



EGON. Selbstcoachingprozess
Negative Gedanken und Gefühle loslassen

WILLKOMMEN

In diesem eBook findest Du zweierlei.

Zum ersten eine **einfache Variante von EGON**, die Dir hilft, schnell negative Gefühle abzubauen. Quasi eine Art Aspirin.

In vielen Fällen reicht dieser einfache Prozess. Aber nicht immer. Manchmal gibt es Restwerte: Das Gefühl lässt sich zwar mildern, taucht aber immer wieder auf.

Dann gilt es, die gedanklichen Ursachen hinter den Gefühlen zu bearbeiten. Genau dabei hilft Dir die **ausführlichere Variante („EGON Ultra Plus“)**, die weitaus tiefer geht.

Viel Freude und Erfolg mit beiden EGONs wünscht Dir...

Martin

GRUNDLAGEN

EGON ist eine einfache und zugleich sehr wirkungsvolle Selbstcoaching-Technik, mit der man negative Gedanken und Gefühle aller Art mildern oder auch vollständig auflösen kann.

Vor allem Gedanken und Gefühle, die scheinbar automatisch, ohne unser Zutun auftauchen und uns immer wieder belästigen: Sorgen, Befürchtungen, Unsicherheiten, aber auch der Drang nach Süßigkeiten oder Kaufrausch-Süchteleien („Diese Schuhe MUSS ich unbedingt haben“).

Eine coach-your-self.tv Kursteilnehmerin ist sogar soweit gegangen, mit EGON eine Flugangst zu besänftigen. (Verwende bitte EGON ausschließlich für typische Alltagsprobleme. Bei größeren Herausforderungen suche bitte einen Arzt oder Coach Deines Vertrauens auf.)

Und falls Du Dich fragst, warum dieser Selbstcoachingprozess den etwas ungewöhnlichen Namen EGON trägt: Der Prozess besteht aus einer Reihenfolge von vier Schritten, die alle aufeinander aufbauen:

- E**motionen annehmen
- G**edanken vereinen
- O**rientieren auf Neues (Ich 2.0)
- N**eues erlauben

Bevor wir uns jedoch diese Schritte im einzelnen zu Gemüte führen, möchte ich Dir erst noch ein paar Hintergrundinfos servieren.

Der Ursprung von nagenden Gedanken

EGON fußt unter anderem auf der Arbeit des Psychologen Daniel M. Wegner, der in den 80er Jahren Experimente durchführte, um die Natur von zwanghaften Gedanken zu erforschen: In einem seiner Experimente wurden die teilnehmenden Studenten gebeten, nicht an einen weißen Bären zu denken. Vermutlich ahnst Du schon, was passierte: Die Studenten dachten natürlich erst recht an einen weißen Bären.

Ein weiteres Experiment bestand darin, den Gedanken an den weißen Bären zu unterdrücken und dann zu messen, wie oft der Gedanke quasi von sich aus wiederkehrte. Der Schnitt lag bei 6 mal alle 5 Minuten. Wegner berichtet, dass die

Anzahl der unerwünschten Weiße-Bär-Gedanken mit der Zeit nicht weniger wurde, sondern zunahm (siehe Wegner, „White Bears and other unwanted Thoughts, USA, 1989, Seite 2).

Tatsächlich bekamen einigen Studenten den „weißen Bären“ nicht mehr aus dem Kopf. Er tauchte immer wieder auf. Ob sie wollten oder nicht.

Kurz und gar nicht mal so gut: Wenn man Gefühle und Gedanken unterdrückt, wird man von ihnen verfolgt.

Annehmen und Loslassen gehören zusammen

EGON basiert zu einem Teil aber auch auf der so genannten Sedona-Methode®, die von Hale Dwoskin und Lester Levenson stammt. Eines der Kernelemente dieser Selbstcoachingtechnik: Das Loslassen von negativen Gefühlen, in dem man sie – paradoxerweise – zunächst akzeptiert, erlaubt und annimmt.

Das funktioniert in erstaunlich vielen Fällen. Aber nicht in allen.

Denn hinter unseren negativen Emotionen stecken oft negative Gedanken: „Das schaffe ich sowieso nicht“ oder „Ich bin zu blöd“ etc.

Darum habe ich EGON entwickelt, der über das „E“ in EGON (Emotionen) hinausgeht und die Wurzeln anpackt: Unsere Gedanken in Form von Meinungen, Überzeugungen, Urteilen und Entscheidungen.

Dabei spielt die Reihenfolge – erst Emotionen, dann Gedanken – eine wichtige Rolle.

Erst das Gefühl. Dann den Gedanken.

Das Problem ist häufig, dass uns negative Gefühle das Gehirn vernebeln. Wir würden ja gerne die Ursachen beseitigen, aber die Gefühle (Ärger, Neid, Eifersucht, Sorgen) sind bei bestimmten Themen so intensiv, dass es uns schwer fallen kann, klar zu denken.

Darum steht am Anfang von EGON erstmal das Gefühl. Und dann die Arbeit mit den Gedanken.

Das O in EGON

Wenn der Gedanke hinter den Gefühlen an Stärke verloren hat, wird die Bühne frei für das O in EGON: **O**rientieren auf Neues. Wir können uns für andere Gedanken, Gefühle und Verhaltensweisen entscheiden.

Zum Beispiel, dass wir uns in bestimmten Situationen ab jetzt lockerer, entspannter und sicherer fühlen.

Neues erlauben

Abschließend geht es darum, die neuen Gedanken zu verankern. Auch dazu verwendet EGON eine Fragetechnik, die leicht und zugleich besonders wirkungsvoll ist.

Einen guten Einstieg bietet der „einfache EGON“...

DER EINFACHE EGON

Der einfache EGON fußt, wie eingangs bereits beschrieben, auf der Sedona-Methode® von Lester Levenson und Hale Dwoskin.

Im Mittelpunkt dieses sympathisch einfachen Prozesses stehen folgende Fragen:

- Kannst Du das Gefühl wahrnehmen?
- Könntest Du es erlauben?
- Könntest Du es loslassen?
- Wenn ja, wann würdest Du es loslassen?

Probiere es am besten selbst einmal aus.

Ein unangenehmes Gefühl: Fühl just mal in Dich hinein. Gibt es da etwas Unangenehmes, das Du gerade wahrnimmst? Eine Verspannung vielleicht? Oder ein anderes Gefühl?

- Bewerte auf einer Skala von 1 bis 10, wie stark das negative Gefühl ist.
(1 = kaum wahrzunehmen, 10 = kaum auszuhalten)
- Frage Dich nun: Kann ich dieses Gefühl wahrnehmen?
(Ich vermute, Du nimmst es wahr, richtig?)
- Nächste Frage: Könntest Du das Gefühl auch erlauben?
(Vielleicht kommt jetzt ein inneres Ja, Nein oder Jein. Alles drei oder auch jede andere Antwort ist in Ordnung.)
- Könntest Du es loslassen?
(Wohlgemerkt: Du musst es nicht loslassen, sondern es geht nur darum, ob Du das Gefühl theoretisch loslassen könntest.)
- Und nun: Wenn ja, wann würdest Du es loslassen?

Wie geht es Dir jetzt auf einer Skala von 1 bis 10?

Ich vermute: Besser.

Und damit Du noch mehr loslassen kannst, wiederhole einfach den Prozess. Der Schlüssel dabei ist, dass Du die Fragen einfach hintereinander weg stellst, ganz egal, was für Antworten innerlich aufsteigen.

Wenn jedoch „Restwerte“ bleiben, empfehle ich Dir den Prozess auf der nächsten Seite...

EGON ULTRA PLUS

Vorbereitung: Das Einführungsvideo

Wenn Du möchtest, schau Dir zunächst das Einführungsvideo an, in dem Du die Philosophie von EGON Ultra Plus kennenlernst: Warum wir häufig auf der Stelle treten, was uns am meisten behindert und wie wir durch eine vollkommen andere Sichtweise die Blockaden auflösen können. ([Download kostenlos hier möglich](#)).

Schritt 1: Emotionen akzeptieren

Wähle ein negatives Gefühl aus, mit dem Du gerne arbeiten möchtest. Solltest Du EGON das erste Mal anwenden, nimm bitte etwas Leichtes (auch wenn es Dich noch so reizen sollte, mit einem Thema zu beginnen, das Dir unter den Fingernägeln brennt).

Einschätzung: Wie gut kannst Du das Gefühl annehmen?

Das größte Problem im Umgang mit negativen Gefühlen (und übrigens auch mit negativen Menschen und Lebensumständen) ist unser Widerstand. Der ist zwar menschlich (wer will sich schon gerne negativ fühlen?), aber je mehr wir ein Gefühl ablehnen, desto stärker wird es. Deswegen besteht der Schlüssel zum Auflösen negativer Gefühle darin, sie zu akzeptieren. Und weil uns das in den seltensten Fällen von jetzt auf gleich gelingt, gehen wir schrittweise vor.

Frage Dich als erstes:

- Kann ich das Gefühl wahrnehmen?
- Wie gut kann ich das Gefühl akzeptieren? Bewerte Deine Akzeptanz auf einer Skala von 1 bis 10: 1 = Völlige Ablehnung, 10 = Völlige Akzeptanz

Steigere Deine Akzeptanz

Um die Akzeptanz schrittweise zu steigern, frage Dich:

- Ist es ok, das Gefühl etwas mehr zu akzeptieren?
- Achte auf Deine spontane innere Antwort. (Es spielt keine Rolle, was da kommt. Ein „ja“, „nein“, „vielleicht“ oder „weiß nicht“ sind allesamt in Ordnung)
- Nimm einen tiefen Atemzug.
- Wie gut kann ich das Gefühl jetzt akzeptieren (auf einer Skala von 1 - 10)?
- Wenn Du eine leichte Verbesserung wahrnimmst, sage innerlich danke.
- Stelle Dir wieder die Frage: Ist es ok, das Gefühl etwas mehr zu akzeptieren?

Die Akzeptanz noch weiter steigern

Von Chris Payne (Effort Free Life System) habe ich den Tipp erhalten, dass Erstaunliches passiert, wenn man über die 10 hinausgeht. Wenn Du merkst, dass Du das Gefühl voll akzeptieren kannst, frage Dich einfach weiter: „Ist es ok, das Gefühl noch mehr zu akzeptieren?“

Wie Du in dem [Videobeispiel mit Heidi](#) erleben kannst, geht es munter weiter. Dabei passiert im Innern eine Umstellung, die über die Akzeptanz hinaus geht. In Heidis Beispiel geht es ja um Existenzangst, und als sie über die 10 hinausgeht, tauchen plötzlich Gedanken auf wie „Ich habe doch gute Fähigkeiten...“

Tipps, wenn Widerstände auftauchen

Innerliche Einwände können immer wieder mal in Erscheinung treten.

Manche Widerstände entstehen, weil wir uns nicht wirklich vorstellen können oder wollen, wie es ist, das negative Gefühl anzunehmen. Frage Dich dann einfach:

- Könnte ich theoretisch das Gefühl etwas mehr annehmen?
- Führe dann wieder eine Bewertung von 1 - 10 durch.

Wenn Dir das auch nicht weiterhelfen sollte, wende Dich dem Widerstand selbst zu. Statt ihn zu bekämpfen, akzeptiere ihn einfach schrittweise:

- Wie gut kann ich diesen Widerstand akzeptieren?
- Ist es ok, diesen Widerstand (Einwand) etwas mehr zu akzeptieren?

Sobald Du den Widerstand gut akzeptieren kannst, wende Dich wieder dem negativen Gefühl zu.

Es ist gut möglich, dass Du schon in diesem Schritt das gesamte Thema auflöst. In dem Fall kannst Du direkt zu Schritt 3 gehen. Wenn Du aber noch den Eindruck hast, dass Restwerte da sind, gehe einfach zu:

Schritt 2: Gedanken vereinen

Hinter unseren Gefühlen stecken so gut wie immer Gedanken. Im Fall von negativen Gefühlen sind es negative Meinungen und Überzeugungen wie „Ich bin zu blöd“, „Das hat alles sowieso keinen Zweck“, „Die Welt ist schlecht“ etc.

Statt diese Gedanken zu bekämpfen oder gar tilgen zu wollen, vereinen wir sie mit ihrem Gegenteil. Denn die Wahrheit ist: Manchmal sind wir wirklich zu blöd, etwas auf die Reihe zu bekommen (da wir es noch lernen müssen) **und** es gibt viele Dinge,

die wir sehr gut geregelt bekommen (wenn Du diesen Text lesen und verstehen kannst, ist das ein Beispiel dafür).

In diesem Schritt denke deswegen an beide Meinungen zugleich:

- „Die Welt ist schlecht“ und „Die Welt ist gut“
- „Ich bin zu blöd“ und „Ich bin ganz schön schlau/klug/clever“
- „Das hat alles sowieso keinen Zweck“ und „Das hat sehr wohl einen Zweck“

Dabei spielt es keine Rolle, ob Du zwei Bilder gleichzeitig sehen, zwei Sätze gleichzeitig hören und/oder zwei Gefühle gleichzeitig wahrnehmen kannst.

Während Du die beiden Gedanken gleichzeitig hältst, brauchst Du selbst nichts zu tun. Mehr noch: Du *darfst* sogar in der Zeit nichts bewusst tun. Versuche also nicht, die Gedanken zu manipulieren oder gewaltsam zu vereinen. Sondern: Lass einfach die Gegensätze nebeneinander gleichzeitig bestehen.

Währenddessen geschieht etwas Magisches, bei dem Du Dich eventuell zwischendrin verwirrt fühlen könntest. Sobald Dein Gehirn beide Varianten gleichzeitig sieht, wird es beginnen, eine Synthese vorzunehmen.

Wenn wir akzeptieren können, dass sowohl das eine als auch das andere wahr ist, dann entdecken wir häufig ein tieferliegendes, verbindendes Prinzip.

Wenn jemand zum Beispiel denkt, „Das Leben besteht aus Nächten“, und er lässt nun auch den Gedanken zu, „Das Leben besteht aus Tagen“, dann entdeckt er die tieferliegende Wahrheit, dass das Leben aus unterschiedlichen Phasen besteht, zwischen denen es hin und her pendelt. Er entdeckt, dass das Leben weder nur Tag, noch nur Nacht ist – sondern dass das Leben immer wieder durch die gleichen Phasen von Auf und Ab geht – und dabei immer wieder, neue, frische, unerzählte Geschichten ausspielt.

Kurz: Wenn wir Gedanken vereinen, beginnen wir das größere Bild zu sehen.

Diese Einsichten stellen sich von ganz alleine ein. (Und sie müssen nicht so tiefenphilosophisch sein wie oben). Dein Job ist nur, die beiden Gedanken aufrecht zu erhalten, bis Du merkst, dass sich innerlich etwas verändert hat.

Schritt 3: Orientieren - Ich 2.0

In den Begleit-Videos erlebst Du, wie Heidi ihre Existenzangst aufgibt, um den Sprung in eine neue berufliche Karriere zu wagen.

Dieser Sprung ist mehr als nur ein beruflicher Wechsel. Es ist der Sprung in ein neues Selbst. Wer vorher angestellt war und sich nun selbstständig macht, wird vom Angestellten zum Unternehmer.

Deshalb geht es in diesem Schritt darum, Ideen zu entwickeln, wie man sein wird, wenn die Veränderung abgeschlossen ist.

Wichtig: Du musst anfangs keine detaillierte Vorstellung von Deiner Zukunft haben. Oft sind es nur erste Impulse, Ideen oder Ahnungen, die in diesem Schritt auftauchen. Das ist in Ordnung.

Liebevoll in die Zukunft zoomen

Dieser Schritt besteht übrigens aus zwei Teilen: Erst denkst Du an etwas liebevolles - und dann stellst Du Dir Fragen, die in Dir Ideen und Impulse wecken.

Der leichteste Einstieg ins Liebevoll ist, an jemanden zu denken, den Du einfach lieb hast: Ein Kind, Dein Lebenspartner, ein Familienmitglied, ein Haustier oder wen auch immer. Oder denke an eine berührende Erfahrung (ein schönes Geschenk, ein Liebesbeweis, eine Überraschung, über die Du Dich gefreut hast etc.)

Und sobald Du eine erste Dosis Liebe spürst, stellst Du Dir einfach folgende Fragen und achte dabei darauf, was in Dir spontan aufsteigt:

- Wenn das alles nur der Anfang von etwas Neuem wäre, wo würde es mich dann hinführen?
- Wenn ich jetzt einen Sprung in ein neues Leben machen würde, wo würde ich landen?
- Was wartet wohl als Nächstes auf mich?
- Wie sieht mein Leben nach meiner Veränderung aus?
- Was ist wohl das nächste Update von mir selbst?

Die Ideen und Impulse, die in Dir auftauchen, können unter Umständen etwas gewagt erscheinen. Das ist ein gutes Zeichen.

Denn im Leben durchlaufen wir immer wieder mal Veränderungen, wo wir in etwas Neues wechseln, das uns vorher kaum vorstellbar erschien. Du warst einmal ein Kleinkind, das erst lernen musste, Schritt für Schritt zu gehen. Heute kannst Du

laufen, rennen, Fahrrad oder sogar Auto fahren. Mit 1 oder 2 Jahren eine unvorstellbare Erfahrung. Und doch bist Du genau dahin gekommen.

Wenn Du also jetzt Zukunftsbilder entdeckst, die Dir momentan als noch etwas unwahrscheinlich erscheinen, bleibe dennoch dabei.

Denn es gibt in Dir schon etwas, das weiß, wo es für Dich hingehet – und wie Du dahin kommst. Du musstest ja als Kind nicht darüber nachdenken, wie Du erwachsen wirst. Es ist einfach geschehen. Dein Körper veränderte sich von ganz alleine, und es tauchten neue Gedanken und Sichtweisen auf, die Dir einen ganz anderen Blick auf die Welt und das Leben eröffneten (was in der Pubertät ebenso verwirrend wie aufregend sein kann).

Also: Lass Dich überraschen!

Schritt 4: Neues erlauben

Der gesamte EGON fußt darauf, Deine Gedanken und Gefühle anzunehmen. Das gilt auch für Deine neuen Zukunftsbilder von Dir selbst und Deinem Leben.

Denke an Deine neuen Gedanken, Gefühle und Zukunftsbilder:

- Bewerte auf einer Skala von 1 bis 10, wie gut Du Dir schon die neuen Gedanken und Gefühle erlauben kannst (1 = kommt gar nicht in Frage, 10 = vollkommen in Ordnung)
- Ist es ok, sie etwas mehr zu erlauben?
- Achte auf Deine spontane innere Antwort.
- Nimm einen tiefen Atemzug.
- Wie gut kannst Du sie jetzt erlauben (auf einer Skala von 1 - 10)?
- Wenn Du eine leichte Verbesserung wahrnimmst, sage innerlich danke.
- Stelle Dir wieder die Frage: Ist es ok, sie noch etwas mehr zu erlauben?

Gehe auch hier wieder über die 10 hinaus – und zwar soweit Du möchtest.

Und danach?

In den meisten Fällen habe ich erlebt, dass EGON sofort wirkt (um ehrlich zu sein, habe ich eigentlich es noch nie erlebt, dass die Technik nicht wirkte, aber es wird wohl auch Ausnahmen von der Regel geben).

Allerdings ist es möglich, dass im Nachhinein noch einmal Einwände auftauchen. Das ist ein sicheres Zeichen, dass Dein Prozess funktioniert hat. Um Dir zu verdeutlichen, was ich meine, möchte ich Dir ein ungewöhnliches Beispiel vorstellen:

Domino-Day

Hast Du schon mal im Fernsehen mitverfolgt, wie beim Domino-Day ein Domino-Stein angestoßen wird, der den nächsten Stein umwirft, der wiederum einen weiteren Stein zum Fallen bringt – bis quasi eine ganze Kaskade von Steinen umfallen? Wenn nein, wirst Du auf [You Tube](#) fündig.

Dabei kann es passieren, dass die Dominokette zum Stillstand kommt, wenn ein Steinchen nicht richtig in Position ist. An dieser Stelle muss dann jemand hingehen, den Stein zurechtrücken, ihn antippen, und der gesamte Prozess nimmt wieder seinen Gang auf.

Nachdem Du EGON absolviert hast, wird Dein Inneres, die angefangene Prozesskette unter Umständen noch viel, viel weiter führen, als Du vielleicht denkst. Solltest Du dabei auf einen Gedanken-/Gefühls-/Erinnerungsstein stoßen, der einer Sonderbehandlung bedarf, wird Dein Inneres Dir den Sachverhalt zurückmelden. Das Thema taucht nun in Deinen Gedanken auf – mit der Bitte, einen weiteren EGON durchzuführen.

Bitte nimm dann den Ball einfach auf und erledige den Job – damit Dein Gehirn abschließend den Prozess bis auf die tiefsten Ebenen Deines Wesens verankern kann.

Das Patentrezept

Emotionen

Wähle ein negatives Gefühl und bewerte Deine Akzeptanz auf einer Skala von 1 bis 10.

1. Ist es ok, das Gefühl etwas mehr zu akzeptieren?
2. Achte auf Deine spontane innere Antwort und nimm einen tiefen Atemzug.
3. Wie gut kann ich das Gefühl jetzt akzeptieren (1 - 10)?
4. Wenn Du eine leichte Verbesserung wahrnimmst, sage innerlich danke.

Wiederhole die Schritte 1 bis 4, bis Du eine 10 erreichst und gehe dann einfach noch weiter darüber hinaus.

Gedanken

1. Nimm den negativen Gedanken wahr und finde das Gegenteil davon.
2. Denke an beide Gedanken gleichzeitig.

Warte, bis Du merkst, dass Du innerlich lockerer wirst.

Orientieren - Ich 2.0

1. Denke an etwas Liebevolleres.
2. Frage Dich dann: Wenn das alles nur der Anfang von etwas Neuem wären, wo würde es mich dann hinführen? Wenn ich jetzt einen Sprung in ein neues Leben machen würde, wo würde ich landen? Was wartet wohl als Nächstes auf mich? Was ist wohl das nächste Update von mir selbst?

Neues erlauben

Bewerte auf einer Skala von 1 bis 10, wie gut Du Dir schon die neuen Gedanken und Gefühle erlauben kannst.

1. Ist es ok, sie etwas mehr zu erlauben?
2. Achten auf Deine spontane innere Antwort und nimm einen tiefen Atemzug.
3. Wie gut kann ich sie jetzt erlauben (auf einer Skala von 1 - 10)?
4. Wenn Du eine leichte Verbesserung wahrnimmst, sage innerlich danke.
5. Wiederhole die Schritte 1 - 4, bis Du eine 10 erreichst.

Wenn Du magst, gehe auch hier wieder über die 10 hinaus – und zwar soweit Du möchtest.

Wichtig: Lass Dir Zeit für den Prozess. Wenn Du auf Widerstände stößt, gehe behutsam auf sie ein. Es lohnt sich.



GOODIE

Wenn Du den EGON Prozess weiter vertiefen möchtest, kannst Du Dir bei coach-your-self.tv **kostenlos** eine **Audio-Meditation** herunterladen, die Dir hilft, **eine Portion mehr Ruhe und Gelassenheit** zu finden.

Klick: <http://bit.ly/zez9g6!>



www.coach-your-self.tv

Johann-Sewerin Str. 3

33330 Gütersloh

05241-4035766

martin@coach-your-self.tv