

Bevor ich Nicole kennen lernte, hatte ich schon einiges gelernt über Methoden und Ansätze um sein eigenes Verhalten zu verändern. Ich versuchte immer wieder etwas und jedes Mal versuchte ich auch wirklich dran zu bleiben, aber es war wie der Jojo-Effekt beim Abnehmen – kurze Zeit gelang es mir Veränderungen umzusetzen, aber irgendwann waren die alten Muster stärker. Nachher war ich dann entweder böse auf mich aufgrund meiner Unfähigkeit durchzuhalten oder sagte mir, ich brauche eigentlich nicht wirklich Veränderung, ist doch alles nur halb so wichtig.

Nicole hat mir geholfen diesen Teufelskreis zu durchbrechen. Zum einen durch ihre Art mir mein Verhalten vorzuzeigen und zum anderen mit ihrer Technik die neuen Verhaltensweisen besser zu verankern.

Natürlich ist es nie schön seine Verfehlungen vorgezeigt zu bekommen, aber da Nicoles Art sehr auf Augenhöhe und wohlwollend ist und sie es mit dem Pferd als Selbsterkenntnis gestaltet, ist es gut verträglich. Auch half es mir sehr zu verstehen, dass es in Extremsituationen immer schwer sein wird sein altes Verhalten abzulegen und man deshalb den Fokus eher auf die änderbaren Standardsituationen legen sollte. Damit sind Erfolgserlebnisse schneller zu erreichen und wenn es mal nicht klappt kommen keine Selbstvorwürfe und Frust, sondern eher Verständnis und Akzeptanz. Auch weil – wie ich von Nicole lernte - das alte Verhalten ja aus damaligem gutem Grunde entstanden ist und in der Vergangenheit geholfen und seinen Dienst getan hat. Es passt nicht mehr zur heutigen Zeit und muss angepasst werden, aber das heisst nicht, dass es per se schlecht ist. Das zu verstehen war sehr befreiend und machte es einfacher zu akzeptieren, wenn die Veränderung mal nicht klappte.

Durch die Arbeit mit dem Pferd wurde mir nachhaltig mein Verhalten vor Augen geführt – was mir half danach potentielle Trigger-Situationen als solche zu erkennen. Nicole unterstützte mich bei der Interpretation der aufgekommene Gefühle und daraus konnten wir ableiten wie sich meine Verhaltensmuster entfalten. Nachdem wir besprochen haben was ich in solchen Situationen anders machen möchte, empfahl mir Nicole dafür das Zürcher Ressourcenmodell (ZRM). ZRM sprach mich gleich an, weil es das Beste aus verschiedenen klassischen Methoden kombiniert. Das ist wie bei einer Top-Hits-Sammlung – das ist mir auch viel lieber als verschiedene Musikalben hören zu müssen um in den Genuss der jeweils nur 1 - 2 besten Lieder pro Album kommen zu können.

Nachdem Nicole mir das ZRM erklärt hat, gab sie mir als Hausaufgabe einige Sachen mit. Ich hatte meine Trigger-Gefühle als Vulkan beschrieben und hatte mit Nicoles Hilfe erkannt, dass ich stattdessen lieber wie ein Löwe sein möchte. So habe ich das dann auch meinem Partner und meinen Kindern geschildert und die spiegelten mir danach auch gleich, wenn sie mich als «vulkanig» wahrnahmen. Das gefiel mir nicht immer, half mir aber beim Führen meines Tagebuchs sehr. Überhaupt war die Unterstützung meiner Umgebung sehr wertvoll in der ganzen Sache – so hat mir mein Partner zum Geburtstag einen Löwen-Anhänger mit eingraviertem Mantra machen lassen, was mir sehr viel bedeutet und natürlich auch laufend als mobile Erinnerung dient. Die Suche nach weiteren stationären und mobilen Erinnerungen hat mir sehr viel Spass gemacht – immer wenn ich unterwegs war und an Läden vorbei kam überlegte ich mir ob dort nicht etwas geeignetes wäre und oft ging ich aus Neugier einfach rein und folgte meinem Gefühl. Am wichtigsten wurde mir dabei dann ein neuer Kugelschreiber und ein Notizblock – beides in einer tragbaren Grösse damit ich laufend mein Tagebuch dabei haben konnte. Und beides mit Bezug zu «meinem» Löwen.

Das Bild des Löwen hatte ich zusammen mit Nicole erarbeitet – anhand «meiner» Farbe und meiner Interessen und mir auch die Charaktereigenschaften des Löwen zu Nutze machend. Auf mein Mantra bin ich gekommen als ich mal beim putzen war und über die mit Nicole besprochen Themen nachdachte. Ich denke viel in Bildern und mir kam bei der Themenreflektion plötzlich ein Bild in den Sinn, das dem entsprach wie ich mich künftig verhalten will. Ich änderte hier und da Facetten des Bildes bis es noch klarer und ansprechender wurde, und als ich mich als Löwen in das Bild hinein setzte musste ich laut lachen – es war einfach eine so treffende Darstellung meines Ziels. Ich wollte es

am liebsten gleich meinem Partner zeigen, da er das Ganze dann besser verstehen würde, aber weil das natürlich nicht ging, überlegte ich mir eine Beschreibung davon. Eine rein plakative Beschreibung hätte ihm nicht geholfen zu verstehen wohin ich will – da fehlte das Unterliegende, die Bedeutung und die Signifikanz des Bildes. So beschrieb ich zusätzlich die Gefühle und Stimmung, aber dadurch wurde die Beschreibung zu langatmig und schwerfällig. Ich erinnerte mich daran, wie Schriftsteller ihre langen Sätze mit einzelnen, beschreibenden und bedeutungsvollen Wörtern kürzen und prägnanter machen. Den Satz dann auch mal liegen lassen und später wieder darauf zurück kommen. So tat ich es dann auch selbst und irgendwann hatte ich eine perfekte, kurze Umschreibung was der Löwe macht. Ich schlief eine Nacht darüber und als ich morgens beim aufwachen gleich den Satz im Sinn hatte und dabei mein Bild sah, wusste ich, dass ich mein Mantra gefunden hatte. Ich erzählte es meinem Partner und er verstand es dann auch absolut. Dazu muss man wissen, dass er und ich viel über solche Themen reden – somit passte er als Sparringpartner sehr gut, aber es hätte auch eine gute Kollegin sein können.

Zusätzlich zum Mantra wollte ich noch ein Photo haben, das ich auf mein Laptop, iPad, Telefon usw laden konnte und das Bild genau so gut darstellte wie das Mantra. So googelte ich mit Stichwörtern, welche das Bild umschrieb, aber fand keine einzige ähnliche Abbildung. Mein Bild war einfach zu speziell bzw zu «eigen» und somit nicht zu finden. Allerdings hatte Google mir irgendwann ein Photo eines Löwen gezeigt, welches mich gleich gebannt hatte. Erst hatte ich weg geklickt, aber dieser wunderschöner, stolzer, intensiver, wohlwollender aber auch etwas väterlich in die Kamera schauender Löwe liess mich nicht los und somit machte ich mich wieder auf die Suche nach ihm. Einmal gefunden wurde er zum Photo meines Mantras und ziert nun alle elektronischen Geräte die ich habe. Und jedes Mal wenn ich ihn sehe, fühle ich mich nicht nur an mein Vorhaben erinnert, sondern auch vom Löwen gestützt – im Sinne von Du schaffst das.

Auch werde ich ab und zu auf den Löwen angesprochen – eben weil das Bild so besonders ist. Und dann erkläre ich auch die Geschichte dahinter. Manche verstehen es und manche nicht, aber ich merke wie das Ganze durch Wiederholung an Bedeutung gewinnt und das Mantra bzw der Löwe zunehmend Teil von mir wird. Das hat wahrscheinlich dazu beigetragen, dass inzwischen kaum ein Tag vorbei geht in dem ich nicht an mein Vorhaben denke. Auch ohne bewusste Nutzung des Löwen-Stifts oder Eintrag im Tagebuch. Da läuft extrem viel unbewusst ab – man muss sich einfach nur dem Thema stellen. Am besten positiv und neugierig, idealerweise die Reise als spannende Erfahrung sehen. Und wenn es zu nichts führt, dann war die Reise eben nur das – ein Erlebnis, und ist nichts verloren gegangen. Aber idealerweise bleibt etwas davon hängen. Ich fühle mich inzwischen sehr mit meinem Löwen verbunden – und das heist ja auch mit mir selbst – und darum ging es in meinem Fall wohl. Und je mehr ich meine Verhaltensweise schaffe anzupassen, desto stolzer bin ich auf mich selbst. Ich lasse inzwischen etwas Selbstliebe zu und es geht mir heute so gut wie nie zuvor. Auch wenn ich mein Verhalten nicht immer schaffe zu ändern – aber ich weiss, dass das nicht so schlimm ist und dass ich es wirklich gut mache. Danke, Löwe – danke, Nicole!

