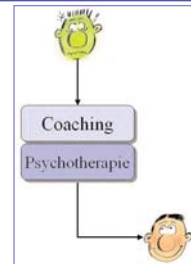


Newsletter

Coaching & Psychotherapie



Herzlich Willkommen!

In dieser Ausgabe geht es darum, wie wir mit den kleinen Missgeschicken des Alltags umgehen, aber auch wie wir uns selbst behandeln. Sind Sie eigentlich so wohlwollend zu sich, wie Sie es zu Ihren besten Freunden sind? Wenn ja: Herzlichen Glückwunsch, das ist der beste Weg zu Zufriedenheit. Wenn nein: Was hält Sie eigentlich ab?

Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Lesen

Ihr Norman Ehlert

Don't worry - be happy

Don't worry, be happy?!

Kennen Sie das? Es gibt Zeiten, da hat man anscheinend nur Pech. Da passiert einem ein Missgeschick nach dem anderen und dann soll man noch fröhlich sein? Was für ein Quatsch, oder? Da muss man sich doch einfach ärgern!

Wirklich? Naja, Ärger ist schon wichtig, um etwas zu verändern. Das ist keine Frage.

Nur - ist Dauer-Ärger wirklich angemessen?

Ich unterscheide zwei Arten von Missgeschicken:

Zum einen die kleinen Missgeschicke des Alltags, die immer mal wieder passieren.

Zum anderen die Missgeschicke, die sich später als "Wink des Schicksals, Fügungen" oder wie auch immer wir sie nennen wollen, herausstellen. Oft ist es dabei so, dass wir bestimmte Dinge in unserem Leben möchten, die einfach nicht eintreten. Erst im Nachhinein stellen wir dann vielleicht fest, dass das, was wir statt dessen bekommen haben, die andere Arbeitsstelle, die andere Wohnung oder was auch immer, genau zu diesem Zeitpunkt das Richtige für uns war. Vielleicht kennen Sie das ja auch von sich und es könnte Ihnen helfen, bestimmte "Schicksalsschläge",





als (vielleicht vorherbestimmte) Möglichkeit der Weiterentwicklung zu sehen. So wird die Krise tatsächlich zur Chance. Wenn Sie mögen, können Sie ja mal Ihr Leben danach betrachten, welche Krisen tatsächlich Chancen für Sie waren und welche Stärken Sie daraus entwickelt haben.

Nun noch einmal zu den kleinen Missgeschicken des Alltags: da springt das Auto nicht an oder das Salz fällt auf den Boden und der Computer will wieder mal nicht so richtig. Das können wir als kurzfristige Missgeschicke verstehen.

Aber auch längeranhaltende Situationen, wie z.B. ein paar Kilo zuviel, das alte Auto oder die lärmenden Nachbarn können ebenfalls die Stimmung anhaltend trüben.

Wenn... - Wenn wir das zulassen!

Hilfreich ist hierbei ein Merksatz:


"Wenn dir Dinge nicht gefallen,
dann:
Change it, love it oder leave it."


Wenn einem also eine Situation nicht gefällt, kann man sich fragen: **Kann ich sie verändern?** Kann ich mit den lärmenden Nachbarn sprechen, damit es ruhiger im Haus wird usw.? Oft heißt natürlich "kann ich das?" eher "will ich das?".

Kann (oder möchte) ich die Situation nicht verändern, könnte man sich fragen, **ob man die Situation verlassen kann**. "Kann (oder will) ich mir ein anderes Auto kaufen? Und dafür Schulden machen oder mir andere Dinge nicht mehr leisten können, etc." oder "Kann (oder möchte) ich woanders hinziehen, den Job wechseln? etc."

Schließt man auch diese Möglichkeit aus, dann gibt es noch Möglichkeit, "es zu lieben", d.h. **sich damit zu arrangieren**. Dann stellt sich eher die Frage: "Wäre es für meine allgemeine Stimmung nicht besser, mich damit abzufinden, dass z.B. das Auto alt ist und stattdessen die Vorteile sehen?"

Denn Sie wissen ja, es kommt immer auf die Sichtweise an, ob das Glas halbvoll oder halbleer ist.

Alles was man mit Liebe betrachtet ist schön

Im ersten Newsletter im Mai 2005 hatte ich das folgende Foto einer Schnecke abgebildet und ein Zitat von Christian Morgenstern angeführt:

*Alles, was man mit Liebe betrachtet,
ist schön.*



Hintergrund war die Tatsache, dass Schönheit tatsächlich im Auge des Betrachters liegt und der Schlüssel dazu eben das **liebvolle** Betrachten ist.

Denn dann wird auch der sogenannte "Schönheitsfehler" zum liebenswerten Detail oder das alte verbeulte Auto zum Gegenstand, den man nicht abgeben würde. Soweit, so gut. Bis dahin stimmen Sie mir sicherlich zu.

Doch was ist mit einem selbst? Finden Sie alles an sich gut oder besser noch gefragt, betrachten Sie sich selbst mit den Augen der Liebe?



Wann haben Sie sich selbst zuletzt liebevoll betrachtet? Vielleicht sagen Sie ja auch zu sich selbst: "Nein, das kann ich unmöglich an mir gut finden! Das kann ich nicht akzeptieren!" und meinen damit "Das will ich nicht akzeptieren!"

Aber warum eigentlich? Warum sollten Sie selbst Ihr schärfster Kritiker sein? Warum diese Ablehnung von Teilen Ihres Selbstes und damit diese Selbstablehnung? Wer bestimmt eigentlich, dass man z. B. nicht auch mit Übergewicht oder einer großen Nase glücklich sein darf?

Die größten (Selbstwert-)Probleme entstehen dadurch, dass wir uns mit anderen vergleichen. Und ich meine damit nicht Vergleiche in der Art: "Oh, der hat schon viel erreicht, da komme ich auch noch hin." sondern Vergleiche wie: "Der hat es gut, warum haben andere immer mehr Glück, Erfolg (usw....) als ich?!"

Diese Vergleiche sind der beste Weg zu dauerhaften negativen Gefühlen, denn selbst wenn wir in einem Bereich top sind (und Sie wissen ja, wie schwer es bis dahin ist), gibt es immer noch jemanden der in einem anderen Bereich besser ist. Wir spielen dann vielleicht sehr erfolgreich ein Instrument, aber ein anderer hat einen Dokortitel, ein größeres Auto oder was auch immer.

Es ist nie genug - das ist das Spiel des Egos, das uns dadurch immer am "Laufen hält".

Ein zusätzliches Problem besteht darin, dass man vom Partner (oder den Freunden) erwartet, dass sie einen das Gefühl geben, etwas wert zu sein, geliebt zu werden. Völlig in Ordnung, nur: Wenn man sich selbst nicht akzeptiert, schafft es auch kein Partner, die Mauern von Selbstzweifel zu durchdringen.

Wieviel anders wirken doch Menschen auf uns, die mit sich zufrieden sind. Haben die etwas, was wir nicht haben? Nein!

Na ja, vielleicht doch: Sie akzeptieren sich, wie sie sind mit allen Stärken und Schwächen. (Apropos Schwächen: Wer entscheidet eigentlich darüber, ob das Schwächen sind? ;-)

Aber noch einmal zurück: Was hält uns eigentlich davon ab, uns auch selbst mit den Augen der Liebe zu betrachten?

Nun, vor allem haben wir es nicht gelernt, sondern in der Kindheit (und später) gehört, was wir alles nicht gut können! Sicher diente es auch dazu, das wir uns anstrengen, aber das Selbstwertgefühl ist dabei auf der Strecke geblieben.

Wir müssen es also wieder (neu) lernen, liebevoller mit uns umzugehen. Was wäre der erste Schritt, den Sie dazu unternehmen könnten?

Was könnte Sie davon abhalten? Das man es nicht gewohnt ist? Das war man beim ersten Autofahrversuch auch nicht und heute klappt es doch ganz automatisch.

Also: Es ist keine große Veränderung, sondern beginnt mit kleinen Schritten - am besten:

Jetzt! Worauf noch warten?

Unmöglich! - oder?

Diese Seite ist einer kleinen Schnecke gewidmet, die eine wichtige Botschaft für uns hat:

“Das Unmögliche ist oft das
Unversuchte”
(*unbekannt*)

Wann haben Sie das letzte Mal gern etwas machen wollen, es aber gelassen: “weil es doch nichts bringt” oder “es sowieso nicht klappt”?

Aber wann in Ihrem Leben waren Sie doch von sich überrascht, was Sie geschafft hatten? Und wann überraschen Sie sich mal wieder?



“Du siehst Dinge und du fragst:
warum? Ich aber sehe Dinge und
frage: Warum nicht?”
George Bernard Shaw

“Tu erst das Notwendige,
dann das Mögliche,
und plötzlich schaffst du das
Unmögliche.”
Franz von Assisi

Die Geschichte vom Blumentopf und dem Bier

Wenn die Dinge in Ihrem Leben immer schwieriger werden, wenn 24 Stunden am Tag nicht genug sind, erinnern Sie sich an den "Blumentopf und das Bier".

Ein Professor stand vor seiner Philosophie-Klasse und hatte einige Gegenstände vor sich.

Als der Unterricht begann, nahm er wortlos einen sehr großen Blumentopf und begann diesen mit Golfbällen zu füllen. Er fragte die Studenten, ob der Topf nun voll sei. Sie bejahten es.



Dann nahm der Professor ein Behältnis mit Kieselsteinen und schüttete diese in den Topf.

Er bewegte den Topf sachte und die Kieselsteine rollten in die Leerräume zwischen den Golfbällen.

Dann fragte er die Studenten wiederum, ob der Topf nun voll sei. Sie stimmten zu.

Der Professor nahm als nächstes eine Dose mit Sand und schüttete diesen in den Topf. Natürlich füllte der Sand den kleinsten verbliebenen Freiraum.

Er fragte wiederum, ob der Topf nun voll sei. Die Studenten antworteten einstimmig "ja".

Der Professor holte zwei Dosen Bier unter dem Tisch hervor und schüttete den ganzen Inhalt in den Topf und füllte somit den letzten Raum zwischen den Sandkörnern aus. Die Studenten lachten.

"Nun", sagte der Professor, als das Lachen langsam nachließ. "Ich möchte, dass Sie diesen Topf als die Repräsentation Ihres Lebens ansehen.

Die Golfbälle sind die wichtigen Dinge in Ihrem Leben: Ihre Familie, Ihre Kinder, Ihre Gesundheit, Ihre Freunde, die bevorzugten, ja leidenschaftlichen Aspekte Ihres Lebens, welche, falls in Ihrem Leben alles verloren ginge und nur noch diese verbleiben würden, Ihr Leben trotzdem noch erfüllend wäre."

"Die Kieselsteine symbolisieren die anderen Dinge im Leben wie

Ihre Arbeit, ihr Haus, Ihr Auto. Der Sand ist alles andere, die Kleinigkeiten."

"Falls Sie den Sand zuerst in den Topf geben", fuhr der Professor fort, "hat es weder Platz für die Kieselsteine noch für die Golfbälle. Dasselbe gilt für Ihr Leben.

Wenn Sie all Ihre Zeit und Energie in Kleinigkeiten investieren, werden Sie nie Platz haben für die wichtigen Dinge. Achten Sie auf die Dinge, welche Ihr Glück gefährden.

Spielen Sie mit den Kindern. Nehmen Sie sich Zeit für eine medizinische Untersuchung. Führen Sie Ihren Partner zum Essen aus.

Es wird immer noch Zeit bleiben um das Haus zu reinigen oder Pflichten zu erledigen.

Achten Sie zuerst auf die Golfbälle, die Dinge, die wirklich wichtig sind. Setzen Sie Ihre Prioritäten.

Der Rest ist nur Sand."

Einer der Studenten erhob die Hand und wollte wissen, was denn das Bier repräsentieren soll.

Der Professor schmunzelte: "Ich bin froh, dass Sie das fragen.

Es ist dafür da, Ihnen zu zeigen, dass, egal wie schwierig Ihr Leben auch sein mag, es immer noch Platz hat für ein oder zwei Bierchen."



© norman-ehlert.de

norman-ehlert.de

Königsteiner Straße 61
45529 Hattingen

Tel.: 02324-685552

Fax: 02324-9022031

mail: info@norman-ehlert.de

Internet: www.norman-ehlert.de