



Zweifeln Sie ?

Habe ich in meinem Leben die richtige Marschroute eingeschlagen?

Bin ich fähig, durchzuhalten bis zum Ziel ?

Bin ich gut ausgerüstet ? Jederman hat sich diese oder ähnliche Fragen schon gestellt.

Dies sind Ausdrücke des Zweifels. Was will der Zweifel besagen und wie kann man seine lähmende Wirkung entkräften?

Wie unbequem der Zweifel auch sein mag, wenn man ihn genau und von verschiedenen Blickwinkeln betrachtet, so stellt man Überraschendes fest : aus einer gewissen Distanz sieht der Zweifel ganz anders aus. Dieses Vorgehen verlangt Mut, jedoch ist die Belohnung da : Sie erhalten neue Informationen und können sich besser auf ihr Ziel ausrichten. Und schliesslich erlangen Sie **Gewissheit**. Erst dann hat der Zweifel seine Rolle ausgespielt.

Der Zweifel als Informationsquelle

Der Zweifel gilt verständlicherweise als schädlich, wenn man davon ausgeht, dass er die Ursache vieler Misserfolge ist. Wie viele interessante Projekte haben Sie nie verwirklichen können, weil Sie zweifelten und schliesslich aufgaben. Jedoch kann der Zweifel nicht einfach unterdrückt werden, im Gegenteil. Er wird sich wieder anders verkleidet im Leben der Person vorstellen, manchmal mit Kraft, manchmal schlecht erkennbar. Bis hin zur **Reue** : hätte ich es doch gemacht..... kennen Sie das ?

Wir sollten die guten Seiten des Zweifels nicht vergessen! Eines der Postulate der NLP sagt, dass jedes Verhalten, und sei es noch so negativ, eine **positive Absicht** beinhaltet. Dies ist gewissermassen die gesunde Seite eines Verhaltens. Zum Beispiel kann Promptheit die positive Absicht von Ungeduld sein. Denken Sie an eine Ihrer Schwierigkeiten : was könnte ihre gute Absicht sein ?

Wie steht es diesbezüglich mit dem Zweifel, was könnte seine positive Absicht sein ? Natürlich gibt es keine pauschalen Antworten, und jeder muss die zu ihm passende finden. Jedoch will ich Ihnen ein paar Anregungen geben. Je genauer Ihre Analyse, desto leichter wird der Zweifel zu entfernen sein.



Die gute Absicht des Zweifels könnte folgendes sein:

- Sie zur Vorsicht anzuhalten und Sie vor Ihrem Übermut zu schützen (z.B. indem Sie grosse Risiken vermeiden);
- Erworbenes zu bewahren (z.B. eine gewisse Sicherheit);
- Ihnen zu zeigen, dass Ihr Projekt ungenau identifiziert ist;
- Ihnen eine innere (z.B. Angst) oder äussere Hemmung (z.B. Widerstand Ihres Partners) vor Augen zu halten;
- Ihnen einen **Mangel** in einer der folgenden Projektgrundlagen aufzuzeigen :
 - Eine klare Sicht,
 - Tragende Überzeugungen über den Wert des Projekts,
 - Richtige Einstellungen und Fähigkeiten,
 - Wissen,
 - Können,
 - Passende Umgebung (Leute und Räume),
 - Nötiges Material,
 - Gesunde Finanzen;
- Es ist ebenfalls möglich, dass Sie sich unterwegs verirrt haben und so Zeit verlieren in der Zielverwirklichung (z.B. eine neue Dienstleistung anbieten, die Ihnen keine Freude macht);
- etc....

Um damit fertigzuwerden

Manchmal genügt ein kleiner Zweifel gegenüber einem einzigen Element, um ein ganzes Projekt in Frage zu stellen, manchmal bringt er mehrere schwache Stellen ans Licht. Daher ist die Zeit und Energie sehr wertvoll, welche Sie zur Prüfung der Zweifel und seiner Gründe einsetzen. Es ist dabei wichtig, den Zweifel zu spüren, ihn zu sehen oder zu hören, um seine aktuelle Ausdrucksform



zu bestimmen. Erst danach kann die positive Absicht bestimmt werden, die dann ihrerseits eine **wichtige Informationsquelle** wird, um weiterzukommen auf Ihrem Weg und um die **zerstörenden Auswirkungen** des Zweifels **aufzuheben**.

Unter diesem Blickwinkel gesehen und rehabilitiert, ist der Zweifel nicht mehr der Spielverderber und der chronische Saboteur. Im Gegenteil, er bietet eine wertvolle Information. Wird sie in die Zielsetzung integriert, so kann dies wesentlich zur Zielverwirklichung beitragen. Gleichzeitig lernen Sie sich besser kennen und sind nicht mehr im Krieg mit sich selbst. Die auf diese Weise eingesparte Energie können Sie jetzt für konkrete Schritte einsetzen. Damit erreichen Sie die notwendige **Gewissheit**, die den Gewinnern spezifisch ist und Flügel verleiht.

Häufig befindet sich der Zweifel im toten Winkel des Bewusstseins, und egal wie sehr Sie sich bemühen, können Sie den wunden Punkt nicht ans Licht bringen. Da wird die Hilfe einer aussenstehenden Person unumgänglich, um weitergehen zu können. Manchmal kann eine nahestehende Person das fehlende Stück zum Bewusstwerden andeuten, und manchmal ist die fachliche Hilfe einer neutralen Person, wie zum Beispiel eines Lebenscoach, unumgänglich. Mit ihm kommen Sie rasch aus der Sackgasse heraus. Und diese Erfahrung wandelt sich zu einer **positive Referenz**, auf die Sie sich in Zukunft abstützen können, um Hürden auf Ihrem Lebensweg zu überwinden. So verliert sich nichts von Ihrer Erfahrung, die durch das gewonnene Bewusstsein konstruktiv zu Ihrer Gegenwart beiträgt.

Was ist da wichtiger als den Zweifel in nützliche Energie und **Gewissheit** umzuwandeln?

Was Andere gesagt haben* :

Es gab Zweifel, von deren Existenz oder deren Möglichkeit zu wissen genügte, um darunter zu leiden.

Hermann Hesse

Der Zweifel ist Gift für die Überzeugung

Gustave Thibon

Den Zweifel als Lebensphilosophie auszuwählen ist wie die Unbeweglichkeit als Transportmittel auszulesen.

Yann Martel

Ich wünsche Ihnen angenehme Tage voller Gewissheit !

Heidi Spühler, Inf., B.Sc., M.P. in NLP,
Persönlicher Coach und Beraterin
heidi@alifera-coaching.com, www.alifera-coaching.com
Telefon 001.514.498.2525

* Von der Autorin dieser Zeilen aus dem Französischen übersetzt