

Deine Zukunft braucht Deine Erlaubnis

Im Sessel, mir gegenüber, saß eine liebenswerte Frau. Angenehme Stimme, kluge Augen und viele Lachfältchen. Warum war sie bei mir? Weil sie für ihr Leben einfach keine andere Idee hatte, als genau so weiter zu machen, wie bisher.

Sie hat mich gefragt, was man tun könne, wenn man nicht wirklich konkret weiß, was man wirklich will. Wenn die inneren Bilder dazu fehlen ...

Diese Befürchtung, keine wirkliche Vision im Leben zu haben, ist nach meiner Erfahrung ziemlich weit verbreitet. Die Erlaubnis sich aufzumachen, sich Träume nicht zu verbieten, über die Grenzen zu denken, fehlt einfach. Warum, fragst du?

Für manche erzeugt die Vorstellung von einem liebevolleren, lebendigerem Leben Druck. Und wenn wir unter Druck stehen, sind wir nicht mehr offen für das Mögliche.

Wir funktionieren auf Autopilot

Druck ist a Iso so ziemlich das Letzte, was wir brauchen können, wenn wir uns Veränderung und Wachstum wünschen.

Ich glaube, dass es zuerst darum geht, Raum zu schaffen. Raum für neue Ideen, Raum für neues Denken. Und damit auch Raum für neues Tun. Diesen Raum finden wir oft im Alltag nicht. Wir müssen ihn bewusst schaffen. Was auch hilft, ist uns aus unseren Routinen zu reißen. Bewusst etwas Neues zu tun und es anders zu tun. Und wenn es zuerst nur darum geht, einen anderen Weg zur Arbeit zu nehmen, oder die Abendroutine zu verändern.

Alles, was uns aus den gewohnten Mustern reißt

Denn Inspirationen lassen sich weder zwingen noch planen. Sie kommen zu den unmöglichsten Zeiten. Aus Angst vor dem Unbekannten wollte meine Klientin ihr Leben, ihre Zukunft gerne kontrollieren. Kontrolle ist aber keine Gestaltung, keine Schöpfung. So musste das, was in ihr war, eher diffus bleiben.

Stell dir mal kurz vor, du bist ihr Lebenssinn. Mal ehrlich, würdest du dich zeigen, wenn du Gefahr laufen würdest, gleich gefesselt und geknebelt zu werden? Was es braucht, wenn bei dir nicht alles gleich so klar ist ... das ist Vertrauen.

Vertrauen ...

- dass sich die Dinge zeigen werden, wenn der richtige Moment gekommen ist.
- dass du erkennen wirst, was es ist, wenn es soweit ist.
- dass du an dieses innere Wissen herankommst, wenn du dich dem Prozess hingibst.
- dass du bereit bist, Zwischenschritte zu tun. Auch wenn du spürst, das ist es noch nicht ganz.

Ursprünglich haben wir eine Vielzahl von Optionen in uns angelegt, die wir leben können. Stell es dir wie ein schönes Kaleidoskop vor. So viele Möglichkeiten, ein neues Bild zu erzeugen.

Der Anfang ist nicht schwer:

Dein erster Schritt: Nimm dir Raum.

Dein zweiter Schritt: Komm aus deiner Routine.

Die Pflicht ruft, darf man da schwerhörig sein?

Es gibt Tage, da weiß ich nicht, was ich zuerst tun soll ... in meinem Kopf gibt es eine „Ich muss ... Liste“, die mir schier endlos

vorkommt: Den neuen Text für meine Webseite, das Buch beenden, neue Blogs schreiben oder an den Impulsen weiterarbeiten ... alles brennt. Und dazu glaube ich noch, die Zeit läuft mir davon. Ich sehe sie vor mir, die Zeit, wie ihr die Socken qualmen... Erst dann frage ich mich endlich ernsthaft, ob ich mir zu viel zumute.

Kennst du das auch? Du wirst morgens wach und hast so viel zu tun, dass du gar nicht weißt, womit du zuerst anfangen sollst. Du fühlst dich unter Druck oder dazu gibt es noch Dinge, die dir unangenehm sind. Du hast den Eindruck, an dir ziehen, wie an einer Marionette, viele Menschen – und sogar in verschiedene Richtungen?



Bild von ElisaRiva auf Pixabay

Am liebsten würdest du die Fäden kappen, aber du hast Angst vor den Konsequenzen oder weißt nicht, wie du dich aus dem Druck lösen kannst? Wie sollst du nur alle diese Pflichten erfüllen? Du wagst dir gar nicht auszumalen, was passieren würde, wenn du es nicht hinbekommst. Du weißt nicht, womit du zuerst anfangen sollst. Vielleicht springst du von einer Aufgabe zur nächsten? Vielleicht fühlst du dich als Opfer der Umstände. Oder du bist richtig sauer auf andere, dass die nicht bemerken, wie überfordert du bist.

Aber Mist, das bringt dich doch alles nicht weiter...

Hier kommen kleine Tipps zur Entlastung:

Manchmal hilft eine Prioritätenliste. Beginne immer mit der ersten und wichtigsten Aufgabe. So gehst du sicher, dass du immer das Wichtigste bereits erledigt hast. Das beruhigt dein Gewissen. Es ist ein fieser Trick, die Liste nach Lust und Laune abzuarbeiten. Denn so bleibt doch ein komisches Gefühl zurück, weil du das Unangenehme zuletzt erledigen wirst.

Eine tolle Variante ist auch Folgendes:

Schreib dir neben die einzelnen Pflichten deiner Prioritätenliste, wie viel Zeit du für ihre Erledigung benötigst. Manches wirst du wahrscheinlich in sehr kurzer Zeit erledigen können. Wenn du dir das bewusst machst, nimmt der Druck ab.

Und hier kommt mein Lieblingstipp, dem ich immer öfter folge: Überprüfe, ob du oder der andere in Lebensgefahr sind.

What? Ja du hast richtig gelesen: **Lebensgefahr!**

Nur dann, wenn du oder andere tatsächlich bedroht sind, hast du eine Verpflichtung, eine bestimmte Aufgabe zu erledigen. Ansonsten hast du das Recht, es aufzuschieben oder abzulehnen. Ehrlich, so ist es in Wirklichkeit. Das hört sich erstmal hart an und vielleicht geht ein Aufschrei durch die Reihen: ... „das geht

ja gar nicht!“ Aber stimmt es nicht, dass wir jede Menge Kleinkram für andere erledigen, die nur mal eine Frage an uns haben? „Ilona, wie hieß noch mal das Buch, über das wir vor vier Wochen gesprochen haben?“ „Grummel ... weiß ich nicht, da muss ich in den Unterlagen nachsehen“ ... aua, meine Zeit. Wenn du dich immer wieder unter Druck fühlst, dann ist es wichtig, dir die Ursachen für den Druck genauer anzusehen. Trenne dabei zwischen dem Druck, der von außen kommt, und dem, den du dir selbst machst. Eine chronisch kranke Mutter oder ein chaotischer Chef gehören zu den äußeren Bedingungen, dein Streben nach Perfektion zu den inneren Ursachen.

Bei den äußeren Bedingungen könntest du dich fragen, wie du dich entlasten kannst.
Glaub mir: Das ist völlig legitim.

Wenn jetzt deine berühmten Ausreden kommen, hast du dich so richtig erwischt. Das ist schon mal gut.

Jetzt überlege dir, weshalb du das tust. Ausreden erfinden... Welche Ängste stecken dahinter? Die Angst vor Ablehnung vielleicht? Jetzt nur nicht bei der Erkenntnis stehen bleiben. Es steht doch an, deine Ängste zu überwinden und dein Selbstvertrauen zu stärken.

Oder?

Mal ganz ehrlich?



Bilder von ElisaRiva auf Pixabay



Du denkst ans Aufgeben? Diese 6 Fragen solltest du dir stellen, bevor du aufgibst ...

Du hattest den Traum von einer gutgehenden Gesundheitspraxis? Das wichtige Ziel deinen ungeliebten Brotjob aufgeben zu können? Etwas, wofür du schon viel getan hast?

Aber: Dein Ziel hast du bis jetzt nicht erreicht. Du hast einiges gegeben und nichts dafür bekommen. Am liebsten würdest du manchmal einfach aufgeben. Einfach hinschmeißen. Ein anderes Mal bist du dir sicher: „Kein Preis ist zu hoch, um das Ziel doch noch zu erreichen.“ Du hast viel Zeit und Kraft investiert. Du willst nicht, dass alles umsonst war. Aber so weitermachen, kannst du dir auch nicht vorstellen.

Du sitzt in der Falle. Was tun? Aufgeben oder Dranbleiben?

Diese 7 Fragen helfen dir, eine gute Entscheidung zu treffen. Nimm dir für jede Frage etwas Zeit. Mach dir Notizen. Dann hast du mehr davon. Und vor allem: Sei ehrlich. Denn Rumeiern bringt dich nicht weiter.

FRAGE 1: „Stimmt mein Ziel noch?“

Frag dich, ob dein Ziel, die gutgehende Gesundheitspraxis oder den ungeliebten Brotjob aufzugeben, wirklich noch wichtig für dich ist. Wichtig ist: Halte ab und zu inne. Überprüfe dein Ziel. Denn Ziele können sich verändern.

Hat dein Ziel an Bedeutung verloren? Oder ist etwas anderes bereits viel wichtiger?

Beispiele:

- Durch die Geburt eines Kindes ist Gesundheitspraxis weniger wichtig geworden. Mehr Zeit für die Familie wird zum vorrangigen Ziel.
- Ein lukratives und interessantes Angebot für eine Festanstellung liegt auf dem Tisch. Ist das Ziel „erfolgreiche Selbstständigkeit“ wirklich noch deines?

Zielen nachzujagen, die womöglich längst überholt sind, führt zu Frust. Was machst du, wenn du sehr, sehr viel investierst, dein Ziel dann sogar erreichst und am Ziel angekommen feststellst: „So 100%ig toll ist es nicht?“

Deswegen lohnt es sich zu fragen:

„Stimmt mein Ziel noch?“

FRAGE 2: „Lohnt sich der Preis?“

Das richtige Ziel zu verfolgen, ist ungemein wichtig. Einen angemessenen Preis dafür zu bezahlen, ist mindestens ebenso wichtig. Angemessen ist ein Preis, wenn dir das Ziel den Preis wert ist. Gerade für eine Selbstständigkeit ist es vollkommen in Ordnung, dass ein Ziel Geld, Zeit und Energie kostet. Denn die Selbstständigkeit kannst du bis über das Rentenalter ausleben.

Der Preis kann aber auch subjektiv zu hoch werden. Zum Beispiel, wenn die Beziehung so unter deinen Ambitionen leidet, dass der Partner oder die Partnerin mit Trennung droht.

Wie ist es bei dir und deinem Vorhaben?

Welchen Preis zahlst du dafür, wenn du dein Ziel weiterverfolgst?

Was musst du an Geld, Zeit und Energie dafür aufbringen?

Was kostet dich dein Dranbleiben in folgenden Bereichen?

- Finanzen
- Familie und Beziehungen
- Eigenes Wohlbefinden

Und dann frag dich ganz ehrlich und bewusst:

„Ist es mir das wert?“

Wer einen zu hohen Preis für sein Ziel zahlt, bereut später, nicht (früher) aufgegeben zu haben. Deswegen lohnt sich die Frage:

„Lohnt sich der Preis?“

FRAGE 3: „Habe ich alles versucht?“

Geh nochmal an den Anfang deiner Bemühungen. Weißt du noch, wie es war, als du den Vorsatz gefasst hast, dieses Ziel zu erreichen? Was hattest du dir vorgenommen zu tun? Und was hast du dafür wirklich getan? Sei ganz ehrlich zu dir selbst: Hast du alles gegeben? Hast du alles Notwendige getan? Dich wirklich angestrengt? Wenn du dir unsicher bist: Frag Freunde, Bekannte, Familie. Sind sie der Meinung, dass du alles getan hast? Das kann unangenehm werden.

Weil du vielleicht hörst: „Na ja, du hättest schon noch mehr davon oder hiervon tun können.“

Es kann aber auch unangenehm werden, weil dir deine beste Freundin oder dein bester Freund sagt: „Du hast mehr getan, als ich je für möglich gehalten hatte. Du hast wirklich alles gegeben.“ Wieso ist das unangenehm? Weil du dann vermutlich nicht noch mehr geben kannst. Das Ende der Fahnenstange ist erreicht. Aber auch das ist eine wichtige Erkenntnis.

Wer nicht alles versucht, bereut später, es nicht härter, intensiver und ausdauernder versucht zu haben.

Stell sicher, dass du deine Entscheidung nicht zu bereuen brauchst. Bevor du aufgibst, frag dich:

„Habe ich alles versucht?“

FRAGE 4: „Welche Fortschritte habe ich gemacht?“

Kurz vorm Aufgeben sind die meisten verzweifelt. Sie sind im Tunnel: „Das bringt doch alles nichts. Viel investiert, nichts ist dabei rausgekommen.“ Das ist die Sichtweise. Oft ist das nur die halbe Wahrheit. Vor lauter Enttäuschung, dass es nicht schnell genug ging oder wir noch nicht am Ziel sind, sehen sie nur, was schlecht gelaufen ist. Deswegen schau ganz genau hin:

Welche Fortschritte gab es vielleicht? Bist du deinem Ziel in irgendeiner Weise näher gekommen? Was hast du auf dem Weg gelernt? Welche kleinen Schritte bist du vorangekommen?

Wer die Fortschritte ausblendet, ist blind für die Möglichkeiten, die sich vielleicht doch noch bieten.

Deswegen lohnt sich die Frage:

„Welche Fortschritte habe ich gemacht?“

FRAGE 5: „Welche professionelle Unterstützung kann mir noch weiterhelfen?“

Viele Ziele werden nicht erreicht, weil man sich scheut, professionelle Unterstützung in Anspruch zu nehmen. Wie ist es bei dir? Welche Hilfsmöglichkeiten hast du in Anspruch genommen?

Wen könntest du noch fragen?

Hast du bereits nach professioneller Unterstützung gesucht? Supervision, ein Coaching zur Geschäftsentwicklung oder zu den möglichen Sabotageteilen, die dir auf diesem Weg begegnen? Aus meiner langjährigen Sicht kommt dieser Fehler am häufigsten vor. Eher wird eine neue Ausbildung in Angriff genommen, als sich professionelle Hilfe zum Geschäftsaufbau zu gönnen.

Bevor du aufgibst, stell sicher, dass du den wertvollen Schatz professioneller Unterstützung gehoben hast. Heute ist alles auch online möglich.

Bevor du aufgibst, stell dir die Frage:

„Welche professionelle Unterstützung kann mir weiterhelfen?“

FRAGE 6: „Welche Pläne B, C und D habe ich?“

Wenn wir keine Alternative sehen, halten wir an gefassten Plänen und Vorhaben fest. Denn: Wer nur einen Weg kennt, der hat oft große Angst, dass dieser Weg nicht funktionieren könnte. Völlig verständlich. Denn wer nur einen Weg kennt, hat keine Alternativen. Jenseits des Weges scheint nur der Abgrund zu drohen.



Bilder von ElsaRiva auf Pixabay

Schaff dir neue Wege, damit du nicht allein aus Angst an deinem Vorhaben festhältst. Welche Alternativen zu deinem Plan A fallen dir ein? Was könntest du stattdessen tun? Worin möchtest du deine Zeit, dein Geld, deine Energie investieren?

Wenn du keine Alternativpläne hast, solltest du sie unbedingt entwickeln. Aber sei dabei achtsam und mach dir selbst nichts vor. Ein Plan B ist es nicht, wenn du dem eigentlichen Problem ausweichst. Stell dir also ehrlich die Frage:

„Welche Pläne B, C und D habe ich?“

Triff eine Entscheidung: Aufgeben oder weitermachen?

Du hast Antworten auf einige oder sogar alle Fragen gefunden. Wie sieht es jetzt grad in dir aus?

Stell dir vor: Du stehst an einer Weggabelung. Du kannst nur einen Weg wählen. Welchen würdest du jetzt in diesem Moment wählen: Aufgeben oder Weitermachen?

Triff eine Entscheidung. Jetzt.

Bevor du nun einen Schreck bekommst ...

Diese Entscheidung soll nur für heute gelten.

Entscheide dich und leb mit dieser Entscheidung einen begrenzten Zeitraum: einen Tag, ein paar Tage, eine Woche.

Und frag dich während dieses Zeitraums immer wieder:

- „Wie fühlt es sich an?“
- „Wie wäre es genau jetzt, wenn ich diese Entscheidung wirklich durchziehen würde?“

So verbindest du deinen Alltag mit der Entscheidung für oder gegen das Aufgeben. Du bekommst ein Gefühl dafür, wie gut die Entscheidung wirklich für dich wäre.

Und falls du tatsächlich entscheidest, Aufgeben ist jetzt wirklich der bessere Weg, dann sei ruhig ein wenig stolz auf dich. Denn Aufgeben bedeutet nicht, dass du gescheitert bist. Es bedeutet nur, dass du wie ein guter Wissenschaftler einen Weg ausprobiert hast und erkannt hast, dass deine Hypothese über diesen Weg nicht funktioniert hat.

Aufgeben können ist sogar eine Stärke. Denn wer aufgibt, ist ehrlich zu sich selbst.

Wenn du aufgibst, bist du ein mutiger Mensch. Du hast den Mut, dich deiner Wahrheit zu stellen. Und das ist eine sehr wichtige Fähigkeit, wenn du dein Leben selbstbestimmt und erfüllt leben möchtest.

Ilona Steinert, www.dgam-freiburg.de

Zur Gesundheit gehören gute Beziehungen.

Nie wurde mehr über Gesundheit und Krankheit geredet, gehört, geschrieben und gelesen. Das liegt hauptsächlich an der Flut von Informationsquellen: Keine Zeitung, kein Social-Media-Kanal, kein Eingang einer öffentlichen Einrichtung lässt die Finger von diesem Thema. Es ist allgegenwärtig.

Wie die einseitige Informationsflut unweigerlich in unsere Köpfe eindringt, so möchte die Regierung bis in unsere Körper vordringen. Da stellt sich die Frage, wo die Freiheit der Macht aufhört und unsere eigene anfängt. Wer Krankheit mit Waffen, mit Gewalt und Zwang bekämpfen will, hat von Gesundheit nichts verstanden.

Denn Gesundheit setzt sich aus mehr als der Abwesenheit von Keimen zusammen. Zum Beispiel aus dem Gefühl «Ich werde akzeptiert, wie ich bin», aus dem herzhaften Lachen, das du mit deiner Familie teilst, aus der Gewissheit, gute Freunde zu haben, aus der Tatsache, gesund essen und sich bewegen zu können und Liebe auszutauschen.

Das sind Aspekte, die auf dem Vertrauen ins Leben und dem Vertrauen zwischen Menschen basieren. Wer Infektionsketten digital kontrollieren, alle Menschen einem Experiment unterziehen will und Verhaltenskonformität einfordert, hat die Grundsätze des gesellschaftlichen Zusammenlebens komplett aus den Augen verloren.

Der Austausch, die Pflege von Beziehungen und der Aufbau von Vertrauen haben unser Fortbestehen über Jahrtausende ausgemacht. Nun ist unsere Gesellschaft dem Klima der Angst und des Misstrauens verfallen. Das hat seine Gründe: Angst ist lukrativer zu bewirtschaften als Vertrauen!

Ein System, das das Zusammenkommen von Menschen, den Austausch untereinander, die Pflege der Beziehungen als gefährlich erachtet, ist schwer angeschlagen. Der Ruf nach etwas Neuem wird damit nur verstärkt.

Wie ich mitbekomme vernetzen und organisieren sich Menschen in der Schweiz bereits lokal und thematisch, sie orientieren sich dabei an den Bedürfnissen unseres Lebens.

Um nur ein paar Beispiele zu nennen: Einige sind am Aufbau neuer Strukturen für eine menschlichere Altenpflege und natürliche Gesundheitspflege beteiligt. Andere veranstalten kulturelle Angebote für freie Menschen. Es gibt Bildungsprojekte, die unseren Kindern eine gesunde Entwicklung ermöglichen sollen. Es entstehen Garten- und Landwirtschaftskonzepte für mehr Lebensmittelsicherheit.



Bild von ElisaRiva auf Pixabay

Menschen engagieren sich dafür, eine Basis für gesundes und menschenwürdiges Leben zu schaffen: durch Austausch von Wissen, Können und Freundschaft. Das Engagement jedes Einzelnen trägt zum Wachstum bei. Durch Dialog, Zugehörigkeitsgefühl und Menschlichkeit. Mit jedem neuen Pflänzchen wächst die Vielfalt und entstehen neue Möglichkeiten. Das wäre auch ein wunderbarer Weg in deutschen Landen.

So kämpfen manche um ihren Platz im noch herrschenden System, andere engagieren sich am Aufbau von Neuem. Ich meine: Es braucht beides! Doch die andauernden Restriktionen in unserem Leben dauern nun bald zwei Jahre an. Für ein Kinderleben ist das eine Ewigkeit – bald werden sie vergessen haben, was «normal» war. Es liegt an uns, ihnen zu zeigen, dass die Welt ein Ort der Zugehörigkeit ist, nicht der Spaltung.

Herzlich,
Ilona Steinert



DGAM Regionalstelle Freiburg
www.dgam-freiburg.de