

---

# Gefangen im eigenen Denkrahmen

„Der entstörte Mensch.

Wie wir uns und die Welt verändern.“

Eine pragmatische Utopie von Petra Bock



„Nicht die Zeit ist  
aus den Fugen  
geraten, sondern  
unser Denken ist aus  
der Zeit gefallen.“

Petra Bock

---

EINLEITUNG .....	3
DAS ALTE DENKEN UND SEINE LOGIK .....	3
DIE TRANSFORMATION: VIVILISATION .....	6
INNER CHANGE: VERANKERUNG DES NEUEN DENKENS .....	7
FAZIT.....	9
LITERATUR .....	10

---

## EINLEITUNG

Das Buch "Der entstörte Mensch" von Petra Bock stellt eine neue Perspektive auf unser Menschsein vor; eine positive Vision für die negativ aufgeladene Welt von heute. Petra Bock beschäftigt sich wissenschaftlich und professionell mit den großen Umbrüchen des Menschen. Dieses Buch bietet mittels gut verständlicher Ideen aus Coaching und Psychologie disruptive Perspektiven. Es ruft zum mutigen Bruch mit alten Denkmustern auf hin zu einem Denken neuer Qualität.

In der gerade angebrochenen Epoche der Menschheit, dem Anthropozän, sollte Entfaltung statt des uralten Codes brutaler Überlebenslogik stehen. Unsere Widerstände folgen einem Denkmuster und einer Logik, die in der letzten Epoche der Menschheits- und Erdgeschichte entstanden ist. Der notwendige Wandel zum *humanistic turn* muss deshalb in unserem Inneren ansetzen und das Denken als ein lebendiges Netz verstehen, indem dem Denken ein neues Paradigma zugrunde gelegt wird, das sich vom alten Denken diametral unterscheidet.

## DAS ALTE DENKEN UND SEINE LOGIK

Binäre Konzepte (nein-ja, gut-böse...) funktionieren bald nicht mehr; weil sie rein an Konkurrenz und Überleben orientiert und somit kein passender Wegweiser für unsere neue Menschlichkeit sind. Die Transformations-Forscherin Petra Bock hat in unserem wettbewerbsorientierten Denken ein Muster entdeckt, das die Ursache unserer heutigen Probleme und gleichzeitig der Code der bisherigen menschlichen Zivilisation sein könnte. Das alte bipolar-hierarchische Denken und seine simplifizierende Logik sind geprägt von Problemen mit Veränderungen, Angst vor Instabilität, innerer Unfreiheit und der Logik des Überlebens. In unserem heutigen Denken haben Sicherheit und Kontrolle oberste Priorität.

Der alte Denkraum manövriert uns in immer gleiche Probleme und Blockadeschleifen und ist uns keine Orientierung mehr.

Unsere Denkmuster sind in unserer mentalen Welt als komplexe Frames gespeichert, das bedeutet, dass sie nicht nur mit Gedanken, sondern auch mit Erinnerungen, Bildern, Gefühlen und Erwartungen assoziiert sind und außerdem verschiedene Sinneskanäle abbilden und somit eine sehr große Wirkung auf unser Erleben haben. Es macht daher einen eklatanten Unterschied, ob wir unsere Zukunft als Dystopie oder als Chance framen. Unser Denken findet Gefühle und Bilder, entsprechend unseres „Auftrages“. Wie Individuen und Gesellschaften ihre Überzeugungen framen, beeinflusst maßgeblich ihre Lebensrealität. Das Leben als Überlebenskampf ist unser heutiges Lebensparadigma, das wie ein

---

mathematisches Axiom wirkt. Das bedeutet, dass wir es nicht hinterfragen und für unantastbar halten. Jede weitere Information zu einem Thema wird analog zu diesem Fundamentalparadigma interpretiert. Die Logik unseres mentalen Bauplans bestimmt darüber, was und wie wir etwas wahrnehmen und interpretieren, sie triggert und steuert unsere Gefühle, unsere Sinnkonstruktion und alles, was sich geistig, emotional und körperlich abspielt.

Frames gehören zum sogenannten schnellen Denken. Leben als Überleben reduziert uns in eine vereinfachende Bipolarität, Enge und der Neigung zu Extremen. Im Klartext: Nicht die Wirklichkeit, sondern die Logik unseres Denkens zwingt uns zum Scheuklappendenken. Gedanken und Gefühle lösen das gestörte Denken aus und verstärken es.

Petra Bock analysiert sieben **Störungsframes**:

1. **Katastrophendenken:** Menschen und Gesellschaften mit diesem Denken („Vollkaskomentalität“) gestalten nichts aus eigenem Antrieb und verlieren ihre visionäre Kraft; sie reagieren nur noch.
2. **Bewertungsdanken:** Alles wird bewertet und gut ist nie genug. Bewertungs- und Katastrophendenken sind mentale Strategien, die die Lebensqualität stark herabsetzen.
3. **Druck:** Gezielte Erzeugung von Stress. Mit Druck bringt man sich selbst und Andere zum Funktionieren; es ist ein Machtinstrument zur Disziplinierung und Ausbeutung.
4. **Selbstverleugnung:** Unterordnung und sich selbst vergessen. Selbstverleugnung führt dazu, dass ungerechte und primitive Machtverhältnisse zementiert werden. Selbstverleugnung ist die Kehrseite von Dominanz
5. **Misstrauen:** Eine misstrauische Lebenshaltung pflegt Vorurteile, lässt die menschliche Entwicklung stagnieren, isoliert und repetiert das ewig Gleiche. Misstrauen hält uns von Kooperation ab; wir bauen Barrikaden auf.
6. **Festhalten an starren Regeln,** insbesondere an destruktiven Wenn-Dann-Konstruktionen, die uns unserer Kreativität entreißt. Regeln täuschen Sicherheit vor.
7. **Übermotivation:** Sucht nach Motivation und Nichtaushalten der nicht besonderen Momente.

Diese sieben Störungsmuster sind zu beobachten, wenn Menschen sich selbst oder andere blockieren. Zusammen bilden sie eine Welt des *Closed Mind*, eine verschlossene, unfreie, negative und blockierende Denkstruktur, die unsere Entfaltung behindert sowie unsere nötige Unerschrockenheit blockiert, der Komplexität unserer Zeit zu begegnen.

Im Modus des gestörten Denkens führen wir in unserem inneren Dialog eine ungleiche, von inneren Konflikten geprägte Beziehung zu uns selbst, in der die eine Seite die andere immer wieder ab- oder

---

aufwertet. Wir lernen früh, unsere eigentlichen Bedürfnisse, unsere Kreativität und Entfaltungskraft abzuwürgen. Paradoxerweise folgt unser Denken einer destruktiven Logik, in der Ausbeutung, desaströser Wettbewerb und ein rücksichtsloser Kampf um Dominanz richtig sind. Dieses Denken verschärft Konflikte, produziert Angst, Druck, Misstrauen und die anderen Störungsframes. Dieses zweidimensionale Denkschema passt nicht mehr in unsere heutige Wirklichkeit.

Wir brauchen ein neues Paradigma, das es uns ermöglicht, das Leben unter neuen Umständen zu begreifen, offener und wirksamer, vielfältiger. Ein Denken das dem disruptiven Wandel der menschlichen Zivilisation in eine gefühlt und gelebt andere Dimension gerecht wird.

Aus den genannten Gründen sind wir heute lebenden Generationen diejenigen, die den zweiten großen Wandel zu voll ausgereiften psychoemotional stabilen erwachsenen Menschen vollziehen müssen, um der „Great Acceleration“, wie Erdwissenschaftler dieses Phänomen nennen, gewachsen zu sein. Es hat etwas fundamental Neues in unserer komplexen, dynamischen und interdependenten Welt begonnen. Der letzte Klimawandel vor ca. 12.000 Jahren (von der Eiszeit zur Warmzeit) hat Menschen abverlangt, das nomadische Leben aufzugeben, sesshaft zu werden und - mit Hilfe eines neuen Denkens - eine ebenso beeindruckende wie zerstörerische menschliche Zivilisation aufzubauen.

Veränderung erzeugt Stress und Menschen unter Stress können keine komplexen und nachhaltigen Entscheidungen treffen. Mit unserem jetzigen Denkmuster sind wir dem Leben im Hyper-Change nicht gewachsen. Wir brauchen eine offene Haltung und Zugang zu unserer Imagination und Kreativität.

Neues Denken braucht neue Begriffe. Wichtig ist, den Anderen auf Augenhöhe wahrzunehmen, zuzuhören, hinzuhören und nachzudenken. Wichtig sind Toleranz, Freiheit ohne Egokult, Pluralismus und eine Kommunikation des Miteinander nicht des Gegeneinander.

Aus der Kontradiktion im gestörten Denken wird im neuen Denken die Denkbewegung der Beiordnung und Verbindung, ein Sowohl-als-auch mit dem obersten Paradigma der Entfaltung.

---

# DIE TRANSFORMATION: VIVILISATION

Denken, Fühlen und Handeln gehören zusammen und unser Denken folgt unserem Auftrag. Es gibt nichts Richtiges im falschen Mindset. Um in unsere neue Epoche heimzufinden, braucht es heute eine neue Zivilisation, die Leben nicht mehr als Konkurrenz- und Überlebenskampf, sondern als Prozess der Kooperation und Entfaltung allen Lebens versteht. Petra Bock spricht von „Vivilisation“ als neuer Lebenskultur im Anthropozän: Es geht nicht mehr um Ausbeutung, Dominanz und Unterordnung, sondern um Qualität und Entfaltung allen Lebens auf der Erde. Diese Zeit transformiert den Menschen von einer gestörten in eine entstörte, konsequent lebensfreundliche Spezies mit menschlicher Kreativität, Innovationsgeist und Solidarität mit allem Leben als prägenden Merkmalen. Die „Vivilisation“ ist ein gigantisches, kooperatives Netzwerk mit Beziehungen anderer Qualität und einem achtsamen Umgang mit den (eigenen) Ressourcen. Ein offenes und konstruktives Klima mit einer klaren Trennlinie zwischen freier Meinungsäußerung und psychoemotionaler Gewalt sowie einer globalen Humanwirtschaft („Netze statt Grenzen“) und Entfaltungsräumen. Transparenz und Kooperation statt Konkurrenz.

Entstört bringen wir unser Leben und alle Systeme auf das nächste Level, das wir in einer komplexen, beschleunigten Welt dringend brauchen. Denn die heutige Krise wird nicht die Letzte sein. Entstörtes Denken ermöglicht Kooperation sowie ein kreatives und konstruktives Denken. Für die obligatorische Transformation müssen wir raus aus alten Denkmustern und unsere bisherigen Denkstrukturen und Paradigmen schonungslos analysieren. Wie können wir unseren unbewusst ablaufenden Überlebenscode (zu viel Konkurrenz und menschliche Kälte) als Menschheit positiv aufbrechen und eine überzeugende Vision ersinnen? Eine Vision für das Leben im Hyper-Change bedarf eines neuen Paradigmas und eines neu verstandenen Humanismus; vom *closed* zum *open mind*. Die Kultur der „Vivilisation“ ist ein gigantisches, lebendes Netzwerk mit Beziehungen anderer Qualität und einem achtsamen Umgang mit Ressourcen. Digiloge Kommunikation folgt dem Prinzip der Konnektivität, Kooperation ersetzt Konkurrenz, das Miteinander basiert auf psychoemotionalen Kompetenzen und die Humanwirtschaft ist von Netzen anstatt Grenzen geprägt.

Das neue Denken aktiviert **Entfaltungsframes**, die Menschen stärken und reifen lassen zur Renaissance des Menschen und für mehr Präsenz und Leichtigkeit. Sie lassen sich bewusst abrufen:

1. **Neugierde, Mut Unerschrockenheit** als kraftvolle innere Haltung. Konstruktive Fragen: *Was gibt es zu entdecken, lernen, zu verstehen?*
2. **Selbstgewissheit, Präsenz und Achtsamkeit** für die eigene Individualität und die anderen

---

Lebens

Konstruktive Fragen: *Was denke ich, was fühle ich und wie handle ich, wenn ich mich, meine Individualität und das, was mir wichtig ist, ebenso ernst nehme wie andere?*

**3. Ressourcenbewusstsein und eigenes Training**

Konstruktive Fragen: *Was denke und fühle ich, wenn ich mir meiner und anderer Ressourcen bewusst bin? Wie gehe ich die Dinge an, wenn ich sie im eigenen Timing erledige?*

**4. Bewertungsfreie Aufmerksamkeit, Großzügigkeit und Fairness**

Konstruktive Fragen: *Was denke und fühle ich, wenn ich dem, was mich gerade beschäftigt, bewertungsfreie Aufmerksamkeit schenke? Was, wenn ich darüber hinaus großzügig und fair bin?*

**5. Fantasie, Kreativität und „Out-of-the-box“-Denken**

Konstruktive Fragen: *Was denke und fühle ich, wenn ich das, was mich gerade beschäftigt, kreativ, fantasievoll, out-of-the-box angehe?*

**6. Unvoreingenommenheit, rationales Vertrauen, Zutrauen**

Konstruktive Fragen: *Was denke und fühle ich, wenn ich einem Menschen, einer Situation oder Idee zuerst einmal unvoreingenommen und mit rationalem Vertrauen begegne?*

**7. Willensstärke aus Orientierung am Sinn**

Konstruktive Fragen: *Was denke, fühle und entscheide ich, wie verhalte ich mich, wenn ich mein Leben als Prozess der Entfaltung, mit dem Ziel einer hohen Lebensqualität für mich selbst und für alles Leben auf der Erde betrachte?*

Die andere Logik dieser Entfaltungsframes bedeutet das Ende der Fundamentalthierarchien und ermöglicht den *Inner Change* vom Überleben zur Entfaltung, das Denken wird mehrdimensional und durch eine entstörte Intuition bekommen wir einen neuen inneren Kompass.

## **INNER CHANGE: VERANKERUNG DES NEUEN DENKENS**

Der menschliche Fortschritt fängt im Inneren an. Unser Denken braucht für den *Inner Change* einen Paradigmenwechsel, wir sollten unsere Systeme und unser Leben neu denken. Hilfreich hierbei sind kraftvolle Visionen.

Entstörung für den *Inner Change* ist ein Prozess der Verankerung des neuen Denkens. Die stärkste Wirkung wird erzielt, wenn Körper, Gefühl und Verstand zusammenkommen („embodied intelligence“).

---

Den gesamten Prozess des *Inner Change* eines Menschen oder Teams zu begleiten ist alles andere als trivial und diese Veränderungsarbeit ist enorm herausfordernd. Man muss präzise wahrnehmen können, ob es sich beim Gegenüber lediglich um eine intellektuelle Erkenntnis handelt oder ob sich tatsächlich ein innerer Wandel vollzieht, weg von Allmachtswünschen und Ohnmachtsängsten hin zu verantwortungsvoller Wirksamkeit. Veränderung löst Stress aus. Eigenartige Überzeugungen und eine destruktive Form des Selbstgesprächs versuchen, die Menschen im Gewohnten festzuhalten und zu sabotieren. Insbesondere wenn Menschen innerlich oder äußerlich an ihre Grenzen stoßen. Diese Menschen blockieren sich selbst und wechseln in einen anderen psychoemotionalen Reifegrad, sichtbar an Haltung, Gestik und Mimik.

Mit Hilfe der „Prokonstruktion“ wird die Retroschleife verlassen und es werden wirklich neue Ideen entwickelt. „Prokonstruktion“ bedeutet Weiterführen und Vorausdenken, sie geht das Risiko ein, die menschliche Entwicklung als Fortschritt zu begreifen.

### Anleitung zur Veränderungsarbeit

1. **Fange bei dir selbst an:** Vom Überlebensmodus in den Entfaltungsmodus mittels eines komplexen, konnektiven und kooperativen Denkens.
2. **Sei vorbereitet auf den Prozess:** Das alte Denken ist tief verankert. Lernen verläuft in mehreren Lern- und Wandlungsphasen mit Rückschlägen und Erfolgen und heftigem Gegenwind von Außen.
3. **Beobachte deine Gedanken und Gefühle:** Selbstexploration, Analyse der eigenen Störungsgewohnheiten und Sensibilität für die Qualität der eigenen Beziehungen. Verständnis für die Systemik des alten Denkens.
4. **Richte dich nach dem neuen Paradigma aus:** Öffne dazu alle Sinneskanäle. Stelle dir systemische Fragen wie z.B. *Welche Menschen in deinem Umfeld tun mir gut, motivieren und stärken mich?*
5. **Trainiere den Entfaltungsmodus:** Konditioniere dich bewusst und konsequent vom Störungs- in den Entfaltungsmodus mit einer beispiellosen Offenheit.
6. **Sei dir bewusst, dass du erwachsen bist, nimm dich ernst:** Selbstwirksamkeit. Nimm dich selbst ernst. Konfrontiere dich mit dem *worst case*. Differenziere zwischen Impulsen, die Leben stören und solchen, die es entstören. Schätze Risiken bewusst ein.
7. **Entstöre den Umgang mit anderen:** Änderst du deine Beziehung zu dir selbst, verändert sich auch die Qualität deiner Beziehungen. Denken, Sprechen und Handeln haben eine sowohl nach außen als auch nach innen gerichtete Resonanz.
8. **Entstöre dein Leben:** Verabschiede dich von deiner bipolaren Denkweise und öffne dich der Vielschichtigkeit des Lebens. *Was brauche ich wirklich?*
9. **Rechne mit Anfechtungen:** Nimm dich und dein Leben ernst. Möglicherweise brauchst du



---

einen größeren Systemwechsel und wirst lebensverändernde Entscheidungen treffen.

10. **Bleib locker:** Bleib entspannt, offen und neugierig. Kommuniziere auf Augenhöhe und setze klare Grenzen.

## FAZIT

Häufig unterschätzt und missverstanden, bietet Coaching fundierte und wirksame Ansätze mentale Welten zu erkennen und zu verändern und somit essenzielle Probleme unserer Zeit zu transformieren. Wir systemischen Coaches sind gefragt, die Menschen bei ihrer Veränderungsarbeit mit unseren wirksamen Methoden zu unterstützen. Indem wir erste Ideen zur Verfügung stellen, um transformierende Denkprozesse anzuregen und Impulse zu geben. Es geht darum, den Blickwinkel von der Problem- zur Lösungsorientierung zu weiten. Durch unsere Interventionen können wir Menschen in einen produktiven (Selbst-)Dialog bringen und ihre Blockaden lösen, um so ihre Entfaltung zu fördern.

Bei der Veränderungsarbeit mit unseren Klienten gewinnen wir fundamentale Einblicke in die Tiefen des Denkens und können erkennen, dass alle Selbstblockaden einem klaren und nachvollziehbaren Muster folgen, das lediglich eine Konstruktion der Wirklichkeitserwartung ist.

Den Inner Change zu vollziehen bedeutet, die Welt mit anderen Augen zu betrachten, um das Leben anders zu leben. Der Coachee kann sich dem Leben öffnen mit seiner veränderten, individuellen Persönlichkeit entfaltet er sich und die Qualität seiner Beziehungen.

Coaching verändert das, was Platon für das Wesen des Denkens gehalten hat:

„den Dialog zwischen mir und mir selbst“.

---

## LITERATUR

Bock, Petra: Der entstörte Mensch. Wie wir uns und die Welt verändern, München 2020

Bock, Petra: Mindfuck. Warum wir uns selbst sabotieren und was wir dagegen tun können, München 2011

Bock, Petra: Mindfuck – Das Coaching. Wie Sie mentale Selbstsabotage überwinden, München 2013