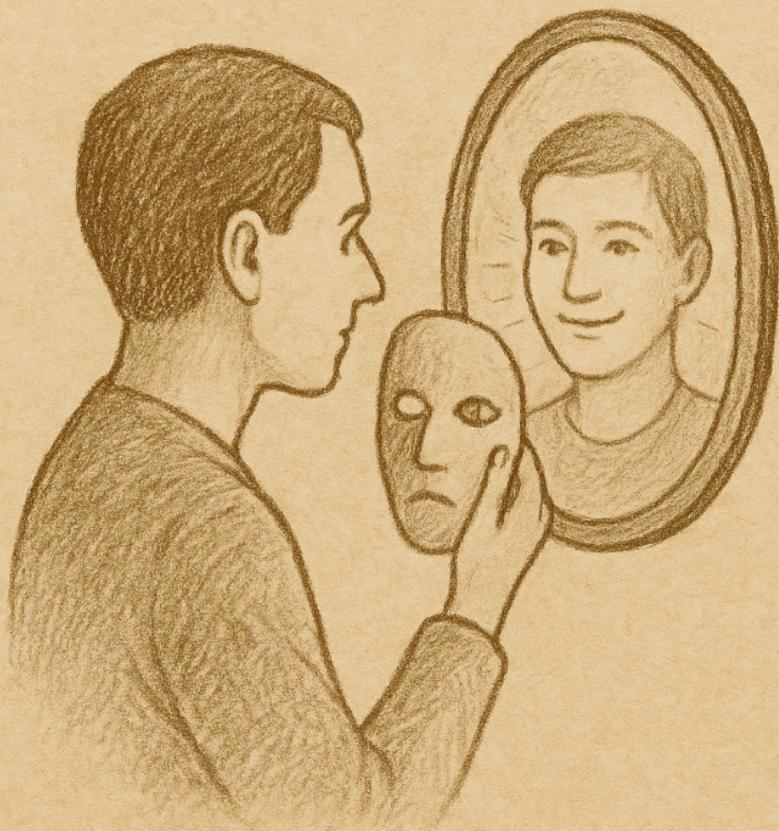


# Erinnere dich selbst



|   |          |
|---|----------|
| <b>Was ist FREIsicht-DenkWende?</b>                 | <b>4</b> |
| Was macht die FREIsicht-DenkWende aus?              | 5        |
| <b>Worum geht es beim Discounting?</b>              | <b>6</b> |
| 1. Einstieg   | 8        |
| 2. Das Muster in Aktion                             | 9        |
| 3. Der Preis der Blindheit                          | 10       |
| 4. Prinzipien im Spiel ...                          | 11       |
| Prinzip: „Alles beginnt im Geist“                   | 11       |
| Prinzip: „Resonanz“                                 | 12       |
| Prinzip: „Ursache & Wirkung“                        | 12       |
| Prinzip: „Balance“                                  | 13       |
| Fazit:  | 14       |
| 5. Typische Ausblendungen                           | 15       |
| Die 6 Kanäle des Discountings                       | 15       |
| Nicht sehen:  | 15       |
| Nicht hören:  | 15       |
| Nicht fühlen:                                       | 16       |
| Nicht denken:                                       | 16       |
| FREIsicht – Denken, Fühlen, Handeln. In Verbindung. |          |

## FREIsicht-DenkWende „Discounting“

|   |           |
|---|-----------|
| Nicht sagen:                                | 16        |
| Nicht handeln:                              | 16        |
| FREIsicht-Schärfung:                        | 16        |
| Zusatz: Die Dimensionen der Selbstsabotage  | 17        |
| Drei Bereiche, wo Du Discounting betreibst: | 17        |
| Und auf vier Ebenen, wie aus dem Lehrbuch:  | 18        |
| 6. Das Gegenteil üben                       | 20        |
| 7. FREIsicht-Reflexion                      | 21        |
| 8. Fallbeispiel: Der Vermeider              | 22        |
| 9. Wahrheit in 3 Zeilen                     | 22        |
| 10. Abschlussimpuls                         | 23        |
| <b>Für wen ist FREIsicht-DenkWende?</b>     | <b>24</b> |

## Was ist FREIsicht-DenkWende?

Und warum ist das mehr als ein netter Impuls?

Die [FREIsicht-Freebies](#) sind **Türöffner**.

Sie geben Dir neue Blickwinkel, stellen Fragen, die Du sonst vielleicht lieber vermeidest – und holen Dich raus aus dem Autopilot.

Kurz, klar, provokant.

Aber manchmal reicht ein Impuls nicht.

Manchmal sitzt das Muster tiefer.

Manchmal willst Du mehr als nur „Aha“ – Du willst **Veränderung**.

Nicht auf der Oberfläche, sondern **dort, wo es wirkt**:

In Deinem Denken, Deinem Fühlen, Deinem Entscheiden. In Deinem Leben.

Genau dafür gibt es die **FREIsicht-DenkWende**.

## **Was macht die FREIsicht-DenkWende aus?**

Du suchst einen netten Impuls? Dann bist Du hier falsch.

Die FREIsicht-DenkWende ist kein Freebie. Sie ist ein Einschnitt. Ein klarer Blick auf das, was Du ausblendest – und was Dich ausbremst.

Hier geht's nicht um Inspiration. Hier geht's um Konfrontation mit Deiner Komfortzone.

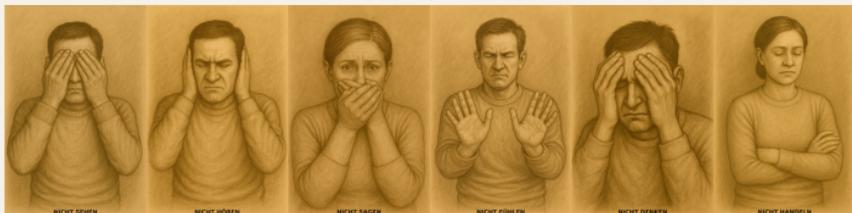
Nicht weil Du falsch bist – sondern weil Du längst mehr bist, als Du Dir erlaubst zu leben.

Diese Texte führen nicht nach außen - sie führen nach innen. Dorthin, wo Du entscheiden musst:

Mache ich weiter wie bisher – oder höre ich auf, mich selbst zu verraten?

Wenn Du bereit bist, nicht mehr nur zu verstehen – sondern hinzusehen, zu fühlen und zu handeln, dann ist diese Textreihe für Dich.

## Worum geht es beim Discounting?



Wenn Du das Entscheidende einfach **nicht** realisieren **willst, nicht kannst, nicht darfst**

**Discounting** – ein sperriger Begriff. Klingt nach Rabatt.

Ist in Wahrheit der teuerste Preis, den Du im Leben zahlst.

Denn Discounting bedeutet: Du blendest etwas aus, das eigentlich offensichtlich ist. **Du ignorierst** - bewusst oder unbewusst - das, was „richtig“ wäre: **Gefühl. Erkenntnis. Handlung. Verantwortung.**

Nicht weil Du dumm bist – sondern weil es unbequem ist. Oder bedrohlich. Oder einfach nicht in Dein aktuelles Selbstbild passt.



## **Das Problem:**

Was Du ausblendest, beeinflusst Dich *trotzdem*.

Du tust so, als wäre etwas kein Thema – dabei bestimmt es längst Deine Spielzüge. Deine Reaktionen. Deine Dynamik. Dein Leben.

Diese FREIsicht-DenkWende hilft Dir, genau diese blinden Flecken sichtbar zu machen.

Nicht mit erhobenem Zeigefinger – sondern mit klarem Spiegel nach Innen.

Discounting darf sich im Innen wenden – hin zu Präsenz, zu Wahlfreiheit, in Handlung.

## 1. Einstieg

*„Ich weiß schon ... aber ...“*

*„So schlimm ist das nicht.“*

*„Das ist halt so.“*

### **Kennst Du solche Sätze?**

Dann Glückwunsch: Willkommen im Discounting.

- Du argumentierst – statt hinzusehen.
- Du relativierst – statt zu spüren.
- Du erklärst – statt zu handeln.

Discounting ist der **Nebel zwischen Erkenntnis und Handlung**.

Zwischen Wissen und Verantwortung.

Und manchmal zwischen Selbstachtung und Selbstverrat.

Solange Du etwas ausblendest, kann es Dich steuern.

## 2. Das Muster in Aktion

- Du spürst Ärger – aber sagst: „Ich bin nur müde.“
- Du siehst die Eskalation kommen – und hoffst, sie geht von allein weg.
- Du erlebst Grenzverletzung – und machst Witze darüber.
- Du bist unglücklich – aber sagst Dir, dass Du dankbar sein solltest.

### **Typische Gedanken:**

- *„Das bringt jetzt eh nichts.“*
- *„So ist er halt.“*
- *„Ich will da nicht zu viel reininterpretieren.“*

**Typische Gefühle:** Betäubung, Verwirrung, innerer Widerstand.

**Typischer Körpermodus:** Kloß im Hals, weggedrückte Energie, diffuse Spannung im Brustraum.

## **FREIsicht-Box:**

Discounting ist das Gegenteil von Kontakt mit Dir selbst.

### **3. Der Preis der Blindheit**

**✘** Du bleibst handlungsunfähig.

**✘** Du lügst Dir selbst etwas vor und verleugnest Dich selbst.

**✘** Du übergehst systematisch Deine eigenen Grenzen – und die der anderen.

### **Provokanter Reality-Check:**

Was müsstest Du spüren, wenn Du es nicht mehr „wegreden“ würdest?

## **4. Prinzipien im Spiel ... ... wie Du universelle Gesetze gegen Dich verwendest**

Die universellen Prinzipien wirken - immer.

Nicht nur, wenn Du weise bist – auch, wenn Du Dich selbst klein hältst.

Discounting ist kein Zufall. Es ist Anwendung kosmischer Gesetze – in destruktiv.

Hier ein paar Beispiele:

**Prinzip: „Alles beginnt im Geist“**

Und was beginnt bei Dir?

Ein Gedanke wie: „Ich kann das nicht.“

Oder: „Das ist halt so.“

Bullshit beginnt im Kopf. Also ändere ihn. Dein Denken ist kein Spiegel – es ist ein Generator.

Solange Du Dich selbst begrenzt denkst, wird sich nichts ändern.

## **Prinzip: „Resonanz“**

Was Du ausstrahlst, ziehst Du an.

Du strahlst Ohnmacht aus? Du ziehst sie an.

Du glaubst, es gibt keine Lösung? Dann wirst Du keine finden.

Du willst Veränderung – aber sendest Angst, Kleinheit, Ausreden?

Das Universum antwortet präzise. Mit mehr davon.

## **Prinzip: „Ursache & Wirkung“**

Discounting ist Ursache: Die Wirkung?  
Missverständnisse. Leere. Frust. Konflikte.

Und das Schlimmste: Du verlierst den Kontakt zu Dir selbst.

Tu nicht so, als wärest Du Opfer der Wirkung.

Du bist – ganz ehrlich – der Verursacher.

## **Prinzip: „Balance“**

Balance heißt: Du siehst, was ist.

Fühlen. Denken. Handeln.

Nicht nur das Angenehme – sondern auch das Unbequeme.

Discounting ist das Gegenteil von Balance.

Es ist ein inneres Zerren. Ein Ausweichen.

Und das hält Dich auf Dauer aus der Bahn.

## Fazit:

Du lebst in einem Universum voller Prinzipien.

Die Frage ist nicht, ob sie wirken – sondern wie Du sie nutzt.

Discounting ist ein cleverer Mechanismus.

Die Illusion: Er schützt Dich – wenn überhaupt, kurzfristig.

Aber er widerspricht allem, was in Dir wachsen will.

Also: Nutze die Prinzipien richtig.

Erkenne. Benenne. Handle.

**Alles beginnt** – mit einem klaren Gedanken.

## 5. Typische Ausblendungen

Discounting ist nicht nur ein psychologisches Konzept – es ist eine **Überlebensstrategie des Egos**, die sich tief in Deinen Alltag einnistet.

Und zwar auf vielen Wegen.

### Die 6 Kanäle des Discountings

Du kannst Discounting überall betreiben – auch ohne es zu merken.

Hier ein ehrlicher Blick auf die Klassiker:

#### Nicht sehen:

Du schaust weg, obwohl Du es gesehen hast. Du übersiehst absichtlich, was eigentlich offensichtlich ist.

→ „*Ich hab das gar nicht mitbekommen.*“

#### Nicht hören:

Du hörst den Ton – aber ignorierst die Botschaft.

Oder Du blendest unangenehme Sätze einfach aus.

→ „*So hat er das sicher nicht gemeint.*“

FREIsicht – Denken, Fühlen, Handeln. In Verbindung.

### **Nicht fühlen:**

Du spürst Wut, Trauer oder Angst – aber nennst es „müde“ oder „angespannt“.

→ *„Ich bin halt gerade ein bisschen neben der Spur.“*

### **Nicht denken:**

Du merkst, dass etwas nicht passt – aber denkst lieber nicht weiter.

→ *„Ach, ich will da nicht zu viel reininterpretieren.“*

### **Nicht sagen:**

Du sprichst nicht aus, was Dich drückt – obwohl es Dich auffrisst.

→ *„Das würde jetzt eh nichts bringen.“*

### **Nicht handeln:**

Du erkennst, dass Veränderung nötig ist – und tust... nichts.

→ *„Ich überlege noch.“ (Seit 3 Jahren.)*

### **FREIsicht-Schärfung:**

Discounting ist selektive Wahrnehmung auf

**Autopilot** – gepaart mit schönem **Selbstbetrug**.

## **Zusatz: Die Dimensionen der Selbstsabotage**

Und als wäre das nicht genug, kommt noch ein zweiter Trick Deines inneren Systems:

Du sabotierst Deine Entwicklung durch eine Doppelstrategie aus Bereichs-Vermeidung und Denk-Abwertung.

### **Drei Bereiche, wo Du Discounting betreibst:**

#### **Dich selbst:**

→ *„Ich schaff das eh nicht.“*

Der Klassiker. Du machst Dich klein – damit Du nicht enttäuscht wirst.

#### **Dein Gegenüber:**

→ *„Der versteht das eh nicht.“*

Du gibst auf, bevor Du in Kontakt trittst. So schützt Du Dich vor echter Begegnung.

## **Die Situation:**

→ *„So schlimm ist es doch gar nicht.“*

Du relativierst – damit Du Dich nicht mit unangenehmen Konsequenzen auseinandersetzen musst.

## **Und auf vier Ebenen, wie aus dem Lehrbuch:**

### **Existenz leugnen:**

→ *„Da ist doch kein Problem.“*

Die simpelste und beliebteste Form: Es gibt einfach nix zu sehen.

### **Bedeutung runterspielen:**

→ *„Ist nicht so wichtig.“*

Du weißt, dass es wichtig ist. Aber hey – es ist Montag.

## **Lösbarkeit anzweifeln:**

→ „*Da gibt's keine Lösung.*“

Klar gibt's die. Du willst sie nur gerade nicht sehen.  
Denn dann müsstest Du handeln.

## **Eigene Kompetenz abwerten:**

→ „*Ich kann das nicht.*“

Du machst Dich bewusst machtlos – damit Du in der  
Komfortzone bleiben kannst.

Und zack – Du drehst Dich im Kreis.

Vermeintlich logisch.

Vermeintlich differenziert.

Vermeintlich realistisch.

Ist aber – mit Verlaub – Selbstverarschung.

## 6. Das Gegenteil üben

„Was wäre, wenn ich ALLES ernst nehme, was ich spüre?“

- Sag: „Das will ich mir gerade nicht anschauen“ – statt drumherumzureden.
- Schreib auf, was Du Dir selbst nicht erlaubst zu fühlen.
- Mach einen Realitäts-Check mit einem ehrlichen Gegenüber.
- Übe: „Das IST gerade so. Und ich darf das sehen.“

### **Gegenbotschaft zum Üben:**

„Ich darf erkennen – auch wenn es weh tut.“

## **7. FREIsicht-Reflexion**

1. Was weißt Du – aber willst es nicht wissen?
2. Wo bist Du der Meinung, „nichts ändern zu können“ – und stimmt das wirklich?
3. Welche Beziehung hält nur, weil Du bestimmte Dinge nicht aussprichst?
4. Was würdest Du tun, wenn Du Dir selbst 100 % glauben würdest?
5. Wie zeigt sich Dein Discounting körperlich – wo „ziehst Du Dich zurück“?
6. Was befürchtest Du, wenn Du hinsiehst?

## **8. Fallbeispiel: Der Vermeider**

Felix, 45, Teamleiter.

Sagt Sätze wie: „Alles gut“ – obwohl die Stimmung im Team seit Wochen vergiftet ist.

Er nennt es „Gelassenheit“.

Sein Team nennt es: „Der checkt gar nichts.“

Erst als er beginnt, die Konflikte nicht nur zu erkennen, sondern zu benennen, ändert sich alles: „Ich hab Verantwortung – nicht für alles, aber für meinen Blick.“

## **9. Wahrheit in 3 Zeilen**

Du kannst nur ändern, was Du bereit bist zu sehen.

Dein Weg beginnt dort, wo Du aufhörst, Dich selbst zu täuschen.

Klarheit ist nicht nett – sie ist heilsam.

## **10. Abschlussimpuls**

Du darfst sehen, was ist.

Du darfst fühlen, was Du fühlst.

Du darfst wissen, was Du weißt.

Du darfst handeln – auch wenn's unbequem wird.

## **Für wen ist FREIsicht-DenkWende?**

Für Menschen, die mehr wollen als Etiketten.

Für Menschen, die merken: Ich funktioniere – aber ich bin nicht frei.

Für Menschen, die nicht nach Ausreden suchen, sondern nach Gestaltungsspielraum.

Wenn Du bereit bist, Dir selbst ehrlich zu begegnen – ohne Drama, aber auch ohne Verharmlosung – dann wirst Du in diesen FREIsicht-DenkWende Werkzeuge finden. Und vielleicht etwas noch Wichtigeres: Dich selbst.

Mehr Klartext, Impulse & Reflexionen findest du unter:



[www.erfahrungsbegleiter-blog.de](http://www.erfahrungsbegleiter-blog.de)