

MINDFUCK®

DIE 7 MINDFUCKS IM ÜBERBLICK

1. Katastrophen-MINDFUCK

Sich selbst Angst machen, Katastrophen-Szenarien entwickeln, mit dem Schlimmsten rechnen, ein Angsthase sein

2. Selbstverleugnungs-MINDFUCK

Die Interessen anderer vor die eigenen stellen, sich selbst nicht wichtig genug nehmen, sich immer zurück nehmen, sich vor jedem Schritt fragen, wie andere das finden würden

3. Bewertungs-MINDFUCK

Sich selbst streng bewerten, Perfektion von sich und anderen erwarten, chronisch unzufrieden mit sich sein, das Gefühl haben, nicht gut genug zu sein, nicht zu genügen

4. Druckmacher-MINDFUCK

Sich unter Druck setzen, mit Wenn-dann-Formulierungen zum Funktionieren bringen, sich (und anderen) in den Hintern treten, dauernd unter Strom stehen und sich fragen, was man noch tun müsste, Genuss, Entspannung und Erholung tief drinnen für eine „Sünde“ oder für verschwendete Zeit halten, sich immer wieder überwinden

5. Regel-MINDFUCK

Sich an willkürliche oder überholte Regeln halten, rigide Werte vertreten und dadurch streng, eng und klein sich selbst und anderen gegenüber werden, Besserwisserei, sich dabei aber für „vernünftig“ halten

6. Misstrauens-MINDFUCK

Sich selbst nicht mehr trauen, sich aufgeben, sich über sich selbst und die eigenen „Unfähigkeiten“ chronisch lustig machen, dem Leben, der Welt und anderen grundsätzlich misstrauen, davon ausgehen, dass andere nur ihren Vorteil suchen und dass man sich andauernd schützen und wehren muss, chronische Eifersucht, Nachspionieren, Kontrollsucht etc.

7. Übermotivations-MINDFUCK

Ständig ein Gefühl von Euphorie suchen, gemischte und schwierige Gefühle und Themen nicht aushalten, Zwang zum Positiven, Selbstüberschätzung, die Überzeugung, das Leben sei ganz und gar kontrollierbar, wenn man nur richtig denken und alles richtig machen würde, sich selbst und eigenständiges Denken für „etwas Größeres“ aufgeben

