

Was uns gut tut und was nicht...

kann jeder nur durch eigene Erfahrung feststellen. Da wir alle unterschiedliche Modelle der Welt haben, muss das, was für den einen gut ist, nicht unbedingt auch für den anderen gut sein. Es ist hilfreich, das eigene Leben, die eigenen Glaubenssätze und die Selbstwahrnehmung immer mal wieder zu hinterfragen.

Welche Ausprägungen und Richtungen die einzelnen Sichtweisen und Strategien haben, zeigen nachfolgende Varianten. Achten Sie dabei darauf, ob Sie auf eines der folgenden Lebensthemen körperlich reagieren.

Gehören Sie zu dem Typ Mensch, der:

- 1. die Perfektion liebt und daher nie seinen eigenen Ansprüchen gerecht werden kann?**
Lernen Sie, zurück zu treten und sich Inseln zu schaffen, um auch mal zur Ruhe zu kommen, wahrzunehmen und zu schätzen, was schon alles in Ordnung ist. Gewinnen Sie mehr Gelassenheit, hinterfragen Sie, ob Sorgen wirklich berechtigt sind. Erkennen Sie, dass das Leben nicht aus entweder oder besteht, sondern viele Facetten und Wahlmöglichkeiten birgt. Legen Sie die TO-Do Liste immer mal wieder beiseite und gönnen Sie sich mehr Vergnügen. Gestehen Sie sich und anderen Fehler zu.
- 2. immer für andere da ist und darüber eigene Bedürfnisse nicht wahrnimmt?**
Schenken Sie sich selbst mehr Aufmerksamkeit und verbringen Sie mehr Zeit alleine. Nutzen Sie Ihre Wut als Hinweis auf nicht gelebte, eigene Bedürfnisse. Achten Sie auf die Überbetonung von Beziehungen (Abhängigkeitsproblem). Beobachten Sie, wie sich Ihr Verhalten gegenüber anderen immer wieder verändert, üben Sie, konsistent zu sein. Schätzen Sie sich Wert, unabhängig von Ihren Geberqualitäten. Fragen Sie sich, was Sie wirklich wollen und Ihnen wirklich wichtig ist.
- 3. auf der ständigen Suche nach Erfolg ist, Leistungsfähigkeit und Effizienz liebt?**
Werden Sie langsamer und schenken Sie Ihren physischen Zuständen mehr Aufmerksamkeit. Gestehen Sie sich und anderen eigene Bedürfnisse und Schwächen zu. Nehmen Sie Kontakt zu Ihren Gefühlen auf, nutzen Sie hierfür körperliche Reaktionen. Fragen Sie sich, was wirklich wichtig ist, was verändert werden kann, was akzeptiert werden muss. Sehen Sie Auseinandersetzung konstruktiv und nicht als Hindernis auf dem Weg zum Ziel. Hinterfragen Sie den Wert von Bewunderung und Aufmerksamkeit in Ihrem Leben.
- 4. die Romantik liebt und auf der Suche ist, nach dem was fehlt?**
Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf das, was schon da ist. Beobachten Sie die Tendenz, das Negative im Hier und Jetzt zu sehen und das Positive in unerreichbarer Ferne. Achten Sie darauf, wie Gefühle fokussiert und verstärkt werden, erstellen Sie Handlungspläne, um nicht von Gefühlen absorbiert zu werden. Beobachten Sie Ihre Sehnsucht nach dem speziellen oder unerreichbaren Objekt (Liebe, Beziehung, Job etc.).
- 5. viel privaten Freiraum und Rückzug braucht, um aufzutanken und einen Mangel an Energie für die täglichen Anforderungen der Umwelt empfindet?**
Beobachten Sie, wie Gefühle abgespalten werden und der Rückzug in den Kopf erfolgt, heißen Sie sie willkommen. Versuchen Sie, über Ihren Körper mehr Zugang zu Ihren Gefühlen zu erhalten. Gehen Sie klärende Konflikte ein, geben Sie Ihre Kontrolle über Zeit und Energie auf. Vermeiden Sie Überintellektualisierung und unterscheiden Sie zwischen Bitten und Forderungen anderer. Beobachten Sie, inwieweit Ihr Rückzug gerade die befürchtete Invasion durch andere hervorruft.

6. zu Ängsten und Zweifel an sich und an anderen neigt und erwünschter Erfolg ausbleibt?

Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf das, was schon in Ordnung ist. Beobachten Sie übertriebene Wachsamkeit und, ob Sie sich immer wieder Gefahren stellen (kontraphobisch) bzw. diese vermeiden (phobisch). Werden Sie sich bewusst, wie ängstigende Möglichkeiten Freude am Leben nehmen, Verborgenes gesehen und Offensichtliches ignoriert wird. Nehmen Sie Ihre Erfolge wahr und genießen Sie sie. Entwickeln Sie Vertrauen in sich selbst und andere. Registrieren Sie die Unterstützung, die Sie durch andere erfahren und richten Sie den Fokus nicht auf das, was Ihnen verweigert wird.

7. die Welt als einen Ort voller Gelegenheiten und Möglichkeiten ansieht, nichts verpassen möchte?

Gehen Sie Verbindlichkeiten und Bindung ein. Akzeptieren Sie gegenwärtige Situationen, ob schmerzhaft oder angenehm, anregend oder langweilig. Bringen Sie Dinge zum Abschluss, auch wenn das Leben viele Wahlmöglichkeiten bietet. Machen Sie sich eigene Bedürfnisse, Gefühle und Wünsche bewusst. Nehmen Sie wahr, wie Kurzzeitgewinn zu Langzeitverlust führt.

8. Respekt fordert, auf Machtfragen fokussiert und impulsiv ist?

Machen Sie sich die Unterschiedlichkeit der Menschen, die eigene Schwächen und die anderer bewusst. Mäßigen Sie Ihre Wut und nutzen Sie Konfliktsituationen als Beginn von Kompromissen und allseitig befriedigenden Lösungen. Beobachten Sie die Tendenz zu exzessivem Verhalten. Hinterfragen Sie, inwiefern dauerhaftes zu viel, zu schnell, zu laut, zur Erschöpfung führt und inwieweit es für andere zuviel wird.

9. Frieden halten will und Zugehörigkeit und Behaglichkeit erreichen möchte?

Seien Sie sich bewusst, wann sie schlecht „Nein“ sagen und eigene Position ergreifen können. Inwiefern Sie sich das Leben bequem machen und nicht wirklich das tun, was Ihnen wichtig ist. Nehmen Sie verpasste Möglichkeiten wahr, schenken Sie eigenen Bedürfnissen mehr Aufmerksamkeit. Erkennen Sie Prioritäten und handeln Sie danach statt die Energie auf andere Menschen und auf Ersatzprojekte zu verteilen. Begüssen Sie Unbequemes und Veränderung. Nutzen Sie zurückgehaltene Wut, um Position zu beziehen und die eigene Stärke zu spüren.

Nutzen Sie das Feedback Ihrer Umwelt (Partner, Familie, Freunde, Kollegen) als Hinweis. Auch wenn sich darin eventuell Themen Ihres Gegenübers vermischen. Hören Sie bestimmte Dinge über Ihr Verhalten von mehreren Seiten, wird es Ihnen die Richtung aufzeigen. Nutzen Sie Möglichkeiten wie z.B. Literatur, Workshops, Gruppenarbeit, Einzelcoaching, etc., die unterstützend wirken und als Orientierung dienen.