

Der Schlüssel für vieles

„Dieses Jahr wird alles anders. Ich werde besser für mich sorgen. Ich muss einfach nur lernen, an den richtigen Stellen ‚Nein‘ zu sagen. Dann hab ich mehr Zeit für mich, weniger Stress. Und ich bin selbstbestimmter.“

„Weihnachten und Silvester hab ich es mir nochmal gut gehen lassen und beim Essen ordentlich zugegriffen. Jetzt geht’s aber wirklich los. Ich will abspecken. Gemüse statt Chips. Schwarzbrot statt Croissants. Mich einfach gesünder ernähren. Und endlich mal wieder Sport machen. Dann passen auch meine schönen Hosen wieder!!“

Der Jahresanfang. Die Zeit der guten Vorsätze.

Sicherlich haben Sie sich auch schon Gedanken gemacht über die eine oder andere Veränderung, die Sie im Jahr 2014 erreichen möchten.

Irgendwie wird das immer mitleidig belächelt. Weil einfach viele, viele Vorhaben schnell wieder scheitern: Im Februar sind die Aerobic-Kurse schon wieder deutlich leerer als noch im Januar. Eine Kassiererin im Einkaufsladen hat letztens auch erzählt, dass sie im Januar deutlich weniger Zigaretten verkaufen als in anderen Monaten. Ab Februar sind die Verkaufszahlen wieder normal ...

Dabei ist es doch vollkommen großartig, wenn man seine Probleme anpacken möchte. Und der Jahresanfang ist ein ausgezeichnete Zeitpunkt dafür.

Schauen wir uns doch mal an, was genau hinter solch einem Vorsatz steckt.

An erster Stelle sicherlich das Problem:

Ich bin zu dick. Ich rauche zu viel. Ich habe Stress.

Am Ende steht das Ziel:

Ich möchte schlanker werden. Ich möchte mit dem Rauchen aufhören. Ich brauche mehr Zeit für mich.

Und dazwischen steht der Weg. Die Möglichkeiten, die wir uns überlegt haben, um unser Ziel zu erreichen. Davon gibt es ja in der Regel mehr als genug:

Weniger essen und mehr Sport treiben. Nikotinpflaster oder Hypnose. Nein sagen.

Also, woran scheitern wir dann?

Albert Einstein hat einmal gesagt, dass wir nie unsere Probleme auf der gleichen Ebene bzw. Denkweise lösen können, auf der sie entstanden sind.

Und genau da liegt unserer Meinung nach die Lösung:

Wir fangen schon an der falschen Stelle an.

Wir können das Problem benennen und werkeln daran herum. Machen Diät und Sport, kleben uns Nikotinpflaster auf und versuchen krampfhaft, dieses blöde Wort „Nein“ über die Lippen zu bekommen.

Die Frage ist jetzt aber: Was steckt hinter dem Problem? Was ist die „andere Ebene“, von der Albert Einstein spricht?

Darüber haben wir hier viel nachgedacht. Denn Probleme anzugehen, daraufhin Ziele zu setzen und Lösungen zu entwickeln, ist ja im Prinzip der Kern von Persönlichkeitsentwicklung – und damit von unserer Arbeit.

Und so haben wir ein paar Faktoren ausgemacht, die sozusagen die Ursache oder Basis vieler unserer Probleme sind. Zum Beispiel:

mangelndes Selbstwertgefühl

Unklarheit über unsere Bedürfnisse und Werte oder auch

zu wenig Gelassenheit

Und im Umkehrschluss können diese Faktoren oder Qualitäten ganz vieles in unserem Leben verbessern. Wenn wir diese Qualitäten besitzen, dann haben wir viele Probleme gar nicht mehr. Dann brauchen wir gar nicht mühsam an Problemen herumzuwerkeln, weil sie plötzlich ganz leicht zu lösen sind. Oder sich sogar in Luft auflösen.

Diese Qualitäten machen vieles leichter. Sie sind quasi der Schlüssel zu mehr Glück und Zufriedenheit. Deshalb nennen wir sie jetzt mal „Schlüsselqualitäten“.



Wenn ich ein gutes **Selbstwertgefühl** habe, dann kann ich ganz automatisch besser für mich einstehen. Dann fällt es mir leicht, Nein zu sagen. Dann kann ich besser für mich sorgen. Ich weiß einfach, was ich mir wert bin. Wenn ich ein gutes Selbstwertgefühl habe, kann ich zum Beispiel aufhören, mich ständig selbst dafür zu verurteilen, dass ich zu dick bin. Sondern meine Energie ganz gezielt darin investieren, dass ich einen guten Weg für mich finde, wie ich gesund abnehmen kann, so dass ich mich dabei wohl fühle.

Wenn ich **Klarheit** habe, dann weiß ich, wo ich hin möchte. Ich kenne meine Werte und Prioritäten. Ich weiß, was ich will und was ich kann. Ich weiß dann auch besser, was mich motiviert. Ich weiß, wie ich leben will und warum ich so leben möchte. Das hilft mir, mich leichter zu entscheiden und meinen Weg zu finden. Wenn ich z. B. herausfinde, dass „Gesundheit“ für mich ein wirklich hoher Wert ist, dann bin ich auch viel eher dazu bereit, konsequent alles dafür zu tun, um mit dem Rauchen aufzuhören. Damit fällt es mir leichter, die angebotene Zigarette tatsächlich abzulehnen.

Mit mehr **Gelassenheit** lösen sich viele Ärgernisse und Probleme in Luft auf. Ich weiß dann, dass Fehler nicht so schlimm sind, wie sie manchmal aussehen. Das es meine Gedanken über eine Sache sind, die den Unterschied machen. Ich rege mich dann auch nicht mehr so schnell über andere Menschen auf. Gelassen sein bedeutet einfach, in sich selbst zu ruhen. Innerlich friedlich zu sein. Entspannt. Und wenn es mal wieder droht stressig zu werden, kann ich ganz gezielt auf die Bremse treten und so dafür sorgen, dass ich auch in Zeiten hoher Belastung bei mir selbst bleibe und mich nicht verrückt machen lasse.



Fragen Sie sich dafür zum Beispiel:

Wo liegt mein größter Schmerz?

Welches ganz konkrete Problem möchte ich angehen?

Woran möchte ich arbeiten?

Und was ist die übergeordnete Ebene von diesem Problem? Was steckt dahinter?

Welche persönliche Qualität würde dieses Problem schon viel kleiner machen oder vielleicht sogar verschwinden lassen?

Und dann versuchen Sie es dieses Mal ein bisschen anders. Fangen Sie bei der Schlüsselqualität an. Und vielleicht haben Sie dann schon beim nächsten Jahreswechsel viel weniger Probleme, die es zu lösen gilt. Wir wünschen es Ihnen!

Wollen Sie einen erfahrenen Profi an Ihrer Seite, der Sie auf dem Weg zu mehr Klarheit und Zufriedenheit tatkräftig unterstützt? Dann melden Sie sich einfach unter: info@humanfirst.ch