



UGI MÜLLER

EINFÜHRUNG IN DIE OPTION METHODE

Der direkte Weg aus unerwünschten Gefühlen,
Gedankenspiralen und quälenden Selbstansprüchen

www.leerpunkt.ch
Das Ende des Müssens

Einführung in die Option Methode

Der direkte Weg aus unerwünschten Gefühlen,
Gedankenspiralen und quälenden Selbstansprüchen

Fragst du dich auch häufig, warum du auf bestimmte Dinge oder Menschen immer so reagierst, wie du eigentlich gar nicht reagieren willst? Oder warum du ständig in unerwünschten Gedanken oder Emotionen festhängst, obwohl du das gar nicht möchtest? Oder bist du es ganz einfach satt, dich als wandelnde Baustelle zu fühlen, auf der ständigen Suche nach dem „magischen Moment, der alles verändern wird“?

Im Zentrum der Option Methode stehen wenige gezielte Fragen, die dich auf eine einmalige Reise in deine Gedanken- und Gefühlswelt schicken. Die Fragen dienen aber nicht dazu, dir eine bestimmte Perspektive oder „positivere“ Gedanken nahezubringen, sondern echte Klarheit darüber zu gewinnen, aus welchen Gründen genau du so denkst, fühlst und handelst, wie du denkst, fühlst und handelst.

Was bringt das? Du kennst bestimmt den Unterschied dazwischen, wenn dir jemand etwas erklären will und wenn du es tatsächlich selbst verstehst?

Genau, die Rede ist von dem unvergleichlichen Gefühl eines echten Aha-Effekts. Zum Beispiel wenn wir beim Aufbauen eines schwedischen

Möbels plötzlich die Anleitung verstehen, an deren Entschlüsselung wir uns schon seit einer halben Stunde abmühen.

Für sich gesehen ein durchaus mächtiger Moment, oder?

Nun, wenn das Aha!-Gefühl schon so mächtig beim Aufbauen eines Möbels ist, dann stell dir nur einmal vor, wie mächtig es ist, wenn es sich auf deine eigenen Gedankengänge, Gefühle und Handlungen bezieht. Stell dir vor: endlich mit aller Gewissheit zu sehen, was genau hinter deinen unerwünschten Gedanken, Gefühlen und Verhaltensmustern steckt.

Und was passiert beim Möbel, wenn du plötzlich den Durchblick darüber hast, wie man es aufbaut? Goldrichtig, jetzt wo du alle Teile und die Logik des Ganzen verstehst, kannst du endlich loslegen und den Aufbau in einem Flow durchziehen.

Nicht anders sieht der Durchbruch bei der Option Methode aus. Sobald ich echte Klarheit über die Motivation hinter meinen Gedanken, Emotionen und Handlungen habe, lösen sich alle Blockaden und jede scheinbare Selbstsabotage auf. Ich erkenne mit aller Gewissheit, welche unhinterfragten Überzeugungen mich an unerwünschten Gefühlen haben festhalten lassen. Dadurch höre ich auf, mir selbst ein Rätsel zu sein. Und wenn ich mir kein Rätsel mehr bin, kann ich richtig loslegen – aus dem ganzheitlichen Grundgefühl heraus, völlig mit mir im Einklang zu sein.

Das bewirkt die Anwendung der Option Methode

Grundzustand Zufriedenheit

Wenn du nicht mehr glaubst, dass du dich schlecht über etwas fühlen musst, dann offenbart sich dein natürlicher Zustand der Gelassenheit. Du weißt, dass du dich immer gut fühlen kannst und dass dies nichts Negatives über dich aussagen würde.

Ziele verfolgen und erreichen ohne Druck und „Müssen“

Sobald du dein Wohlbefinden nicht mehr vom Erreichen deiner Ziele abhängig machst, fließt dein ganzer Fokus automatisch in dein Ziel - und nicht mehr in die Angst, das Ziel nicht zu erreichen.

Menschen neu begegnen

Indem du die Dinge nicht mehr persönlich nimmst, begegnest du deinen Mitmenschen nicht mehr mit Vorbehalten, sondern mit Verständnis und Liebe. Das ermöglicht völlig neue Tiefen in all deinen Beziehungen.

So geht die Option Methode

Die 5. Fragen:

1. Worüber fühle ich mich schlecht?
2. Was genau daran lässt mich schlecht fühlen?
3. Warum fühle ich mich schlecht darüber?
4. Was fürchte ich, würde passieren bzw. würde es bedeuten, wenn ich mich **nicht** schlecht darüber fühlen würde?
5. Warum glaube ich das bzw. dass es das bedeuten würde?

Vorbereitung

Zweifellos sind die Fragen zentral bei der Anwendung der Option Methode. Allerdings darf dabei ein genauso wichtiger Aspekt nicht vergessen werden: die Haltung, mit der ich mir die Fragen stelle. Es gibt nämlich verschiedene Arten, wie ich mir eine Frage stellen kann. Ich kann mir eine Frage aus Neugier stellen, offen für eine Antwort, die ich noch nicht kenne, oder ich stelle mir eine Frage im Glauben, bereits die Antwort zu kennen. So kann z.B. die Frage „*Warum glaube ich das?*“ so gestellt werden, dass ich wirklich herausfinden möchte, aus welchem

Grund genau ich etwas für wahr halte. Die Frage kann aber auch rhetorisch gestellt werden im Sinne von „*Warum bin ich nur so doof, das zu glauben?*“. Nur bei Ersterem wird die Frage wirklich gestellt und der Glaube tatsächlich hinterfragt. Bei Letzterem ist die Antwort in der Frage bereits enthalten: *ich glaube das, weil ich so doof bin*. Damit komme ich keinen Schritt tiefer in meine Klarheit, da ich damit nur meine Bewertungen und Vorurteile wiederhole, diese aber nicht ergründe.

Die Option Methode kann ihre Wirkung nur entfalten, wenn ich mich wirklich auf die Fragen einlasse und bereit bin, neue Erkenntnisse zu machen, d.h. in Sphären meines Denkens und Fühlens vorzudringen, die ich bisher nicht betreten habe. Auf diese Art und Weise gewinnen wir tiefere Klarheit über unsere alltäglichen Gedanken und Gefühle, und können dadurch die dafür ursächlichen Glaubenssätze erkennen und durchschauen.

Für die Anwendung der Option Methode empfehle ich, dir mindestens 20-30 Minuten Zeit zu nehmen und dich dafür mit Stift und Papier an einen Tisch zu setzen. Das Niederschreiben der Fragen und der Antworten hilft dir, den Fokus zu behalten und nicht unnötig abzuschweifen. Auch hat das Niederschreiben unserer Gedanken einen ganz eigenen Klärungseffekt, da es eine gesunde Distanz zu den Szenarien unseres Denkens etabliert.

Die Option Methode anwenden

1. Frage:

Worüber fühle ich mich schlecht?

Die Option Methode beginnt mit der Frage, worüber ich mich gerade auf eine Weise fühle, wie ich mich nicht fühlen möchte. In anderen Worten: **Was belastet mich gerade?** Benutze hierbei dein eigenes Vokabular des Unglücklichseins. Vielleicht fühlst du dich traurig oder wütend über etwas, oder du fühlst dich ängstlich oder in Sorge um etwas, oder du fühlst dich bedrückt, angespannt oder verzweifelt. Je mehr du mit deinen eigenen Worten mitgehst, umso besser, denn sie sind dein Torweg zu den tieferen Schichten deiner Emotionen. Mit der ersten Frage legen wir also ein Thema und damit einhergehend ein Gefühl fest, dem wir auf den Grund gehen möchten. Nehmen wir als Beispiel ein Thema wie: *«Ich bin traurig darüber, dass mein Partner mich verlassen hat.»*

2. Frage:

Was genau daran lässt mich schlecht fühlen? / Was meine ich damit?

Ein wesentlicher Teil der Option Methode besteht darin, Klarheit und Konkretheit über unsere Gedanken und Gefühle zu erlangen. Praktisch bedeutet das, unser Problem immer spezifischer einzufangen und Unklarheiten zu klären. So ist ein Satz wie *«ich fühle mich einfach nicht gut in meinem Körper»* keine besonders genaue Aussage. Deshalb fragen wir

die zweite Frage der Option Methode: *Was genau daran an (z.B. an meinem Körper) fühlt sich nicht gut an? Was genau lässt mich traurig darüber fühlen, dass mein Partner mich verlassen hat? Was genau macht mir Angst an der Vorstellung, krank zu werden?* Auf diese Weise verlassen wir unser unklares Oberflächen-Denken und schauen uns die Problematik auf einer tieferen Eben an. Auch die alternative Frage **«Was meine ich damit?»** können wir stellen. *«Es ist schrecklich für mich, dass sie das gesagt hat»*. Was meine ich mit *«schrecklich»*? Auf die Klärungsfragen folgen unausweichlich klarere Antworten. *«Schrecklich ist, dass ich ihr nicht mehr vertrauen kann»*. Schon bin ich eine Stufe näher am eigentlichen Thema. Aber auch hier kann ich weiter klären: *«Was genau daran ist schrecklich, dass ich ihr nicht mehr vertrauen kann?»*. Oder *«Was meine ich damit, dass ich ihr nicht mehr vertrauen kann?»*. Oder vielleicht auch *«Was meine ich mit „ich hätte es besser wissen müssen“?»*

Die Klärungsfragen sind die häufigsten Fragen, die wir uns in einem Option-Dialog stellen. Ohne ausreichende Klarheit darüber, was genau mir an einem Thema zu schaffen macht, bleibe ich unweigerlich in nebligen Gedanken, unbewussten Projektionen und Unwesentlichkeiten stecken. Die Klärungsfragen dienen entsprechend dazu, zu den wahren Gründen zu kommen, warum ich mich so fühle, wie ich mich fühle. Erfahrungsgemäß neigt man bei der Option Methode dazu, diesen Schritt der Klärung vorschnell zu verlassen. Deshalb empfehle ich, dass du dir hier wirklich Zeit nimmst und so lange klärst und spezifizierst, bis du nach bestem Wissen und Gewissen nicht mehr tiefer kommst.

3. Frage:

Warum / aus welchem Grund fühle ich mich schlecht darüber?

Warum glaube ich das?

Nachdem wir nun, so gut es uns möglich war, unsere Problematik geklärt und möglichst auf den Punkt gebracht haben, steht nun die dritte Frage an: «*Warum / aus welchem Grund fühle ich mich schlecht darüber?*» Mit dieser Frage machen wir einen außergewöhnlichen Schritt. Wir hinterfragen den Grund, warum wir uns schlecht/traurig/wütend/etc. fühlen. Wir wollen herausfinden, aus welchem Grund genau wir uns darüber so fühlen, wie wir uns fühlen. Mit großer Wahrscheinlichkeit hast du dir eine solche Frage noch nie gestellt. Sie stellt auf direkte Weise unsere Überzeugung in Frage, dass äußerliche Ereignisse und Dinge notwendigerweise bestimmte Gefühle in uns auslösen.

So bin ich durch die Klärungsfragen vielleicht mittlerweile von «*Ich bin traurig darüber, dass mein Partner mich verlassen hat*» zur Angst gekommen «*Was, wenn mich nie mehr jemand lieben wird? Darüber wäre ich unendlich unglücklich*». Auf den ersten Blick wirkt diese Angst komplett selbstverständlich für uns. So sehr, dass wir bisher nie auf die Idee gekommen wären, sie zu hinterfragen. Gerade deswegen ist die dritte Frage der Option Methode so transformativ. Wir hinterfragen die großen Übel, die uns bisher wie in Stein gemeißelt erschienen. «*Warum wäre ich unglücklich darüber, wenn mich nie mehr jemand lieben würde?*». Auf eine solch ungewohnte Frage hin müssen die meisten Menschen erst einmal leer schlucken, bevor sie zu einer Antwort kommen. Als Antwort

kommt dann vielleicht «*ist das nicht menschlich?*» oder «*wäre nicht jeder unglücklich darüber?*» oder «*weil es mir wichtig ist, dass ich geliebt werde*» oder «*weil ich Liebe brauche*».

Mit der dritten Frage stoßen wir auf den Glaubenssatz hinter unserer Emotion. Diejenige Überzeugung also, die dafür verantwortlich ist, dass ich mich in meiner Situation genau so fühle, wie ich mich fühle – und nicht anders. Das muss nicht immer ein spektakulärer Grund sein, sondern ist oft einfach nur eine Vorstellung von Allgemeingültigkeit wie z.B. «*es ist menschlich, unglücklich zu sein, wenn mich niemand liebt*». Und diesen Glaubenssatz können wir nun wiederum hinterfragen, indem wir die Frage stellen: **Warum glaube ich das?** «*Warum glaube ich, dass es menschlich ist, unglücklich darüber zu sein, wenn mich niemand liebt?*». «*Warum glaube ich, dass ich Liebe brauche?*». Wenn wir bei dieser Frage ankommen, kommen wir uns oft so vor wie ein Reh im Scheinwerferlicht. Wir fühlen uns irgendwie ertappt, doof oder komplett leer. Als wüssten wir gerade nicht, was mit uns geschieht. Diese häufige Reaktion zeigt, wie instabil ein Glaube sein kann, den wir für komplett selbstverständlich hingenommen haben. Wir erwarten eine stichfeste Begründung, aber ernten nur blanke Leere und Verwirrung.

4. Frage:

Was fürchte ich, würde passieren bzw. würde es über mich aussagen, wenn ich mich darüber nicht schlecht fühlen würde?

Jetzt sind wir in unserer Erkundung an einem Punkt angekommen, wo wir nicht wirklich weiterkommen. Einerseits fühlen wir uns so, als müssten wir uns einfach schlecht über unser Thema fühlen, andererseits sehen wir keinen echten oder stichhaltigen Grund dafür. Es ist nun Zeit für die ungewöhnlichste Frage der Option Methode: *Was fürchte ich, würde passieren oder würde es über mich aussagen, wenn ich mich deswegen NICHT schlecht fühlen würde?* Lese dir diese Frage ruhig einige Male durch. Lasse dir die Worte einzeln auf der Zunge zergehen. Wenn wir zu vorschnell auf die Frage antworten, ohne sie uns wirklich zu stellen, kommen wir zu Antworten wie *«Ja, dann würde es sich gut anfühlen»*. Damit haben wir uns die Frage aber nicht wirklich gestellt, die da lautet: **Was FÜRCHTE ich, würde passieren oder es über mich aussagen, wenn ich mich darüber nicht schlecht fühlen würde?** Anders ausgedrückt: *Wenn ich mich gut fühlen würde, wenn mich nie wieder jemand liebt, was würde das über mich aussagen oder was könnte dann Schlimmes passieren?*

Glücklich sein, auch wenn das eintritt, was ich nicht will? Diese Vorstellung löst in der Regel eine gar selbstverständliche Widerrede in uns aus. Doch gerade in dieser Widerrede findet sich nun der eigentliche Glaubenssatz, der am Grunde unserer emotionalen Probleme und Belastungen liegt. *«Wenn ich nicht traurig darüber wäre, dass mich mein Partner verlassen hat, dann hätte ich ihn ja gar nie geliebt»*, *«Was wäre ich*

denn für ein gleichgültiger Mensch, wenn ich mich in so einer Situation gut fühlen würde», «Wenn ich mich darüber nicht ärgern würde, hieße das, dass ich alles mit mir machen lasse», «Wenn ich mich deswegen nicht mehr schuldig fühlen würde, würde das bedeuten, dass ich es so gewollt habe», «Wenn ich nicht mehr unzufrieden darüber wäre, krank zu sein, würde ich nichts mehr tun, um gesund zu werden» ...

So oder ähnlich klingen die Antworten, die wir auf die 4. Frage der Option Methode bekommen. Sie alle haben eine entscheidende Gemeinsamkeit: der Glaube, dass Glückliche in dieser Situation falsch bzw. schlecht ist. Dass also Glückliche – mein eigentlich erwünschtes Gefühl – etwas über mich aussagen würde, was ich nicht sein will. Und darüber müsste ich mich dann erst recht für den Rest meines Lebens schlecht fühlen ... Das ist der tatsächliche Grund, warum wir an unerwünschten Gefühlen, Gedanken und Verhaltensweisen festhalten. Weil wir glauben, dass wir ohne diese Gefühle noch unglücklicher sein müssten. Weil wir glauben, dass wir ohne diese Gefühle plötzlich nicht mehr wollen würden, was wir wollen. Mit den unerwünschten Gefühlen beweisen wir uns also, dass uns wichtig ist, was uns wichtig ist.

5. Frage:

Warum glaube ich das?

Warum glaube ich, dass es das bedeuten würde?

Der Grund für unser Unglücklichsein ist offenbart. Das ist an sich ein unfassbarer Moment der Klarheit. Und manchmal kollabiert der Glaubenssatz bereits hier in sich zusammen. Allerdings ist es in den meisten Fällen nötig, den Glaubenssatz nun ebenfalls noch einmal zu hinterfragen. Wir hinterfragen also unseren Glauben daran, dass Glücklichein notwendigerweise irgendetwas Unerträgliches über uns aussagt. Dazu stellen wir uns die Frage: *Warum glaube ich das?* Warum glaube ich, dass ich meinen Partner gar nie geliebt hätte, wenn ich jetzt nicht traurig darüber wäre, dass er mich verlassen hat? Warum glaube ich, dass ich alles mit mir machen lassen würde, wenn ich nicht wütend darüber wäre? Usw.

Lasse diese Fragen ganz tief auf dich wirken. Es ist völlig in Ordnung, keine wirkliche Antwort darauf zu erhalten. Oder eine Antwort, die unlogisch für dich klingt. Oder eine Antwort, die irgendwie nichts dazu beizutragen scheint. Das Licht deines Bewusstseins scheint jetzt auf die tiefsten ungeprüften Annahmen deiner Denk- und Emotionsstruktur. Du verlässt den Glauben an Notwendigkeit und betrittst die Möglichkeit der Wahl – und der Freiheit. Und für diese Wahl allein steht das «Option» in «Option Methode».

Kann es wirklich so einfach sein? Ja, du hast es erfasst! Obwohl die spezifischen Details unserer Probleme und Belastungen so unterschiedlich sind wie wir, lassen sich sie sich alle auf die gleichen fundamentalen Prinzipien zurückführen. Wenn du glaubst, dass etwas schlecht ist, dann fühlst du dich schlecht darüber und hast Angst davor, dich so zu fühlen. Wenn du glaubst, dass etwas gut ist, dann fühlst du dich gut darüber. Und wenn du glaubst, dass etwas weder gut noch schlecht ist, dann hast du kein bestimmtes Gefühl dazu. Oder anders ausgedrückt: Wenn du glaubst, dass es in einer bestimmten Situation schlecht für dich wäre, dich gut zu fühlen, dann wirst du dich in dieser Situation nicht gut fühlen.

Wenn du diese fundamentalen Glaubenssätze hinterfragst, dann stehst du an einem nie dagewesenen Wendepunkt. Du hast jetzt die Wahl, wie du dich fühlen möchtest. Und du kannst dich dafür entscheiden, was ich gerne «**das Ende des Müssens**» nenne.

Du bist deine eigene Expertin. Nur du kennst deine wahren Beweggründe. Nur du weißt, wie du dich fühlen möchtest und was sich für dich gut anfühlt. Die Option Methode ist eine Einladung an dich, diese Weisheit und Selbstbestimmung in dir wieder zu entdecken und zu leben. Sie war aber nie wirklich weg. Im Gegenteil. Sie wirkte zu jedem Zeitpunkt durch alle Glaubenssätze hindurch und hat bestens für dich gesorgt, aufbauend auf dem, was du für wahr gehalten hast.

Das ist die frohe Botschaft hinter der Option Methode: **Wir waren niemals und können niemals gegen uns sein.** Und keine Erkenntnis wünsche ich dir mehr als diese!

Mögen alle Wesen frei sein!

Ugi Müller von Leerpunkt

Mehr Infos zur Option Methode, Option Coachings und Veranstaltungen findest du auf:

www.leerpunkt.ch

Der Ursprung der Option Methode

Der (Er-)Finder der Option Methode war der amerikanische Therapeut und Philosoph Bruce Di Marsico (1942-1995). Im Rahmen einer inneren Erforschung seiner Emotionen machte Bruce die alles verändernde Entdeckung, dass nicht die äußeren Umstände seine Emotionen hervorriefen, sondern seine eigene Bewertung und Interpretation der Umstände. Und zu dieser Bewertung zwang ihn nichts und niemand außer er selbst. So entdeckte Bruce den wahren Grund für jeden emotionalen Stress und alles Unglücklichsein der Menschen: der Glaube daran, dass es jemals schlecht sein kann, sich gut zu fühlen.

Aus dieser tiefen Einsicht heraus entwickelte Bruce die Option Methode. Eine simple Methodik, die durch wenige gezielte Fragen zum Kern aller emotionalen Probleme vordringt und durch klare Einsicht emotionale sowie mentale Freiheit schafft. Mit seinen Option Dialogen verhalf er Tausenden von Menschen zurück in ein wahrhaftig glückliches Leben jenseits von limitierenden Glaubenssätzen und quälenden Selbstansprüchen.

Ausserdem war Bruce stets darum bemüht, die Option Methode möglichst vielen Menschen weiterzugeben und lehrte sie über 20 Jahre lang einer engen Gruppe von Therapeuten und Coaches, die als «Monday Night Study Group» in die Geschichte einging.



Bruce Di Marsico