

# MENTALE BLOCKADEN ERKENNEN UND AUFLÖSEN



Ein strukturierter Impuls zur Arbeit  
mit limitierenden Denk- und  
Handlungsmustern

# EIN STRUKTURIERTER IMPULS ZUR ARBEIT MIT LIMITIERENDEN DENK- UND HANDLUNGSMUSTERN

Auch wenn du im Außen leistungsfähig und strukturiert wirkst, kann es sein, dass du innerlich auf unsichtbare Widerstände stößt. Der Grund liegt oft in automatisierten Denkmustern – sogenannten **Glaubenssätzen**. Sie entstehen durch Erfahrungen, Prägungen oder wiederholte Interpretation und wirken im Alltag wie Filter: Sie beeinflussen deine Entscheidungen, Reaktionen und die Wahrnehmung deiner eigenen Handlungsfähigkeit – häufig, ohne dass dir das bewusst ist.

Dieses Dokument unterstützt dich dabei, solche Muster zu identifizieren und neu zu bewerten. Ziel ist es, **mehr kognitive Klarheit, Entscheidungssicherheit und mentale Energie zu gewinnen** – mit Struktur, nicht mit Druck.

## 1. MUSTER ERKENNEN – WAS WIRKT UNBEWUSST GEGEN DICH?

Der erste Schritt besteht darin, hinderliche Überzeugungen sichtbar zu machen, die bei dir wiederholt zu Denkblockaden, Unsicherheit oder überhöhtem Selbstanspruch führen.

### Reflexionsfragen:

- Welcher Gedanke taucht in belastenden Situationen besonders häufig auf?
- Wann ist er entstanden, und wozu war er damals möglicherweise nützlich?
- Ist diese Denkweise heute noch hilfreich oder angemessen?
- Wer hat diesen Gedanken geprägt oder vorgelebt?
- Was kostet es dich – emotional, kommunikativ oder strategisch –, wenn du daran festhältst?

Ziel ist es, ohne Selbstverurteilung Transparenz über innere Automatismen zu schaffen.

## 2. PERSPEKTIVEN ERWEITERN – NEUE DENKIMPULSE ENTWICKELN

Veränderung entsteht nicht durch Weglassen, sondern durch das Erarbeiten einer tragfähigen Alternative.

### Vorgehen:

- Formuliere eine neue Perspektive, die realistischer, differenzierter und funktionaler ist.
- Beispiel: Statt „**Ich darf keine Schwäche zeigen**“ → „**Ich kann offen kommunizieren und bleibe dabei kompetent.**“
- Finde mindestens vier persönliche Belege, die deine neue Sichtweise stützen:
  - a. Eine Situation, in der du authentisch warst und trotzdem ernst genommen wurdest.
  - b. Feedback, das dir Offenheit oder Vertrauen bescheinigt hat.
  - c. Ein Moment, in dem du Kontrolle bewusst abgegeben hast – und trotzdem Stabilität erlebt hast.
  - d. Ein Vorbild, das durch reflektierte Menschlichkeit überzeugt.

Diese Beispiele dienen der kognitiven Verankerung – nicht der Selbstüberzeugung, sondern der bewussten Differenzierung.

## 3. SYSTEMISCHE WIRKUNG MITDENKEN – WELCHE EFFEKTE HAT DEIN DENKEN AUF ANDERE?

Innere Überzeugungen prägen dein Verhalten – und damit auch deine Wirkung auf andere. Diese Dynamik lässt sich bewusst reflektieren.

### Fragen zur Einordnung:

- Wie verändert sich dein Kommunikationsstil, wenn du mit einer neuen inneren Haltung agierst?
- Wie gehst du mit Kritik, Unsicherheit oder Widerstand um?
- Welche Auswirkungen hat das auf Vertrauen, Führung, Konfliktdynamiken?

Diese Perspektive hilft dir, Veränderungen nicht nur intern zu denken, sondern sie auch extern wirksam zu gestalten.

## 4. INTEGRATION IM ALLTAG – RITUALE ZUR MENTALEN STÄRKUNG

Neue Denkgewohnheiten erfordern Wiederholung, Kontext und Körperbezug – erst dann können sie wirksam werden.

### **Empfohlene Routine:**

- Sprich deinen neuen Gedanken jeden Morgen laut aus (ca. 20 Sekunden).
- Verknüpfe ihn mit einer Geste (z.B. Hand auf die Brust oder eine bewusste Atembewegung).
- Platziere Erinnerungen sichtbar: als Notiz auf dem Schreibtisch, am Bildschirm oder im Kalender.

Kleine, klare Routinen stärken die Verbindlichkeit und helfen dir, neue Perspektiven stabil in deinem Alltag zu etablieren.

## WEITERFÜHRENDE BEGLEITUNG

Wenn du beim Durcharbeiten dieser Impulse merkst, dass bestimmte Themen wiederkehren oder hartnäckig bleiben, kann es hilfreich sein, systematisch hinzuschauen:

Welche Denkmuster sind besonders stabil? Was hindert dich – trotz Einsicht – an der Veränderung?

In einem strukturierten Coachingprozess lassen sich solche Mechanismen analysieren und neue Handlungsspielräume erschließen – vertraulich, klar und ergebnisorientiert. Der Lebenskompass ist mein zentrales Format für gezielte mentale Neuausrichtung – fundiert, systematisch und auf deine Situation abgestimmt.

Wenn du ein unverbindliches Gespräch führen oder dich über mein strukturiertes Programm informieren möchtest, melde dich gern.

**Hier geht's zur Terminbuchung:**

[www.katrinluehrs.de/terminvereinbarung/](http://www.katrinluehrs.de/terminvereinbarung/)

Oder schreib mir gern ganz unkompliziert eine

**E-Mail an:**

[info@katrinluehrs.de](mailto:info@katrinluehrs.de)

**Hinweis:** Meine Angebote ersetzen keine Psychotherapie und richten sich ausschließlich an gesunde Menschen mit dem Wunsch nach persönlicher Weiterentwicklung.



@KATRINLUEHRS



KATRIN LÜHRS



WWW.KATRINLUEHRS.DE

---