensmerkmale und Richtlinien dieser Personen? Was habe ich davon übernommen oder was davon hat mich nachhaltig geprägt?
- 10.) Welche Glaubenssätze haben diese Personen gehabt und auf mich übertragen?



Mindmap (eine spontane, freie Skizze; eine minimal geordnete Anhäufung von Ideen zu einem Thema; eine Methode der Ideensammlung): erstelle eine Landkarte, mit den wesentlichen Eckpunkten der Biografie.

Rod Tabers *Fuzzy Cognitive Map* zum US-Drogenmarkt



Rod Taber: Knowledge Processing with Fuzzy Cognitive Charts. 1991. Expert Systems with Applications, vol. 2, no. 1, pg. 83-87

Was sind hier und heute meine eigenen Glaubenssätze, an denen ich mich ausrichte und die mein Leben bestimmen?

Wie sehe ich mich selbst?

Was sind meine Stärken?

Was sind meine Schwächen?

Wie kann ich meine Schwächen überwinden (lernen)? Was müsste ich dazu tun?

- z.B. meine Schuldgefühle los zu lassen
- z.B. meine Angst los zu lassen
- z.B. mich meiner Angst zu stellen und sie dann zu überwinden
- z.B. in die Welt vertrauen/ in mich selbst vertrauen
- z.B. akzeptieren, dass ich die Dinge nicht steuern kann und die Hilflosigkeit annehmen
- z.B. mich dem zuzuwenden, was ich wirklich steuern kann, d.h. meinem eigenen Leben!

Filmtipp:

„**Warum bin ich wie ich bin? Wie wird der Mensch wie er ist?**“ Diese Frage führt die Reporter Nina und Michael auf eine Spurensuche der besonderen Art: In 12 Folgen geht es bei „Warum bin ich, wie ich bin?“ um das Thema Persönlichkeitsentwicklung. BR Mediathek

Verfasserin: Evelyn Hilbeck (www.preute-hilbeck-therapie.de)

Glaubenssätze und Überzeugungen verändern

Wenn Sie ihre Glaubenssätze und Überzeugungen verändern wollen, dann wird einiges von Ihnen abverlangt!

Sie müssen sich bewusst machen, dass es Ihre Entscheidung ist, ob Sie die Macht über Ihre Gedanken übernehmen (oder anderen die Macht darüber überlassen wollen).

Wir sind gesellschaftlich konditioniert. Seit unserer Kindheit sind wir Normen und Dogmen ausgesetzt. Ihr ganzes Leben lang haben Sie in einer Box gelebt. Doch die meisten merken es nicht, wie Gesellschaft und Politik unser Leben einschränken.



Hier mal ein paar der größten Lügen der Gesellschaft:

- Erst wenn wir den richtigen Partner finden, werden wir glücklich sein.
- Es ist schwer finanziell unabhängig zu werden.
- Frauen spricht man nicht in der Öffentlichkeit an, das ist überheblich und gleicht einer sexuellen Nötigung.
- Frauen gelten als „Flittchen“ wenn Sie mit einem Mann sofort schlafen.
 - Es wird immer alles teurer.



Das sind Sie in der Box:

Jedes Mal, wenn Sie versuchen, aus ihr auszubrechen, in dem Sie bestimmte Glaubenssätze infrage stellen oder irgendetwas Neues ausprobieren, stoßen Sie an die Wand. Es ist die Mauer, die die Gesellschaft, die Politik und die Religion aufgebaut

hat.

All Ihre tiefsehlichstn Träume, alles was Sie sich je erträumt haben, befindet sich außerhalb dieser Box. Sie sind in der Box, aber alles, was Sie wollen befindet, sich **außerhalb**. Viele kämpfen Ihr ganzes Leben, diese Grenze, diese Mauer zu überwinden, um an Ihre Träume zu kommen. Sie scheitern aber meistens...Warum?

Weil sie die falschen Glaubenssätze und Überzeugungen haben

Sie müssen eine Entscheidung treffen – Nehmen Sie die Blaue oder die rote Pille?

Stellen Sie sich vor, Sie stehen vor einer Entscheidung: Entweder, Sie nehmen die rote oder die blaue Pille. Welche würden Sie nehmen?

Wenn Sie **die blaue Pille** nehmen, dann bleiben Sie genau dort, wo Sie zurzeit im Leben stehen.

Sie leben genau so weiter, wie Sie es die letzten 10 Jahre getan haben. Sie bleiben in der Box, in Ihrer Komfortzone, in der „sicheren“ Zone.

Sie glauben weiterhin an das, was Sie schon immer geglaubt haben. Alles bleibt so, wie es ist.

ODER Sie nehmen **die rote Pille**. Es wird wehtun. Sie werden hinfallen. Sie werden sogar sehr oft hinfallen. Andere werden sich vielleicht von Ihnen abwenden und über Sie lachen.

Wenn Sie die rote Pille nehmen, wird es unangenehm. **Denn Sie müssen bereit sein zu kämpfen. Sie müssen etwas tun.**

- Gegen die Gesellschaft.
- Gegen sich selbst.
- Gegen die Glaubensmuster der anderen.
- Gegen die soziale Programmierung.

Es ist Ihre Entscheidung, was Sie aus Ihrem Leben machen

Wie unsere Gedanken und Überzeugungen unser Leben verändern können

Was wir für wahr halten (unsere Überzeugungen) muss keinesfalls richtig sein. Egal was Sie über sich denken, es ist nur Ihre Realität.

Wir sehen die Welt nicht wie sie wirklich ist, sondern wie wir sind.

Was sind Glaubenssätze und Überzeugungen?

Was ist denn überhaupt ein Glaubenssatz oder eine Überzeugung?

Ein Glaubenssatz ist eine Erkenntnis, einer bestimmten Situation bzw. über einen Sachverhalt.



Glaubenssätze können unser Leben beflügeln oder behindern, um bestimmte Ressourcen und Quellen anzuzapfen, die uns dabei helfen oder behindern, unsere gewünschten Resultate zu erreichen bzw. nicht zu erreichen.

Ein Beispiel: „Ich bin dumm.“

Diese Überzeugung stellt uns als dumm dar, obwohl wir das eigentlich nicht sind.

Es spiegelt nur *unsere Realität* wider. Wir können nicht dumm sein, wir verallgemeinern das bloß auf unser ganzes Leben.

Selbstverständlich reicht der Satz: „Ich bin dumm.“ Oder: „Ich bin intelligent.“ alleine nicht aus, um damit einen großen Einfluss auf unser Leben zu haben. **Die Überzeugung, die hinter einem Glaubenssatz steht, ist entscheidend!**

Die Überzeugung holen wir uns aus eigenen **Erfahrungen**, die wir gemacht haben. Was unsere Eltern sagen, was die Gesellschaft sagt usw.

Sie müssen sich Glaubenssätze wie eine Brücke vorstellen.

Jeder Glaubenssatz beruht auf einem festen Fundament (den Pfeilern). Die Pfeiler geben einem die Gewissheit und Erkenntnis, die diesen Glaubenssatz unterstützen.

Das sind meistens Erfahrungen und Erlebnisse aus unserer Vergangenheit, besonders die wir in unserer Kindheit gemacht haben.

Diese Erfahrungen sind in unserem Gehirn gespeichert und dienen als Referenzerlebnis, für unsere Überzeugungen.

Denn diese Referenzpunkte veranlassen uns etwas zu glauben, völlig egal, ob es der Realität entspricht oder nicht.

Jeder Glaubenssatz, ist veränderbar

In dem wir die alten Pfeiler ausreißen und sie durch Neue und Bessere ersetzen.

Sie müssen wirklich verstehen, dass nur Sie selbst Ihre Realität formen. Etwas wie Realität gibt es eigentlich nicht. Die Realität liegt immer im Auge des Betrachters.

Sie haben sicherlich schon einmal bemerkt, das 2 Menschen einer Situation eine ganz

andere Bedeutung geben können. Der eine fand es sehr lustig, der andere, reagierte eher verängstigt.

Glaubenssätze muss man von Tatsachen unterscheiden

Beispiel: „Ich habe seit 4 Jahren keine Freundin.“ = Tatsache

„Ich bin hässlich. Wer soll mich schon attraktiv finden?“ = Glaubenssatz

Konzentrieren Sie Ihre Gedanken nicht auf die Tatsachen.

Verändern Sie Ihre Glaubenssätze, dann verändern Sie auch die Tatsachen und somit auch Ihre Resultate im Leben.

Hier ein paar Beispiele von Glaubenssätzen und Überzeugungen, die Menschen daran hindern glücklich, erfolgreich und gesund zu leben.

Vergessen Sie nicht: Nichts davon ist eine Tatsache oder entspricht der Wahrheit.

- Ich habe es nicht verdient erfolgreich zu sein.
- Ich kann nicht erfolgreich werden.
- Um reich zu werden braucht man Glück.
- Reiche Menschen sind geizig.
- Ich werde niemals zu Geld kommen.
- Geld ist die Wurzel allen Übels.
- Geld zu verdienen ist schwer.
- Ich taue zu nichts.
- Ich bin zu dick, keiner mag mich.
- Ich habe keine Chance beim anderen Geschlecht.
- Ich bin hässlich.
- Ich bin schon zu alt, um mich noch zu verändern.
- Man kann sich nicht verändern.
- Andere Menschen wollen mir nur böses.
- Ich kann nicht abnehmen.
- Ich kann nicht mit dem Rauchen aufhören.
- Ich bin nun mal ein unglücklicher Mensch.
- Niemand würde mit mir zusammen kommen.
- Ich bin nichts wert.
- Ich werde es eh nicht schaffen.
- Wenn ich erfolgreich bin, werde ich meine Freunde verlieren. Alle wenden sich von mir ab.
- Die anderen haben es auch nicht geschafft.

All diese Dinge sind reine Opferhaltung. Wer die Opferrolle einnimmt, gibt automatisch die Kontrolle über sein Leben ab.



Das interessante an Glaubenssätzen ist, **dass wir immer eine Bestätigung finden werden.** Wir werden uns, an egal an was wir glauben, immer bestätigt fühlen.

Sie werden mit all diesen Glaubenssätzen recht haben. Wie eine **selbsterfüllende Prophezeiung**.

Das ist das Schmerzhaftes an Glaubenssätzen... Positive sind ein Segen und helfen einem. Negative tun genau das Gegenteil. Sie sabotieren unser Leben.

Sie kennen bestimmt gut aussehende Leute, die sich selbst für hässlich halten...

Intelligente Menschen, die sich für dumm halten... und wohlhabende Menschen, die sich für arm halten.

Wir sehen die Welt nicht, wie sie ist, sondern wie wir sind

Suchen Sie jetzt in dem Raum in dem Sie sich gerade befinden die Farbe Gelb! Jetzt etwas was Rot ist.

Und jetzt die Farbe Lila. Sehr wahrscheinlich werden Sie etwas entdeckt haben, was Sie vorher nicht *gesehen* haben. Das liegt daran, weil Ihr Fokus anders war. Sie haben den lila Gegenstand erst gesehen, als ich Ihnen gesagt habe, dass Sie sich auf ihn konzentrieren sollen.

Genau so ist es auch mit Glaubenssätzen.

Glaubenssätze und Überzeugungen entscheiden über Ihren Fokus.

Wenn Ihre Gedanken ständig sind, wie schlecht und negativ die Welt sei, dann werden Sie auch nur die schlechten und negativen Dinge auf dieser Welt sehen.

Wenn Sie meinen, die Welt sei ein gefährlicher Ort, dann werden Sie eine Welt voller Gefahren aufnehmen. So einfach ist das.

Ihre Gedanken bestimmen Ihre Filter, wie Sie die Welt sehen

Wenn Sie nur das Negative sehen, werden die positiven Dinge ausgefiltert und die negativen Dinge gelangen in Ihr Bewusstsein.

„Ich verliebe mich nur in Arschlöcher“... suggeriert dem Unterbewusstsein schon in Zukunft, sich weiterhin nur in Arschlöcher zu verlieben.

„Ich habe doch keine Chance bei Frauen.“... Wen verwundert es, dass dieser Mensch nie eine Freundin findet?

Der Fokus ist einfach völlig falsch.

Sie und wirklich nur Sie, sind dafür verantwortlich, wie Sie die Realität sehen.

Die Bedeutung, die wir bestimmten Situationen geben, ist entscheidend

Früher dachten die Menschen, die Erde sei eine Platte. Jeder Lehrer brachte das seinen Schülern bei.

Sie hatten Angst über den Horizont zu gehen. Einer, stellte all das infrage und widerlegte das gesamte bisherige Glaubenssystem.

Jeder Mensch gibt verschiedenen Situationen eine andere Bedeutung. Mit 70 Jahren ist für manch einen das Leben schon vorbei. Jemand anderes denkt sich, dass es keine Rolle spielt, wie alt man ist.

Hulda Crooks ist wohl das beste Beispiel dafür. Sie ist die älteste Bergsteigerin. Mit 91 Jahren stieg Sie auf den höchsten Berg Japans, den Mount Fuji.

Es ist nicht das Umfeld oder ein bestimmtes Ereignis. Es ist die Bedeutung, die wir Ereignissen oder Situationen geben.

Gedanken – Die Kraft zu überleben

Manche Menschen haben angesichts einer schmerzlichen Erfahrung den Schlusstrich gezogen und den Wendepunkt in Ihrem Leben eingeleitet.

Andere tun wiederum genau das Gegenteil. Sie haben mit dem Leben abgeschlossen...

Viktor Frankl (Psychologe) beschreibt in seinem Buch, wie er zur damaligen Zeit das Konzentrationslager erlebte.

Er stellte etwas sehr Interessantes fest: Diejenigen, die im KZ-Lager unter den qualvollen Bedingungen überlebt hatten, besaßen andere Überzeugungen.

Sie waren nicht bereit hier zu sterben. Sie gaben sogar ihrer Gefangenschaft im Konzentrationslager einen Sinn. Sie wurden gequält und mussten leiden, damit Sie eines Tages der Welt Ihre Geschichte erzählen konnten. Damit nie wieder etwas so Schreckliches passiert.

Diese Einstellung gab Ihnen die Kraft zu überleben. Sie gaben also ihrer Gefangenschaft einen ganz anderen Sinn.

Glaubenssätze sind sogar imstande Auswirkungen von Medikamenten außer Kraft zu setzen bzw. freizusetzen.

Haben Sie schon mal vom Placebo-Effekt gehört?

Ein Placebo ist eine Tablette, in der eigentlich keine medizinischen Wirkstoffe enthalten.

Diese Tablette hat man Patienten gegeben im Glauben, dass diese Tablette Ihre Symptome lindert und sich ihr Gesundheitszustand schon bald verbessern wird.

Im Schnitt wirken diese Placebo-Tabletten wie ein normales Medikament. Die Leute haben also nur daran geglaubt, dass diese Tablette wirkt.

Das Gleiche gilt für Medikamente bei dem Patienten die Information gegeben wird, dass die Tablette keine Nebenwirkungen hat, obwohl Sie teilweise sogar Amphetamin-Tabletten geschluckt haben.

Der Placebo-Effekt zeigt, dass Menschen nur anhand Ihrer Gedanken und dem Glauben chemische Wirkungen selbst auslösen können, wenn sie daran glauben.

Wie sind unsere Glaubenssätze entstanden?

Jeder Glaubenssatz wird wie eine Brücke von einem Pfeiler von Erfahrungen, Meinungen und Erlebnissen in der Vergangenheit unterstützt.

Besonders **von unseren Eltern** übernehmen wir viele Glaubenssätze und Überzeugungen. Da sie uns damals oft gepredigt haben, was wir alles nicht können und was für Versager wir sind.

Wenn man z.B. schlechte Noten in der Schule bekommen oder auch nur ein Glas Orangensaft umgekippt hat.

Der Lehrer, der einen fertig machte, weil er keine Geduld mit uns hatte. **Der Trainer**, der uns immer anschrie, weil wir das Tor nicht getroffen haben. Wie oft wurde uns als Kind gesagt: „Du kannst das nicht.“

Es soll auf keinen Fall den Eltern die Schuld dafür gegeben werden. Sie wussten es nicht besser. Es geht darum, dass Sie verstehen, warum Sie so denken, wie Sie heute denken.

Diese negativen Einflüsse aus der Kindheit verfestigen sich irgendwann in Form von Überzeugungen, sodass man wirklich glaubt, man kann etwas nicht.

Ihr Unterbewusstsein hat genügend Pfeiler bekommen, um die Brücke zu errichten.

Kinder bis etwa 11-12 Jahren nehmen die Glaubenssätze an und können sich nicht dagegen wehren.

Wenn wir uns konstant mit einem bestimmten Glaubenssatz beschäftigen, dann wird er irgendwann zur Wahrheit. Egal ob es ein positiver und negativer Gedanke ist.

Hören Sie auf zu jammern – Übernehmen Sie die eigene Verantwortung

Der größte Teil der Menschen jammert über alles. Sie weisen allen anderen die Schuld zu. Es wird uns früh beigebracht, Verantwortung abzuschieben auf andere. Doch der Mensch ist flexibel und veränderbar.

Jeder Glaubenssatz, jede Überzeugung kann man verändern... **Wenn wir genügend Pfeiler errichten**, damit das Unterbewusstsein den Glaubenssatz in sein Programm aufnimmt.

Die Zusammenfassung:

Viele Glaubenssätze und Überzeugungen haben wir in der Vergangenheit in bestimmten Situationen gebildet.

Je nachdem wie wir die Situation gedeutet haben, verallgemeinern wir für die Zukunft. Es entspricht aber nicht der Wahrheit. Sobald wir etwas verallgemeinern vergessen wir, dass es eigentlich auch eine andere Sichtweise gibt.

Wir erschaffen unsere Realität, die immer für uns als wahr erscheint. Tief verwurzelte Glaubenssätze und Überzeugungen zweifeln wir sehr selten an.

Wenn Sie sich immer gefragt haben, warum Sie so handeln, wie Sie handeln, dann schauen Sie sich einfach das Gesamtpaket Ihrer Glaubensmuster an.

Ob wir von Glaubenssätzen überzeugt sind, hängt auch davon ab, ob andere Menschen diese Auffassung teilen. Achten Sie darauf, mit wem Sie Ihre Zeit verbringen.

Die Geschichte mit dem Adler, dass wie ein Huhn lebte.

Ein Mann fand ein Adler Ei und legt es in eines der Nester seiner Hühner. Der Adler wurde von einer Henne ausgebrütet und wuchs zusammen mit den anderen Hühnern auf. Er fühlte sich wie ein Huhn, er gackerte wie ein Huhn, er flatterte nur höchsten ein paar Meter über den Boden, wie es eben Hühner tun. Er scharrte im Boden nach Insekten und Würmern. So verging Jahr um Jahr und der Adler wurde älter. Eines Tages sah er am Himmel einen prächtigen Vogel, der majestätisch seine Kreise zog. Voller Bewunderung blickte der Adler nach oben und fragte eines der Hühner: Wer ist das da oben? Das ist der Adler, der König der Vögel antwortete das Huhn. Wäre es nicht herrlich, wenn wir auch da oben im Himmel kreisen könnten. „Vergiss es“, sagte das Huhn, „wir sind nur Hühner.“ Der Adler gab dem Huhn recht und vergaß es wieder. Er lebte weiter und starb im Glauben ein Huhn zu sein.

Halten Sie sich lieber von Menschen, die negative Glaubenssätze haben, fern

Ob Sie wollen oder nicht, Sie werden die Glaubenssätze aufnehmen und sie werden als Überzeugung in das Unterbewusstsein durchsickern.

Lassen Sie sich nicht von anderen einreden, dass Sie etwas nicht können.

Was haben sie gelernt? Nur Sie selbst erschaffen Ihre Realität.

Es ist Ihre Entscheidung, ob sie daran glauben, dass Sie etwas können oder nicht, in beiden Fällen werden Sie sich bestätigt fühlen und Ihre eigene Realität erschaffen.

Wie Glaubenssätze und Überzeugungen unser Leben bestimmen

Ihr Verhalten, Ihr Handeln, Ihr ganzes Leben bestimmen Ihre Glaubenssätze und Überzeugung.

Sie haben sich sicher schon einmal gefragt, was das Geheimnis von erfolgreichen Menschen wirklich ist.

Erfolg ist kein Zufall. Erfolg ist Einstellungssache.

Es sind die richtigen Glaubenssätze und Überzeugungen, die erfolgreiche Menschen vom Durchschnitt unterscheiden.

Egal in welchem Lebensbereich, ob Beziehung oder Gesundheit, unsere Glaubenssätze beeinflussen unser ganzes Leben.

Die richtigen Glaubenssätze unterscheiden zwischen selbstbewussten und unsicheren Menschen.

Jede Handlung, jedes Verhalten von Ihnen, hängt mit Ihren Gedanken zusammen. Je öfter wir einen Gedanken bzw. eine Überzeugung haben, umso schneller wird er zu unserer Realität.

Womit sich Ihre Gedanken die ganze Zeit beschäftigen bzw. auch nicht beschäftigen, führt zu Handlungen. Ihre Handlungen führen letztendlich zu Ihren Ergebnissen in Ihrem Leben.

- Wer denkt, dass er nicht abnehmen kann, wird es auch nicht.
- Wer denkt, niemals erfolgreich zu werden, der wird auch niemals erfolgreich.
- Wer denkt, niemals finanziell unabhängig zu werden, der wird es auch nicht.

Die meisten Negative Glaubenssätze fangen oft mit „Ich kann nicht ...“ an.

Das „Ich kann nicht“, subkommuniziert Ihrem Unterbewusstsein, das Sie:

1. Das gewünschte Resultat nicht erreichen werden, weil Sie es nicht können.
2. Nicht daran felsenfest glauben, das Ergebnis zu erreichen.

Ob du denkst du kannst, oder du kannst nicht, in beiden Fällen wirst du Recht behalten – Henry Ford.

Selbstverständlich reicht der alleine Gedanke nicht aus. Sie müssen **überzeugt** davon sein und daran glauben.

Es ist unsere Entscheidung, ob wir unser Leben mit positiven Glaubenssätzen bereichern wollen oder durch negative Glaubenssätze sabotieren.

Der Autopilot – Ihr Unterbewusstsein

Viele Gedanken kommen aus dem Unterbewusstsein. Wir Menschen merken nicht mal, wie sehr wir täglich auf Autopiloten handeln.

Etwa 90% unseres Verhaltens geschieht unterbewusst. Aus dem Grund nehmen wir unsere Glaubenssätze im Alltag kaum mehr wahr.

Das können wir auch zu unserem Vorteil nutzen. Wir können immer unsere Glaubenssätze verändern.

Wir müssen unsere Glaubenssätze so „programmieren“, dass unser Autopilot für unsere Ziele, für unsere Träume arbeitet. Ist der Autopilot einmal richtig eingestellt, werden die Dinge von alleine ins Rollen kommen.

Verallgemeinerungen helfen unserem Gehirn. Stellen Sie sich mal vor, wie es wäre, wenn wir jedes Mal bewusst überlegen müssten, wie das Auto startet oder die Tür abgeschlossen wird.

Wir wären nicht fähig zu (über) leben...

Eine Automatisierung bildet sich heraus, wenn wir genügend Erfahrungen und Erlebnisse in der Vergangenheit gesammelt haben.

Wir haben oft genug die Tür abgeschlossen oder den Wagen gestartet etc.

Dieser unbewusste Prozess ist ein Segen und Fluch...

...je nachdem, ob negative oder positive Glaubenssätze unsere Realität bestimmen. Das Gleiche gilt für Vorurteile.

Menschen haben Angst vor dem Erfolg, weil Sie in der Vergangenheit keinen hatten.

Sie haben Angst vor weiteren Fehlschlägen. Durch diese Angst bilden wir neue Glaubenssätze, die uns behindern, erfolgreich zu werden. Ich sollte realistisch bleiben, ich werde niemals reich werden.“

„Ich werde das eh nie schaffen.“ Wenn Sie fest von etwas überzeugt sind, arbeitet Ihr Unterbewusstsein auf Autopiloten. Er wird Ihnen immer mehr Referenzpunkte im Leben finden, um ihn zu stärken.

Wenn Sie anfangen, sich nur auf positive Dinge zu konzentrieren, dann werden alle negativen Dinge aus Ihrem Leben herausgefiltert.

Wir suchen immer nach einer **Bestätigung** für unsere Glaubenssätze und wir werden immer welche finden (mit der Voraussetzung, dass wir überzeugt davon sind).

Glaubenssätze manifestieren sich in unserem Leben und verändern unseren Fokus bzw. unsere Filter, mit denen wir unsere Umgebung aufnehmen.

Wie können wir unsere Glaubenssätze verändern?

Sie müssen die richtigen Fragen stellen, um Ihre Glaubenssätze zu verändern.

Sie müssen sich die Macht der **Autosuggestion** und **Visualisierung** zunutze machen, denn um die Glaubenssätze zu verändern, müssen Sie Ihr Unterbewusstsein umprogrammieren.

Wie macht man das am besten?

Beginne mit dem Notwendigen, dann dem Möglichen und plötzlich wirst du das Unmögliche tun. – Franz v. Assisi

Wir müssen uns über **die Nachteile** klar werden und welche **Vorteile** es hat, wenn wir ihn durch einen neuen, positiven auswirkenden Glaubenssatz ersetzen.

Stellen Sie Ihre Glaubensmuster in Frage

- Hinterfragen Sie bekannte Sprichwörter
- Hinterfragen Sie sogenannte Experten

Glauben Sie nicht immer alles, was man Ihnen erzählt wie: „Geld verdienen ist schwierig“, oder: „Ich werde wohl nie den Traumpartner finden.“

Stellen Sie auch mal bestimmte Dinge, die uns die Gesellschaft seit unserer Kindheit eintrichtern will, infrage.

Suchen Sie auch nach Menschen und Vorbildern, die das anstreben, was Sie wollen.

Identifikation der Glaubenssätze

Probieren Sie es selbst einfach mal aus. **3-4 Wochen mindestens!** Es funktioniert garantiert.

Schreiben Sie die nächsten 15 Minuten all Ihre Glaubenssätze auf. Auch positive, konzentrieren wir uns aber trotzdem mehr auf die Negativen, die Ihr Leben einschränken.

Selbstverständlich werden 15 Minuten nicht ausreichen, um all Ihre Glaubenssätze herauszufinden.

Beobachten Sie sich deshalb auch die nächsten Tage einfach mal selbst.

Welche Glaubenssätze kommen in bestimmten Situationen in Ihr Bewusstsein? Schreiben Sie diese Glaubenssätze sofort auf.

Als Nächstes stellen Sie die Richtigkeit Ihrer Glaubenssätze infrage.

Wenn Ihnen keine Glaubenssätze einfallen, fragen Sie sich:

Was haben Ihre Eltern und Großeltern immer gesagt? Die Erzieher oder Lehrer? Erfahrungen, die Sie nie vergessen werden.

Stellen Sie sich zu jedem Glaubenssatz, den Sie loslassen wollen, die folgenden Fragen:

- Was ist an diesem Glaubenssatz so lächerlich?
- Wird sich mein Leben verbessern wenn ich weiterhin an diesem Glaubenssatz festhalte?
- Was ist der Preis den ich letztendlich zahle, wenn ich an diesem Glaubenssatz weiter festhalte?
- Welche Vorteile hätte es wenn ich diesen Glaubenssatz loslassen würde?
- Wie fühlt es sich an, wenn ich mich von diesem Glaubenssatz befreie?

Formulieren Sie jetzt Ihren neuen Glaubenssatz, der Ihr Leben bereichert. Der Sie dabei unterstützt, Ihre Ziele und Träume zu verwirklichen.

Ihre „neuen“ Glaubenssätze schreiben Sie natürlich auch schriftlich auf. Die alten Glaubenssätze können Sie wegwerfen.

Lesen Sie sich täglich jeden Morgen die Glaubenssätze laut vor. Am besten vor einem Spiegel.

Wenn Sie sich den Glaubenssatz laut vorlesen, ist es sehr wichtig, **zu visualisieren**.

Wenn Ihr Glaubenssatz ist: „Ich glaube an mich selbst und kann alle Ziele erreichen, die ich mir setze“...

Dann stellen Sie sich vor Ihrem geistigen Auge vor, wie Sie Ihre Ziele erreichen.

Denn bei der Visualisierung passiert sehr viel im Unterbewusstsein. Das Unterbewusstsein kann nicht zwischen einer realen Situation und einer Vorstellung in unserem Kopf unterscheiden.

Es erlebt die Situation als echt. Wenn Sie das oft genug wiederholen und mit starken Emotionen verbinden, dann werden Sie nach einiger Zeit Ihr Unterbewusstsein umprogrammieren.

Die erfolgreichsten Sportler haben in Gedanken über 1000-mal den Pokal in den Händen gehalten. 1000-mal haben Sie sich vorgestellt, wie Sie als Erster in die Ziellinie laufen.

Genau das müssen Sie auch machen, **wenn Sie Ihre Glaubenssätze verändern wollen.**

Erzeugen Sie starke Gefühle mit dem Glaubenssatz und der Effekt wird noch stärker sein.

Fangen Sie an die Dinge umzusetzen und endlich Ihr Leben so zu gestalten, wie Sie es wollen.