

Lass zu, was dich groß macht		
Ilona Lindenau		
www.cityguide-rhein-neckar.de		
2/2017	Erscheint: online	Auflage: Leserreichweite: Anzeigenäquivalent:

# Cityguide

Rhein-Neckar

Dein Portal in der Metropolregion

Interviews

## Lass zu, was dich groß macht – Ein Gespräch mit Ilona Lindenau über die Macht der inneren Stimme

© 22. Oktober 2019



Negative Gedanken schüren Selbstzweifel, Unsicherheit und den Glauben, Vorsätze nicht umsetzen zu können. Sie machen das Leben schwer. Dabei könnte man doch einfach positiv denken und alles wird erreicht! Ist das so einfach?

**Ilona Lindenau:** Schön wär's! Aber das Gehirn, das Unterbewusstsein lässt sich nicht „beschießen“. Es funktioniert nur in sehr begrenztem Maße, wenn überhaupt. Könnten wir uns alle sagen „Ich bin schön und schlank“, wären wir alle Supermodels. Sind wir aber nicht. Auch werden wir nicht mal eben zum Millionär, wenn wir es uns vornehmen, den Vorsatz auf einen Zettel schreiben und diesen herumtragen. Umgekehrt „klappt“ es besser. Selbstzweifel und Selbstkritik wirken sich nachhaltig auf das Lebensgefühl aus und wir fühlen uns wirklich schlecht. Unsere Glaubenssätze sind unsere eigenen – und stärksten – Widersacher. Sie hindern uns darin, wirklich „groß“ zu werden. Hier gilt es, dem Täter auf die Spur zu kommen, wie ein Detektiv die inneren Saboteure aufzuspüren und Wege zu finden, sie zum Schweigen zu bringen. Wir sind uns selbst dann nicht ausgeliefert. **„Wer ist eigentlich der Chef in meinem Kopf?“** mit dieser Frage fängt es an. Wer negativen Glaubenssätzen und Überzeugungen stoppen und ihnen Positives entgegensetzen will, kann nicht einfach – schwupps – die Gedanken umpolen und ins Positive drehen. Es gilt vielmehr, auch kognitiv ein Stärkenbewusstsein zu entwickeln. Erst dann entsteht ein neues, realistisches und optimistisches Selbstbild. Solange sich die eigenen Saboteure unbewusst in unserem Kopf tummeln, lassen sich negative Glaubenssätze nicht fundamental verändern.

**In Ihrer langjährigen Beratertätigkeit haben Sie zahlreiche Gespräche und Coachings durchgeführt. Woher kommen Ihrer Erfahrung nach diese Selbstzweifel – diese inneren Saboteure – die uns hindern, Erfolg und Lebensfreude zu erlangen?**

**Ilona Lindenau:** Der Gedanke, „Negative Überzeugungen kommen immer aus der Kindheit“, liegt nahe, stimmt aber nicht. Zwar gibt es negative Überzeugungen, die wir aus der Kindheit mitnehmen – vor allem ist entscheidend, wie mit uns in den ersten drei Lebensjahren umgegangen wurde. Wenn etwa die starke Bindung zur Mutter durch Krankheit unterbrochen wird, kann das Ängste generieren, die das ganze Leben hindurch wirken. Aber das ist eben nicht alles: Negative Überzeugungen können sich immer in uns festsetzen, nicht nur in der Kindheit. Etwa wenn wir einen Verlust erleiden oder uns etwas nicht gelingt. Doch wir können uns unseren Ängsten stellen und gerade dadurch innerlich wachsen.

### **Gibt es innere Kritiker, die ganz besonders „beliebt“ sind?**

**Ilona Lindenau:** Jede Menge! Besonders beliebt sind Selbstzweifel, also alles, was uns den Mut nimmt, Vertrauen zu haben – etwa in Beziehungen oder im Beruf. Vor allem aber wir wahre Meister darin, uns schlecht zu machen und an unseren Fähigkeiten zu zweifeln. Die Frage, die man sich häufig stellt, lautet dann „Bin ich überhaupt gut genug?“ Manche denken, dass sie ihre Umwelt betrügen, andere haben ein Schein-Selbstbewusstsein, das aus Angst geboren ist. Es gibt viele Beispiele hierfür. Wer innere Stimmen hört, ist nicht krank, aber blockiert sich häufig selbst. Zweifel an der eigenen Qualität, an den eigenen Stärken und daran, ob andere uns mögen, gehören zu den beliebtesten und leider auch wirkungsvollsten inneren Kritikern. Sie übertönen alles und führen dazu, dass wir positives Feedback gar nicht mehr hören, geschweige denn, es annehmen können. Weder sich selbst noch anderen über den Weg trauen: Das macht – und hält – viele Menschen klein.

### **Aber einfach nur zu sagen „Ich bin der Größte“ ist ja sicherlich auch nicht der richtige Weg. Wie schaffe ich den Spagat zwischen Selbstüberschätzung und inneren Zweifeln?**

**Ilona Lindenau:** Diese Frage höre ich häufig, vor allem, wenn es darum geht, die eigenen Stärken anzunehmen. Der Schlüssel liegt in konstruktiver Ehrlichkeit. Das vermittele ich mit meiner Arbeit. Wohin führt es denn, sich selbst zu zerfleischen? Schluss damit! Eine konstruktive Selbsteinschätzung erlaubt mir, mich anzunehmen, wie ich bin. Jeder hat Stärken und Schwächen. Sie müssen nur ins richtige Verhältnis gesetzt werden. So lässt sich ein Gleichgewicht erzielen, mit dem wir mit uns im Reinen sind und uns weiterentwickeln können. Auf die Balance kommt es an!

### **Sie haben die „Power-of-Words-Methode“ entwickelt. Können Sie uns kurz beschreiben, was sich dahinter verbirgt?**

**Ilona Lindenau:** Die „Power-of-Words-Methode“ ist eine generelle Haltung, die dabei hilft, ein Bewusstsein für die eigenen Gedanken, die eigene Wortwahl und deren Wirkung auf andere zu entwickeln. Sie unterstützt darin, achtsamer mit den eigenen Aussagen und Gedanken in Bezug auf sich selbst und andere zu sein. Das betrifft wirklich jeden. Ziel ist es, die Macht und Kraft der Worte zu verstehen und sie für sich anzuwenden – mit positivem Effekt. Ein wesentlicher Schritt dabei ist die Stärken-Schwächen-Analyse, die bis ins Unterbewusstsein vordringt. Sie macht sichtbar, dass es oft gar nicht wirklich große Schwächen gibt, sondern vielmehr Potential und Talente, die wir nur gering achten. Als Ritual kann es daher hilfreich sein, sich den eigenen Stärken zuzuwenden und sie immer wieder hervorzuheben. Die Kraft der Worte – richtig genutzt – bringt uns im Leben weiter.

### **Was geben Sie Menschen als ersten Rat mit auf den Weg, um den inneren Kritiker ruhigzustellen?**

**Ilona Lindenau:** Die gute Nachricht ist: Wir können lernen, der Chef im eigenen Kopf zu werden. und dem inneren Kritiker Grenzen so zu setzen. „Isso“ heißt das Zauberwort. Es bedeutet, erst einmal zu akzeptieren, wie es ist. Dann muss ich mit dem inneren Kritiker umgehen – nicht gegen ihn, sondern mit ihm arbeiten. Dazu gibt es verschiedene Möglichkeiten und Methoden, die dabei helfen. Die Stopp-Technik beispielsweise dient dazu, die inneren Gedankengänge zu stoppen und aus dem eigenen Hamsterrad rauszuspringen. Sind die ersten Schritte gelernt, ist es ganz einfach, diese Methode für sich zu nutzen. Mit einem kleinen Impuls lässt sich das eigene Gehirn quasi erschrecken, etwa mit einem kleinen „Anschnippen“, das den inneren Kritiker zum Schweigen bringt.

**Sind Ihrer Erfahrung nach Frauen und Männer in gleichem Maße anfällig für einen negativen „Self-Talk“?**

**Ilona Lindenau:** Ja. Aber das hängt von den Themen ab. Es gibt Themen und Situationen, die sich bei Männern und Frauen etwas anders auswirken. Aber beide Geschlechter sind aber für negativen Self Talk anfällig. Nur die Themen variieren etwas, etwa im beruflichen Bereich.

**Wie man sich von diesen inneren Saboteuren befreit, darüber haben Sie jetzt einen Ratgeber geschrieben. Wie kam die Idee zum Buch?**

**Ilona Lindenau:** Ich hatte den Wunsch, meine Selbsterfahrung der letzten 25 Jahre mit anderen zu teilen. Es ist mir sehr wichtig, dass Menschen freundlicher und wertschätzender miteinander umgehen. Frieden finden mit sich und anderen hat viel damit zu tun, wie wir sprechen und denken. Das Buch soll vermitteln, dass eine größere Wachsamkeit, Feinfühligkeit, Awareness mir selbst, aber auch für andere förderlich ist. Menschen, die in Frieden mit sich sind, und annehmen, was sie als Persönlichkeit ausmacht, gehen auch mit anderen besser um. Das zu vermitteln und Wege zu zeigen, wie das möglich wird, ist die Kernbotschaft dieses Buches und war meine Motivation, es zu schreiben.

**Wer sollte das Buch lesen?**

**Ilona Lindenau:** Fragen wir doch mal umgekehrt, „Wer sollte es nicht lesen?“ Menschen, die zu sehr von sich selbst überzeugt sind. Die von sich denken, dass sie bereits großartig sind oder schon gelassen durchs Leben gehen. Aber sie können dieses Buch natürlich auch lesen! Wer aber von inneren Saboteuren klein gehalten wird und diese erkennen will, Blockaden überwinden und dadurch die eigenen Potentiale entwickeln möchte, für alle diejenigen ist „Lass zu, was dich groß macht“ hilfreich. Auch wer mit anderen Menschen arbeitet, in einem Kontext mit anderen steht, oder daran interessiert ist, was Denken und Worte mit bei anderen auslösen kann, möchte ich ansprechen. Das Bewusstsein für die Macht der Worte ist elementar und der Weg zu mehr Lebensfreude, innerer Zufriedenheit und Erfolg. Darum wünsche ich mir, dass mein Buch viele Menschen inspiriert.



- **Ilona Lindenau „Lass zu, was dich groß macht“**
- Genre: Karrierestrategien
- Verlag: Goldegg Verlag
- ISBN: 978-3-99060-131-0
- Veröffentlichung: 22.09.2019
- Preis: 19,95 €
- [Amazon: Bei Amazon kaufen](#)