

## Drei Gründe, Verhalten achtsam zu fokussieren

In der Matrix verwenden wir das Format „Erst zeigen, dann erklären“. Zunächst zeigen wir also die Matrix, bevor wir am Ende damit verbundene Fragen beantworten. Es geht um „learning by doing“, Lernen durch Praxis. Es ist wichtig, jeweils möglichst viele Beispiele zu bearbeiten.

### 1. Weil wir es nicht tun...

Wenn wir über unser Verhalten nachdenken, dann wird uns eines sofort klar: Normalerweise denken wir nicht über unser Verhalten nach. Beispielsweise sind Sie heute wahrscheinlich aufgestanden, Sie haben sich angezogen, haben gefrühstückt, sind vielleicht hierher gefahren oder haben telefoniert. Wahrscheinlich mussten Sie nicht darüber nachdenken, wie Sie das alles machen, es ist einfach geschehen. Wenn wir Verhalten analysieren, dann ist es tatsächlich so, dass das meiste davon geschieht, ohne dass wir darüber nachdenken, wie wir es machen sollen.

In der Matrix nennen wir diese Fähigkeit „Autopilot“. Sie ist wirklich nützlich und effizient, solange uns das Leben in die richtige Richtung führt. Wenn Sie allerdings in der falschen Richtung unterwegs sind, dann kann es wirklich zum Problem werden, das eigene Verhalten nicht wahrnehmen zu können. Gleichwohl ist es normal, das eigene Verhalten NICHT wahrzunehmen, und es braucht etwas Anstrengung, es wahrzunehmen.

Lassen Sie Beispiele nennen...

### 2. Richtungen

Unser Verhalten lenkt unser Leben stets in eine Richtung. Die Matrix definiert die Richtungen danach, was für Sie persönlich wichtig ist. Richtungen sind Lebensbereiche wie Familie, Freunde, Arbeit, soziale Beziehungen, Gesundheit und so weiter.

Wenn Sie Ihr Verhalten in die Richtung führt, die dem Leben entspricht, wie Sie es haben wollen, dann nennen wir diese Richtung „HIN“. Wenn Sie Ihr Verhalten vom Leben, wie Sie es wollen wegführt, dann nennen wir diese Richtung „WEG“. Dies wird im Grunddiagramm der Matrix veranschaulicht:



Wenn Sie lernen, Ihre WEG-Verhaltensweisen zu erkennen, dann können Sie damit den Pausenschalter betätigen, den Sie brauchen, um die Richtung zu ändern. Dies ist der entscheidende Punkt, warum wir Verhalten fokussieren und in den Mittelpunkt unserer Betrachtung rücken: Das erlaubt Ihnen, die Richtung zu ändern und Ihr Leben so zu führen, wie Sie es wünschen.

Lassen Sie Beispiele für HIN und WEG Verhalten nennen!

### **3. Unerwünschtes**

Wenn wir auf „Autopilot“ laufen, fokussieren wir hauptsächlich darauf, Gefühle, Gedanken und körperliche Schmerzen zu kontrollieren. Solange dies funktioniert, ist das schön, aber oftmals funktioniert es eben auch nicht. Ein Leben ohne Angst oder Trauer – beispielsweise – ist einfach nicht möglich. Auch wenn wir diese Gefühle „nicht haben mögen“ – der Versuch, sie zu kontrollieren, führt uns oft in eine Sackgasse. Der Versuch, unerwünschtes Erleben zu kontrollieren, ist ein WEG-Verhalten, das den meisten Störungen zugrunde liegt!

Es ist es wahrscheinlicher, Verhalten beeinflussen zu können – das ist leichter als unerwünschtes Erleben beeinflussen zu wollen. Es ist leichter aufzustehen und sich wieder zu setzen als zu kontrollieren, was Sie denken und fühlen. Tatsächlich führt das Bemühen, eigenes unerwünschtes Erleben zu kontrollieren, oftmals zu paradoxen Effekten. Je mehr Sie sich darum bemühen, desto schlimmer wird es!

Lassen Sie Beispiele für unerwünschtes Erleben nennen!

### **Kernkompetenzen**

Auf Verhalten zu fokussieren und die eigene Aufmerksamkeit bewusst darauf zu richten, ist eine eigenständige Fertigkeit und die Grundlage dafür, dass wir unser Leben in der Art und Weise führen können, wie wir es haben möchten. Leider hat unser Autopilot eine eigene Meinung hierzu. Unsere natürliche Tendenz geht nicht dahin, unser Verhalten bewusst wahrzunehmen und darauf zu achten. Sie besteht vielmehr darin, unerwünschte Gedanken und Gefühle bzw. unerwünschtes Erleben in den Mittelpunkt zu stellen und uns dann in Kämpfe verwickeln zu lassen, die uns in die Irre führen.

Es ist schwierig im 21. Jahrhundert zu leben. Wir sind eher evolutionär eher darauf vorbereitet, mit Raubtieren und Hungersnöten zurechtzukommen als mit Annehmlichkeiten und Überfluss. Auf Verhalten zu fokussieren und dieses achtsam wahrzunehmen hilft dabei, uns anzupassen. Es ist eine ganz grundlegende Fertigkeit!