

Uli Bott

Von der Motzkuh zur inneren Cheerleaderin

Wie du #gemeckerfrei® mit dir selbst wirst

HERDER 

FREIBURG · BASEL · WIEN



©Verlag Herder GmbH, Freiburg im Breisgau 2023

Alle Rechte vorbehalten

www.herder.de

Satz: ZeroSoft SRL, Timisoara

Illustrationen: Klaus Puth

Herstellung: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

ISBN 978-3-451-60222-1

ISBN E-Book (ePub) 978-3-451-82969-7

Inhalt

Vorwort	7
1. Entdecke die Motzkuh in dir	13
Warum jeder eine Motzkuh in sich trägt	13
Die Ursprünge der Motzkuh	18
Denken ist sprechen mit sich selbst	20
Wie wir mit unseren Kindern sprechen, so sprechen sie mit sich	24
Die innere Motzfamilie	25
Glaubenssätze sind Gedanken, die wir oft denken	27
Der Fokus auf Fehler	28
Wie außen, so innen	30
Du hast eine Motzkuh, du bist sie aber nicht	31
2. Gefühle und Gedanken	37
Gedanken als ein unsichtbarer Baustoff unseres Lebens ..	38
Gehirne sind lernfähig	46
Warum positives Denken alleine nicht funktioniert	49
Grundlagen von Manifestation	52
Gefühle als zweiter unsichtbarer Baustoff unseres Lebens	56
Wie Gefühle entstehen und was sie mit uns machen	57
Negative Gefühle sind Energieräuber	59
Ungünstige Strategien im Umgang mit Gefühlen	61
Wie emotionale Blockaden entstehen	66
Warum wir süchtig nach negativen Emotionen sind	70
Alles kann auch anders gesehen werden	74
Futter für die Motzkuh	79

3. Die inneren Stimmen verändern.	83
Wie du aufhörst, ein Glied in der Kette des Schmerzes zu sein	84
Dein Leben ist immer für dich	84
Wie du ein Glied in der Kette des Wohlbefindens wirst . .	87
Der Wunsch nach Sicherheit.	94
Wie du emotionale Blockaden auflöst.	100
Wie du deine mentalen Begrenzungen überwindest. . . .	110
4. Begrüße deine innere Cheerleaderin	117
Sich selbst sehen – wer du in Wahrheit bist.	117
Selbstermächtigung	125
Mutig dein Leben leben	128
Alles darf sein – die Kunst des Loslassens	132
Bedingungslose Liebe	137
Freude als Leitstern	141
Eine ekstatische Liebesbeziehung mit dem Leben führen	145
Eine neue Weiblichkeit.	149
Werde deine Cheerleaderin.	157
5. Alltagsthemen neu gedacht	165
Frieden schließen mit dem eigenen Körper	165
Gesunden Egoismus entwickeln	172
Frieden schließen mit deinen Beziehungen	177
Warum dein Partner es lieben wird, wenn du deine Cheerleaderin entdeckst	181
Frieden schließen mit Geld.	184
Entwickle deine #gemeckerfreiheit®	186
11 Schritte, um die Motzkuh in eine innere Cheerleaderin zu verwandeln	188
Quellen- und Literaturverzeichnis	190
Dank	192

Vorwort

Ich sitze gerade auf der wunderschönen Insel Sansibar, wo wir den europäischen Winter verbringen. Nachdem wir uns Anfang letzten Jahres entschieden hatten, auf Weltreise zu gehen, machten wir einen ersten Stopp auf Sansibar, und seitdem träumte ich davon, hier ein Buch zu schreiben. Deshalb sind wir jetzt wieder hier. Diese Insel ist einfach magisch und unfassbar inspirierend. In diesem Moment schaue ich aufs Meer und beginne zu tippen. Bis vor Kurzem war so viel Wirrwarr in meinem Kopf und wann immer ich einen Faden ergriffen und mit dem Schreiben begonnen habe, verwarf ich alles wieder und wieder. Ich fing einen Satz an und löschte ihn kurz darauf. Nun beginne ich von Neuem und bin gespannt, wie es weitergeht.

Immer wenn ich schreibe, nutze ich die Tage davor dazu, mich innerlich vorzubereiten, weit zu werden und mich energetisch mit dem Thema zu verbinden. Ich frage mich, welche Worte ich wählen kann, um meine Botschaft so verständlich, interessant und spannend wie möglich zu formulieren. Ich bitte um Führung und lasse die Worte durch mich fließen.

Im Unterschied zu den anderen Büchern, die ich geschrieben habe, hat mich dieses Buch in einem frühen Stadium sehr herausgefordert. Ich glaube, dass das mit dem Thema des Buches zusammenhängt. Wer kennt sie nicht, diese ganzen Gedanken, die in uns auf die Bühne treten, sobald wir etwas Neues vorhaben? In mir ist in den letzten Tagen und Wochen ein ganzer Chor am Start gewesen: „So ein Buch hast du noch nie

geschrieben!“, „Du hast zu wenig Zeit, es war doch Irrsinn, den frühen Erscheinungstermin zuzusagen!“, „Komm, stell dich nicht so an, du kannst doch schreiben!“, „Du wirst sehen, sobald du anfängst, macht es Spaß“, „Wenn du jeden Tag ein Kapitel schreibst, gelingt es“. Stimmen über Stimmen in meinem Kopf. Ein ganzes Fußballstadion voller Stimmen. Die zweifelnden und kritischen Gedanken auf der einen Seite – und die bestärkenden, Mut machenden auf der anderen.

Hätte ich nicht gewusst, wie ich mit den kritischen Gedanken umgehen kann, hätte mein innerer Zweifler gewonnen und ich würde jetzt weder diese Zeilen noch den Rest des Buches schreiben. Wahrscheinlich wäre ich immer noch damit beschäftigt, meinen inneren „Kindergarten“ zu besänftigen und meine inneren Stimmen davon abzuhalten, aufeinander loszugehen. Im Alltag wäre ich gelähmt, weil all meine Energie nach innen fließen würde. Um diesem Schauspiel irgendwie zu entkommen und meinen inneren Frieden wiederzufinden, hätte ich vermutlich den Plan, dieses Buch zu schreiben, verworfen.

Allein der Beginn meines Schreibprozesses war also eine Reise von der inneren Motzkuh zur inneren Cheerleaderin. Genau um diese soll es im vorliegenden Buch gehen. Ich werde dich mitnehmen und dir aufzeigen, wie du die Beziehung zu dir selbst aktiv gestalten kannst. Wie du erkennst, dass du zwar eine Fülle an inneren Stimmen hast, dass diese dich aber nicht ausmachen, sondern nur ein Teil von dir sind. Und wie du dein Leben allein kraft deiner Gedanken und Gefühle zum Besten wenden kannst, kurz gesagt, wie du dein Traumleben erschaffst, indem du **#gemeckerfrei**® mit dir selbst wirst. Wie du dich wie mit Zauberhand durch dein Leben führst und voller Leichtigkeit von einem Wunder zum nächsten fliegst.

Für mich war das Wissen, das ich im Laufe des Buches mit dir teilen werde, der Schlüssel von einem guten zu einem ex-

zellent-sagenhaft-wundervollen, nicht mit Worten zu beschreibenden Zauberleben. Und ich wünsche mir nichts mehr, als dass es für dich dieselbe Wirkung hat. Denn ich bin zutiefst davon überzeugt, dass wir nicht hier auf dieser Welt sind, um Stress zu haben, uns abzarbeiten und im besten Fall zufrieden zu sein. Sondern wir sind hier für die Freude, den Spaß und das Glück.

Während unserer Weltreise hat mir ein marokkanischer Taxifahrer einen wundervollen Satz geschenkt, der es für mich auf den Punkt bringt: „Happiness is the source of life.“ Auf Deutsch: Glück und Freude sind die Quelle des Lebens. Lass uns zusammen dein Glück, deine Freude, deine Fröhlichkeit wecken. Denn auch wenn du sie gerade nicht fühlen solltest, sie sind da, sie haben sich höchstens versteckt.

Wie alle unsere Bücher ist auch dieses Buch so geschrieben, dass du in jedem Moment genau die Inhalte mitnehmen kannst, die für dich gerade passend sind. Und beim nächsten Lesen gehst du vielleicht tiefer und entdeckst Passagen, die für dich zuvor belanglos waren. Ich selbst liebe es, Bücher auf diese Art immer tiefer zu durchdringen, und vielleicht wird dieses Buch für dich eines der Bücher, die du immer und immer wieder zur Hand nimmst, um dich inspirieren zu lassen. Denn natürlich ist der Weg zu deiner **#gemeckerfreiheit**® eine innere Reise, keine einmalige Aktion, in der du die Motzkuh packst und sie in ein neues Gewand steckst. Anhand meines Beispiels oben wollte ich dir genau das aufzeigen: Obwohl ich mich schon seit Jahren intensiv damit beschäftige, meine innere Cheerleaderin zu leben, kam an dieser Stelle die Motzkuh in Gestalt einer Zweiflerin oder Bedenkenträgerin vorbei. Und das ist vollkommen normal. Im Lauf der letzten Jahre habe ich gelernt, wie ich meine Motzkuh bändigen und verwandeln kann. Und darin liegt der eigentliche Zauber. Denn es können und werden immer wieder Ereignisse oder Umstände in dein Leben treten,

die dich herausfordern, von denen du erst einmal überrascht oder sogar getriggert bist. Dann ist es bedeutsam zu wissen, wie du mit dir selbst so umgehst, dass dich dieses Ereignis nicht hinwegspült und du nicht von deinem Gedankenkarussell oder alten Gefühlen gelähmt wirst und deine Energie nutzlos verpulverst.

In diesem Buch wird es um deine Ermächtigung gehen. Du erfährst, wie du selbst dein Leben nach deinen Vorstellungen gestalten kannst. Damit deine Träume keine Schäume bleiben, sondern deine erlebte Realität werden. Dazu ist es unabdingbar, dass du bereit bist, mehr und mehr die Verantwortung für dich und dein Leben und all deine Resultate zu übernehmen. Alles, was in deinem Leben ist, ist die Folge deiner Gedanken und Gefühle und somit deiner früheren Entscheidungen. Solange du glauben willst, dass andere für dein Glück oder Unglück verantwortlich sind, wird es für dich schwer sein, die hier dargestellten Inhalte anzunehmen. Gleichzeitig wissen wir – um es mit den Worten unserer Tochter zu sagen –, dass es „nervig, anstrengend und einfach ätzend“ sein kann, immer für alles selbst verantwortlich zu sein. Ich werde mein Bestes geben, dich voller Liebe durch diesen Prozess zu begleiten.

Wenn du bereits unsere früheren Bücher gelesen hast, dann weißt du, dass ich **#gemeckerfrei**® zusammen mit meinem Mann Bernd entwickelt habe. Auch wenn dieses Buch hauptsächlich meiner Feder entstammt, schreibe ich manchmal „wir“, dann weißt du, dass damit Bernd und ich gemeint sind. Am Ende des Buches wird Bernd kurz zu Wort kommen, um dich aus der Sicht eines Mannes darin zu bestärken, den hier vorgestellten Weg zu gehen.

Genau wie es eine äußere Welt gibt, die wir mit unseren Augen sehen können, gibt es auch eine Welt in uns. Und auch wenn uns die äußere Welt realer erscheint, so bestimmt und dominiert unsere innere Welt unseren Alltag. In diesem Buch

erforschen wir diese innere Welt und finden heraus, wie wir sie so formen können, dass sie uns dient. Denn genau wie wir unser Haus schön einrichten, gestalten wir auch unser inneres Zuhause. Du kannst dir das so vorstellen, wie wenn du feststellst, dass es bei dir immer unordentlich ist, und was du auch tust, es wird einfach nicht besser. Um Abhilfe zu schaffen, kannst du einen Einrichtungsberater buchen und mit diesem herausfinden, warum dein Ordnungssystem nicht funktioniert, und gemeinsam ein neues Konzept erarbeiten und umsetzen. Genau dasselbe können wir mit unserer Innenwelt tun. Wir finden heraus, wie du dir dein Leben selbst schwer machst und wie es im Umkehrschluss leichter werden kann.

Im Coaching haben wir festgestellt, dass unsere Klientinnen und Klienten immer dann die größten Durchbrüche erleben, wenn sie dabei zuschauen, wie jemand anders gecocht wird, den ein ähnliches Thema wie sie selbst beschäftigt. Das liegt daran, dass die Zuschauerposition entlastend wirkt, weil wir nicht ganz so tief involviert sind, wir können eine gewisse Distanz wahren und sind dadurch offener für neue Wege. Dieses Prinzip machen wir uns im vorliegenden Buch zunutze. Damit du maximal profitierst, begleiten wir gemeinsam Anne auf ihrer Reise von der Motzkuh zur Cheerleaderin. Anne ist 38 Jahre alt, lebt mit ihrem Partner Tom in einer Beziehung und die beiden haben zwei gemeinsame Kinder im Alter von vier und sechs Jahren. Anne arbeitet in einer Führungsposition in einem großen Unternehmen. Sie interessiert sich für alle Themen rund um persönliche Weiterentwicklung, bedürfnisorientiertes Elternsein und Spiritualität.

Das Buch ist in fünf Kapitel unterteilt. Wir starten damit, die Motzkuh auf die Bühne zu holen. Wir erforschen, wer sie ist, wo sie herkommt und welche Rolle sie in Annes Leben spielt. Anschließend beschäftigen wir uns intensiv mit unseren Gedanken und Gefühlen – also dem nicht sichtbaren Bau-

material des Lebens. Und dann geht es endlich um die Cheerleaderin und wie Anne sie erwecken kann. Abschließend zeige ich dir, wie du die Inhalte praktisch umsetzen und deine weibliche Superpower leben kannst. Wie du dir aufgrund des Buchtitels schon denken kannst, richtet sich dieses Buch vorrangig an weibliche Leserinnen. Denn wir von **#gemeckerfrei**® machen die Erfahrung, dass gerade wir Frauen sehr unter der inneren Motzkuh leiden, uns selbst kleinmachen, unser Licht unter den Scheffel stellen und versuchen, der bessere Mann zu sein. Das muss aufhören, denn du als Frau bist ein wundervolles, mutiges und einzigartiges Wesen und die Welt wartet auf dein Strahlen, dein Glitzern und deine Power. Dazu muss deine innere Cheerleaderin auf die Bühne treten und dich feiern und anfeuern, damit du dich in deiner schönsten Version verwirklichen und ein knallglückliches Leben führen kannst.

1. Entdecke die Motzkuh in dir

Gemecker kennen wir alle. Wir sind unzufrieden, nölen und motzen oder schreien sogar rum, wenn uns nicht passt, wie andere sich verhalten, der Tag nicht wie geplant läuft oder wir uns einfach schlecht fühlen. Dieses Gemecker, das andere hören können, ist unser äußeres Gemecker. Genauso gibt es auch inneres Gemecker. Und genau genommen entsteht das innere Gemecker sogar vor dem äußeren. Denn wer außen meckert, tut das auch innen. Unter innerem Gemecker verstehen wir also die Meckerstimme in uns. Niemand anders kann sie hören, weil sie ihr Unwesen nur in uns selbst treibt. Dabei ist es vollkommen gleichgültig, ob diese Stimme sich gegen andere richtet und du dich darüber aufregst, was dein Kind, dein Partner, deine Chefin oder der Nachbar falsch gemacht haben, oder ob du an dir selbst herumnörgelst. Wann immer du innerlich im Meckermodus bist, hat deine Motzkuh die Bühne betreten. Diese Motzkuh werden wir uns jetzt ein bisschen näher anschauen.

Warum jeder eine Motzkuh in sich trägt

Lass uns das beispielhaft anhand von Anne betrachten. Wie im Vorwort erwähnt, nutzen wir Anne, die 38 Jahre alt ist, einen Vollzeitjob als Führungskraft hat und Partnerin und Mama von zwei kleinen Kindern ist, um dir eine Zuschauerposition

auf das Thema zu ermöglichen. So kannst du deine eigene Motzkuh leichter entdecken, ohne dass du dabei in Stress geraten musst. Nimm also gerne Platz und schau entspannt zu, wie es Anne ergeht:

Anne hatte heute einen anstrengenden Tag. Im Job war viel los, sie musste länger bleiben und konnte deshalb ihr Versprechen, mit den Kindern Kastanien zu sammeln, nicht einhalten. Als sie endlich zu Hause ankam, hatten die Kinder schon lange auf sie gewartet und waren entsprechend überdreht. Für eine Pause und ein kurzes Durchatmen war keine Zeit, denn ihr Mann musste, wie so oft, selbst zu einem Termin. Also klatschten sich die Eltern nur ab und Anne war alleine für die Kinder zuständig. Mit letzter Kraft organisierte sie das Abendessen und brachte die Kinder ins Bett, um dann erschöpft aufs Sofa zu sinken. Kaum hat sie die Füße hochgelegt und sich gemütlich ins Kissen gekuschelt, geht es los: Der ganze Tag läuft noch einmal vor ihrem inneren Auge ab. Die Hektik am Morgen, bis alle aus dem Haus waren, und ihr permanentes Gemotze, das sie selbst auf den Tod nicht leiden kann. Dann die überfüllte S-Bahn und ihr verschwitztes Ankommen im Büro. Dass ihre Kollegin ihr Outfit bewunderte, konnte sie kaum glauben, aber es tat unfassbar gut. Anschließend liefen immer mehr Dinge aus dem Ruder. Viele kleine Sachen klappten nicht so wie geplant, was zu Zeitstress führte und einfach Nerven kostete. Sie erinnert sich an den Vorwurf ihres Chefs, dass sie es nie hinkommt, einen Zeitplan einzuhalten, und ihr wird schon bei dem Gedanken daran wieder heiß und kalt, denn dieser Vorwurf ist einfach nur unfair. Um ihren Chef zu besänftigen, war sie länger geblieben und hatte versucht, einige Versäumnisse von Kollegen aufzufangen. Anne geht Schritt für Schritt den ganzen Tag in Gedanken noch einmal durch, reflektiert ihr Verhalten und ist dabei wie immer unfassbar kritisch mit sich selbst.

Anne sitzt also auf dem Sofa und wenn man sie sieht, könnte man denken, sie ruhe sich aus und genieße ihren Feierabend. Aber das Gegenteil ist der Fall: Sie durchlebt ihren stressigen Tag stattdessen ein zweites Mal. Dabei schüttet ihr Körper, ausgelöst durch ihre Gedanken, in einer Tour Stresshormone aus. Anne kann weder einem Film folgen noch ein Telefongespräch führen, weil sie von diesem inneren Stimmenwirrwarr komplett eingenommen ist.

So hat Anne sich ihr Leben wirklich nicht vorgestellt. Und während sie traurig und frustriert auf dem Sofa liegt, wandert ihr Blick durchs Zimmer. Statt sich an der gemütlichen Einrichtung zu erfreuen, die sie mit so viel Liebe ausgesucht hatte, fällt ihr Blick auf die Spielsachen, die überall herumliegen, auf die Krümel unterm Tisch und die Sportsachen ihres Mannes, die das Chaos noch vervollkommen. Und sofort

hat sie ein neues Stimmengewirr im Kopf: „Was für ein Chaos, wie sieht es denn hier aus?“,

„Kann denn hier niemand seinen Sch ... wegräumen?!“, „Was soll ich

denn noch alles machen? Bin ich hier die Putzfrau?“,

„Sieht denn niemand, dass ich voll den anstrengenden Tag hatte?“,

„Stell dich doch nicht so an, andere schaffen das doch auch!“,

„Ich mach das jetzt nicht, das sehe ich gar nicht ein!“,

„Komm, so schlimm ist das auch nicht, Liegenlassen ist auch keine Option“.

Irgendwann rafft sie sich vom Sofa auf, stellt mit letzter Kraft die Spülmaschine an und erledigt ein paar Dinge, damit



P u t z h .

der nächste Morgen einigermaßen funktionieren kann. Danach fällt sie ins Bett. Glücklicherweise ist sie so erschöpft, dass sie sofort einschläft. Doch als am nächsten Morgen der Wecker viel zu früh klingelt, geht es sofort wieder los: Unaufhörlich plappert diese innere Stimme. Dass es ungesund sei, so wenig zu schlafen, dass sie dringend Urlaub brauche. Beim Blick in den Spiegel tönt die Stimme: „Schau mal, wie du ausiehst! Wie blass du bist! Und schon wieder mehr Falten!“ Und bevor der Tag richtig angefangen hat, ist ihre Laune schon wieder im Keller.

Als hätten wir nicht ohnehin schon genug zu tun, leben wir permanent ein zweites Leben, in dem wir alles, was wir selbst und andere tun oder lassen, kommentieren, einordnen, vergleichen und bewerten. Es gibt kaum einen Moment der Stille in unserem Kopf. Kein Wunder, dass vielen von uns der Kopf brummt, wir gestresst sind und es uns schwerfällt, zu meditieren oder anders zur Ruhe zu kommen. Denn äußerliche Ruhe lässt keinen Rückschluss auf Stille im Inneren zu. Hätten wir nur *eine* innere Stimme, wäre das vielleicht noch erträglich. Aber wie schon der Kommunikationspsychologe Friedemann Schulz von Thun feststellte, haben wir alle ein ganzes Team in uns. Er nennt es das „innere Team“ und hat jahrelang dazu geforscht. Auf Schulz von Thun geht die mittlerweile populär gewordene Frage „Wer bin ich – und wenn ja, wie viele?“ zurück. Diese Idee des inneren Teams werden wir auch im vorliegenden Buch verfolgen. Denn wenn wir uns näher mit unserer inneren Stimme befassen, wird schnell deutlich, dass es viele verschiedene Stimmen sind, die auf uns einreden, auf die Bühne drängen und sich Gehör verschaffen wollen. Am Ende sind wir gestresst von dem ständigen Geplapper in uns. Da tauschen sich der Kritiker, der Zweifler, der Angsthase, der Skeptiker, der Bedenkenträger, der Besserwisser – um nur einige zu nennen – miteinander aus. Sie diskutieren darüber, wer recht hat,

tragen ihre Positionen vor und versuchen sich durchzusetzen. All diese negativen Stimmen erzeugen dieses permanente innere Gemecker. Wir bezeichnen sie als innere Motzkuh – auch wenn es genau genommen eine ganze Motzkuhherde ist.

Dabei könnten wir es so schön haben. Denn wir könnten auch jene positiven Stimmen auf die Bühne holen, die uns gut zureden, die an uns glauben, die uns feiern und toll finden. Wir könnten unsere Gedanken dazu nutzen, unser größter Fan zu sein. Und genau dazu will dich dieses Buch anregen.

Anne würde dann abends auf dem Sofa sitzen, den Tag Revue passieren lassen und dabei feststellen, was für eine unfassbar coole Socke sie ist. Sie würde sich bewusst machen, was sie über den Tag hinweg alles geschafft und erreicht hat und dass sie es sich mehr als verdient hat, einige glückliche Minuten auf dem Sofa zu entspannen. Anschließend würde sie gelöst und zufrieden ins Bett gehen, sie würde besser schlafen und erholter aufwachen. Sie würde fröhlich in den Tag starten und ihr ganzes Leben wäre anders – ohne dass sie außen etwas verändert hätte. Wie durch Zauberhand würde sich ihr Alltag durch ihre neue Ausrichtung verbessern. Sie würde Kinder und Arbeit leichter vereinbaren und ein glücklicheres Leben führen. Allein dadurch, dass sie ihre inneren Stimmen verändert.

Falls du jetzt denkst, es gehe hierbei um eine toxische Positivität, um die bekannte rosarote Brille, die einen realistischen Blick auf die Welt verstellt, dann kann ich dich beruhigen. Darum geht es auf gar keinen Fall. Denn nur positiv zu denken, nützt unserer Erfahrung nach gar nichts. Es geht vielmehr um einen bewussten Umgang mit der eigenen Innenwelt, um eine aktive Selbstführung. Dazu bedarf es einer Kompetenz, die bisher ein Schattendasein führt. Denn wir haben zwar alle gelernt, wie wir mit anderen kommunizieren. Wie wir mit uns selbst sprechen und uns führen, haben die wenigsten beigebracht bekommen.

