

Mut zur Veränderung

Was ist einer der meist verbreiteten Gründe für Unzufriedenheit in unserer Zeit? Ich beobachte immer wieder, dass Menschen ein Leben leben, das sie eigentlich gar nicht leben wollen. Sie gehen über viele Jahre tagaus tagein derselben Tätigkeit nach, welche sie eigentlich schon lange ablehnen und sehen keine Möglichkeit, etwas zu verändern. Was hindert sie daran, sich zu verändern?

- Es fällt ihnen schwer, einen Job mit sicherem Einkommen aufzugeben.
- Sie fühlen die Verantwortung der Familie gegenüber.
- Es gibt finanzielle Verpflichtungen, die zu erfüllen sind.
- Man hat sich an einen gewissen Lebensstandard bzw. Wohlstand gewöhnt – die Komfortzone ist groß.
- Es erfordert Einsatz und Mühe, sich zu verändern und man fühlt sich sowieso schon sehr belastet.
- Man hat Glaubenssätze verinnerlicht und Prägungen aus der Vergangenheit, die der gewünschten Veränderung widersprechen und ihr somit unbewusst entgegen wirken.

Der letzte Punkt gehört meiner Meinung nach zu den wichtigsten Verhinderungsgründen. Das Problem ist, dass wir nur die Möglichkeit sehen, uns radikal zu verändern, d.h. den ungeliebten Job zu kündigen. Dies ruft natürlich Ängste hervor: Finde ich einen neuen Job, der mir eine ähnliche finanzielle Sicherheit bietet? Was ist, wenn mir der neue Job noch weniger gefällt als der alte, d.h. wenn ich mich verschlechtere? Was ist, wenn die finanzielle Seite nicht stimmt? Beim alten Job weiß ich wenigstens, was ich habe....

Also begnügen wir uns lieber mit dem Spatzen in der Hand als auf die Taube auf dem Dach zu setzen und machen so weiter wie bisher. Wir lenken uns ab, mit allem, was das „Außen“ zu bieten hat und fühlen uns dennoch unzufrieden.

Gleichzeitig denken wir bezüglich der ungeliebten Arbeit immer wieder die Gedanken „Das kann so nicht weitergehen.“, „Ich halte das nicht mehr aus!“, „Irgendetwas muss passieren“ und geben somit Signale an unser Unterbewusstsein. Wenn solche Gedanken über einen längeren Zeitraum immer wieder in unserer „Kommandozentrale“ ankommen, werden sie irgendwann „abgearbeitet“. So kann es passieren, dass „das Leben“ die Veränderungen bringt, die wir nicht in die Wege leiten konnten: in Form von Krankheiten und Unfällen.

Im besten Falle geht es „nur“ um gebrochene Gliedmaßen und wir sehen Fotos von lachenden Menschen mit Gipsarm oder –bein. Man liest oder hört Sätze wie „Endlich mal sechs Wochen meine Ruhe, ohne Arbeit!“. In schlimmeren Fällen beobachtete ich Menschen, die in Folge eines Unfalls nach monatelanger Arbeitsunfähigkeit immer noch nicht die Gewissheit hatten, wieder vollständig hergestellt zu werden, und mir trotzdem fröhlicher und gelöster als je zuvor erschienen. Darauf angesprochen hörte ich Sätze wie „Der Druck ist weg, der große Druck ist weg.“ Das gab mir sehr zu denken.

Wie können wir positive Veränderungen einleiten, bevor diese von außen in unser Leben gebracht werden? Was uns blockiert sind Ängste um unsere Existenz und die unserer Familie. Wir richten oftmals den Fokus auf die Risiken und nicht auf die Chancen eines neuen Jobs. Wir sind geprägt durch die Glaubenssätze unserer Eltern und anderer naher Bezugspersonen aus der Jugend, die uns unbewusst stark beeinflussen. Vielleicht wirken auch in der Vergangenheit erworbene Verhaltensmuster durch oder wir wollen die Erwartungen unserer Eltern und der Gesellschaft erfüllen.

Wie kommt man nun heraus aus diesem Dilemma? Mein Vorschlag: Probieren Sie es mit Mentaltraining (Seminare) bzw. Mentalcoaching (Einzeltermine mit einem Mentalcoach)! Finden Sie heraus, welche Glaubenssätze und Verhaltensmuster aus der Vergangenheit in Ihnen wirken, d.h. welche Blockaden Sie haben. Woher kommen Ihre Ängste? Wenn man den Auslöser kennt, kann man sie auflösen – Bewusstwerden ermöglicht Veränderung! Entspannungstechniken können helfen, mit Stress besser umzugehen und Ressourcen aus der Vergangenheit (positive Erlebnisse) können bewusst gemacht und verstärkt werden.

So können Sie statt einer radikalen Veränderung den Weg einer Veränderung in kleinen Schritten gehen und doch noch Ihr Ziel, ein zufriedenes Leben zu führen, erreichen. Vielleicht verändern Sie sich so, dass Sie sich in Folge in ihrem Job wieder wohl fühlen (z.B. wenn Sie gelernt haben, Missstände anzusprechen oder auch mal „Nein“ zu sagen....). Vielleicht tun sich auf einmal auch ganz neue Wege auf, die Sie vorher gar nicht für möglich hielten oder in Betracht zogen.

Ich wünsche Ihnen den Mut, die für Sie richtigen und wichtigen Veränderungen in Ihrem Leben herbeizuführen und unterstütze Sie gerne in diesem Veränderungsprozess!

TIPP:

Überlegen und notieren Sie, welche Sprichwörter Sie gerne benutzen. Vielleicht hilft Ihnen auch Ihr/e Partner/In dabei oder eine andere vertraute Person. Welche Sprichwörter kennen

Sie von Ihren Eltern oder Großeltern? Die Wahrscheinlichkeit ist groß, dass sie viele davon als Ihre Glaubenssätze übernommen haben. Einen Glaubenssatz habe ich Ihnen in diesem Newsletter schon genannt: „Lieber den Spatz in der Hand als die Taube auf dem Dach.“ Man glaubt auf „Nummer sicher“ zu gehen und merkt gar nicht, dass vielleicht gerade dies die Gefahr bringt.

Verabschieden möchte ich mich heute mit einem Satz von Alan Watts (engl. Philosoph):

„Es ist verrückt, weiterhin Dinge zu tun,
die du nicht magst, und damit immer weiterzumachen
(und das Leben zu nennen) und deinen Kindern beizubringen,
es genauso zu machen!

Beste Grüße

Ihre

Anja Köhler

Dipl. Mental Coach (CH) / zert. Mentaltrainerin