



Wofür leben wir?

Immer wieder erlebe ich, dass Menschen sich ein Leben aufgebaut haben, dass sie nicht glücklich macht. Es ist oft ein Leben, dass sich anstrengend anfühlt und von innerer Hektik geprägt ist. Viele Menschen fühlen sich angetrieben, immer mehr zu erreichen, immer mehr Besitz anzuhäufen und die Karriereleiter immer weiter nach oben zu steigen. Unruhige Nächte, zu wenig Ruhephasen, das Betäuben beziehungsweise Belohnen mit Alkohol, übermäßigem Essen oder Luxusartikeln, der Verzicht eines ausgleichenden Hobbys, das Vernachlässigen von Freundschaften, das Akzeptieren von körperlichen Leiden ... erkennen Sie sich darin wieder? Dauerhaft in der Leistungsbereitschaft zu sein und die Leistung auch permanent unter Beweis zu stellen, macht sich eines Tages schmerzlich bemerkbar.

Wofür nehmen wir all das in Kauf, obwohl unser Herz schon einige Versuche unternommen hat, uns zu zeigen, dass uns dieser Weg nicht glücklich macht? Es gibt viele Motivatoren,

die uns über einen langen Zeitraum - manchmal sind es viele Jahre - zu einer ungesunden Höchstleistung auflaufen lassen. Ich möchte Ihnen drei typische Faktoren aufzeigen:

Erwartungen der Eltern entsprechen Als Kinder prägen uns unsere Eltern als Vorbilder. Wir beginnen schon frühzeitig ihre Mimik und Gestik, ihre Verhaltensweisen, ihre Freude und auch ihr Leid zu beobachten und ungefiltert in „das ist gut“ und „das ist schlecht“ einzuordnen. Dementsprechend verhalten auch wir uns und übernehmen zu einem Großteil die innere Haltung, Einstellung und auch Werte unserer Eltern.

Gleichzeitig werden Erwartungen an uns gestellt – verbal und nonverbal. Typische Beispiele sind „Du übernimmst später unser Unternehmen“, „Sei fleißig, damit aus Dir etwas wird.“, „Was sollen denn die Nachbarn denken? Mach uns keinen Ärger und sei immer brav.“, „Erfolgreiche Menschen sind immer beschäftigt, verdienen viel Geld, bauen ein tolles Haus.“

“ Unruhige Nächte, zu wenig Ruhephasen, das Betäuben beziehungsweise Belohnen mit Alkohol... ”



DIESER ZUSTAND DER INNEREN ZERRISSENHEIT KANN DAZU FÜHREN, DASS WIR AUGENSCHEINLICH EIN LEBEN FÜHREN, DASS DEN AKTUELLEN NORMEN ENTSPRICHT.

Diese Beispiele lassen sich um ein Vielfaches ergänzen. Vielleicht erkennen Sie bereits aus der kleinen Auswahl, wovon Sie geprägt wurden? Welcher Leitsatz begleitet Sie noch heute? Welche Aussage lässt Sie entweder enorm rebellieren oder auf eine übertriebene Art agieren, um der Erwartung zu entsprechen?

Unausgesprochene Rollen erfüllen In unserer heutigen Gesellschaft haben sich die klassischen Rollenbilder von Frauen und Männern in der Außenwirkung verändert. Frauen steht es gleichermaßen wie Männern zu, Karriere zu machen – was auch immer Karriere für jeden Einzelnen bedeutet. Männern ist es gestattet, sich eine berufliche Auszeit zu nehmen und sich damit an der Erziehung aktiv zu beteiligen.

Doch wie sieht es in unserem Unterbewusstsein aus? Was haben wir in unserem Elternhaus erlebt und vorgelebt bekommen? Welche Rolle nehmen wir in unserer Familie ein? Wie wurden auch unsere Eltern in

der Erziehung geprägt? All diese Erfahrungen sind in uns „angelegt“. Sie sind ein Teil von uns und beeinflussen uns täglich auf unbewusste Art.

Obwohl wir im Außen durch den gesellschaftlichen Wandel schon seit einigen Jahren ein Aufweichen der klassischen Rollenbilder erleben, herrscht in uns eine Art „Glaubenskrieg“. Was ist denn nun die Wahrheit – die persönliche innere Welt oder das, was uns im Außen gezeigt wird?

Dieser Zustand der inneren Zerrissenheit kann dazu führen, dass wir augenscheinlich ein Leben führen, dass den aktuellen Normen entspricht. Gleichzeitig versetzt uns das in Stress, weil wir nicht dem erlernten Rollenbild entsprechen.

Wie können Sie sich solch einen Konflikt vorstellen?

Eine Frau, 38 Jahre, engagiert sich seit Jahren in ihrem Unternehmen. Sie hat sich durch viel Fleiß und Leistung einen verantwortlichen Posten erarbeitet. Diese Frau nimmt mehr Aufträge als ihre männlichen Kollegen an und investiert einiges an Freizeit, um den Anforderungen gerecht zu werden (Überstunden, Weiterbildungen, etc.).

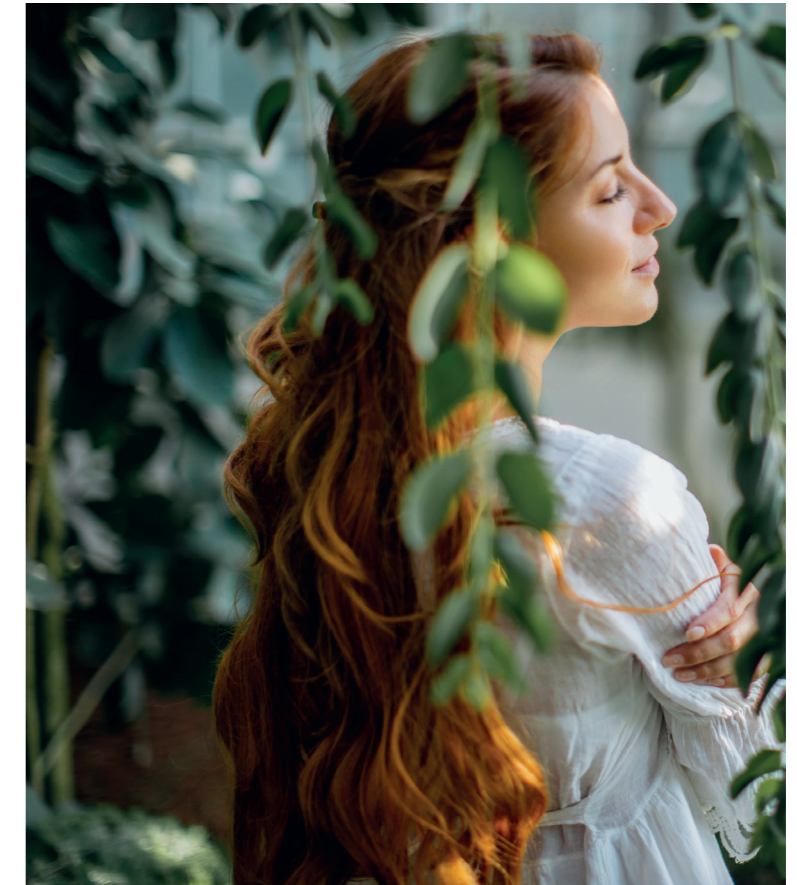
FOLGEN

FOLGEN SIE IHREM HERZEN UND BEGINNEN NOCH HEUTE DAMIT, DIE FRAGEN DER DREI BESCHRIEBENEN BEREICHE ZU BEANTWORTEN.

Innerlich steht diese Frau stark unter Stress, da ihre Eltern seit vielen Jahren erwarten, dass sie Kinder bekommt. Ihre Eltern sind davon überzeugt, dass dies normal für Frauen sei. Durch diesen inneren Rollenkonflikt kann es passieren, dass die Frau dauerhaft übermäßig viel Leistung erbringt, weil sie sich und ihren Eltern beweisen will, dass sie als beruflich erfolgreiche Frau wertvoll ist. Sie wünscht sich, dass ihre Eltern stolz auf das Erreichte sind und ihr Anerkennung schenken. Dieser Zustand kann zu einer Dauerbelastung führen und dazu, dass diese Frau selbst nie mit dem beruflich und privat Erreichten zufrieden sein kann.

Selbstwert nicht kennen und sich selbst zu wenig wertschätzen Bei der Reflektion des eigenen Selbstwerts lenken wir den Fokus auf die Qualität und weniger auf die Höhe. Ein gesunder und sicherer Selbstwert beruht auf einer realistischen Selbsteinschätzung und einem angemessenen Gefühl des eigenen Wertes.

Wie sicher ist Ihr Selbstwert? Wie sehr vertrauen Sie in das Leben? Wie sehr vertrauen Sie in Ihre Fähigkeiten und Talente? Wie gut kennen Sie Ihre persönlichen Werte?



Das Herz

SIE

IHREM

“ Dann gehen Sie diesen Bereich als erstes an, um ein selbstbestimmtes und glückliches Leben zu führen. ”

Ein weiterer entscheidender Aspekt ist die Wertschätzung für sich selbst. Wie wertvoll fühlen Sie sich? Wie wichtig ist es Ihnen, dass Sie für sich und Ihre Bedürfnisse eintreten? Und wie oft fordern Sie das auch im Alltag auf eine angemessene und gesunde Art ein? Wie liebevoll und achtsam gehen Sie mit sich um, besonders bei hohen Anforderungen sowie erlebten Misserfolgen?

Wenn Sie Ihren Selbstwert noch nicht erkannt haben und sich selbst nicht ausreichend wertschätzen, kann es leicht passieren, dass andere Menschen, Aufgaben oder Situationen immer wieder grenzüberschreitend erlebt werden. Viel mehr noch überschreiten auch Sie immer wieder Ihre Grenzen.

Die drei beschriebenen Bereiche haben unmittelbaren Einfluss darauf, wie selbstbestimmt Sie Ihr Leben heute gestalten und wie wohl Sie sich in Ihrem Leben fühlen. Das wiederum ist maßgeblich dafür, ob sie mental sowie körperlich gesund sind und bleiben.

In unserer heutigen Gesellschaft, in der Medien schon seit vielen Jahren von Burnout als die Volkskrankheit des 21. Jahrhunderts sprechen, wofür leben wir? Wofür leben Sie und für wen?

Ist es wirklich Ihr ersehntes Leben, dass Sie führen oder spüren Sie schon seit Längerem, dass es Zeit für einen persönlichen Wandel ist? Wenn Sie Ihr Herz in einem ruhigen Moment fragen, ob es glücklich ist – was ist die Antwort? Wonach sehnt sich Ihr Herz?

Folgen Sie Ihrem Herzen und beginnen noch heute damit, die Fragen der drei beschriebenen Bereiche zu beantworten. Im Anschluss schauen Sie sich an, wo Sie am meisten an

Leichtigkeit gewinnen können. Dann gehen Sie diesen Bereich als erstes an, um ein selbstbestimmtes und glückliches Leben zu führen.



Tina Wahren ist Coach für Stressmanagement und Burnout-Prävention, Heilpraktiker für Psychotherapie und Werte- und Ressourcenmanager. Sie hilft Menschen aus schwierigen Lebenssituationen.

+49 151 68138767
ideen@tina-wahren.de
Im Schloß Bauschlott
Am Anger 70 75245 Neulingen

www.tina-wahren.de

HERZEN