

Mut ist die Kraft Vertrautes loszulassen

Warum lichten wir so oft den Anker nicht?

Alle automatisierten Verhaltensweisen die wir im Laufe unseres Lebens entwickelt haben, waren zu irgendeiner Zeit unseres Lebens sinnvoll und erfolgreich. Und erfolgreiche Verhaltensweisen werden schnell internalisiert und immer wieder abgerufen. Wir leben also häufig auf „Autopilot“ ohne es überhaupt zu wissen. Das ist der Grund, warum wir uns häufig mit Verhaltensmustern blockieren, die zum jetzigen Zeitpunkt nicht mehr hilfreich sind.

Leben auch Sie unter Ihren Möglichkeiten?

Die meisten Menschen leben ein ganz normales Leben und fühlen sich dabei meist halbwegs glücklich – oder zumindest nicht so richtig unglücklich.

Nur gelegentlich, wenn in einem Bereich des Lebens Probleme auftreten, nehmen sie sich die Zeit darüber nachzudenken, ob das Leben vielleicht noch etwas mehr „hergeben“ könnte: Etwas mehr Liebe, mehr Gesundheit, Zufriedenheit, mehr Freude im Beruf...

Wenn die Probleme aber gelöst – oder zumindest erfolgreich verdrängt – sind, hält ganz schnell wieder der Alltag Einzug und das Leben geht weiter wie bisher.

Sieben von acht Erwachsenen leben unter Ihren Möglichkeiten. Was macht „der Achte“ anders?

Um es mit einem Sprichwort zu sagen: Auch er „kocht nur mit Wasser“.

Im Unterschied zu vielen Anderen nimmt er aber pro aktiv Einfluss auf sein Leben:

- Er investiert in sich und seine Potenziale.
- Er setzt sich Ziele für seine Lebensgestaltung.
- Er nimmt sich neben dem Alltagsgeschehen gezielt Zeit für sich.
- Er pflegt lebendige Beziehungen.
- Er ersetzt blockierende Verhaltensweisen durch neue, hilfreiche.
- Er sucht im Austausch mit Anderen aktiv nach neuen Blickwinkeln .
- Er ist stets offen für neue Lösungen und Möglichkeiten.

Kommunizieren in Beziehungen – aber wie?

Häufig folgen wir in der Kommunikation „alten“ Vorbildern, wie zum Beispiel unseren Eltern, und kommunizieren so unbewusst auf eine nicht wirklich selbstbestimmte Weise.

Doch um zu einer wertschätzenden und beziehungsvollen Kommunikation zu gelangen, ist es nötig, uns diese Muster bewusst zu machen und zu einem eigenen „Stil“ zu finden. Einem Kommunikationsstil, der auf Bewertung und Beurteilung verzichtet und stattdessen Verständnis und Beziehung auf einer tieferen Ebene ermöglicht.

Meine Welt – Deine Welt – Unsere Welt?

Gerne gehen wir von unserem eigenen Weltbild aus – wir kennen ja kein anderes – und schließen daraus, dass die Welt unseres Gegenübers genauso ist.

Und ebenso häufig müssen wir dann erfahren, dass dessen Welt eine ganz andere ist, eine die wir erst kennenlernen und verstehen müssen.

Ganz besonders spannend wird es, wenn es darum geht, aus „meiner“ und „deiner“ Welt „unsere“ gemeinsame Welt zu gestalten, sprich eine intensive Beziehung herzustellen.

Wer bin ich – und wer soll der Andere sein?

Selbstbewusst zu sein bedeutet nicht mehr und nicht weniger als ein klares Bild davon zu haben, wer man wirklich ist – mit all seinen Potenzialen und Fehlern.

Statt dieses „Selbst-Bildes“ haben viele Menschen ein „Fremd-Bild“, das – geprägt von gesellschaftlichen Erwartungen – darstellt wie man gerne gesehen werden möchte. Es spiegelt eher die Rollen wieder die man spielt, statt der Persönlichkeit dahinter.

Nur wenn ich mein „Selbst-Bild“ lebe, ohne mich hinter einem „Fremd-Bild“ zu verstecken, kann ich auch tiefe innere Verbindung zu anderen Menschen aufbauen und die Ebene oberflächlicher Beziehungen überwinden.

Gesundheit trägt in hohem Maße dazu bei, dass Menschen glücklich sind. Aber es gilt auch umgekehrt: Glücklich zu sein trägt wesentlich dazu bei, gesund zu bleiben.

Wer sich in seinem Leben aktiv um Glück und Zufriedenheit bemüht, trägt eine Menge zur persönlichen Gesundheit bei.

„Glückliche Menschen leben sieben bis zehn Jahre länger als unglückliche“, so der holländische Glücksforscher Ruut Veenhofen. Er vergleicht den Einfluss des Glücks auf die Lebenserwartung mit der von Rauchen bzw. Nichtrauchen.

Wovon wir hier sprechen ist nicht das Zufallsglück, wie beispielsweise ein Lottogewinn, sondern das Lebensglück. Dieses Glück finden besonders viele Leute die eine klare Richtung und Ausrichtung für ihr Leben haben. Das wussten die Weisen aller Völker schon immer und inzwischen bestätigt auch die Wissenschaft diese Zusammenhänge.

Glück und Gesundheit passieren nicht einfach

Weil es in der deutschen Sprache nur ein Wort für alle Arten von Glück gibt, tun wir uns etwas schwer, das zufällige Glück, wie zum Beispiel den Lottogewinn, vom Lebensglück zu unterscheiden. Lebensglück ist keine „passive“ Komponente in unserem Leben, es „passiert“ also nicht einfach. Wir können in wesentlichen Bestandteilen zu Glück und Zufriedenheit aktiv beitragen, wir machen uns also zu wesentlichen Teilen selbst glücklich – oder eben auch unglücklich.

Wie stimmig geht es in ihrem Leben zu?

Ein wesentlicher Faktor für das Zusammenspiel von Glück und Gesundheit wird mit dem sogenannten Kohärenzgefühl ausgedrückt. Es spiegelt wie widerstandsfähig ein Mensch gegen Stressfaktoren in seinem Leben ist und besteht im Wesentlichen aus drei Bestandteilen:

- Verstehbarkeit,
- Handhabbarkeit und
- Sinnhaftigkeit.

Verstehbarkeit bedeutet die Fähigkeit, bekannte oder unbekannte Reize des Lebens kognitiv verarbeiten zu können. Bei der Handhabbarkeit geht es darum, Ressourcen mobilisieren zu können um mit einer Situation umzugehen. Und der dritte Bestandteil ist die Sinnhaftigkeit: Menschen, welche die Fähigkeit besitzen, ihr Leben als sinnhaft zu erfahren, können mit den kleinen und großen Belastungen des Lebens besser umgehen und erfahren sie häufig sogar eher als Herausforderung denn als Problem.

Knapp zusammengefasst kann man das Kohärenzgefühl in folgender kurzen Formulierung wiederfinden:

Was auch immer geschehen mag, ich kann es verstehen, ich kann damit umgehen und es macht Sinn.

Dem Glück eine Richtung geben

Glück und Wohlbefinden entwickeln sich unser Leben lang aus dem dynamischen Zusammenspiel folgender vier Faktoren:

- Gesundheit
- Leben mit einem Partner
- Freunde und gemeinsame Unternehmungen
- Erfüllende Arbeit und guter Lohn.

Alle diese vier Faktoren können wir aktiv beeinflussen und somit wesentliche Elemente unseres Glücksempfindens und damit auch unserer physischen und psychischen Gesundheit selbst in die Hand nehmen!

"Die größte Entscheidung Deines Lebens liegt darin, dass Du Dein Leben ändern kannst, indem Du Deine Geisteshaltung änderst." Albert Schweitzer

Ich fühle mich häufig unzufrieden in meinem Beruf. Denken 66% der Deutschen!

Was machen die anderen 34 % anders?

*„Was alle Erfolgreichen miteinander verbindet, ist die Fähigkeit, den Graben zwischen Entschluss und Ausführung äußerst schmal zu halten.“
Peter F. Drucker*

Über 70.000 Menschen werden jedes Jahr in Deutschland wegen psychischer Erkrankungen berufsunfähig. Ungefähr 66% der Mitarbeiter in Unternehmen verspüren keine oder eine geringe emotionale Bindung gegenüber ihrem Arbeitgeber.

Man könnte den Eindruck gewinnen, dass Freude, Leichtigkeit & beruflicher Erfolg nahezu Widersprüche sind.

Gerade das Thema Beruf ist meist mit Attributen verknüpft, die viel mit Leistung, Druck, Mühsal und umso weniger mit Freude und Leichtigkeit zu tun haben. Diese Grundhaltung entstammt dem Arbeitsethos des industriellen Zeitalters. Hier schien es für viele tatsächlich nicht möglich, eigenständige und an Sinn und Freude ausgerichtete Entscheidungen in Bezug auf den eigenen Beruf zu treffen.

Es will aber auch heute, im 21. Jahrhundert, immer noch nicht so recht in unser Glaubenssystem passen, dass die Begriffe „beruflicher Erfolg“, „Freude“ und „Leichtigkeit“ zusammengehören dürfen.

Viele praktizieren noch immer ein Berufsleben voll Mühe und Müdigkeit.

Einige „leben“ letztlich nur so richtig nach Feierabend, an Wochenenden und im Urlaub. Das macht gefühllos und in der Konsequenz unglücklich. Denn auf einer tieferen Ebene spüren wir alle, dass dieser Weg nur eine Sackgasse sein kann.

Derzeit erfahren wir von Geburt an, dass es günstiger für unser Überleben ist, ureigene Impulse zurück zu drängen und möglichst so zu sein, wie es die jeweilige scheinbar mächtigere Umwelt erwartet. Wir stellen also unser Licht unter den Scheffel, weil wir genährt, weil wir anerkannt, weil wir gemocht werden wollen.

Das Zulassen und Zeigen des eigenen machtvollen Seins erfüllt nicht nur uns selbst mit enormer Energie und ungeahnter Lebenslust, sondern begeistert und inspiriert auch alle anderen. Ganz automatisch stellen sich soziale Anerkennung und beruflicher Erfolg ein.

Wie weiß ich, dass ich beruflichen Erfolg habe?

Beruflicher Erfolg wird gerne in Zahlen und Fakten wie Verdienst, Mitarbeiter etc. ausgedrückt. Doch wie fühlt sich beruflicher Erfolg tatsächlich an? Und woran erkennt mein „Bauch“, dass ich Erfolg habe?

Wir müssen die Offenheit und Sensibilität wieder erlernen, auf unseren Körper und unsere Inneres zu hören, um Klarheit darüber zu bekommen, ob wir beruflich in oder unter unseren Möglichkeiten leben.

Fühle ich mich berufen?

Was übe ich aus? Einen Job? Einen Beruf? Eine Berufung? Sich für das, was man tut, berufen zu fühlen, ist natürlich die stärkste und mächtigste Position, die man in Bezug auf eine Aufgabe haben kann. Letztlich gibt uns aber unsere innere Haltung den Ausschlag. Auch scheinbar banale Aufgaben können auf eine Art und Weise gestaltet werden, die sie nahe an eine Berufung führt.

„You've got to love what you do.“ Steve Jobs